

CHECKLISTE ZUM SELBSTCHECK

„ARBEITSSCHUTZ IM HOMEOFFICE“

Stand: Dezember 2019

Wenn Sie einen Selbstcheck zum Arbeitsschutz in Ihrem Homeoffice durchführen möchten, stellen Sie sich zunächst die grundsätzliche Frage:

Ist die Arbeitsausstattung bzw. sind die Arbeitsmittel sicher und ergonomisch aufgestellt, sodass Verletzungsgefahren und Erkrankungen vermieden werden?

Folgende Ausstattung sollten Sie dabei besonders unter die Lupe nehmen:

Homeoffice-Ausstattung	Geprüft
Bildschirm	
CE- und/oder GS-Siegel vorhanden?	
Größe der Bildschirmdiagonale geeignet für die Durchführung der Aufgabe? Keine Mindestgröße festgelegt. Die geeignete Bildschirmgröße richtet sich nach der Arbeitsaufgabe. Ein Zeichner braucht einen größeren Bildschirm als eine Person, die nur mit Office arbeitet.	
Aufstellung (90° zum Fenster)	
Bildstabilität (kein Flimmern)	

Sehabstand (50–80 cm)	
Verstellbarkeit in Helligkeit und Kontrast	
Tastatur/Maus/Vorlagenhalter	
Trennung von Tastatur und Bildschirm	
Bauhöhe der Tastaturbuchstaben (max. 3 cm)	
Tischfläche vor Tastatur (10–15 cm)	
Gut lesbare Tastaturbeschriftung	
Greifraum der Maus (max. 30 cm ab Tischvorderkante)	
Vorlagenhalter (stabil, neigbar und höhenverstellbar)	
Trennung von Tastatur und Bildschirm	
Schreibtisch	
Tischbreite (120 cm bei einem Bildschirm und wenig Unterlagen nötig, mind. 160 cm bei zwei Bildschirmen)	
Tischtiefe (mind. 80 cm)	

Tischhöhe (72 cm bei nicht höhenverstellbaren Tischen, 68-76 cm bei höhenverstellbaren Tischen)	
Oberfläche (matt)	
Ausreichend Beinfreiheit	
Arbeitsstuhl	
Drehstuhl (mind. 5 Rollen)	
Sitzhöhe (40-51 cm)	
Sitzfläche (vorne abgerundet, wasserdampfdurchlässig, gepolstert)	
Stoßdämpfung	
Dynamisches Sitzen (Dreh-, Neig-, Kippfunktion)	
Beleuchtung	
Nicht zu dunkel (mind. 500 lx)	
Keine Spiegelungen im Bildschirm	
Kein Flimmern der Lampen	

Sonnenschutz	
Platzbedarf	
Arbeitsfläche (mind. 8 m ²)	
Bewegungsraum (mind. 1,5 m ²)	
Verbindungswege zum Arbeitsplatz (mind. 0,6 m breit)	
Blickrichtung (parallel zur Fensterfront)	

Die **sonstige Arbeitsumgebung** sollte so gestaltet sein, dass der Beschäftigte keinen gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt ist (z. B. keine Zugluft, keine freiliegenden Stromkabel, über die man stolpern könnte).

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass diese Liste für den ersten Selbstcheck gedacht ist und nicht für den rechtlichen Nachweis Ihrer Arbeitsschutzmaßnahmen.

Viel Spaß beim Arbeiten im Homeoffice wünscht Ihnen karriere tutor® – Ihr Partner für berufliche Weiterbildungen.