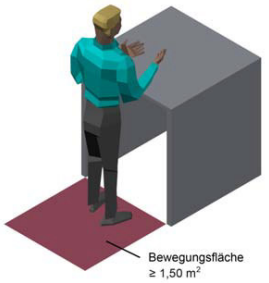
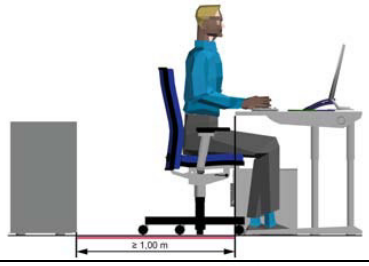
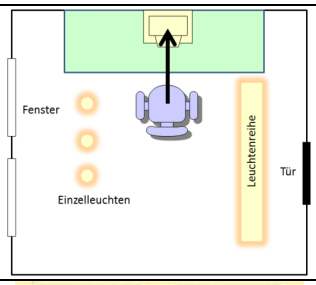
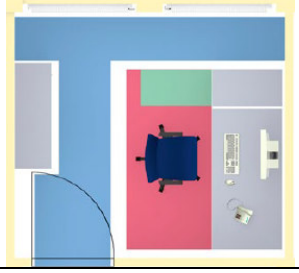
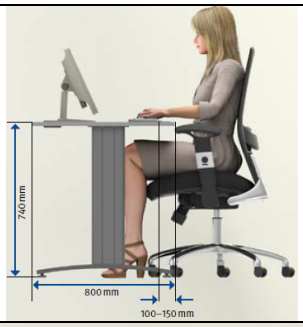
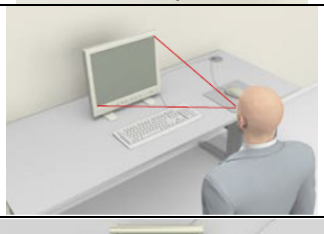
Erläuterung zur Checkliste Homeoffice

A	Arbeitsumfeld	Erläuterung*
1	Beträgt die Fläche des Arbeitsraumes, in dem ihr Arbeitsplatz untergebracht ist mind. 8 m^2 und hat der Raum eine Höhe von mind. 2,50 m?	Zu enge Räume bergen die Gefahr unzureichender Belüftung, Anstoßen an Gegenständen usw.
2	Beträgt die freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz mind. 1,5 m^2? Beträgt die Tiefe am Arbeitsplatz wenigstens 1 m?	
3	Beträgt die Tiefe am Arbeitsplatz wenigstens 1 m?	
4	Ist die Gestaltung des Arbeitsplatzes so, dass es nicht zu Problemen mit den Möbeln kommt. Z. B. Einschränkungen des Bewegungsraumes durch Schubladen, Schranktüren usw.	
5	Schutz vor Blendungen und störende Reflexe auf dem Bildschirm: Verläuft die Blickrichtung auf den Bildschirm parallel zu Fensterfronten und Leuchten / Leuchtbändern?	
6	Sind die Wege vom und zum Arbeitsplatz (blau) ausreichend breit (80 cm, mind. aber 60 cm), nicht verstellt, frei von Stolperstellen?	

*Wurden in Kooperation mit dem Arbeitsmedizinischen Dienst der Zentrale (B A D Sicherheitstechnik GmbH) erstellt.

7	Ist der Arbeitstisch mind. 1,6 m breit, 80 cm tief und höhenverstellbar? Wenn nicht, sollte eine Mindesthöhe von 74 cm vorhanden sein.	
8	Ist der Monitor so aufgestellt, dass die Blickrichtung vornehmlich in gerader Linie verläuft? Anordnungen, bei denen nach rechts oder links geschaut werden muss, sollten vermieden werden (Probleme in Hals-Nacken-Bereich).	
9	Sind Tastatur, Maus und ggf. andere Eingabegeräte so angeordnet, dass sie leicht erreichbar sind (in der Regel, ohne den Arm voll ausstrecken zu müssen – der sog. „kleine Greifraum“)?	
10	Sind alle Kabel so verlegt, dass Sie keine Stolperstellen bilden, nicht unter Zug stehen oder sonst wie unfachmännisch verlegt sind? Werden nicht mehrere Mehrfachsteckdosen ineinander gesteckt?	
11	Hat der Bildschirm eine ausreichende Größe (z. B. 17“), ist frei dreh- und neigbar sowie ggf. höhenverstellbar?	Der Bildschirm sollte den Bedürfnissen des Nutzers entsprechen und auf seine Größe, Sitzgewohnheit etc. einstellbar sein. Eine fehlende Höhenverstellbarkeit kann ggf. durch eine andere Tischeinstellung ausgeglichen werden.
12	Ist der Bildschirm so ausgerichtet, dass die oberste Textzeile mind. auf Augenhöhe, besser leicht darunter, erscheint? Der Kopf sollte idealerweise leicht nach unten geneigt sein.	
13	Entspricht der Arbeitsstuhl den heutigen Anforderungen und ergonomischen Erfordernissen: - 5 Rollen, abgestimmt auf Bodenbelag - Höhenverstellbar - Abgerundete Armlehnen - Lendenbausch („Lordosestütze“) - Leicht erreichbare Bedienelemente - Textile Bespannung, abgerundete Flächen - Federung?	

B	**Arbeitsumgebungsbedingungen**	
14	Ist eine ausreichende Helligkeit gegeben, damit Sie alle Arbeitsvorgänge gut erkennen können?	Verschiedene Sehaufgaben erfordern unterschiedliche Helligkeiten. In der Regel reichen für Bildschirmarbeiten 500 Lux aus, was typischerweise mit „normalen“ Lampen erreicht werden kann. Ältere Arbeitnehmer benötigen häufig aber mehr Licht. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Sehen haben, wenden Sie sich an die für Sie zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit oder den Arbeitsmediziner.
15	Sind Sie vor Blendungen und direkter Sonneneinstrahlung geschützt?	Blendungen und direkte Sonneneinstrahlung können die Seharbeit erschweren, zur thermischen Aufheizung führen und die Arbeitsatmosphäre negativ beeinflussen. Jalousien / Rollos können Abhilfe schaffen.
16	Sind sie bei der Arbeit vor störenden Geräuscheinflüssen weitgehend geschützt?	Konzentriertes Arbeiten wird durch Geräusche aller Art (Verkehrslärm, häusliche Geräusche usw.) erschwert und kann zu Fehlern und psychischen Belastungen führen. Stellen Sie daher eine möglichst ruhige Arbeitsatmosphäre her.
17	Sind die Temperaturen in Ihrem Arbeitsraum ausreichend?	Typischerweise sollten in Ihrem Arbeitsraum 20° - 22° C herrschen und Zugluft vermieden werden. In den Sommermonaten kann sich die Raumtemperatur erhöhen. Die DEVK verpflichtet sich nicht zur Bereitstellung von (mobilen) Klimageräten.
C	**Technische Voraussetzungen**	
18	Alle zur Verfügung gestellten elektrischen Geräte der DEVK, müssen nach Aufforderung der hausinternen DGUV-Vorschrift 3-Püfung am Standort der DEVK- Zentrale vorgestellt werden.	EL PS SKA Zuverlässiger Personenschutz vor gefährlichen Stromschlägen: • Fehlerströme werden in Sekundenbruchteilen erkannt und die Stromzufuhr unterbrochen • für den mobilen Einsatz zum sicheren Anschluss von allen Elektrogeräten • mit Funktionsanzeige und Testschaltung sowie Steckdosenschutzklappe Bemessungsfehlerstrom: 30mA 250V / 16A Schutzklasse: IP 44 Nach Unterbrechung der Stromzufuhr durch Stromausfall etc, muss die erneute Inbetriebnahme quittiert werden.