
	Unterweisungsblatt für fachspezifische Gefährdungen Bildschirmarbeit und Software	
	Name.....Vorname:.....	Klasse:.....

*(Nichtzutreffendes löschen, auf schulische Belange abstimmen;
durchgeführte Unterweisungen durch z. B. X markieren lassen.)*

Bildschirmarbeitsplatz allgemein	
<p>Ich kann meinen Stuhl so einstellen,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dass Ober- und Unterarme beim Schreiben auf der Tastatur locker herabhängen und einen Winkel von 90° oder mehr bilden. • Ober- und Unterschenkel einen Winkel von rund 90° oder mehr bilden, • die Füße dabei ganzflächig auf dem Boden stehen. • Ist das nicht möglich, verwende ich eine Fußstütze oder passe bei höhenverstellbaren Tischen die Tischhöhe an. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ich ändere häufig meine Sitzhaltung (dynamisch Sitzen) und stehe öfter mal auf, weil das für meine Bandscheibe ist. • Ich nutze die ganze Sitzfläche, damit mein Rücken immer von der Rückenlehne abgestützt wird. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Der Abstand zwischen meinen Augen und dem Bildschirm, der Tastatur und der Vorlage beträgt mindestens 50 cm. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Meine Tastatur steht 10 cm bis 15 cm von der Tischkante entfernt, damit ich meine Handballen immer mal wieder auf den Tisch legen kann. Dadurch entspannen sich meine Schultern- und Nackenmuskeln 	
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Arbeitsmittel befinden sich direkt vor mir und nicht seitlich. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Die oberste Bildschirmzeile liegt unter meiner Augenhöhe. 	
Bildschirmeinstellung	
<ul style="list-style-type: none"> • Mein Bildschirm flimmert nicht, da ich die Bildwiederholungsfrequenz auf 85 Hz eingestellt habe oder einen Flachbildschirm verwende. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ich verwende stets dunkle Schrift auf hellem Untergrund. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Die Großbuchstaben sind bei einem Sehabstand von 50 cm etwas mehr als 3 mm groß. 	
Aufstellung des Bildschirms und Lichtverhältnisse	
<ul style="list-style-type: none"> • Ich habe meinen Bildschirm immer so aufgestellt, dass meine Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zur Fensterfront verläuft. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ich achte darauf, dass sich im Bildschirm nichts spiegelt. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Ich achte darauf, dass ich nicht ins Helles blicken muss. 	

	Unterweisungsblatt für fachspezifische Gefährdungen Bildschirmarbeit und Software	
	Name.....Vorname:.....	Klasse:.....

Software	
<p>Ich habe die Software so eingestellt, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> • sie einen einfarbigen Untergrund ohne Muster und Bilder besitzt, • sich die Fensterdarstellungen deutlich vom Untergrund abheben, • die Inhalte in den Fenstern eindeutig strukturiert sind, • die Fenster möglichst im Vollbildmodus auf dem Bildschirm erscheinen, • die Texte möglichst linksbündig dargestellt werden, • in Fließtexten nicht ausschließlich Großbuchstaben verwendet werden, • die automatische Sicherung festgelegt ist, • die Symbole der Programme zur Aufgabenbearbeitung auf dem Desktop liegen, • automatische Funktionen wie Rechtschreibprüfung oder Trennungen bewusst eingestellt sind, • akustische Signale so eingestellt sind, dass sie Sie nicht stören. 	

Die Unterweisungen wurden von folgenden Lehrkräften durchgeführt:

1. _____

2. _____