**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 | ❏ |