

# Checkliste

## Beleuchtung für Bildschirm- arbeitsplätze



**Eine gute Beleuchtung der Bildschirmarbeitsplätze beginnt bei der Planung.**

Sowohl die künstliche als auch die natürliche Beleuchtung ist für die Qualität eines Bildschirmarbeitsplatzes von grosser Bedeutung. Sorgen Sie deshalb schon bei der Planung dafür, dass die Fachleute (Architekten, Elektriker) die in dieser Checkliste angesprochenen Punkte berücksichtigen.

Die hauptsächlichen Probleme sind:

- Spiegelungen auf dem Bildschirm durch Tages- und Kunstlicht
- Blendung durch die künstliche Beleuchtung
- zu hohe Hell-Dunkel-Kontraste

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Probleme besser in den Griff.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl wichtiger Fragen zum Thema dieser Checkliste.

**Wenn Sie eine Frage mit  «nein» beantworten, sollten Sie die nötigen Massnahmen treffen.**

Alle Forderungen zu erfüllen dürfte in der Praxis schwierig sein. Anzustreben ist ein Kompromiss, den alle an den Bildschirmarbeitsplätzen Beschäftigten akzeptieren können.

Notieren Sie die erforderlichen Massnahmen auf der Rückseite.

## Künstliche Raumbelichtung

1	Liegt die Horizontalbeleuchtungsstärke beim Bildschirmarbeitsplatz zwischen 300 und 500 lx?* Diese Frage kann nur durch eine Messung mit einem Lux-Meter beantwortet werden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
2	Ist die Lichtfarbe «neutralweiss» oder «warmweiss»?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
3	Sind die Leuchten mit Hochfrequenzvorschaltgeräten ausgerüstet?*	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Hochfrequenzvorschaltgeräte sorgen für flimmerfreies Licht. Bestimmte Typen erlauben auch eine kontinuierliche Anpassung der Beleuchtungsstärke an die jeweiligen Bedürfnisse.		
4	Haben die Leuchten die richtige Leuchtdichte (keine Blendung)?*	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
5	Sind die Leuchten in parallelen Reihen, wenn möglich parallel zur Fensterfront, angeordnet? (Bild 1 und 2)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Problematisch sind insbesondere Leuchten im Kreuzbandraster (kreuz und quer angeordnet), weil sie zu Spiegelungen auf den Bildschirmen führen.		
6	Sind die Leuchten so geschaltet, dass sich jede Leuchtenreihe separat ein- und ausschalten lässt?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
7	Strahlt die Beleuchtung auch die Decke mindestens teilweise an?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Dies ist bei Pendelleuchten sowie bei Indirektbeleuchtung der Fall. (Bild 3)		
8	Wird dem Personal – falls gewünscht – eine Arbeitsplatzleuchte zur Verfügung gestellt? (Bild 4)	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein

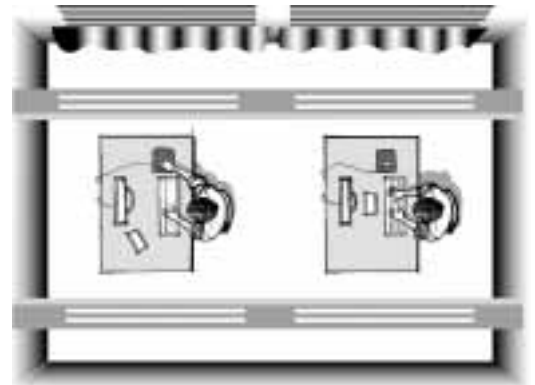


Bild 1: Richtige Anordnung der Bildschirmarbeitsplätze und der Beleuchtung in Räumen mit Fenstern.



Bild 2: Gute Leuchten für Bildschirmarbeitsplätze.



Bild 3: Ständerleuchte, direkt-indirekt strahlend.

## Fenster und reflektierende Flächen

9	Sind Mobiliar und Wände so beschaffen, dass sie keine störenden Reflexionen verursachen?*	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
Richtwerte für den Reflexionsgrad von Flächen und Mobiliar sind in der Publikation «Die Arbeit am Bildschirm» (Bestellnummer: 44022.d) zu finden.		
10	Sind an der Aussenseite der Fenster Lamellenstoren vorhanden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
11	Kann, falls die Fenster über Eck verlaufen, eine Fensterfront abgedeckt oder völlig abgedunkelt werden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
12	Sind wo nötig mobile Stellwände zur Raumunterteilung vorhanden?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein



Bild 4: Arbeitsplatzleuchte.

\* Ziehen Sie zur Beantwortung dieser Frage einen Fachmann bei.

## Raum und Bildschirm

- 13 Ist der Bildschirm so aufgestellt, dass sich hinter dem Bildschirm im Blickfeld des Benutzers kein Fenster befindet?



Bilder 5 und 6: Arbeitsplätze mit viel zu grossen Hell-Dunkel-Kontrasten.

- ja  
 nein

- 14 Ist der Bildschirm so aufgestellt, dass sich hinter dem Bildschirm im Blickfeld des Benutzers kein allzu heller Hintergrund befindet?

- ja  
 nein

- 15 Ist der Bildschirm zwischen den Leuchtenreihen platziert (also nicht direkt unter einer Leuchtenreihe) und verläuft die Hauptblickrichtung parallel zur Leuchtenreihe? (siehe Bild 1)

- ja  
 nein

- 16 Ist der Bildschirm so platziert, dass durch die Raumbelichtung keine Direktblendung auftritt?

- ja  
 nein

- 17 Wurde geprüft, ob keine Spiegelbilder von Leuchten oder Fenstern auf Bildschirm, Tastatur, Beleg und Tisch sichtbar sind? (Bild 7)

- ja  
 nein

- 18 Ist ein ausreichender Sichtkontakt zu benachbarten Arbeitsplätzen und Bildschirmen gewährleistet?

- ja  
 nein

- 19 Besteht in irgendeine Richtung Sichtverbindung ins Freie?

- ja  
 nein

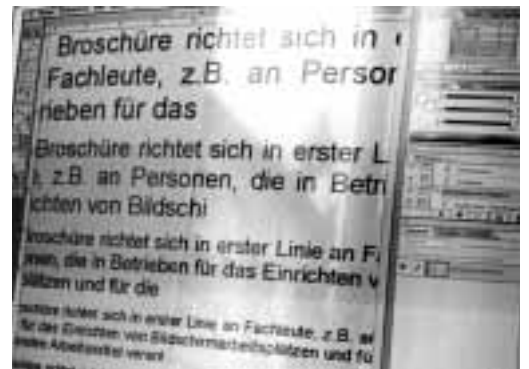
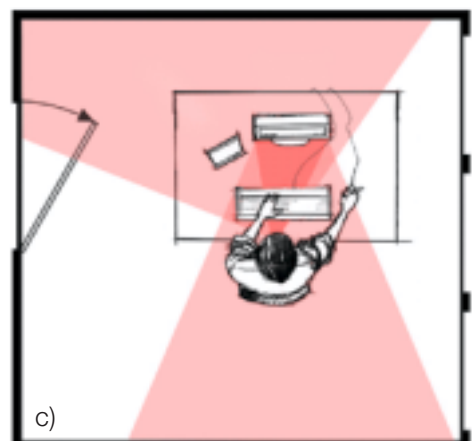
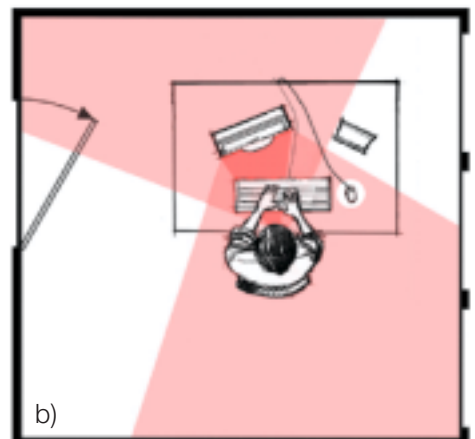
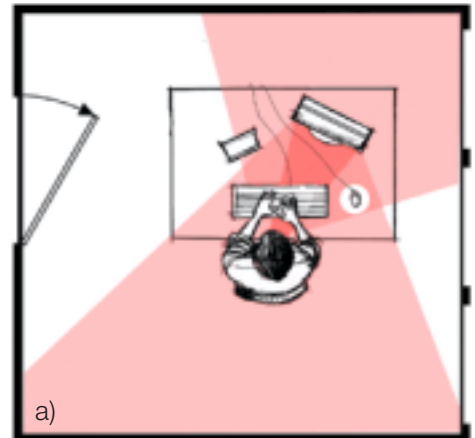


Bild 7: Störende Spiegelung eines nicht abgedunkelten Fensters auf der Bildschirmoberfläche.



Anordnung des Bildschirms in einem Raum mit Tageslicht.

- a) Falsch: Fenster im Blickfeld  
b) Falsch: Fenster verursacht Spiegelungen auf Bildschirm  
c) Richtig

### Weitere Informationen:

«Die Arbeit am Bildschirm» (Suva-Bestellnummer: 44022.d)

