



Kurzfassung der Vorträge

Referentin: Sylke Neumann (VBG)

Titel: Neue Arbeitsformen und ihre Gestaltungsvarianten

Ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes zuhause

Flexiblere Gestaltung der Arbeitszeit, Wegfall von Wegezeiten, Möglichkeit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Kostensenkung durch Einsparung von Raum- und Arbeitsplatzkosten – dies können Gründe zur Einführung von Telearbeit sein. Telearbeit bietet auch Unternehmen die Chance, gerade bei dem derzeitigen Fachkräftemangel, neue hoch qualifizierte Beschäftigte zu gewinnen und zu binden.

Generell gelten für die ergonomische Gestaltung von Telearbeitsplätzen die gleichen Anforderungen, wie für Bildschirmarbeitsplätze in herkömmlichen Büros. Diese Anforderungen sind vor allem in der Bildschirmarbeitsverordnung festgelegt.

In der VBG-Fachinformation „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“ (BGI 650) werden all diese Anforderungen zusammengefasst und erläutert.

Wird erwogen, zu Hause einen Telearbeitsplatz einzurichten, sollte zuerst geprüft werden, ob ein geeigneter Raum dafür zur Verfügung steht. Dieser Raum muss belüftbar und beheizbar sein und ausreichend Tageslicht erhalten. Es sollte davon ausgegangen werden, dass der Flächenbedarf für den Arbeitsplatz mindestens 8 m² bis 10 m² beträgt, bei einem umfangreichen Arbeitsmittelbedarf kann er auch höher sein.

Als Arbeitstische kommen Tische mit fester Arbeitsflächenhöhe oder besser solche mit vollständig höhenverstellbarer Arbeitsfläche (Sitz-/Stehtische) infrage. Der Arbeitstisch muss eine ausreichend große Arbeitsfläche von mindestens 160 cm x 80 cm aufweisen. Um eine ergonomische Sitzhaltung nicht zu behindern, muss ein ausreichender freier Beinraum zur Verfügung stehen. Dieser muss mindestens 85 cm breit sein und darf nicht durch Rechner oder andere Gegenstände verstellt werden (zu den weiteren Tisch- und Beinraummaßen siehe BGI 650). Der Bildschirm soll möglichst niedrig eingestellt sein, dabei darf die oberste Zeile nicht über Augenhöhe liegen. Damit verbieten sich eine Aufstellung des Bildschirms auf der Steuereinheit (Rechner) oder anderen Gegenständen sowie der Einsatz von Schwenkarmen. Durch eine ständig nach oben gerichtete Kopfhaltung können Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich auftreten.

Auch der häusliche Büroarbeitsplatz muss mit einem sicherheitstechnisch und ergonomisch einwandfreien Bürodrehstuhl ausgestattet sein. Dies erfordert einen dreh- und höhenverstellbaren Stuhl mit einer neigbaren Rücklehne.



Es muss berücksichtigt werden, dass je nach Bodenbelag die Stühle mit entsprechenden Rollen eingesetzt werden müssen; für harte Böden (Parkett, Kunststoff) weiche Rollen, für weiche Böden (Teppichbeläge) harte Rollen. Harte Rollen werden einfarbig und weiche Rollen zweifarbig ausgeführt. Aufstellung des Arbeitsplatzes Für das ergonomisch sinnvolle dynamische Sitzen ist nicht nur der ergonomische Stuhl von Bedeutung, sondern es muss auch darauf geachtet werden, dass ausreichender Platz im Arbeitsbereich zur Verfügung steht. So muss am Schreibtisch eine Bewegungsfläche von mindestens 1,50 m² und einer Mindehtiefe und -breite von 1,00 m vorhanden sein. Der Zugang zum Schreibtisch muss mindestens 60 cm betragen.

Der Arbeitsplatz soll so im Raum aufgestellt werden, dass der Bildschirm nicht vor einem Fenster steht, oder das Fenster sich im Rücken des Benutzers befindet. Andernfalls kann es zu Direktblendung beziehungsweise zu störenden Spiegelungen auf dem Bildschirm kommen.

Zu starke Sonneneinstrahlung kann durch geeigneten verstellbaren Sonnenschutz vermieden werden. Aber auch bei der künstlichen Beleuchtung ist darauf zu achten, dass keine Blendung auftritt. Für die Beleuchtung zu Hause ist eine Indirekt-Direkt-Beleuchtung empfehlenswert – zum Beispiel mit abgependelten Leuchten oder Stehleuchten. Vor allem Stehleuchten lassen eine relativ flexible Aufstellung des Arbeitsplatzes zu und fügen sich auch harmonisch in die wohnliche Umgebung ein. Für zusätzliches Licht auf dem Schreibtisch können zum Beispiel Tischleuchten eingesetzt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass sie so aufgestellt werden, dass sie die Bildschirmanzeige nicht nachteilig beeinflussen. Für einen warmen Lichteindruck sorgen Lampen mit warmweißer Lichtfarbe, für einen eher sachlichen Eindruck solche mit neutralweißer Lichtfarbe.

(Auszug aus Telearbeit – Gesundheit, Gestaltung, Recht, VBG 2012-05)