

Gute Luft im Homeoffice

Auch Arbeitsplätze, die vorübergehend nach Hause verlegt werden, entsprechen idealerweise den Richtwerten der Arbeitsstättenverordnung. Tipps, wie Sie auch hier einfach ein gutes Raumklima sorgen können.

Die Qualität der Umgebungsluft hat maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit. Saubere Luft in Verbindung mit der optimalen Luftfeuchtigkeit sind wichtige Wohlfühlfaktoren.

Ist die Luft trocken, abgestanden und mit Schadstoffen wie etwa Staub oder Tabakrauch belastet, so kann sich das rasch auf unser Wohlbefinden auswirken. Müdigkeit, Kopf- und Augenschmerzen sowie Konzentrationschwächen sind spürbare Folgen. Schlechte Luft in Innenräumen kann gerade in der Erkältungszeit bereits bestehende Beschwerden wie Husten oder Heiserkeit weiter verschlimmern.

Tipps, wie Sie für optimale Bedingungen im Hinblick auf das Raumklima sorgen können, gibt DI Raimund Kleinhagauer von der AUVA-Abteilung für Unfallverhütung und Berufskrankheitenbekämpfung:

Welche Vorschriften gibt es zum Raumklima im Homeoffice und wie können sie umgesetzt werden?

Kleinhagauer: Gemäß § 28 Arbeitsstättenverordnung, und die gilt auch, wenn der Arbeitsplatz nach Hause verlegt wurde, ist für die richtige Temperatur zu sorgen. Das heißt, dass die Lufttemperatur in Arbeitsräumen zwischen 19 und 25 °C beträgt, wenn in dem Raum Arbeiten mit geringer körperlicher Belastung durchgeführt werden. Davon ist bei Schreibtischarbeit auszugehen. Gemessen werden kann das ganz einfach mit einem Thermometer. Schwieriger wird es schon mit der Luftgeschwindigkeit. Hier ist dafür zu sorgen, dass die Luftgeschwindigkeit an ortsgelundenen Arbeitsplätzen in Arbeitsräumen 0,10 m/s, wenn Arbeiten mit geringer körperlicher

Regelmäßig lüften sorgt für ein gutes Raum- und Arbeitsklima.



**CO₂-Rechner
für Innenräume
www.raumlucht.org**

Belastung durchgeführt werden, über eine Mittelungsdauer von 200 Sekunden nicht überschreitet. Das zu messen ist natürlich zu Hause schon viel schwieriger. Wichtig ist, dass die Räume nicht zugig sind, was aber ohnehin in privaten Wohnbereichen selten der Fall ist.

Welche Vorteile bietet das Homeoffice in puncto Raumklima?

Zu Hause hat man es vermutlich grundsätzlich behaglich. Die Temperatur von 19 bis 25 Grad bietet eine sehr große Bandbreite, sodass es in Büros oft zu Diskussionen kommt, sobald mehrere Personen im Raum sitzen – ein Umstand, den man aus dem Homeoffice nicht kennt. Hier kann man im Hinblick auf die Temperatur auf die persönliche Tagesverfassung besser eingehen und die Werte nach den eigenen Vorstellungen gut regeln. Gemessen wird die Luftfeuchte mit einem Hygrometer, das auch für den Hausgebrauch durchaus

erschwinglich ist. Die Luftfeuchtigkeit gibt den Anteil an Wasserdampf in der Umgebungsluft an. Die Luft kann nur eine gewisse Menge an Wasser aufnehmen. Das hängt sehr stark von der Temperatur ab: Umso höher die Temperatur, desto mehr Wasserdampf kann die Luft aufnehmen.

Welche einfach umsetzbaren Tipps haben Sie, um zu Hause für ein gutes Raumklima zu sorgen?

Wichtig ist regelmäßiges Stoßlüften, damit eine gute Luftqualität erhalten bleibt und die verbrauchte Raumluft – das ausgeatmete CO₂ – gegen Frischluft getauscht wird. Sind mehrere Personen im Raum, so können auch Türen offen bleiben, um das Luftvolumen zu vergrößern. Das heißt: Fenster für zehn Minuten komplett öffnen und danach wieder schließen.

Wie kann man den CO₂-Gehalt in der Raumluft messen?

Der CO₂-Gehalt in der Raumluft wird direkt von der ausgeatmeten Luft beeinflusst. CO₂-Sensoren oder sogenannte CO₂-Ampeln – das sind einfache und kostengünstige Messgeräte – sind gut geeignet und können auch im Haushalt eingesetzt werden. ■

Info & Kontakt:

Dipl.-Ing. Raimund Kleinhagauer
AUVA-Hauptstelle, Abteilung für Unfallverhütung
und Berufskrankheitenbekämpfung
raimund.kleinhagauer@auva.at