

Leitfaden Arbeitsschutz - Checkliste zur Gestaltung eines Arbeitsplatzes für alternierende Telearbeit

Mindestanforderungen¹ an den häuslichen Arbeitsplatz:

- Arbeitsfläche ist ausreichend groß, mindestens 80 cm X 60 cm
- Ausreichende Beinraumbreite und -tiefe, mindestens 60 cm X 60 cm
- Freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz / Platzbedarf: mindestens 80 cm X 80 cm
- Ausreichende Beleuchtung, Belüftung, Beheizung
- Stolperfallen sind beseitigt

Der von der TH-Wildau bereitgestellte Laptop erfüllt die Mindestanforderungen für alternierende Telearbeit durch einen reflexionsarmen Bildschirm und eine reflexionsarme Tastatur.

So können Sie Ihren Arbeitsplatz optimieren (Empfehlungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung DGUV)

Arbeitsmittel

Bildschirm

- Reflexionsarmer Bildschirm ist vorhanden.
- Blick zum Bildschirm ist leicht nach unten gerichtet.
- Sehabstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt 50 bis 80 cm.

Tastatur und Maus

- Separate Tastatur und Maus sind vorhanden.
- Abstand von Tastatur zur Tischkante beträgt 10 bis 15 cm.
- Tastatur hat eine reflexionsarme Oberfläche.
- Maus ist in entspannter Körper- und Armhaltung bedienbar.

Anordnung der Arbeitsmittel am Arbeitsplatz

- Häufig genutzte Arbeitsmittel sind im zentralen Blickfeld angeordnet.

Arbeitsplatz

Arbeitstisch

- Tisch und Bildschirm sind frei von störenden Reflexionen und Blendungen aufgestellt, Tageslicht kommt von der Seite.
- Arbeitsfläche ist ausreichend groß
 - optimal – 160 cm X 80 cm
 - funktional – 120 cm X 80 cm
 - minimal – 80 cm X 60 cm
- Die Tischhöhe ist so eingestellt, dass bei Aufliegen der Unterarme auf der Tischplatte diese mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden.
 - optimal – Tisch höhenverstellbar
 - funktional /minimal – Tisch nicht höhenverstellbar (74 ± 2 cm)

¹ Bei Erfüllung der Mindestanforderungen ist der häusliche Arbeitsplatz geeignet für gelegentliches, auch mal arbeitstägliches Arbeiten im Homeoffice.

- Ausreichende Beinraumbreite und -tiefe sind gegeben.
 - optimal – 120 cm X 80 cm
 - funktional – mind. 85 cm X 80 cm
 - minimal – mind. 60 cm X 60 cm

Arbeitsstuhl

optimal wären folgende dynamische Einstellungen für den Arbeitsstuhl:

- Bürodrehstuhl hat fünf Rollen, dem Fußbodenbelag angepasst.
- Dynamisches Sitzen durch bewegliche Rückenlehne ist möglich.
- Sitztiefe ist verstellbar, volle Sitzfläche wird genutzt.
- Sitzhöhe ist angepasst – Füße stehen am Boden, Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von etwas mehr als 90°
- Rückenlehne oder Lordosenstütze sind in der Höhe verstellbar.
- Armstützen sind höhenverstellbar (in Höhe der Tischplatte), Unterarme sind aufgelegt

Arbeitsumgebung

Platzbedarf

- Freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz ist vorhanden.
 - optimal² – 160 cm X 100 cm
 - funktional – 120 cm X 80 cm
 - minimal – 80 cm X 80 cm

Beleuchtung

- Arbeitsplatz ist ausreichend hell, ggf. wird zusätzliche Steh- oder Tischleuchte genutzt.
- Sichtverbindung nach außen ist gegeben.
- Zur Vermeidung von Blendung und Spiegelung sind geeignete Sonnenschutzvorrichtungen vorhanden.

Raumklima

- Lufttemperatur beträgt 20–22°C/ max. 26°C.
- Störende Zugluft wird vermieden.
- Der Arbeitsraum wird regelmäßig gelüftet.

Arbeitsorganisation

Trennung von Arbeit und Privatleben / Gesundheit

- Arbeits- und Wohnbereich sind getrennt.
- Der Entgrenzung von Arbeit und Privatleben wird entgegengewirkt.
- Daten des Beschäftigten sind geschützt
- Konzentriertes und zielgerichtetes Arbeiten ist möglich.
- Bewegung bzw. kleine Bewegungspausen werden durchgeführt
- Ausreichend Zugang zu betrieblicher Kommunikation und Informationen ist gewährleistet.