



DI Georg Effenberger

Ergonomie im Homeoffice

Nachgefragt bei DI Georg Effenberger, AUVA-Abteilung für Unfallverhütung und Berufskrankheitenbekämpfung

Kann man erwarten, dass der Arbeitsplatz zu Hause genauso ergonomisch ist wie im Büro?

Arbeit im Homeoffice liegt im Trend und je nach Wohnverhältnissen können die Arbeitsplätze sehr minimalistisch oder großzügig ausfallen. Selten sind sie so eingerichtet wie im Büro des Arbeitgebers. Die Arbeit am Küchentisch ist ebenso möglich wie im abgetrennten und professionell eingerichteten Büroraum. Will man dauerhaft leistungsfähig und gesund bleiben und das Homeoffice auch künftig häufig nutzen, so lohnt es sich auf jeden Fall, hier auch in die Ausstattung zu investieren,

denn falsche Haltung und schlechtes Licht können im Homeoffice und im Büro zu Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen, brennenden Augen oder Kopfschmerzen führen.

Was sind die drei größten Fehler im Homeoffice?

- Ein ungeeigneter Sessel,
- die falsche Tischhöhe und -größe und
- die Sehbedingungen.

Welche einfachen und rasch umsetzbaren Tipps haben Sie für die Arbeit von zu Hause aus?

Zu Hause wird oft mit dem Laptop gearbeitet. Das eröffnet zwar die Freiheit, überall in der Wohnung zu sitzen, doch mein Tipp ist, die Couch oder den Liegestuhl außen vor zu lassen. Beides hat auf die Körperhaltung und die Beleuchtung die wohl größten Auswirkungen. Die Beleuchtungsverhältnisse in den Wohnungen sind häufig mehr auf Entspannung ausgelegt als auf die Arbeit mit dem Computer. Stellen Sie Ihren Schreibtisch – sofern möglich – auch nicht direkt vor das Fenster oder so, dass das Fenster im Rücken ist, sondern links oder rechts vom Tisch. Ist etwa die ganze Familie daheim auf engerem Raum oder arbeitet man über längere Zeit angestrengt auf dem Computer, so verschlechtert sich die Luftqualität. Daher ist häufiges Lüften erforderlich. Achten Sie auch darauf, Pausen einzuhalten – ob allein oder mit anderen Familienmitgliedern, kurze Pausen erhöhen die Fitness und die Konzentrationsfähigkeit.

Gibt es Vorschriften, die auch zu Hause gelten?

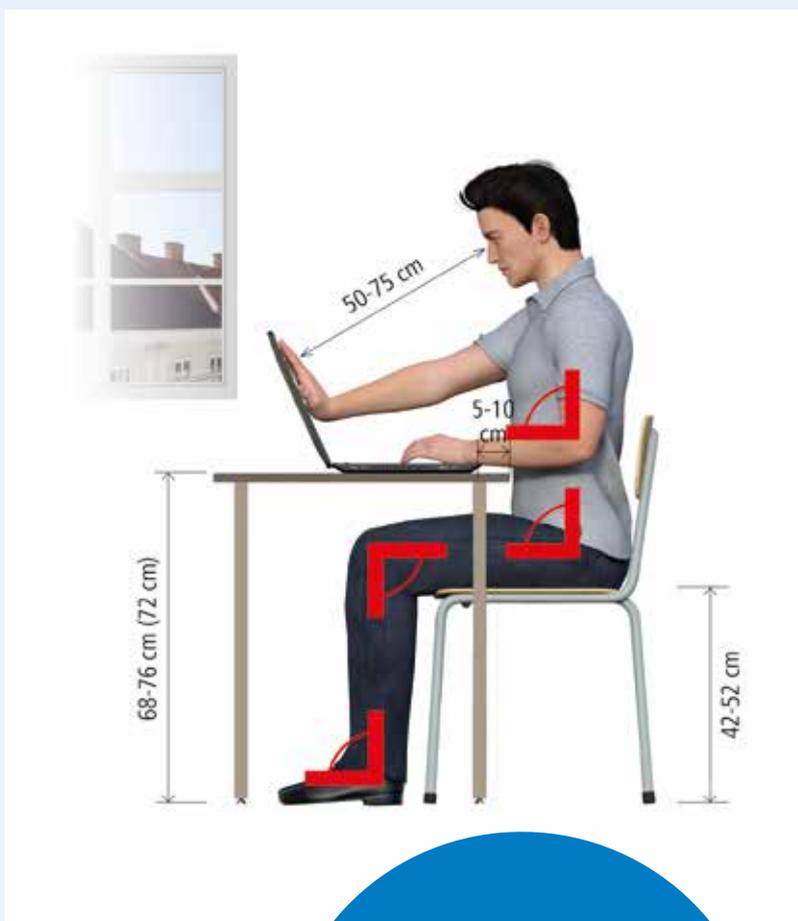
Das Arbeitnehmerschutzgesetz gilt auch für Telearbeitsplätze. Arbeitgeber sind daher gefordert, ihre Mitarbeiter bestmöglich zu informieren und zu unterstützen.

Wo findet man Unterstützung?

Ich denke, dass uns diese Arbeitsform in Zukunft weiter begleiten wird. Die Umstellung ging rasant und war ungeplant, jetzt gilt es, den Rahmen nachzuholen, den wir für diese Arbeitsform benötigen. Dazu hat die AUVA eine Reihe von Tipps und Merkblätter wie etwa das Merkblatt „M.plus 022 Telearbeitsplätze“ zum Download auf www.auva.at zusammengestellt, die dabei helfen, das Arbeiten von zu Hause aus ergonomisch und gesund zu gestalten.

Wie sieht Ihr persönliches Homeoffice aus?

Mein „Corona-Arbeitsplatz“ war auch ein Kompromiss, denn die „guten Plätze“ waren schon von anderen Familienmitgliedern besetzt. Ich plane auch weiterhin das Homeoffice zu nutzen, daher sind hier Überlegungen zur Verbesserung erforderlich. Mein Schwachpunkt ist der Tisch, der nicht in der richtigen Höhe ist. ■



Bestimmte Minimalanforderungen sollten auch bei der Arbeit von zu Hause aus beachtet werden.

SIE HABEN FRAGEN?
Informationen finden Sie hier:

Merkblatt M 026 Bildschirmarbeitsplätze
Merkblatt M.plus 022 Telearbeitsplätze
App „Bildschirmarbeitsplatz“
E-Mail: ergonomie@auva.at