



Herzlich willkommen

zur Unterweisung
**»Sicheres und gesundes Arbeiten
im Homeoffice«**

RESCH



Begrüßung

Machen Sie sich vor der Unterweisung mit den Inhalten vertraut, klären Sie offene Fragen mit Ihrem Vorgesetzten oder Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit und passen Sie ggf. betriebsspezifische Inhalte an Ihre betriebliche Praxis an.

Begrüßen Sie die Teilnehmer*) zur Unterweisung „*Sicheres und gesundes Arbeiten im Homeoffice*“. Erläutern Sie das Ziel (Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden im Homeoffice), die Dauer und den Ablauf (aktive Teilnahme und Rückfragen der Mitarbeiter sind willkommen).

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei der Unterweisung.

Wenn Sie am Ende der Zusammenkunft die Broschüre „20 Sicherheitstipps für gesundes Arbeiten im Homeoffice“ an alle Anwesenden verteilen, können die Mitarbeiter jederzeit wichtige Punkte nachschlagen.

*) Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in der Präsentation bei personengebundenen Bezeichnungen die männliche Sprachform (z. B. Mitarbeiter, Unternehmer) stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.

Elektrosicherheit

Die unsichtbare Gefährdung

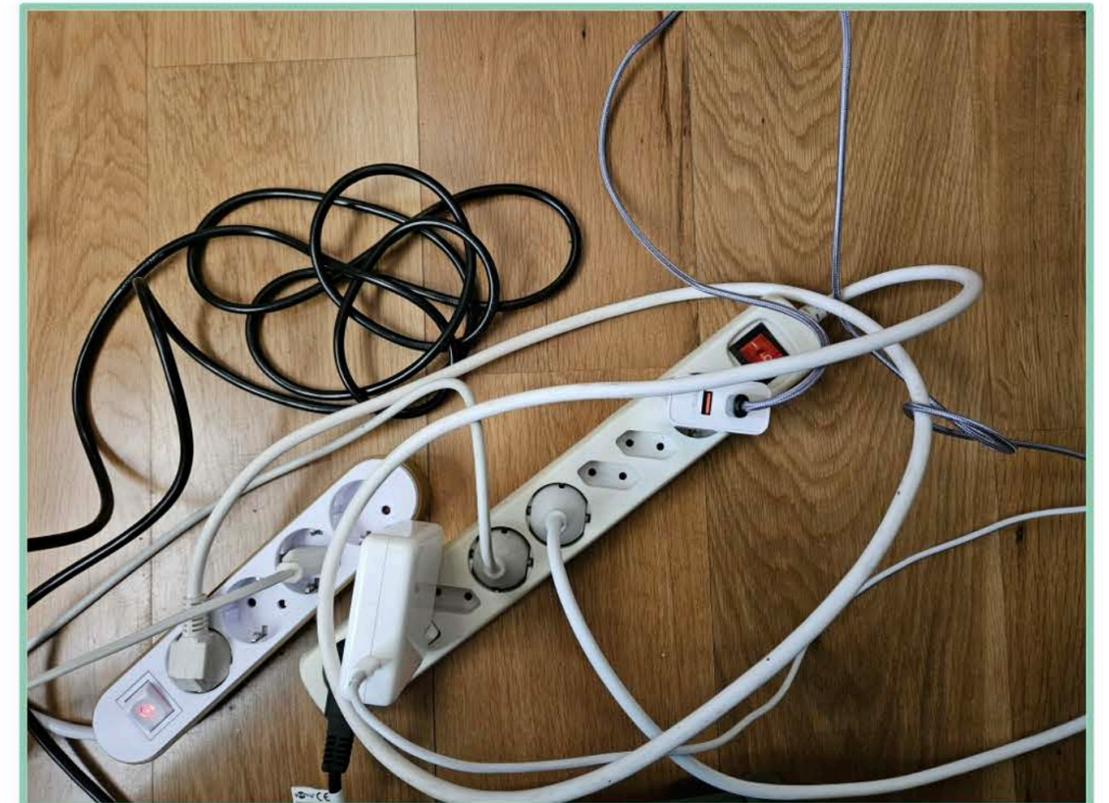
Elektrische Arbeitsmittel im Homeoffice werden in der Regel vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt. Dabei handelt es sich neben dem Netzteil zum Notebook oder Computer z. B. auch um Monitor, Tastatur, Maus, Dockingstation oder Drucker.



Durch den regelmäßigen Transport der Arbeitsmittel vom Büro ins Homeoffice werden diese besonders beansprucht. Körperdurchströmung aufgrund beschädigter Zuleitungen oder Gehäuse sind mögliche Risiken.

Berücksichtigen Sie daher:

- Elektrische Arbeitsmittel des Arbeitgebers nutzen
- Regelmäßige Sichtkontrolle, defekte oder auffällige Geräte nicht mehr verwenden
- Mehrfachstecker nicht in Reihe schalten



Verwenden Sie nur elektrische Arbeitsmittel mit gültiger Prüfbanderole (DGUV Vorschrift 3).



Elektrosicherheit

Die unsichtbare Gefährdung

Elektrische Arbeitsmittel im Homeoffice werden in der Regel vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellt. Dabei handelt es sich neben dem Netzteil zum Notebook oder Computer z. B. auch um Monitor, Tastatur, Maus, Dockingstation oder Drucker.

Durch den regelmäßigen Transport der Arbeitsmittel vom Büro ins Homeoffice werden diese besonders beansprucht. Körperdurchströmung aufgrund beschädigter Zuleitungen oder Gehäuse sind mögliche Risiken.

Berücksichtigen Sie daher:

- Elektrische Arbeitsmittel des Arbeitgebers nutzen
- Regelmäßige Sichtkontrolle, defekte oder auffällige Geräte nicht mehr verwenden
- Mehrfachstecker nicht in Reihe schalten



Verwenden Sie nur elektrische Arbeitsmittel mit gültiger Prüfbanderole (DGUV Vorschrift 3).

1. Auflage 2021 © 2024 Resch-Verlag, Dr. Ingo Resch GmbH, Maria-Eich-Straße 77, D-82166 Gräfelfing

Elektrosicherheit

Die unsichtbare Gefährdung

Sensibilisieren Sie die Mitarbeiter im Umgang mit Gefährdungen durch elektrische Arbeitsmittel.

Das besonders Tückische hierbei ist: Elektrische Gefährdung ist nicht sichtbar!

Beschädigungen, die durch den Transport entstehen, lassen sich reduzieren, wenn Sie elektrische Betriebsmittel mit externem Netzteil verwenden. In diesem Fall muss lediglich das Netzteil transportiert und geprüft werden.

So lassen sich elektrische Gefährdungen im Homeoffice minimieren:

- Nur die vom Arbeitgeber zur Verfügung gestellten elektrischen Arbeitsmittel verwenden.
- Die regelmäßige Sichtkontrolle hilft vorbeugend, Auffälligkeiten wie z. B. Kabelbruch zu entdecken. Defekte oder auffällige elektrische Geräte nicht mehr verwenden!
- Mehrfachstecker sollten in keinem Fall in Reihe geschaltet werden, um die Steckerleiste nicht zu überlasten und demzufolge nicht zu überhitzen (Gefahr eines Schmelzbrands).

Bieten Sie für Ihre Mitarbeiter eine regelmäßige Prüfung der im Homeoffice verwendeten elektrischen Arbeitsmittel nach DGUV Vorschrift 3 an.

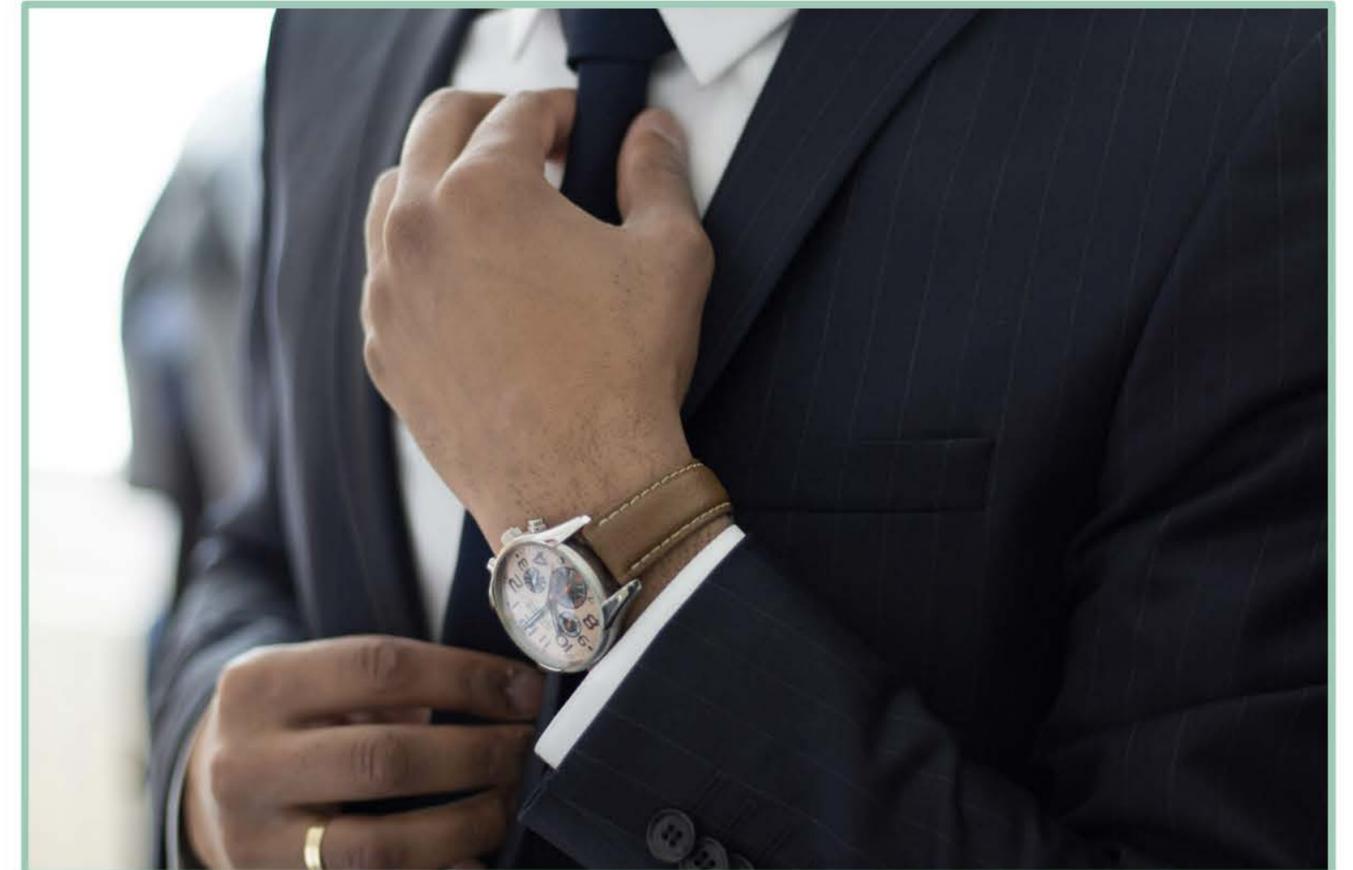
Homeoffice-Blues

Psychisch gesund bleiben

Wer regelmäßig im Homeoffice arbeitet, hat viele Vorteile. Doch nicht jeder kommt mit den neuen Freiheiten zurecht: Demotivation, Prokrastination und Niedergeschlagenheit können die negative Gedankenspirale ankurbeln.

Fünf Tipps gegen den Homeoffice-Blues:

- Rituale und Struktur schaffen
- Grenzen ziehen
- Ausstattung
- Kleidung
- Belohnung am Feierabend



Starten Sie jeden Tag so, als würden Sie ins Büro gehen – auch wenn der Weg nur ein paar Schritte lang ist.



Homeoffice-Blues

Psychisch gesund bleiben

Wer regelmäßig im Homeoffice arbeitet, hat viele Vorteile. Doch nicht jeder kommt mit den neuen Freiheiten zurecht: Demotivation, Prokrastination und Niedergeschlagenheit können die negative Gedankenspirale ankurbeln.

Fünf Tipps gegen den Homeoffice-Blues:

- Rituale und Struktur schaffen
- Grenzen ziehen
- Ausstattung
- Kleidung
- Belohnung am Feierabend



Starten Sie jeden Tag so, als würden Sie ins Büro gehen – auch wenn der Weg nur ein paar Schritte lang ist.

1. Auflage 2021 © 2024 Resch Verlag, Dr. Ingo Resch GmbH, Maria-Eich-Straße 77, D-82166 Gräfelfing

Homeoffice-Blues

Psychisch gesund bleiben

Im Homeoffice kann die Versuchung groß sein, einfach im Bett zu bleiben oder im Schlafanzug zu arbeiten. Dabei können sich Symptome wie Demotivation, Prokrastination (= Aufschieben von beruflichen Pflichten) und Niedergeschlagenheit bemerkbar machen.

Diese Tipps helfen gegen den Homeoffice-Blues:

- Rituale und Struktur geben den Menschen Orientierung, z.B. regelmäßig zur gleichen Uhrzeit die Arbeit beginnen oder Pausen machen. Gewohnte Abläufe, wie zuerst E-Mails checken und danach Telefonate führen.
- Für eine gesunde Abgrenzung sind klare Regeln und ein hohes Maß an Eigenverantwortung nötig. Die Grenzen können gegenüber den anderen Familienmitgliedern und auch Kollegen gezogen werden.
- Neben einer ergonomischen Ausstattung sorgen auch Fotos von Familienmitgliedern oder aus dem letzten Urlaub sowie Blumen für eine Umgebung, in der das Arbeiten Spaß macht.
- Unterschätzen Sie nicht, wie wichtig ordentliche Kleidung bei der Arbeit im Homeoffice ist. Sie fühlen sich besser, als wenn Sie den ganzen Tag in Jogginghose arbeiten.
- Belohnen Sie sich am Abend! Sie haben einen erfolgreichen und produktiven Arbeitstag hinter sich gebracht und nun ist Zeit für Entspannung.