

Merkblatt zur Arbeitsplatzgestaltung

Es sollten für Mobile Arbeit möglichst geeignete Räume gewählt sowie Arbeitsplätze und Arbeitsmittel wie beispielsweise Schreibtisch, Stuhl, Bildschirm, Tastatur, genutzt werden, die den Mindestanforderungen und ergonomischen Empfehlungen entsprechen:

Arbeitsraum

- ✓ Fläche des Arbeitsraumes $\geq 8\text{m}^2$
- ✓ Raumtemperatur 20°C bis maximal 26°C
- ✓ Kein störender Umgebungslärm ($\leq 55\text{ dB(A)}$)
- ✓ Raum ist zu belüften, aber keine störende Zugluft

Platzbedarf/Arbeitsplatzanordnung

- ✓ Arbeitstisch (Breite $\geq 1,60\text{ m}$, Tiefe $\geq 0,80\text{ m}$), mindestens $120 \times 80\text{ cm}$
- ✓ Tischhöhe (verstellbar $0,68\text{--}0,76\text{ m}$, wenn nicht verstellbar $0,72\text{ m}$)
- ✓ Beinraumhöhe ($\geq 0,65\text{ m}$)
- ✓ Beinraumbreite ($\geq 0,58\text{ m}$)
- ✓ Freie Bewegungsfläche vor dem Arbeitstisch $\geq 1,50\text{ m}^2$
- ✓ Verbindungsgänge zum persönlichen Arbeitsplatz $\geq 0,60\text{ m}$
- ✓ Keine Stolperstellen (z. B. Leitungsverlegung)
- ✓ Blickrichtung am Arbeitstisch zum Monitor parallel zur Fensterfront bzw. zu Lichtquellen

Beleuchtung

- ✓ Ausreichend Tageslicht vorhanden ohne Blendung
- ✓ Beleuchtung blendfrei und flimmerfrei
- ✓ Mehrere Lichtquellen und natürliches Licht
- ✓ Außenjalousien oder Innenrollos regulieren den Sonnenlichteinfall

Arbeitsstuhl

- ✓ 5-Rollen-Untergestell (kippsicherer Stuhl)
- ✓ Drehbar
- ✓ Höhenverstellbar
- ✓ Neigbare Rückenlehne
- ✓ Gepolsterte Sitzfläche
- ✓ Dynamisches Sitzen ist möglich

Bildschirm/Monitor

- ✓ Abstand Augen-Monitor (mindestens $0,50\text{ m}$, optimal $0,80\text{ m}$)
- ✓ Bildschirmgröße sollte an auszuführende Tätigkeit angepasst gewählt werden, Smartphones sind aufgrund kleiner Bildschirme und blendender Displays für eine Dauernutzung ungeeignet.
- ✓ Bild ist flimmerfrei und kontrastreich

- ✓ Glänzende Bildschirme sind ungeeignet
- ✓ Monitor neigbar, höhenverstellbar
- ✓ Oberste Zeile ist auf Augenhöhe

Tastatur

- ✓ Tastatur getrennt vom Monitor
- ✓ Tastatur mit reflexionsarmer Oberfläche

Unzureichende ergonomische Gestaltung der Arbeitsmittel sowie Arbeitsumgebung kann zu ungünstiger Belastung und damit gegebenenfalls zu Muskel-Skelett-Erkrankungen führen.

Arbeitsbedingungen im öffentlichen Raum sind nicht nur aus Datenschutzgründen bedenklich, sondern entsprechen in der Regel auch nicht den ergonomischen Standards (zum Beispiel Notebook auf den Knien, unergonomisches Sitzmobiliar, wechselnde Lichtverhältnisse) und können u. a. zu Nacken- und Rückenproblemen und zur Überanstrengung der Augen führen.

Lärmbelastung in Flughäfen, Bahnhöfen, Zügen usw. können die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie Sprachverständnis beeinträchtigen.

Wechselnde Lichtverhältnisse, ungünstige klimatische Bedingungen, akustische Störquellen usw. können die Arbeit erschweren und sind zu vermeiden.

Für Fragen im Zusammenhang mit der Arbeitsplatzgestaltung bei Mobiler Arbeit wenden Sie sich bitte an die Stabsstelle Umweltschutz und Arbeitssicherheit , Ritterstraße 24, 04109 Leipzig, E-Mail: umwelt@uni-leipzig.de .
--