

## Mobil und ergonomisch Arbeiten

**Laptop, Tablet und Smartphone sind ständige Begleiter auf dienstlichen Reisen. Damit die Arbeit von unterwegs nicht nur mobil, sondern auch ergonomisch ist, muss Einiges beachtet werden.**

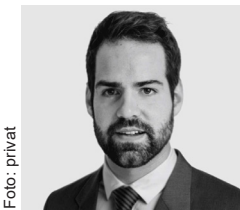


Foto: privat

Ein Gespräch mit dem Experten für mobile Arbeit bei dem Institut für Arbeitsschutz der DGUV, Benno Gross, über ergonomisches Arbeiten von unterwegs.



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

### **Ergonomisch arbeiten heißt menschengerecht arbeiten. Wie ergonomisch sind unsere mobilen Geräte, Herr Gross?**

Das hängt stark vom Kontext der mobilen Arbeit ab: Die Arbeitsaufgabe muss zu dem verwendeten Gerät passen. Arbeitet man unregelmäßig mobil von zu Hause, lassen sich auch mit mobilen Geräten gute Arbeitsbedingungen schaffen, denn Arbeitsumgebung, Arbeitszeit und die dazu passenden Arbeitsaufgaben sind in der Regel gut planbar. Außerdem kann man den Laptop problemlos mit externer Maus, Tastatur und Monitor koppeln.

### **Und wenn man mobil von unterwegs und nicht von zu Hause arbeitet?**

Arbeitet man von unterwegs, kann das schon ganz anders aussehen: Wer beispielsweise auf Dienstreisen im Auto, in der Bahn oder am Flughafen arbeitet, hat es in der Regel deutlich schwerer, sich optimale Arbeitsbedingungen zu schaffen. Dort lassen sich äußere Faktoren wie Umgebungsgeräusche und Licht, aber auch die Verfügbarkeit von geeigneten Arbeitsplätzen und deren Ausstattung deutlich schlechter kontrollieren als in den eigenen vier Wänden. Wenn dann noch Zeitdruck und eine Arbeitsaufgabe dazukommen, die man viel besser am Desktop-PC erledigen sollte, kann es problematisch werden.

### **Welche Folgen kann das haben?**

Wenn kein ergonomischer Arbeitsplatz zu Verfügung steht, kann es zu Muskel-Skelett-Problemen zum Beispiel im Schulter- und Nackenbereich kommen. Auch überbeanspruchte Augen sind nicht selten, besonders, wenn man längere Zeit angestrengt auf einen spiegelnden Bildschirm schaut. Außerdem können Arbeitsverdichtung und externe Faktoren zu einer hohen Stressbelastung führen.

### **Wie ist das zu vermeiden?**

Wer von unterwegs aus arbeitet, sollte das nach Möglichkeit gut planen: Welche Arbeitsaufgaben möchte ich erledigen? Mit welchem mobilen Gerät und wo kann ich arbeiten? Für Laptops eignen sich Arbeitsaufgaben wie das Korrekturlesen kurzer Texte oder das Schreiben von Mails. Längere Texte druckt man sich idealerweise aus und liest auf Papier. Denn grundsätzlich gilt: Die Arbeit mit Laptop, Tablet und Smartphone sollte so kurz wie möglich und so lange wie nötig dauern. Erfreulicherweise gibt es mittlerweile ganz gute Möglichkeiten, den Arbeitsort vor Reiseantritt auszuwählen. An Flughäfen gibt es beispielsweise Bereiche, die als mobile Arbeitsplätze ausgewiesen sind. Bei Bahnreisen empfiehlt es sich, einen Sitzplatz mit Tisch im Ruhebereich zu reservieren und hin und wieder auch den Blick aus dem Fenster schweifen zu lassen oder einen kleinen Spazier-



eine sichere Anbindung ans Firmennetz möglich ist und eine Blickschutzfolie auf dem Laptop vor neugierigen Blicken schützt, arbeitet es sich im öffentlichen Raum deutlich entspannter und stressfreier. Zudem sollte Beschäftigten ermöglicht werden, sich eigenverantwortlich Arbeitspakete einzuteilen, die Erreichbarkeit zu reduzieren und Pausenzeiten selbst zu bestimmen.

#### **Im Büro gilt die Arbeitsstättenverordnung. Sind die**

#### **Regeln auf das mobile Arbeiten übertragbar?**

Die Verordnung richtet sich in erster Linie an feste Arbeitsplätze im Büro oder in Telearbeit. Trotzdem sind einige Vorgaben der Verordnung auch für die Arbeit außerhalb des Büros sehr sinnvoll und notwendig – zum Beispiel bestimmte Hardwareanforderungen wie reflexions- und blendungsfreie Bildschirme oder ergonomische Tastaturen. Es ist in jedem Fall empfehlenswert, die Verordnung so weit wie möglich auch bei der mobilen Arbeit umzusetzen. Unabhängig von der Arbeitsstättenverordnung gelten ansonsten natürlich auch grundsätzliche Vorschriften wie das Arbeitsschutzgesetz.

gang zum Bordbistro zu machen. Denn bei aller Mobilität sollten wir unser eigenes Bewegungsbedürfnis nicht vergessen: Der Mensch ist nicht fürs Dauersitzen gemacht.

#### **Worauf müssen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber achten, wenn ihre Beschäftigten mobil arbeiten?**

Sie müssen ihre Beschäftigten über Risiken und Gefahren der mobilen Arbeit aufklären und Maßnahmen ergreifen, diese zu reduzieren. Dazu sollten geeignete mobile Geräte mit entsprechender Software zur Verfügung gestellt werden. Hier sollte auch das Thema Datensicherheit mitgedacht werden: Wenn mit dem mobilen Gerät