

Arbeitsschutzhinweise für mobiles Arbeiten

Smartphone oder Tablet: für kurze Bearbeitung geeignet, wie:

- E-Mails lesen und kurz beantworten
- Recherche im Internet
- Messenger Dienste nutzen (z. B. Webex)
- An das Endgerät angepasste Apps bedienen (bearbeiten von angepassten Eingabemasken)
- Teilnahme an Videokonferenzen möglich (eingeschränkt durch Displaygröße, Mitlesen von Texten, Verfolgen von Präsentationen)

Notebook (ohne zusätzliche Tastatur, Maus, Bildschirm, Möbel) und heimischer Computer: für stundenweises Arbeiten, z. B. nach Außendiensttätigkeit oder Abschließen von Arbeitsaufträgen nach Verlassen des Büros geeignet, für beispielsweise folgenden Tätigkeiten:

- Ausführliche Beantwortung von E-Mails
- Anfertigen von Berichten nach dem Außendienst
- Abschließen einer begonnenen Arbeit, z. B. zur Einhaltung eines Abgabetermins

Empfehlung für beide zuvor genannten Ausstattungen: Gelegentlich auf dem Sofa oder Gartenstuhl zu arbeiten ist durchaus in Ordnung, empfehlenswert ist jedoch die Nutzung eines festen Tisches (z. B. Esszimmertisch) und eines geeigneten Stuhles (Besucher- oder Esszimmerstuhl).

Arbeitsumgebung:

Ausreichendes Tageslicht und eine Sichtverbindung nach außen sind auch für das mobile Arbeiten anzustreben. Die künstliche Beleuchtung während der mobilen Arbeit sollte dem häuslichen Charakter des Raumes entsprechen.

Die Bildschirmgeräte sollten so aufgestellt werden, dass deren Oberflächen frei von störenden Reflexionen und Blendungen sind. Der Arbeitsplatz soll ausreichend hell sein.

Ergonomie am Arbeitsplatz:

- Bildschirme sind so aufstellen, dass sich möglichst keine Fenster oder Lichtquellen darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht sollte am besten von der Seite kommen.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50-70 cm betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch ein separater Bildschirm sollten für das Arbeiten am Notebook genutzt werden, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Für ein optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt.
- Zudem sollten öfter die Sitzhaltung geändert und Bewegungspausen eingelegt werden, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.