**Checkliste: Telearbeit - Gesundheits-Tipps**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aufgaben** | **Was ist zu tun?** | **Erledigt** |
| **Gesundheitliche Schäden vermeiden** | * Symptome rechtzeitig wahrnehmen
	+ Kopfschmerzen, Muskel-/Skelett-Beschwerden, Probleme mit den Augen
* Ursachen untersuchen
	+ Überlastung, keine Pausen, zu knappe Zeitfenster
	+ Falsche Körperhaltung, Arbeitsaufträge eintönig, Arbeitsgeräte falsch eingestellt
* Ursachen bekämpfen
	+ Pausen einlegen, Zeitfenster vergrößern, Arbeitszeit anders organisieren
	+ Arbeitsplatz anders einrichten, Gymnastik-/Haltungs-Übungen, Augen untersuchen lassen, Zeiten der Arbeitsunfähigkeiten ausnutzen
 | ❏ |
| **Einrichtung des Arbeitsplatzes** | * Tische und Stühle anders stellen, Sitzhaltung verändern
* Arbeitsplatz frei zugänglich, genügend Fläche für Ablage
* Beinfreiheit mind. 80cm um Durchblutungsstörungen zu verhindern
* Manuelle Möglichkeit, Temperatur zu ändern (Belüftung, regelbare Temperatur)
* Gute Belichtung/Lichtverhältnisse
 | ❏ |
| **Arbeitszeit bestimmen** | * Überwachung der Arbeitszeit mittels Aufzeichnungen, aber ohne elektronische Hilfsmittel
* Planung des Arbeitspensums und von Terminen realistisch
* Möglichkeiten der Erreichbarkeit am Arbeitsplatz zu Hause
* Zugangsmöglichkeit zu Zentralrechner abklären
 | ❏ |