

## Beurteilung der Arbeitsbedingungen nach § 5 Arbeitsschutzgesetz bei alternierender Teleheimarbeit

Nr.	Abfrage des Arbeitgebers	ja	nein	Bemerkungen
01	Verfügen Sie über eine Arbeitsfläche von mindestens 3 m <sup>2</sup> für Schreibtisch und Bürodrehstuhl?			
02	Ist ihr Arbeitsraum beheizbar sowie ausreichend zu belüften?			
03	Ermöglichen die vorhandenen Lichtverhältnisse [Fenster] eine ausreichende Helligkeit am Schreibtisch? (ggf. Beleuchtung zuschalten)			
04	Können Sie ohne Blendungen [Sonneneinstrahlungen] am Schreibtisch arbeiten? (ggf. Jalousien anbringen)			
05	Ist Ihr Schreibtisch mindestens 1m <sup>2</sup> groß [1,20 x 0,80 m] und bietet der Tisch ggf. eine Höhen- und Tiefenverstellbarkeit für eine Anpassung an ihrer Körperlänge?			
06	Sind die stromführenden Anschlussleitungen am und unter dem Tisch so verlegt, dass diese außerhalb des Bein- und Fußraumes angeordnet sind?			
07	Haben Sie einen Bürodrehstuhl mit Verstellmöglichkeiten, der das ergonomische Sitzen unterstützt?			
08	Ist ihr Monitor direkt und mittig auf dem Schreibtisch aufgestellt ohne jegliche Monitorerhöhungen? (Aufbauten sind zu vermeiden, um möglichen Verspannungen im Nacken-Schulterbereich vorzubeugen.)			
09	Führt zu ihrem häuslichen Arbeitsplatz ein ausreichend breiter Verkehrsweg ohne Stolperfallen?			
10	Sind Sie, sofern sie am häuslichen Arbeitsplatz mit einem Notebook/Laptop arbeiten, ausgestattet mit einer Dockingstation und einer separaten Tastatur für das dauerhafte Arbeiten (mehr als 1 Tag wöchentlich) mit dem Notebook/Laptop?			
11	Sind ggfs. vom Arbeitgeber gestellte elektrische Betriebsmittel auf elektrische Sicherheit nach DGUV Vorschrift 3 geprüft? (ggf. Prüfplakette)			

Zur Dokumentation ist ein Foto des häuslichen Arbeitsplatzes beizufügen.

Name: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_