

Stand:  
19.08.2020

# Homeoffice – sicher und gesund Zuhause arbeiten

Sicher und gesund arbeiten – das gilt zu jeder Zeit, auch und insbesondere derzeit.

Aus Infektionsschutzgründen ermöglichen viele Unternehmen und Organisationen ihren Beschäftigten im Home-Office zu arbeiten.

Vom Arbeitgeber ausgestattete Telearbeitsplätze (s. *Hintergrund*) haben die wenigsten, stattdessen gilt es, zwischen Küchentisch und Kinderzimmer zu improvisieren.

## Tipps fürs Homeoffice

- Laptop so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50-70 cm betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für Arbeiten am Laptop nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Am besten von oben auf den Bildschirm herab schauen, so als würde man ein Buch lesen. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt.
- Zwischendurch die Sitzhaltung ändern, Aufstehen und kurze Bewegungspausen machen, um die Rückenmuskulatur zu lockern.

## Hintergrund Telearbeit vs. mobiles Arbeiten:

Wird für einen beschränkten Zeitraum Home-Office empfohlen oder angeordnet, handelt es sich aus Arbeitsschutzsicht um **mobile Arbeit**. Sie ist abzugrenzen von der klassischen Form des Home-Office, der **Telearbeit**.

**Telearbeit** heißt: Der Arbeitgeber richtet im Privatbereich von Beschäftigten einen Arbeitsplatz mit der entsprechenden Ausstattung ein und regelt die Arbeit von zuhause arbeitsvertraglich oder im Rahmen einer Vereinbarung. Hierfür macht die Arbeitsstättenverordnung entsprechende Vorgaben.

Unter **mobiler Arbeit** sind Tätigkeiten zu verstehen, die außerhalb der Arbeitsstätte unter Nutzung von stationären oder tragbaren Computern oder anderen Endgeräten stattfinden und nicht zwischen Arbeitgeber und Beschäftigten fest vereinbart sind. Solche Tätigkeiten umfassen auch das kurzfristig angesetzte Arbeiten in der eigenen Wohnung.

Bei der Möglichkeit, während der Corona-Krise für einen begrenzten Zeitraum im Home-Office zu arbeiten, handelt es sich also - in der Regel - nicht um Telearbeit im Sinne der Arbeitsstättenverordnung, sondern um mobile Arbeit.

Für mobile Arbeit gelten die allgemeinen Vorgaben des Arbeitsschutzgesetzes und des Arbeitszeitgesetzes, spezielle Regelungen wie bei der Telearbeit gibt es nicht. In Ausnahmesituationen, wie jetzt im Rahmen der Corona-Krise, kann mobiles Arbeiten auch über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.

## Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz – auch Zuhause

Grundsätzlich gilt: Ein Unfall infolge einer versicherten Tätigkeit ist ein Arbeitsunfall und steht damit unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

Der Ort der Tätigkeit ist dabei nicht maßgeblich. Entscheidend ist, ob die Tätigkeit in einem engen Zusammenhang mit den beruflichen Aufgaben steht – das Bundessozialgericht (BSG) spricht hier von der *Handlungstendenz*, d.h., die Tätigkeit, die zu einem Unfall führt, muss darauf abgezielt haben, betrieblichen Interessen zu dienen bzw. eine dem Unternehmen dienende Tätigkeit ausüben zu wollen.

Beispiel: Der Arbeitnehmer/die Arbeitnehmerin geht zum Telefon, um am vereinbarten Telefonmeeting mit dem Chef teilzunehmen und stürzt dabei auf der Treppe des Wohnhauses (BSG 2018, B 2 U 28/17 R).

Bei sogenannten *eigenwirtschaftlichen Tätigkeiten* wie z.B. beim Toilettengang oder der Nahrungsaufnahme besteht kein gesetzlicher Unfallversicherungsschutz – das gilt grundsätzlich, sowohl am regulären Arbeitsplatz als auch im aktuell eingerichteten Homeoffice.

### Weiteres zum Thema:

SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel, Arbeitsausschüsse beim BMAS s. S. 6 2.2 *Homeoffice als Form mobiler Arbeit*, s. S. 9 4.2.4 *Homeoffice*

<https://www.guv-oldenburg.de/covid/aktuelles>

How to homeoffice – Checkliste des Magazin „Certo“ der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG):

<https://www.certo-portal.de/arbeit-gestalten/artikel/zuhaus-arbeiten-how-to-homeoffice/>.