

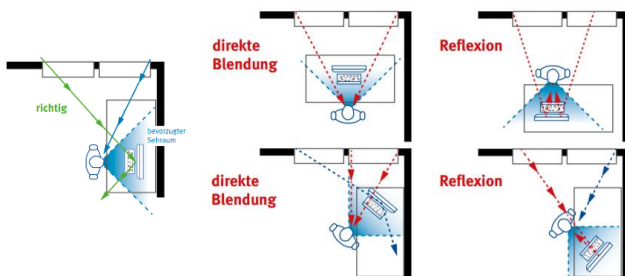
Arbeiten im Homeoffice - Mindestanforderungen an Telearbeitsplätze

Telearbeit stellt eine moderne Arbeitsform dar, die für Beschäftigte wie für die beteiligten Dienststellen verschiedene Vorteile bietet. Aber auch für Telearbeitsplätze im häuslichen Bereich der Beschäftigten gelten die **gesetzlichen Bestimmungen des Gesundheitsschutzes und der Arbeitssicherheit**.

Wie alle anderen Bildschirmarbeitsplätze auch, sollen sie möglichst **ermüdungsarm und ergonomisch** gestaltet sein. Dazu müssen folgende Faktoren beachtet werden:

Aufstellung und Einstellung des Bildschirms

- Vermeidung von Blendungen und Reflexionen.
- Der Bildschirm muss so aufgestellt werden, dass die Blickrichtung der am Bildschirm beschäftigten Person parallel zur Fensterfront verläuft.
- Am Fenster muss bei Bedarf ein Lichtschutz angebracht werden (z. B. Lamellenvorhänge).
- Ausreichende Zeichengröße (Zeichenhöhe = Sehabstand geteilt durch 155; bei normalem Sehabstand von 70 cm: Zeichenhöhe 4,5 mm)
- Um möglichst Verspannungen der Nackenmuskulatur zu vermeiden, den Bildschirm so aufstellen, dass die Blickachse der natürlichen Neigung entspricht (Abb. 1)



Richtiges Sitzen

Der Bürostuhl muss ergonomisch und standsicher sein, die Auswahl hat nach folgenden Kriterien zu erfolgen:

- Individuelle Anpassbarkeit ist möglich
- Wechselnde Sitzhaltungen werden ermöglicht
- Der Körper wird in allen Sitzpositionen gut abgestützt
- Durchblutungsstörungen der Beine werden vermieden
- Das Verletzungsrisiko wird minimiert

Sitz und Rückenlehne sollen durch ihre Formgebung sowohl in der vorgeneigten als auch in der aufrechten und in der zurückgelehnten Sitzhaltung ein entspanntes, dynamisches Sitzen ermöglichen.

Weitere Bedingungen für Bildschirmgeräte und Räume

- Die Tastatur muss vom Bildschirmgerät getrennt und neigbar sein. Helle Tastaturen mit schwarzer Schrift bevorzugen, um eine ständige Anpassung der Augen bei Wechsel von einer dunklen Tastatur zum hellen Bildschirm zu vermeiden.
- Der Arbeitstisch bzw. die Arbeitsfläche muss eine ausreichend große und reflexionsarme Oberfläche besitzen und eine flexible Anordnung des Bildschirmgeräts, der Tastatur, des Schriftguts und der sonstigen Arbeitsmittel ermöglichen
- Mindestgröße der Tischfläche: 160 cm Breite (besser noch: 200 cm) und 80 cm Tiefe
- Größe des Bildschirmarbeitsplatzes: 8 bis 10 m²
- Platz vor dem Schreibtisch: mind. 100 cm
- Zugang zum eigenen Schreibtisch: 60 cm, Breite zu Fenstern und anderen Möbeln: mindestens 50 cm
- Breite der Wege: mind. 87,5 cm damit ungehinderte Bewegungen und eine Flucht im Notfall ohne Probleme möglich sind.
- Nennbeleuchtungsstärke im Bereich des Arbeitsplatzes mind. 500 lx, blendfreie Beleuchtung wählen, Lichtfarbe neutral bis warm weiß

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Die Vorsorge enthält das Angebot für die Untersuchung der Augen und des Sehvermögens
- Spezielle Sehhilfen müssen vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt werden, wenn die Notwendigkeit festgestellt wird.

Gefährdungsbeurteilung

- Telearbeitsplätze sind in die Gefährdungsbeurteilung (§ 5 ArbSchG i.V.m. § 3 ArbStättV, § 3 BetrSichV) einzubeziehen und sollten vor Tätigkeitsbeginn im Vorwege begutachtet worden sein (z.B. von der Fachkraft für Arbeitssicherheit).

Weitere Informationen:

- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- DGUV Regel 115-401 „Branchenregel Bürobetriebe“ (in Vorbereitung)
- DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“
- VBG Ratgeber „Telearbeit - Gesundheit, Gestaltung, Recht“