

Wissenschaftliche Werkstatt  
Feinwerktechnik

Tätigkeit:  
Arbeiten an einem Bildschirmarbeitsplatz.

### BEZEICHNUNG

## Bildschirmarbeitsplatz

### GEFAHREN FÜR MENSCH UND UMWELT

#### Gefahren für den Menschen

- Verspannungen in Nacken und Rücken können durch falsches Sitzen am Arbeitsplatz entstehen.
- Falsche Körperhaltung kann zu Beschwerden im Wirbelsäulenbereich (z.B. Bandscheibenvorfall) führen.
- Blendungen und Reflexionen können zu übermäßiger Beanspruchung der Augen und zu Kopfschmerzen führen.
- Schnittverletzungen und Quetschungen sind durch Fehlbedienung möglich

### SCHUTZMASSNAHMEN UND VERHALTENSREGELN

#### Organisatorische Schutzmaßnahmen

- Bei regelmäßiger Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen ist eine entsprechende arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung (G 37) empfehlenswert.
- Achten sie darauf, dass an Ihrem Arbeitsplatz die Kabel (Telefon, PC, etc.) stolpersicher verlegt sind.
- Mehrfachstecker nicht hintereinander stecken (Brandgefahr)
- Weisen Sie Ihren Vorgesetzten auf defekte oder beschädigte Kabel, Steckverbindungen oder sonstige stromführenden Teile hin, um Gefahren durch elektrischen Strom zu vermeiden.
- Achten Sie auf die richtige Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes gemäß der Bildschirmarbeitsplatzverordnung.
- Der Blick auf den Bildschirm sollte parallel zur Fensterfront und /oder Deckenlichtleisten verlaufen und es sollten keine Reflexionen in der Bildschirmoberfläche vorhanden sein.
- Vermeiden Sie eine seitliche Aufstellung des Bildschirms auf dem Arbeitstisch.
- Die Bildschirmoberkante sollte sich maximal in Augenhöhe befinden. Der Kopf sollte leicht geneigt sein. Im Regelfall führen die häufig genutzten Monitorständer zu Nackenbeschwerden.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte bei einem 17'-Monitor etwa 60 – 80 cm betragen.
- Beugen Sie Rückenbeschwerden und Haltungsschäden durch dynamisches Sitzen vor. Stellen Sie dabei Ihren Stuhl so ein, dass sowohl Arme wie auch Beine jeweils einen Winkel von etwa 90° haben, ggf. ist eine Fußstütze zu verwenden. Die Höhe des Tisches ist an die korrekte Sitzhaltung anzupassen.
- Ideal ist Gymnastik oder Ausgleichsport, um die Muskulatur zu lockern
- Nutzen Sie niemals Bürodrehstühle als Aufstiegshilfe!
- Halten sie die Fluchtfenster frei, um im Brand- oder anderem Notfall ungehindert fliehen zu können.
- Alle elektrischen Arbeitsmittel (auch private!) sind regelmäßig nach BGV A3 zu prüfen!
- Geräte mit Heizplatten (z.B. Kaffeemaschinen) müssen auf feuerfesten Unterlagen stehen.
- Das Entfernen von Schutzeinrichtungen oder das Manipulieren von Sicherheitseinrichtungen

(z.B. am Papierschneider) ist verboten.

## VERHALTEN BEI STÖRUNGEN

### Störungsbehebung, Reparatur und Wartung

- Reparaturen dürfen nur durch qualifizierte Personen durchgeführt werden.

## VERHALTEN BEI UNFÄLLEN - ERSTE HILFE - NOTRUF

### Unfall

Notruf

**112**

- Notruf tätigen.
- Unfallstelle absichern.
- Geräte außer Betrieb nehmen.
- Vorhandene Notabschaltungen betätigen.
- Vorgesetzten informieren.



### Erste Hilfe

- Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.
- Ausgebildete Ersthelfer hinzuziehen: siehe Aushang zur Ersten Hilfe.
- Kleinere Verletzungen sofort versorgen.
- Bei größeren Verletzungen ist ein Durchgangsarzt aufzusuchen (siehe Info „Erste Hilfe“) bzw. über Tel. 112 der Notarzt zu benachrichtigen.
- Erste-Hilfe-Leistungen müssen in das Verbandsbuch eingetragen werden.
- Vorgesetzten informieren.



## SACHGERECHTE ENTSORGUNG

Bei Fragen zur sachgerechten Entsorgung richten Sie bitte an die Verantwortlichen im Dez. V-5, Arbeits- und Umweltschutz

## FOLGEN DER NICHTBEACHTUNG

### Gesundheitliche Folgen

- Falsche Körperhaltung kann zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führen
- Schnittverletzungen und Quetschungen sind durch Fehlbedienung möglich
- Schwere Verletzung durch Absturz denkbar

### Sachschäden

- Durch Brände von Elektrogeräten oder Kabel können hohe materielle Schäden verursacht werden

### Rechtliche Folgen

- Betriebsanweisungen sind verbindlich und stellen eine schriftliche Arbeitsschutzanweisung an die Beschäftigten dar.
- Die Nichtbeachtung kann juristische Folgen haben.
- Das Nichtbeachten dieser Anweisung ist ein Verstoß gegen gegebene Weisungen und wird entsprechend geahndet.