

## Rundbrief Dienststelle Arbeits- Brand- und Umweltschutz (DABU) Nr.: 01/2020

### Rund um Home-Office / Mobiles Arbeiten

(Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV))

1. Unfallversicherung im Home-Office / Mobiles Arbeiten
2. Homeoffice: So bleibt die Arbeit Sicher und Gesund
3. Homeoffice mit Kindern

#### 1. Unfallversicherung im Home-Office / Mobiles Arbeiten

**Was ist, wenn im häuslichen Umfeld ein Unfall passiert? Wann ist es ein Arbeitsunfall und wann nicht?**

Grundsätzlich gilt: Ein Unfall infolge einer versicherten Tätigkeit ist ein Arbeitsunfall und steht damit unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Maßgeblich ist dabei nicht unbedingt der Ort der Tätigkeit, sondern die Frage, ob die Tätigkeit in einem engen Zusammenhang mit den beruflichen Aufgaben steht – das Bundessozialgericht spricht hier von der Handlungstendenz. Das heißt zum Beispiel: Fällt eine Versicherte die Treppe hinunter und verletzt sich dabei, weil sie im Erdgeschoss die unterbrochene Internetverbindung überprüfen will, die sie für die dienstliche Kommunikation benötigt, wäre dieser Unfall versichert. Fällt sie hingegen die Treppe hinunter, weil sie eine private Paketsendung entgegennehmen will, wäre dies nicht versichert. Denn eigenwirtschaftliche - das heißt private - Tätigkeiten sind auch im Büro grundsätzlich nicht gesetzlich unfallversichert.

Die Abgrenzung zwischen versicherter und unversicherter Tätigkeit ist gerade im Homeoffice nicht ganz einfach. Es stellt sich zum Beispiel die Frage, welche Wege im Homeoffice versichert sind. Einige Urteile des Bundessozialgerichtes hat es dazu schon gegeben. So gelten die Wege zur Toilette oder zur Nahrungsaufnahme in der Küche als eigenwirtschaftliche Tätigkeiten und sind damit im Homeoffice nicht versichert.

#### 2. Home-Office: So bleibt die Arbeit sicher und gesund

Aus Infektionsschutzgründen arbeiten derzeit viele Beschäftigte im Home-Office, aber nicht überall wird es jedoch fest eingerichtete Telearbeitsplätze geben. Wenn vorhanden, ist das heimische Arbeitszimmer mit Schreibtisch und Bürostuhl der beste Platz zum Arbeiten. Aber auch wenn der heimische Küchentisch als Lösung herhalten muss, können Beschäftigte die Arbeit sicher und entspannt gestalten. Berufsgenossenschaften und Unfallkassen geben folgende Tipps:

- Gerät so aufstellen, dass möglichst keine Fenster oder Lichtquellen sich darin spiegeln oder ins Gegenlicht geschaut werden muss. Tageslicht kommt am besten von der Seite.
- Der Abstand zum Bildschirm sollte 50-70 cm betragen.
- Separate Tastatur, Maus und wenn vorhanden auch einen separaten Bildschirm für Arbeiten am Notebook nutzen, da sie eine ergonomischere Arbeitshaltung ermöglichen.
- Am besten schaut man entspannt von oben auf den Bildschirm herab, so als würde man ein Buch lesen. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten

## Rundbrief Dienststelle Arbeits- Brand- und Umweltschutz (DABU) Nr.: 01/2020

geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt.

- Öfter die Sitzhaltung ändern und Bewegungspausen machen, um Verspannungen im Rücken vorzubeugen.

### 3. Tipps zum Homeoffice mit Kindern

#### Gesetzlicher Unfallversicherungsschutz gilt auch in der Notbetreuung

Kita- und Schulkinder, die in der aktuellen Corona-Krise in einer Notbetreuung in Kitas oder Schulen sind, weil Ihre Eltern in Bereichen der kritischen Infrastruktur arbeiten, stehen weiterhin unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Ereignen sich Unfälle hingegen im Rahmen einer privat organisierten Kinderbetreuung, ist die gesetzliche Krankenversicherung der richtige Ansprechpartner.

Für alle Eltern, die aktuell ihre Kinder zu Hause betreuen und parallel dazu im Homeoffice arbeiten, hier ein paar Tipps der Aktion Das sichere Haus, wie sie die Doppelbelastung möglichst sicher und gesund bewältigen können:

- Versuchen Sie einen festen Zeitraum zu definieren, an dem Sie im Homeoffice arbeiten. Besprechen Sie vorher mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie einige Arbeiten zum Beispiel auch am Abend erledigen können, wenn die Kinder im Bett sind.
- Falls Sie im Homeoffice kein eigenes Büro zur Verfügung haben, richten Sie eine „Bannmeile“ ein. Das signalisiert anderen: "Bitte nicht stören, hier wird gearbeitet." Als Barriere eignen sich zum Beispiel Klebeband oder Kissen auf dem Fußboden.
- Falls Sie zu zweit im Homeoffice sind, definieren Sie klare Zeiten für die jeweilige Kinderbetreuung. Bei schönem Wetter: Draußen spazieren gehen mit Kindern ist noch möglich. Bei schlechtem Wetter: eine Broschüre der Aktion Das sichere Haus bietet Spieleideen für drinnen: <https://das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-gross-werden>.

#### Stress und Hektik begünstigen Stürze – die häufigste Unfallursache im Homeoffice.

- Achten Sie darauf, dass Kabel von PC, Laptop und Drucker so verstaut sind, dass Sie nicht darüber fallen oder sich einfädeln können. Kleben Sie lose Kabel mit breitem Klebeband auf dem Fußboden fest.
- Herumliegendes Spielzeug wird schnell zur Stolperfalle. Halten Sie Ihre Kinder dazu an, möglichst nur im eigenen Zimmer zu spielen.
- Beenden Sie Ihre Arbeit im Homeoffice, wenn Sie kochen wollen und kleine Kinder im Haushalt leben. Heiße Speisen, die unbeaufsichtigt auf dem Herd stehen, sind eine ernst zu nehmende Gefahrenquelle.
- Legen Sie genügend Pausen mit Dehn- und Streckübungen ein. Improvisierte Homeoffice Plätze sind oft nicht ergonomisch

**Bleiben Sie Gesund - Ihr Team von der DABU**