Checkliste

Anforderungen an Raum + Gesundheit

Der Home Office-Arbeitnehmer oder sein Einrichter sollte verschiedene grundlegende Regeln bei der Planung des künftigen Arbeitsplatzes beachten:

- **Platzwahl**

- Schlafzimmer ist kein Büroraum*
- Sonneneinstrahlung*
 - von der richtigen Seite her
 - in Gesicht (nicht aber in PC-Bildschirm) – für positive Arbeitsstimmung
 - flexible "Beschattung" (zB Jalousien, Gardinen oder ähnliches)
- Genügend Grundfläche für ästhetisch passende Einrichtung*
 - Schreibtisch
 - Stuhl
 - Schrank oder Container
 - etc.

- **Grundfläche**

- Genügend Bewegungsfläche*
 - Essentiell ist eine ausreichend grosse Grundfläche
 - Ausmass der Bewegungsfläche
 - Zurücklehnen mit dem Bürostuhl
 - Ein Zurücklehnen, ohne anzustossen
 - Vor dem Schreibtisch
 - freie Fläche von 1,5 m²
 - mindestens 1 m tief
- Häufiges Aufstehen zur Bewegung*
 - siehe nachfolgende „Pult“

- **Licht**

- Pultleuchte*
 - Gute Arbeitsplatzleuchte hilft für die Ausleuchtung der Arbeitsfläche
- Allgemein-Licht (künstliche Lichtquelle)*
 - Deckenlicht (keine blendende Deckenbeleuchtung)?
 - Wandleuchte (hinter schöner Stellwand, wo eine Ablage versteckt sein kann)

- Lichteinfall von der richtigen Seite her*
 - auf die Arbeitsfläche, dass er bei handschriftlichen Arbeit nicht stört
 - auf den PC-Bildschirm, so dass keine Blendung entsteht
- **Pult**
 - Schreibtisch, der zur Bewegung zwingt*
 - Veränderung der klassischen Verhaltensanteile (60 % Arbeiten im Sitzen, 30 % im Stehen und 10 % im Gehen)
 - Zum Beispiel durch einen Sitz-Steh-Arbeitstisch, dessen Arbeitsfläche sich zwischen Sitz- und Stehhöhe anpassen lässt
 - Aufsatzmodul auf die Arbeitsplatte
 - Klassischer (ev. höhenverstellbarer) Stehpult
- **Bürostuhl**
 - Ergonomie und Sicherheit*
 - Die Büroeinrichtung und der Bürostuhl sollten SUVA-konform sein
 - 5 Rollen
 - reduzierte Kippgefahr
 - usw.
 - Beweglichkeit des Bürostuhls*
 - Bürostuhl mit Rollen
 - Bürostuhl mit Synchronmechanik
 - für Haltungswechsel
 - Ermöglichung eines Haltungswechsels*
 - Haltungswechsel führt
 - zur Entlastung der Bandscheiben
 - zu einer geringeren Belastung des Rückens
 - Entspanntes Zurücklehnen
 - Bürostuhl sollte nicht zu dauerhaft aufrechtem Sitzen zwingen
 - eine leicht zurückgelehnte Haltung bringt mehr Entlastung für Bandscheiben und Rücken
 - immer noch am besten sind häufige Haltungswechsel
 - zwischendurch im Stehen arbeiten oder Herumgehen
- **Ordnung**
 - Ästhetische Ordnung*
 - ästhetisch ansprechende Möbel
 - fehlendes Wohlfühlbefinden, wenn der Raum den Eindruck einer Abstellkammer verleiht
 - funktionale Ordnung*
 - Einplanung geeigneter Stauräume
 - Büroschränke mit Ordertiefe

- verschliessbare Ablagemöglichkeit
- Mehrfachnutzung*
 - Schrank auf Rollen
 - Nutzung während der Arbeit
 - Nach der Arbeit zusammenschieben und hinter Stellwand verstecken
 - Schrankhöhe
 - Höhe
 - Höhe von a. 1.10 m hat Nutzungsvorteile
 - Zusatznutzen
 - Unterlagen-Sortierung oder Unterlagenablage
 - Standhohe Rolltainer (auch: „Caddies“)
 - Doppelnutzen (Auslagemöglichkeit + Wegstellmöglichkeit nach der Arbeit (siehe oben))
 - Schrank oder Rolltainer als Raumteiler (schallabsorbierende Funktion)
 - speziell ausgerüstete Fronten und Rückwände können die akustischen Gegebenheiten deutlich verbessern

Links:

- <https://www.law-news.ch/2011/05/home-office-heimarbeitsvertrag-arbeiten-von-zu-hause>
- <https://www.law-news.ch/2016/09/arbeitsrecht-home-office-arbeit-keine-vermischung-von-arbeits-und-privatsphaere>
- <http://www.buerowissen.ch/Formen-der-Buroarbeit/Home-Office>