

DGUV Lernen und Gesundheit

Mobiles Arbeiten

Infotext für die Schülerinnen und Schüler 2

Immer nur die zweitbeste Lösung

Laptop, Tablet-PC und Smartphone sind ständige Begleiter auf dienstlichen Reisen. Doch spiegelnde Bildschirme, winzige Tastaturen und Balanceübungen mit dem Laptop auf den Knien machen das Arbeiten schwer.



Foto: VBG/Schäfer

Ein Gespräch mit dem Experten für Informationstechnik bei der VBG Dr. Peter Schäfer über Ergonomie beim mobilen Arbeiten.

Ergonomisch heißt menschengerecht arbeiten. Wie ergonomisch sind unsere mobilen Geräte, Dr. Schäfer?

Wer im Auto, in der Bahn oder am Flughafen arbeitet, findet in der Regel keine optimalen Arbeitsbedingungen. Da werden Laptops auf Knien balanciert und es wird unter schlechten Lichtverhältnissen mit unergonomischen Geräten gearbeitet.

Welche Folgen kann das haben?

Schulter- und Nackenprobleme oder eine schmerzende Halswirbelsäule. Auch tränende, brennende Augen sind nicht selten, besonders wenn man längere Zeit angestrengt auf einen spiegelnden Bildschirm schaut.

Wie ist das zu vermeiden?

Wer Reisezeit als Arbeitszeit nutzt, der sollte als Erstes nach einem geeigneten Arbeitsplatz Ausschau halten. So empfiehlt es sich, einen Sitzplatz mit Tisch im Zug zu reservieren oder im Flughafen eine Lounge aufzusuchen, wo sich ein Laptop vernünftig platzieren lässt.

Ein guter Rat, der sich nicht immer verwirklichen lässt...

Insbesondere für Außendienstmitarbeiter lässt sich mobile Bildschirmarbeit nicht vermeiden, auch wenn die Bedingungen nicht optimal sind. Gerade deshalb sollten sie sich überlegen, welche Arbeiten – zum Beispiel das Schreiben von Berichten und längeren E-Mails – sich mit an den Schreibtisch nehmen lassen. Denn grundsätzlich gilt, dass die Arbeit mit Notebook, Handy und Co. nur die zweitbeste



Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

Lösung ist. Sie ersetzt nicht die konzentrierte Arbeit am gut ausgestatteten ergonomischen Büroarbeitsplatz.

Wenn die Arbeit am Laptop unvermeidbar ist: Wann muss Schluss sein?

Die Arbeit sollte so kurz wie möglich und so lange wie nötig dauern. Bei aller Mobilität sollten wir unsere eigene dynamische Seite nicht vergessen: Der Mensch ist nicht fürs Dauersitzen gemacht. Auch bei der Arbeit unterwegs sollten Pausen eingelegt werden. Einmal aufstehen, ein paar Schritte gehen, die Augen entspannen – dann kann man sich auch wieder besser auf die Arbeit konzentrieren.

Im Büro gilt die Bildschirmarbeitsverordnung. Sind die Regeln auf das Arbeiten mit Laptops und Handys übertragbar?

Als die Verordnung Mitte der 90er Jahre erlassen wurde, war das Arbeiten an einem festen Arbeitsplatz im Büro die Regel. Die Verfasser hatten Schreibtische, Bürostühle und PC im Fokus. Sie legten Richtwerte fest, die sich nur bedingt auf die heutige mobile IT-gestützte Arbeit anwenden lassen. Allerdings enthält die Verordnung Forderungen, die auch für die Arbeit fern des Büros sinnvoll und notwendig sind – zum Beispiel die Forderung nach reflexions- und blendungsfreien Bildschirmen und ergonomischen Tastaturen. Es ist in jedem Fall empfehlenswert, die Verordnung so weit wie möglich auch bei der mobilen IT-gestützten Arbeit umzusetzen. Unabhängig von der Bildschirmarbeitsverordnung gelten ansonsten natürlich auch grundsätzliche Vorschriften wie das Arbeitsschutzgesetz.

Quelle: Kundenmagazin der VBG, www.certo-app.de