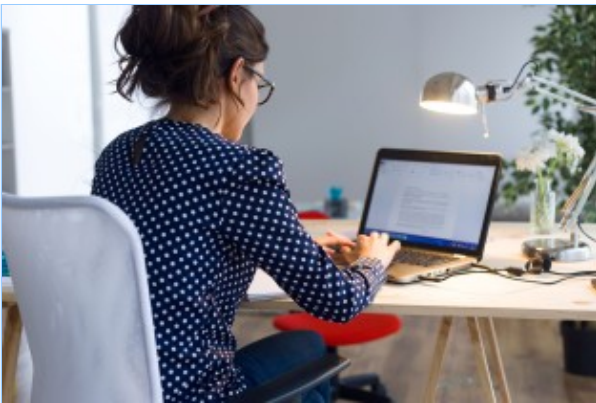


# Home-Office: So bleibt die Arbeit sicher und gesund

16.03.2020



Auch wenn der heimische Küchentisch als Lösung erhalten muss, können Beschäftigte die Arbeit sicher und entspannt gestalten. (Bild: nenetus - stock.adobe.com)

Aus Infektionsschutzgründen planen viele Unternehmen derzeit, Beschäftigte ins Home-Office zu schicken, oder haben dies bereits getan. Nicht überall wird es jedoch fest eingerichtete Telearbeitsplätze geben. Wenn vorhanden, ist das heimische Arbeitszimmer mit Schreibtisch und Bürostuhl der beste Platz zum Arbeiten. Aber auch wenn der heimische Küchentisch als Lösung erhalten muss, können Beschäftigte die Arbeit sicher und entspannt gestalten. Berufsgenossenschaften und Unfallkassen geben folgende Tipps:

- Gerät so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50-70 cm betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für Arbeiten am Notebook nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Am besten schaut man entspannt von oben auf den Bildschirm herab, so als würde man ein Buch lesen. Für 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.
- Öfter die Sitzhaltung ändern und Bewegungspausen machen, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.

Eine Überblicksgrafik zum Thema bietet das [Magazin "Certo" der VBG \(https://www.certo-portal.de/arbeit-gestalten/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice/\)](https://www.certo-portal.de/arbeit-gestalten/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice/).

## Hintergrund mobiles Arbeiten

Wird für einen beschränkten Zeitraum Home-Office empfohlen oder angeordnet, handelt es sich aus Arbeitsschutzsicht um mobile Arbeit. Sie ist abzugrenzen von der klassischen Form des Home-Office, der Telearbeit. Telearbeit heißt: Der Arbeitgeber richtet im Privatbereich von Beschäftigten einen Arbeitsplatz mit der entsprechenden Ausstattung ein und regelt die Arbeit von zuhause arbeitsvertraglich oder im Rahmen einer Vereinbarung. Hierfür macht die Arbeitsstättenverordnung entsprechende Vorgaben.

Unter mobiler Arbeit sind Tätigkeiten zu verstehen, die außerhalb der Arbeitsstätte unter Nutzung von stationären oder tragbaren Computern oder anderen Endgeräten stattfinden und nicht zwischen Arbeitgeber und Beschäftigten fest vereinbart sind. Solche Tätigkeiten umfassen auch das kurzfristig angesetzte Arbeiten in der eigenen Wohnung. Bei der Möglichkeit, während der Corona-Krise für einen begrenzten Zeitraum im Home-Office zu arbeiten, handelt es sich also - in der Regel - nicht um Telearbeit im

Sinne der Arbeitsstättenverordnung, sondern um mobile Arbeit. Für mobile Arbeit gelten die allgemeinen Vorgaben des Arbeitsschutzgesetzes und des Arbeitszeitgesetzes, spezielle Regelungen wie bei der Telearbeit gibt es jedoch nicht.

In Ausnahmesituationen, wie jetzt im Rahmen der Corona-Krise, kann mobiles Arbeiten auch über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

### Pressekontakt

DGUV - Pressestelle  
Glinkastraße 40  
10117 Berlin

Tel.: +49 30 13001-1414

✉ [presse@dguv.de](mailto:presse@dguv.de) (<mailto:presse@dguv.de>).

Pressesprecher:  
Gregor Doepke  
Stefan Boltz

Stv. Pressesprecherin:  
Elke Biesel

➔ [Pressestelle \(../pressestelle/index.jsp\)](#).

### Präventionskampagne

komm  mensch

🔗 [www.kommmitmensch.de](http://www.kommmitmensch.de)  
(<https://www.kommmitmensch.de/die-kampagne/kommmitmensch-im-bereich-bildung/>).

### Informiert bleiben



Sie wollen regelmäßig Pressemitteilungen der DGUV erhalten? Dann können Sie sie ➔ [hier abonnieren \(../dguv-newsletter/anmeldung/index.jsp\)](#).