

# Bildschirmarbeit

## Mobile Arbeit

Notebook, Tablet und Smartphone: Moderne Bildschirmgeräte mit mobilen Netzwerkverbindungen ermöglichen es vielen Beschäftigten, außerhalb der Betriebsstätte und außerhalb des regulären Telearbeitsplatzes zu arbeiten. Sie gehen ihrer Tätigkeit an den Bildschirmgeräten also ohne eine vertragliche Telearbeitsplatzregelung nach, in ihren Wohnbereichen oder aber beispielsweise im Café, im Zug, im Hotel und auf dem Flughafen.

### Gefährdungen

Das mobile Arbeiten bringt für die Beschäftigten spezifische Gefährdungen mit sich:

- Zwangs- oder Fehlhaltung über einen längeren Zeitraum hinweg, weil das Arbeitsgerät auf den Knien oder auf einem zu kleinen Tisch liegt



- Belastung des Bewegungsapparates durch das Halten des Bildschirmgeräts bei der Verwendung, aber auch beim Transport, beispielsweise auf Dienststreifen
- Belastung der Augen durch Blendung, Reflexionen und ungünstige Lichtverhältnisse in einem ergonomisch ungünstigen Umfeld
- psychische Belastung durch entgrenzte Arbeitszeiten, geringen Informationsfluss und fehlenden beziehungsweise ungenügenden Kontakt zum Unternehmen

## Maßnahmen

Das mobile Arbeiten fällt nicht in den Anwendungsbereich der Arbeitsstättenverordnung; es gelten aber die Regelungen des Arbeitsschutzgesetzes und des Arbeitszeitgesetzes.

Unternehmerinnen und Unternehmer sind selbstverständlich auch für die Sicherheit und Gesundheit ihrer mobil arbeitenden Beschäftigten verantwortlich. Deshalb muss das Thema »Mobiles Arbeiten« bei der Gefährdungsbeurteilung und in Unterweisungen angemessen berücksichtigt werden. Hier geht es insbesondere um die Ergonomie der Bildschirmarbeit und die Gestaltung von Arbeitsabläufen und Arbeitszeit. Auch mögliche psychische Belastung, zum Beispiel durch die ständige Erreichbarkeit, sollten dabei berücksichtigt werden.

- Verhaltensanweisungen für das sichere und gesundheitsgerechte mobile Arbeiten geben, beispielsweise durch den Ausschluss bestimmter ungünstiger Arbeitsumgebungen
- in Unterweisungen über die Risiken des mobilen Arbeitens informieren und die Beschäftigten befähigen, diesen Risiken adäquat zu begegnen

Bildschirmarbeitsplätze in Gästebereichen von Hotels werden ihrer ergonomischen Gestaltung entsprechend in eine der drei Kategorien »minimal«, »funktional« oder »optimal« eingeteilt. Unternehmen können durch die gezielte Auswahl von Hotels einen guten Arbeitsplatz für das mobile Arbeiten während der Außendiensttätigkeit sicherstellen.

- Regelungen zu Pausenzeiten, Höchstarbeitszeiten und Mindestruhezeiten sowie zum Sonn- und Feiertagsschutz treffen
- Externe Tastatur und Maus verwenden, die sich kabellos mit dem tragbaren Bildschirmgerät verbinden lassen; dadurch können Beschäftigte eine ergonomisch optimale Sitzhaltung einnehmen und einen ausreichenden Seh- abstand zum Bildschirm halten.
- die Bildschirmtätigkeit regelmäßig durch andere Tätigkeiten oder durch einen Haltungswechsel unterbrechen, zum Beispiel durch Telefonieren im Stehen
- Leichte Geräte bereitstellen, um die Belastung durch das Halten und Tragen des Bildschirmgeräts zu reduzieren; ein Notebook sollte nicht mehr als 2 kg wiegen.

- Blendung durch Lichtreflexionen auf Bildschirmen vermeiden, um der Ermüdung der Augen sowie Stressbelastungen vorzubeugen; beim mobilen Arbeiten sollten matte, sogenannte »Anti-Glare-Displays« zum Einsatz kommen. Beschäftigte sollten einen möglichst hellen Bildschirmhintergrund wählen, damit sich Reflexionen weniger stark auswirken.
- Auf eine ausreichende Displaygröße achten: Bei Notebooks sollte sie 12 Zoll nicht unterschreiten und bei länger andauernden Lese- und Eingabetätigkeiten mindestens 15 Zoll betragen.
- Displays mit einer angemessenen Leuchtdichte auswählen, vor allem beim Arbeiten unter freiem Himmel; Feldbeobachtungen und Labortests des Instituts für Arbeitsschutz haben gezeigt, dass Displays mit einer Leuchtdichte von mehr als 400 cd/m<sup>2</sup> für das mobile Arbeiten gut geeignet sind.
- Geräte auswählen, die für den Außendienst geeignet sind; sie sollten sturzsicher, wasserabweisend und wasserdicht sein und über eine besonders lange Akkulaufzeit verfügen. Die höhere Investition in das Bildschirmgerät hat für das Unternehmen klare Vorteile: Produktivitätszuwachs, längere Nutzungsdauer, höhere Nutzungsqualität, Akzeptanz und Motivation der Beschäftigten.
- Bildschirmgeräte auswählen, die über einen modernen WLAN-Standard und geeignete Schnittstellen verfügen
- ergonomisch gestaltete Software einsetzen, um die physische und psychische Belastung zu reduzieren
- Beschäftigte, die regelmäßig mobil arbeiten, in die betriebliche Organisation einbinden
- Beschäftigten vor Aufnahme der Tätigkeit, nach einem Jahr und danach alle drei Jahre eine arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung anbieten



## Weitere Informationen

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
  - Arbeitszeitgesetz (ArbZG)
  - Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV)
  - Arbeitsmedizinische Regel AMR 2.1: Fristen für die Veranlassung/ das Angebot arbeitsmedizinischer Vorsorge
  - DGUV-Regel 115-401: Branche Bürobetriebe
  - DGUV-Information
    - 211-040: Einsatz mobiler Informations- und Kommunikationstechnologie an Arbeitsplätzen
    - 215-410: Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung
    - 215-450: Softwareergonomie
  - Fachbereich AKTUELL FBVW-402: Arbeiten im Homeoffice
  - DIN EN ISO 9241: Ergonomie der Mensch-System-Interaktion, Teil 410: Gestaltungskriterien für physikalische Eingabegeräte, kostenpflichtig auf [www.dinmedia.de](http://www.dinmedia.de)
- Alle auf [kompodium.bghw.de](http://kompodium.bghw.de), wenn nicht anders angegeben.