

schirm. Aber auch Unterlagen müssen Sie gegen die Einsicht Dritter sichern. Zudem dürfen Sie **nur sichere Datenverbindungen nutzen**.

- ▶ Der Abstand zum Bildschirm sollte 50 bis 70 Zentimeter betragen und schauen Sie so von oben auf den Bildschirm hinab, dass Ihr Kopf leicht nach vorne gesenkt ist. Das beugt Verspannungen vor.
- ▶ Ändern Sie öfters Ihre Sitzhaltung und machen Sie Bewegungspausen.
- ▶ Durch häufiges mobiles Arbeiten reduzieren Sie stark den Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen und zum Betrieb. Das macht nicht nur Freude.
- ▶ Wenn Sie sieben Tage die Woche und 24 Stunden täglich erreichbar sind, dann können Sie nicht mehr abschalten und sich erholen. Schalten Sie das Geschäftshandy außerhalb Ihrer Arbeitszeiten aus. So können Sie ohne schlechtem Gewissen Anrufen und eMails entgehen. Eine Alternative dazu wäre, den Eingang von eMails im eigenen Postfach auf bestimmte Zeiten zu beschränken.
- ▶ Während der mobilen Arbeit greift die Unfallversicherung der Berufsgenossenschaft nur dann, wenn ein Unfall in direktem Zusammenhang mit der Arbeitsaufgabe passiert.
- ▶ Bringen Sie Struktur in Ihren Arbeitstag, planen Sie feste Pausen ein und am besten teilen Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen Beginn und Ende Ihrer Arbeitszeit(en) mit.
- ▶ **Bevor es losgeht: Gehen Sie erst einmal ein paar Minuten vor die Tür, auch wenn Sie keinen Hund haben!**

**Sie haben noch Fragen oder Anregungen? Sprechen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen an, die mit dem betrieblichen Arbeitsschutz betraut sind.**

IG Metall Vorstand  
Wilhelm-Leuschner-Str. 79  
60329 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 69 6693 2940  
matthias.kirchner@igmetall.de

Layout: Matthias Kirchner

Redaktionelle Mitarbeit:

Susanne Arnold, GS/HRS51-De  
Frank Jäger, HoP1/BER

Hier Metaller:in werden



[www.bosch.igm.de](http://www.bosch.igm.de)



Foto Heiko Tilgner

# MOBILES ARBEITEN

Hinweise zum Arbeits- und Gesundheitsschutz im Zeichen des Virus

# MOBILES ARBEITEN - JA, ABER ACHTEN SIE AUF DEN ARBEITSSCHUTZ!

Bitte, lassen Sie beim Schutz vor dem Virus nicht den Selbstschutz bei mobiler Arbeit außer Acht.

Die Konzernbetriebsvereinbarung «Mobiles Arbeiten» ermöglicht den Bosch-Beschäftigten einen flexibleren Umgang mit Arbeitsorten und -zeiten und sie bietet neue Freiräume. Auf der anderen Seite hat das mobile Arbeiten auch Nachteile: Häufig hat man nicht den ergonomisch eingerichteten Arbeitsplatz, geschweige denn die erforderlichen Betriebsmittel. Auch die Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung ist schwierig bis nahezu

unmöglich und somit ist der Arbeitsschutz nicht optimal gewährleistet.

## Bitte, beachten Sie folgende Hinweise, um Ihre mobile Arbeit zu optimieren:

- ▶ Die Abteilung sollte gemeinsame Regeln aufstellen: Häufigkeit, Organisation etc.
- ▶ Wer regelmäßig von zu Hause aus arbeitet, sollte sich zumindest eine externe Tastatur und Maus zur Ver-



Free-Fotos auf Pixabay



Free-Fotos auf Pixabay

## Sind Homeoffice und mobile Arbeit dasselbe?

Nein. Beim Homeoffice muss der Arbeitgeber den heimischen Arbeitsplatz mit einer funktionierenden PC-Ausstattung einrichten und die Kosten dafür übernehmen. Mobile Arbeit findet überall und auf mobilen Endgeräten statt. Für mobile Arbeit gilt die Arbeitsstättenverordnung nicht, die Arbeitsschutzbestimmungen schon.



«Bitte, achten Sie bei mobiler Arbeit auch auf Ihre Gesundheit.»

Susanne Arnold  
GS/HRS51-DE

## Monitor verbinden.

- ▶ Ein Mobiltelefon ist mittlerweile ein übliches Arbeitsmittel. Allerdings taugt dessen Mini-Display nicht für dauerhaftes Arbeiten. Das Mobiltelefon sollte deswegen nur für kurze Überbrückungszeiten genutzt werden. Und was eh klar sein sollte: **Handys nie beim Laufen, Treppensteigen oder Autofahren bedienen!**
- ▶ Wenn Sie mobil arbeiten, achten Sie bitte unbedingt auf den **Datenschutz**. Dabei hilft unter anderem ein Sichtschutz auf dem Bild-

fügung stellen lassen. Somit können Sie Ihr Laptop auf die geeignete Höhe ausrichten (indem Sie es z. B. auf einen stabilen Bücherstapel stellen).

- ▶ Dauerhaftes Arbeiten am Laptop allein ist nicht ideal. Wenn möglich, sollten Sie das Laptop mit einem