

Checkliste Gefährdungsbeurteilung für Telearbeitsplätze

Die folgende Checkliste hilft Ihnen, die Arbeitsbedingungen an Ihrem Telearbeitsplatz so zu gestalten, dass Sie produktiv und gesund arbeiten. Sie ist ein Muster mit Grundlagenthemen einer Gefährdungsbeurteilung für Telearbeitsplätze.

Trifft das Gestaltungskriterium zu oder wurden die möglichen Maßnahmen bereits umgesetzt, so können Sie bei diesem Punkt „Ja“ ankreuzen.

Bitte führen Sie bei Tätigkeiten an Telearbeitsplätzen folgende Gefährdungsbeurteilung durch und legen Sie diese Ihrer / Ihrem Vorgesetzten vor. Entsprechende Mängel sind abzustellen.

	Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Der Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium, kein Handlungsbedarf		Bemerkungen
			Ja	Nein	
1.	Anordnung der Arbeitsmittel im Raum				
1.1	Der Arbeitsplatz ist mit Blickrichtung parallel zum Fenster aufgestellt.	Schreibtisch und Bildschirm entsprechend aufstellen oder Verschattung nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2	Die freie Bewegungsfläche des Bürostuhles am Arbeitsplatz beträgt mindestens 1,50 x 1,00 m.	Den Arbeitsplatz entsprechend umgestalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.3	Der Fußboden ist sicher begehbar.	Stolperstellen entfernen, Fußboden instand setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.	Beleuchtung und Lichtverhältnisse				
2.1	Blendungen oder Spiegelungen durch Leuchten, helle Flächen oder Sonneneinstrahlung auf der Bildschirmoberfläche können vermieden werden.	Arbeitsplatz entsprechend umgestalten, Verschattung nutzen, Leuchten verstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.2	Die Beleuchtungsstärken sind ausreichend.	Tischleuchten nutzen, Sonnenschutzvorrichtungen öffnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.	Raumklima und Lärm				
3.1	Die Lufttemperatur kann individuell reguliert und eingestellt werden.	geeignete Sonnenschutzvorrichtungen einsetzen, Beheizungsmöglichkeiten nutzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.2	Zugluft am Arbeitsplatz kann vermieden/reguliert werden.	Türen oder Fenster schließen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3	Vorhandene Umgebungsgeräusche lassen ein konzentriertes Arbeiten zu.	Arbeitsplatz verlegen, Lärmquelle beseitigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.	Arbeitstisch, Bildschirm				
4.1	Die Schreibtischfläche beträgt mindestens 120 cm x 80 cm.	Geeigneten Tisch wählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.2	Ausreichender Bein- und Fußraum ist vorhanden.	Gegenstände unter dem Tisch entfernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.3	Der Abstand zwischen den Augen und dem Bildschirm sollte mindestens 0,50 m betragen.	Bildschirm entsprechend anordnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



	Gestaltungskriterium	Mögliche Maßnahmen	Der Arbeitsplatz entspricht dem Kriterium, kein Handlungsbedarf		Bemerkungen
			Ja	Nein	
4.4	Die oberste Zeile auf dem Bildschirm befindet sich in Augenhöhe oder tiefer.	Bildschirm tiefer stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4.5	Die Tastatur und Maus sind vom Bildschirm getrennt. Vor der Tastatur ist genügend Platz zum Auflegen der Hände.	Der Laptop ist für die dauerhafte Nutzung als Arbeitsmittel nicht geeignet! Separate Tastatur und Maus, sowie separaten Bildschirm oder Tischaufsatz verwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Büroarbeitsplatzstühle				
5.1	Der Büroarbeitsstuhl ist standsicher und stabil.	Nicht standsicheren Büroarbeitsstuhl ersetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5.2	Der Arbeitsstuhl ermöglicht eine ergonomische Sitzhaltung.	Verwendung eines ergonomischen Stuhls, bestenfalls mit Einstellmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Sonstiges				
6.1	Am Arbeitsplatz ist ein ruhiges, konzentriertes Arbeiten möglich. (Auch wenn Arbeitsplatz vom Wohnbereich nicht getrennt ist)	Arbeitsplatz in einem separaten Raum einrichten, Raumtrenner verwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.2	Pausenzeiten werden eingehalten.	Nach sechs Stunden Arbeitszeit eine halbe Stunde Pause. Ab neun Stunden Arbeitszeit, 45 min. Pause.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.3	Ab einer Ablagehöhe von mehr als 1,80 m stehen geeignete Leitern oder Tritte zur Verfügung.	Geeignete Leitern und Tritte verwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.4	Verwendete elektrische Geräte und Kabel sind unbeschädigt und intakt.	Austausch defekter und beschädigter Anlagen und Kabel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ort des Telearbeitsplatzes:		_____	
Größe des Arbeitsraumes:		ca. _____ m ²	
Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung:	<input type="checkbox"/> zum Zeitpunkt der Beurteilung wurden keine Mängel festgestellt		
	<input type="checkbox"/> zum Zeitpunkt der Beurteilung wurden Mängel festgestellt		
_____		_____	_____
Beschäftigte / Beschäftigter:		Unterschrift:	Datum:
_____			_____
Vorgesetzte / Vorgesetzter zur Kenntnisnahme:			Datum: