

Checkliste

für sicheres und gesundes Arbeiten im Home-Office

Um den Arbeitsplatz zu Hause evaluieren zu können, stellen wir Ihnen gerne diese Checkliste zur Verfügung. Darin geht es um Bereiche wie Platz, Beleuchtung, Sicherheit und technische Ausstattung.

Arbeitsraum

- Stehen Schreibtisch und Bildschirm mit Blickrichtung parallel zum Fenster, um Reflexion oder Blendung zu vermeiden
- Auf dem Boden sollen keine Kabel liegen (Stolpergefahr)
- Breite des Zugangs zum Schreibtisch mindestens 0,6 Meter

Arbeitsplatz

- Schreibtisch: ist er standfest und genügend groß (für Büroarbeit 160 cm x 80 cm)
- Arbeitssessel: ist er standfest; idealerweise ist er höhenverstellbar, stützt den Rücken und hat 5 Rollen

Technische Ausstattung

- Sind Computer und Bildschirm standfest aufgestellt
- Bildschirm: ist er für die Arbeitsaufgabe passend groß und möglichst reflexionsfrei; liegt der obere Rand leicht unter Augenhöhe; der Sehabstand sollte 50 – 75 cm betragen
- Werden eine getrennte Tastatur und eine Computermaus verwendet

Licht und Raumklima

- Ist im Raum ein Fenster für Tageslicht
- Gibt es Jalousien oder Vorhänge, die gegen direkte Sonneneinstrahlung schützen
- Leuchtet das Kunstlicht den Arbeitsplatz ausreichend aus
- Kann die Raumtemperatur in der kalten Jahreszeit geregelt werden (Richtwert 21 Grad)
- Gibt es Lärmquellen von außen, die konzentriertes Arbeiten erschweren