

02 Sicher

Das Homeoffice bringt viele neue Herausforderungen mit sich. Einige altbekannte Dinge können und sollten jedoch im Homeoffice, genauso wie im Büro vor Ort, Beachtung finden.

1. Ergonomie

- Die Sitzhöhe des Stuhls sollte möglichst an die eigene Körpergröße angepasst werden können
- Der Arbeitstisch sollte auch im Homeoffice an die Sitzhöhe angepasst werden können und eine Größe von mindestens 160 x 80 cm aufweisen
- Die obere Bildschirmkante sollte leicht abfallen und zur Sehachse eingestellt sein
- Hinter Ihrem Stuhl zur Wand sollte ein Mindestabstand von 80 cm eingehalten sein

2. Lichtverhältnisse

- Die richtige Einstellung von Licht und das Verhindern von Blendung ermöglicht ein entspanntes Arbeiten und entlastet die Augen
- Den Tisch am besten im 90-Grad-Winkel zum Fenster aufstellen
- Die Beleuchtungsstärke des Arbeitsraums sollte mindestens 500 lux betragen

3. Unfallvermeidung

- Die Fußböden sollten eben, trittsicher und rutschhemmend sein
- Vermeiden Sie Stolperfallen durch ausgelegte Kabel, Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen
- Befreien Sie sich von herumstehenden Kartons und ggf. ungesicherten Schränken oder Regalen
- Sie haben Ihren Bildschirm auf einen Gegenstand gestellt (weil dieser nicht höhenverstellbar ist)? Dann achten Sie unbedingt darauf, dass dieser Gegenstand stabil ist und der Bildschirm nicht herunterfallen oder umkippen kann



4. Raumklima

- Die Raumtemperatur sollte 20-22 Grad betragen
- Die relative Luftfeuchtigkeit liegt optimalerweise bei max. 50 Prozent

5. Elektrische Anlagen und Betriebsmittel

- Diese sollten auch im Homeoffice geprüft sein, um Brandgefahren und Verletzungen durch Stromschläge zu vermeiden (DGUV Vorschrift 3)
- Grundsätzlich sind Betriebsmittel des Arbeitgebers durch diesen zu prüfen – auch im Homeoffice



Tipps für ein sicheres Homeoffice

- Sie haben keinen höhenverstellbaren Stuhl? Dann nutzen Sie ggf. einen Schuhkarton, um Ihre Beinlänge auszugleichen und Ihre Beine zu entlasten
- Durch das Unterlegen von Büchern können Sie die Höhe Ihres Bildschirms verändern. Achten Sie jedoch auf einen stabilen Stand, um Unfallgefahren zu vermeiden