

Checkliste: Telearbeit - Gesundheits-Tipps

Aufgaben	Was ist zu tun?	Erledigt
Gesundheitliche Schäden vermeiden	<ul style="list-style-type: none"> • Symptome rechtzeitig wahrnehmen <ul style="list-style-type: none"> ○ Kopfschmerzen, Muskel-/Skelett-Beschwerden, Probleme mit den Augen • Ursachen untersuchen <ul style="list-style-type: none"> ○ Überlastung, keine Pausen, zu knappe Zeitfenster ○ Falsche Körperhaltung, Arbeitsaufträge eintönig, Arbeitsgeräte falsch eingestellt • Ursachen bekämpfen <ul style="list-style-type: none"> ○ Pausen einlegen, Zeitfenster vergrößern, Arbeitszeit anders organisieren ○ Arbeitsplatz anders einrichten, Gymnastik-/Haltungs-Übungen, Augen untersuchen lassen, Zeiten der Arbeitsunfähigkeiten ausnutzen 	<input type="checkbox"/>
Einrichtung des Arbeitsplatzes	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<input type="checkbox"/>
Arbeitszeit bestimmen	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<input type="checkbox"/>