

SPRECHEN SIE UNS AN!

Der Betriebsrat ist Ihr kompetenter Ansprechpartner! Wir kümmern uns, wenn Sie Informationen zum ergonomischen Arbeiten unterwegs und zu den neuesten technischen Standards für die mobile Arbeit brauchen.

Wir unterstützen Sie bei Verbesserungsmaßnahmen, damit Sie einen gesundheitsförderlichen Arbeitsplatz bekommen.

Der Betriebsrat weiß, was sinnvoll und machbar ist. Er kennt die gesetzlichen Vorgaben und die richtigen Fachleute, die bei Bedarf unterstützen können. Der Betriebsrat hat Mitbestimmungsrechte und kann Veränderungsprozesse anstoßen.

MITGLIED DER IG METALL WERDEN:

Beitrittsformulare gibt es beim Betriebsrat oder direkt online:
www.igmetall.de/beitreten

Das lohnt sich. Durch die Tarifierhöhungen, durch wertvolle Informationen, Beratung und den Rechtsschutz, der für Mitglieder inklusive ist.

Wir setzen uns ein für Gute Arbeit und gesundheitsverträgliche Arbeitsbedingungen.

Hrsg: IG Metall Vorstand, Ressort Arbeitsgestaltung und Gesundheitsschutz; Fotos: Cover/Desk-Sharing: Werner Bachmeier; Weitere: Adobe Stock, 02/2019; Produktnr. 43230-82205

DER DESK-SHARING-ARBEITSPLATZ

Auch im eigenen Unternehmen sollten Sie einen guten Arbeitsplatz haben, selbst wenn es nur ab und zu der Ihre ist.



Desk-Sharing

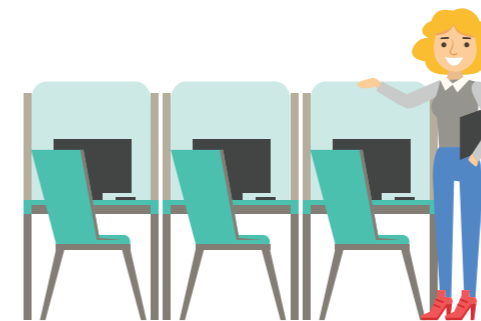
Das macht einen guten Desk-Sharing-Arbeitsplatz aus:

- ▶ höhenverstellbarer Tisch
- ▶ individuell einstellbarer Arbeitsstuhl
- ▶ Dockingstation für das Notebook mit großem Bildschirm, normaler Tastatur und Maus
- ▶ Rollcontainer oder Caddy für die persönlichen Arbeitsunterlagen
- ▶ regelmäßige gründliche Reinigung der Arbeitsmittel, die von mehreren Personen genutzt werden

DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

- ▶ realistische Zeitplanung
- ▶ störungsfreie Zeiten für konzentriertes Arbeiten einplanen
- ▶ Pausen einhalten, möglichst ohne Störungen
- ▶ Feierabend und Wochenenden einhalten
- ▶ bei längerer Arbeit mit dem Notebook externe Tastatur und Maus nutzen
- ▶ die Ausrüstung rückschonend transportieren mit Rucksack oder Rollkoffer
- ▶ bei der Arbeit in Zug oder Auto so ergonomisch wie möglich arbeiten: häufige Haltungswechsel, viele Pausen für Bewegung, Sonnenschutz, keine gestalterisch aufwändigen Aufgaben – also lieber lesen als tippen
- ▶ ICEs benutzen. Diese bieten besseren Komfort für die Arbeit am Notebook.

Komfort am Arbeitsplatz ist kein Luxus, sondern die Voraussetzung für gesunde, motivierte und leistungsfähige Beschäftigte!



ARBEITEN UNTERWEGS UND DESK-SHARING

Die Bedingungen müssen stimmen

ARBEITEN UNTERWEGS UND DESK-SHARING

Die Bedingungen müssen stimmen

Der fest eingerichtete und ausgestattete Arbeitsplatz im Büro, den man jeden Tag nutzt, ist für viele Vergangenheit. Notebook, Handy, arbeiten bei Kunden, zu Hause oder unterwegs – das ist die Realität heute.

In vielen Unternehmen haben Beschäftigte gar keinen festen Arbeitsplatz mehr. Sie müssen sich den Platz zum Arbeitsbeginn erst suchen. Desk-Sharing nennt sich dieses Phänomen, mit dem Büroflächen und Ausstattung gespart werden.

GRÖßERE PERSÖNLICHE MÖGLICHKEITEN?

Vielfach wird es als Vorteil dargestellt, dass Beschäftigte nicht immer in den Betrieb kommen müssen, um ihre Arbeit zu erledigen. Insbesondere folgende positive Faktoren werden dabei gesehen:



- ▶ Familie und Beruf lassen sich besser miteinander vereinbaren
- ▶ selbstbestimmte Zeiteinteilung
- ▶ abwechslungsreiche Tätigkeiten
- ▶ neue soziale Kontakte.

DIE KEHRSEITE DER MEDAILLE

In der Praxis kommt es allerdings immer wieder zu zahlreichen und sehr unterschiedlichen Beschwerden, weil die Bedingungen für das Arbeiten unzureichend gestaltet sind.

Beschäftigte klagen häufig über Belastungen wie

- ▶ ständige Erreichbarkeit
- ▶ Arbeiten an ständig wechselnden Orten
- ▶ ausufernde Arbeitszeiten
- ▶ kaum umsetzbare Leistungsziele innerhalb der tariflichen Arbeitszeit
- ▶ Arbeitsdruck
- ▶ Einzelarbeit ohne Hilfe oder Rat von Kolleginnen und Kollegen.

Mobil Arbeitende berichten auch von

- ▶ Nacken- und Rückenproblemen wegen ungünstiger und unergonomischer Arbeitsbedingungen
- ▶ Überanstrengung der Augen
- ▶ Konzentrationsmangel wegen lauter Umgebung.



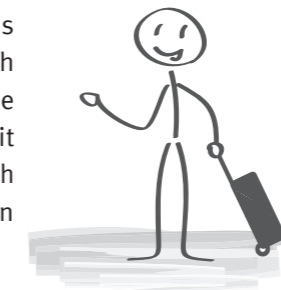
LEISTUNGSFÄHIG, GESUND UND ENTSPANNT BEI DER MOBILEN ARBEIT?

Bilder zeigen oft Beschäftigte bei mobiler Arbeit, die einen leistungsfähigen, gesunden und entspannten Eindruck machen. Für den Schutz der Gesundheit und den Erhalt der Leistungsfähigkeit müssen aber die notwendigen Voraussetzungen erfüllt werden.

Für die Arbeit unterwegs **sind nötig:**

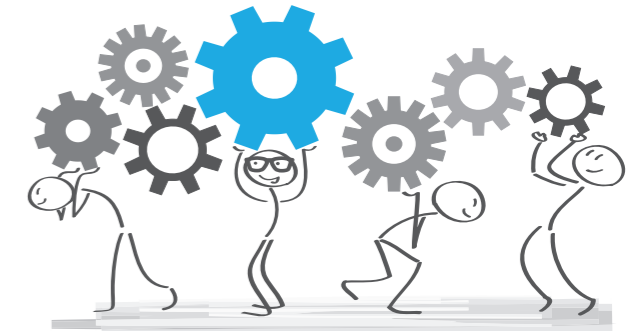
Qualitativ hochwertige EDV- und Telekommunikationsgeräte.

Sie sollten leistungsfähig, strahlungsarm, leichtgewichtig, kompatibel und ergonomisch sein. Mit Head-set und Freisprecheinrichtung im Auto für das Handy bleiben die Hände frei. Externe Tastatur und Maus für das Notebook erlauben auch unterwegs – wenn möglich – eine entspanntere Bildschirmarbeit. Mit Rollkoffer oder Rucksack lässt sich die Ausrüstung am einfachsten transportieren.



Gute Ausstattung des Fahrzeugs.

Auf ergonomisch geformte und gut gefederte Sitze, Klimaanlage, Stand- und Sitzheizung und einen geräuscharmen Innenraum sollte geachtet werden. Wer unbedingt im Auto arbeiten muss, braucht eine Aufstellmöglichkeit für das Notebook.



Organisation der Arbeitsabläufe.

Realistische Leistungs- bzw. Zielvorgaben und eine gute Zeitplanung mit genügend Pufferzeiten können dafür sorgen, dass der Zeit- und Leistungsdruck begrenzt bleibt. Mit Kolleginnen und Kollegen Kontakt halten zu können sowie ein gutes Back Office erleichtern die Arbeit unterwegs zusätzlich. Nutzen Sie zudem die Möglichkeit, regelmäßig an internen Besprechungen teilzunehmen und an Entscheidungsprozessen mitzuwirken. So bleiben Sie am Ball und im Team.

Eigene Kompetenzen.

Fachliche Qualifikation ist unverzichtbar. Aber auch bei Themen wie Zeit- und Selbstmanagement sowie Stressbewältigungs- und Gesundheitskompetenz muss der Betrieb die mobil Arbeitenden unterstützen. Gerade die Arbeit unterwegs erfordert viel Selbstorganisation und Selbstdisziplin, um den Arbeitsalltag so zu gestalten, dass Sie leistungsfähig und gesund bleiben.