



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

# Teleheimarbeit (Homeoffice)

## Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

# Unfallversicherung

Als Mitarbeiter der Deutschen Sporthochschule Köln sind Sie auch während der Tätigkeit im Homeoffice durch den gesetzlichen Unfallversicherungsträger versichert:

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen  
Sankt-Franziskus-Str. 146  
40470 Düsseldorf

Tel. 0211 9024-0  
Fax 0211 9024-1355  
E-Mail: [info@unfallkasse-nrw.de](mailto:info@unfallkasse-nrw.de)



# Versicherungsschutz im Homeoffice

Soweit Telearbeit oder mobiles Arbeiten als abhängige Beschäftigung ausgeübt werden, besteht der allgemeine Schutz der Beschäftigten über die gesetzliche Unfallversicherung.

Der Schutz bezieht sich auf Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten. Die entsprechende Rechtsgrundlage im Sozialgesetzbuch (§ 8 Abs. 1 SGB VII) definiert die versicherte Tätigkeit als „die den Versicherungsschutz ... begründende Tätigkeit“.

# Versicherungsschutz im Homeoffice

Bezogen auf mobile Arbeit begründet dies die Rechtsauffassung, dass grundsätzlich alles, was ein Beschäftigter im Interesse seines Arbeitgebers tut und was dieser akzeptiert bzw. nicht ausdrücklich untersagt hat, versicherte Tätigkeit ist, ganz gleich, wo und wann diese Arbeit geleistet wird.

Damit steht mobile Arbeit grundsätzlich unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Allerdings ist davon auszugehen, dass der **Versicherungsschutz sehr eng auf die Tätigkeit selber bezogen wird, nicht auf das Umfeld, in dem sie verrichtet wird.**

# Versicherungsschutz im Homeoffice

Zum Beispiel können sich im Hinblick auf Telearbeit und mobiles Arbeiten besondere Abgrenzungsfragen hinsichtlich nicht versicherter, privater Verrichtungen und versicherter betrieblicher Tätigkeit ergeben. Hierbei ist im Einzelfall grundsätzlich entscheidend, ob **ein innerer Zusammenhang** zwischen dem zum Unfall führenden Geschehen und der **betrieblichen Tätigkeit** besteht

# nicht versicherte Tätigkeit

- Dienstfahrt oder den Arbeitsweg wenn private Interessen überwogen haben.
- Wege in der eigenen Wohnung oder im eigenen Haus **zu privat geprägten Tätigkeiten**, etwa zur Toilette oder Teeküche.
- Nahrungsaufnahme (auch am Heimarbeitsplatz)
- Toilettengänge

# Versicherungsschutz im Homeoffice

## Beispiel aus der aktuellen Rechtsprechung:

Wer im Homeoffice auf die Toilette geht, ist **im Falle eines Unfalls nicht** durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt.

Das hat das Sozialgericht München am Montag mitgeteilt, das Urteil von Juli ist allerdings noch nicht rechtskräftig.

Im konkreten Fall wollte ein Kläger einen Sturz auf dem Rückweg vom heimischen WC als Arbeitsunfall geltend machen. Der Mann arbeitete in einem Büro im Keller seines Hauses, dort fanden auch regelmäßig Besprechungen mit Kollegen statt. Während Arbeitnehmer beim Gang zur Toilette im Betrieb gegen Unfälle versichert sind, greift der Schutz im Homeoffice allerdings nicht.

Die Argumentation des Gerichts: Der Arbeitgeber hat dort keinen Einfluss auf die Sicherheit der Einrichtung

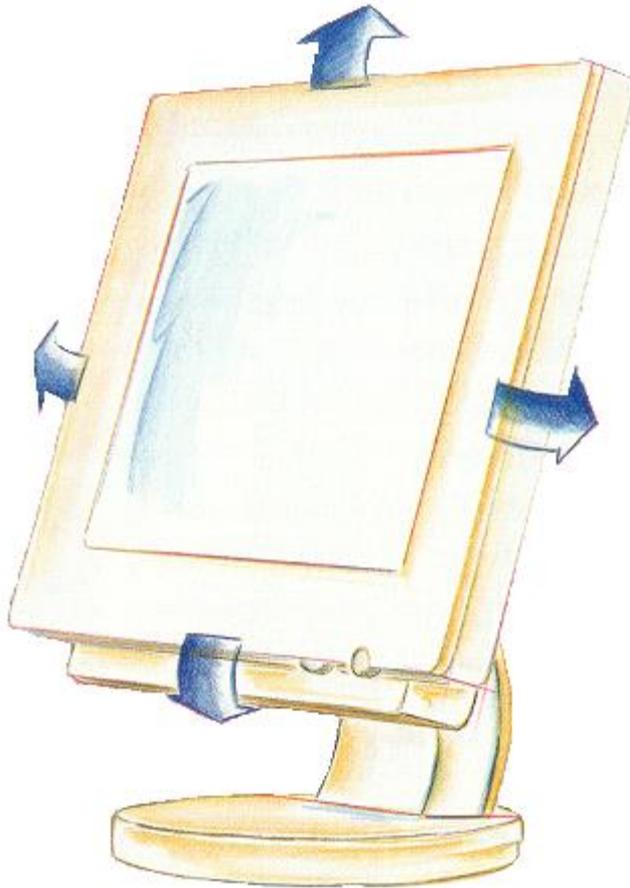
# Ergonomie am Teleheimarbeitsplatz



# Grundsätzliches

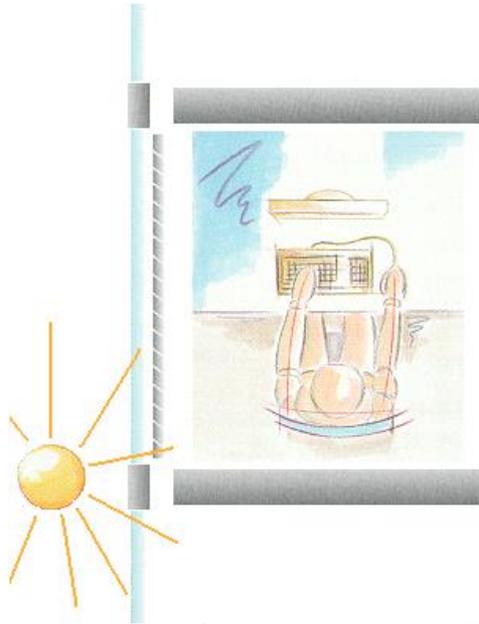
- Der Teleheimarbeitsplatz unterliegt im Grund des gleichen ergonomischen Vorgaben und Empfehlungen wie der Büroarbeitsplatz beim Arbeitgeber
- Daher müssen einige Komponenten und Bedingungen erfüllt sein, um eine sichere Arbeitsumgebung und einen ergonomischen Arbeitsplatz zu schaffen

# der Bildschirm



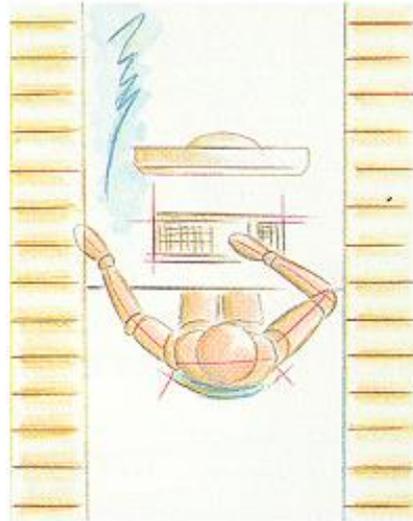
Die meisten Beschwerden bei der Bildschirmarbeit treten im Bereich der Augen sowie der Hals-, Nacken und Schultermuskulatur auf. Grund ist häufig die nicht ergonomische Positionierung der Bildschirms auf der Arbeitsfläche.

# Blendung und Spiegelung



## Ungünstige Sitzposition:

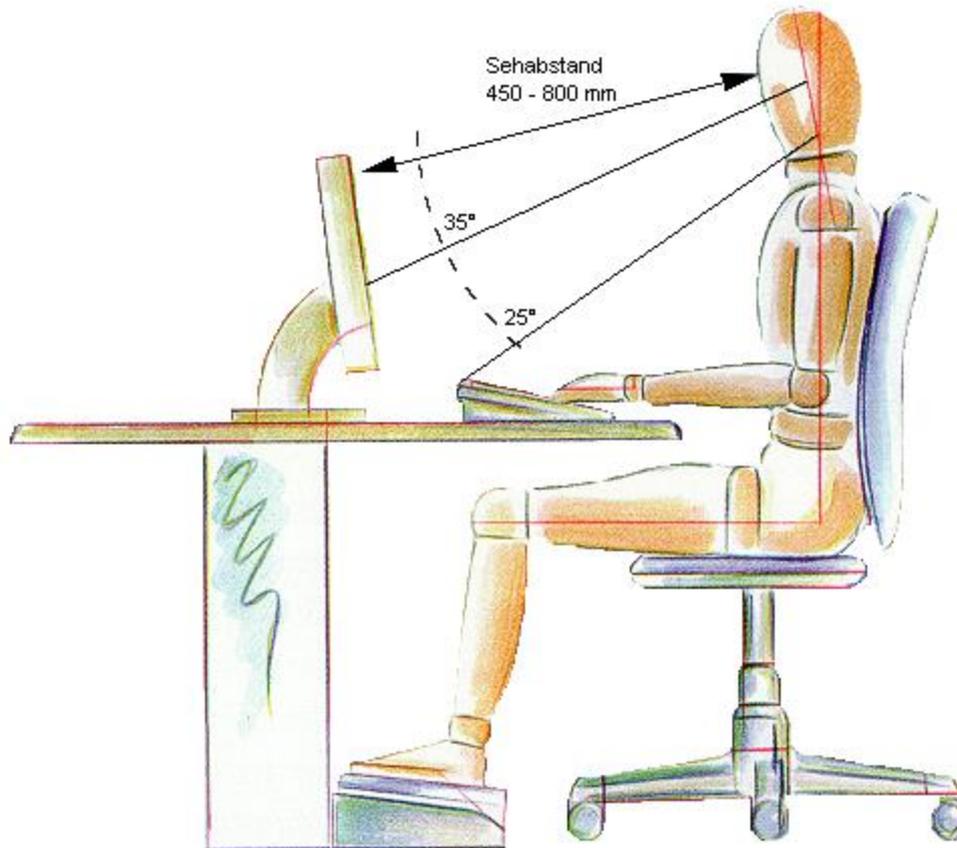
- Vom Fenster abgewandte Blickrichtung
- Blickrichtung zum Fenster
- In unmittelbarer Nähe zum Fenster



## Optimale Sitzposition:

- Blickrichtung parallel zum Fenster
- Zwischen zwei parallel verlaufenden Deckenleuchten

# der Sehabstand

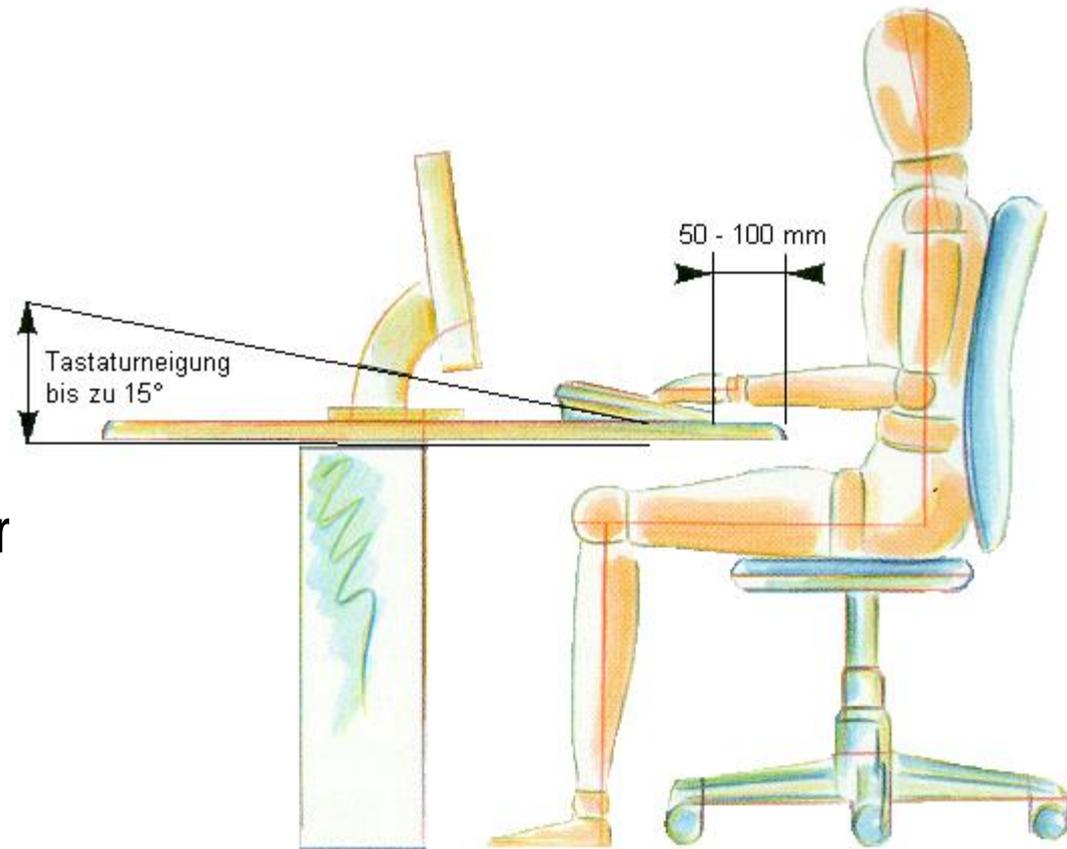


Bildschirmoberkante  
bei leichter  
Kopfneigung etwas  
unterhalb der  
Augenhöhe

Sehabstand je nach  
Bildschirmgröße 60  
bis 80 cm

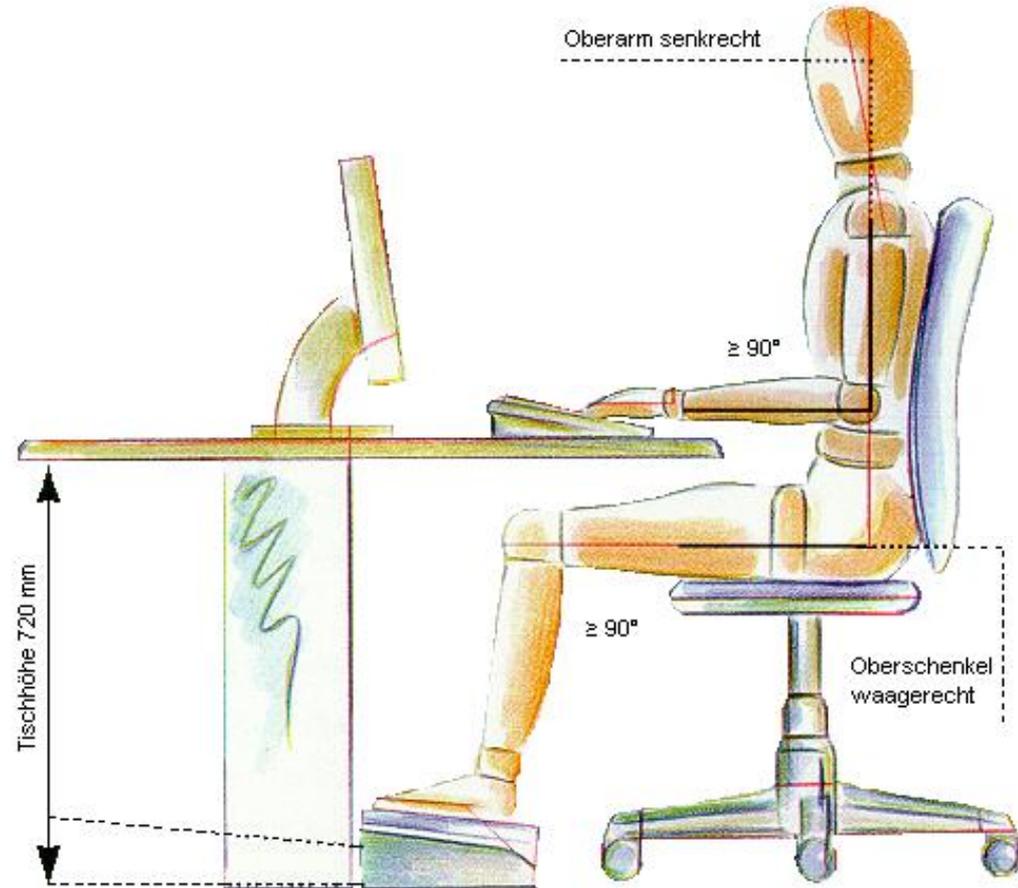
# die Tastatur

- Tastaturhöhe  
ca. 3 cm  
(Tastaturmitte)
- Abstand von  
der Tischkante  
5 bis 10 cm
- Höhen- und  
Neigungs-  
verstellbar
- leicht bedienbar  
und deutlicher  
Anschlag



# die Arbeitshaltung

- Ober- und Unterschenkel sollen bei ausgestellten Füßen einen Winkel von  $90^\circ$  oder etwas mehr bilden
- Oberschenkel nicht zwischen Sitzfläche und Tischplatte einklemmen
- Oberarme- und Unterarme sollen einen Winkel von  $90^\circ$  bilden



# Arbeiten mit dem Laptop

- Ein Laptop ist kein Arbeitsmittel für einen dauerhaften Teleheimarbeitsplatz
- Für ergonomisches Arbeiten sind folgende Komponenten erforderlich:
  - externer höhen- und neigungsverstellbarer Monitor
  - externe Tastatur
  - externe Maus



# Pausen, auch im Homeoffice

- Pausen sind keine vertane Zeit, sondern haben viele wichtige Funktionen, die sich positiv auf die Leistungsfähigkeit der Beschäftigten auswirken können und zu einer qualitativ hochwertigen Arbeit beitragen.
- Zum einen dienen sie der Erholung: In der Pause sollen Beanspruchungen aus vorangegangenen Tätigkeiten ausgeglichen und es soll neue Energie getankt werden.
- Zum anderen dienen Auszeiten dazu, die Arbeit zu gliedern, sich auf wechselnde Aufgaben einzustellen oder gedanklich von der Arbeit abzuschalten.
- Wer seine Pausen einhält, kehrt mit einem frischen Geist und neuen kreativen Ideen zurück an den Schreibtisch.
- Wer seine Pause ausfallen lässt, schadet sich und seiner Gesundheit.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit