Wie sollen Beschäftigte zur Bildschirmarbeit unterwiesen werden?

Die Unterweisung zur Bildschirmarbeit sollte die richtige Einstellung der Arbeitsmittel, die Beleuchtung sowie weitere ergonomische Vorgaben beinhalten. Auch Aspekte zur regelmäßigen Unterbrechung der Bildschirmarbeit durch andere Tätigkeiten oder Erholungszeiten sowie der Umgang mit der eingesetzten Software sind zu thematisieren.

Es wird empfohlen, die Unterweisung dialog- und beteiligungsorientiert durchzuführen. Die Unterweisung ist zu dokumentieren. Insbesondere für Telearbeit oder Homeoffice sollten Ihre Beschäftigten dazu befähigt werden, die Maßnahmen zu Sicherheit und Ergonomie selbst umzusetzen.

Daher sollte die Stärkung der Sicherheits- und Gesundheitskompetenzen sowie das Bewusstsein für die Mitwirkungspflichten der Beschäftigten Bestandteil Ihrer Unterweisung sein.

ArbSchG § 12
ArbStättV § 6
ASR A6 Abschnitt 5.2

Verwendete Abkürzungen

ArbSchG → Arbeitsschutzgesetz
ArbZG → Arbeitszeitgesetz
ArbMedVV → Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge
ArbStättV → Arbeitsstättenverordnung
BetrSichV → Betriebssicherheitsverordnung
ASR A6 → Technische Regel für Arbeitsstätten – Bildschirmarbeit
DGUV Regel 115-401 → Branchenregel für Bürobetriebe
DGUV Information 215-410 → Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung

BG Verkehr

Engagiert für Sicherheit und Gesundheit

Die BG Verkehr ist zuständig für die Verkehrswirtschaft, Post-Logistik und Telekommunikation.

Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung in allen Fragen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes sowie die Rehabilitation und Entschädigung nach Arbeitsunfällen und berufsbedingten Erkrankungen der Versicherten.

BG Verkehr

Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Telefon: +49 40 3980-0
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de

www.bg-verkehr.de

Titelbild: © BG Verkehr/Recktenwald-Design - 2026/Mat.-Nr.: 670-095-434

BG Verkehr
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation

Regelwerk kompakt



Arbeiten am Bildschirm

Informationen für Verantwortliche im Arbeitsschutz

Die Arbeit an Bildschirmen ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Für Sie als Unternehmer oder Unternehmerin ist es daher wichtig, die rechtlichen Anforderungen zu kennen und umzusetzen, um sichere und gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen.

Hierzu die wichtigsten Punkte kompakt für Sie im Überblick:

Was ist Bildschirmarbeit?

Bildschirmarbeit bezeichnet Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte mit Bildschirmgeräten wie PCs, Notebooks oder Smartphones arbeiten und dabei Informationen aufnehmen oder eingeben. Es gibt zwei Varianten:

Ortsgebundene Verwendung von Bildschirmgeräten:
Arbeiten an einem festen Arbeitsplatz (auch in der Telearbeit).

Regelmäßige ortsveränderliche Verwendung:
Häufige Nutzung tragbarer Geräte am Arbeitsplatz wie z. B. Notebooks sowie ab einer bestimmten Nutzungsdauer z. B. Smartphones und Datenbrillen.

ASR A6 Abschnitt 3

Welche Regelungen gelten bei der Arbeit an Bildschirmen?

Geregelt ist die Arbeit an Bildschirmarbeitsplätzen durch die Bestimmungen der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV). Konkretisiert werden die Bestimmungen zur Bildschirmarbeit durch die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A6.
Alle eingesetzten Arbeitsmittel müssen im Sinne der Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV) geeignet und sicher sein.

Mobile Bildschirmarbeit (nicht Telearbeit) bezeichnet die zeitweise Tätigkeit außerhalb der Arbeitsstätte mit Computer, Tablet o. Ä. Hier gilt die ArbStättV nicht.

Für mobile Bildschirmarbeit gelten trotzdem stets das Arbeitsschutzgesetz, das Arbeitszeitgesetz, die Betriebssicherheitsverordnung sowie das Regelwerk Ihres Unfallversicherungsträgers. Wenn Ihre Beschäftigten außerhalb der Arbeitsstätte am Bildschirm arbeiten, müssen Sie demensprechend

- die Gefährdungsbeurteilung durchführen,
- geeignete Schutzmaßnahmen festlegen,
- Ihre Beschäftigten dazu unterweisen,
- geeignete Bildschirme und Bildschirmgeräte zur Verfügung stellen sowie
- die Einhaltung von Höchstarbeits- und Mindestruhezeiten sowie Pausen sicherstellen.

ArbSchG
ArbZG
ArbStättV §§ 3, 6 sowie Anhang Nr. 6.1-6.3
BetrSichV §§ 4-6

Wie sollen Bildschirmarbeitsplätze eingerichtet werden?

Neben der Vermeidung von Gefahren sollen bei der Einrichtung auch die Grundsätze der Ergonomie auf die Bildschirmarbeitsplätze angewendet werden. So soll der Arbeitsplatz den Arbeitsaufgaben entsprechen und angemessen gestaltet sein. Auch eine benutzerfreundliche Software gehört dazu.

Vermeiden Sie insbesondere Gefährdungen durch

- ungeeignete Werkstoffe,
- bewegte Teile und
- elektrische Energie.

Außerdem achten Sie bei Bildschirmarbeit auf

- ergonomische Gestaltung (z. B. Bildschirm-Positionierung),
- ausreichende und blendfreie Beleuchtung,
- ausreichende Standsicherheit,
- Anpassbarkeit der Arbeitsmittel und der Umgebungsbedingungen an unterschiedliche Bedürfnisse,
- Verfügbarkeit geeigneter Benutzerinformationen und
- geeignete Software.

ArbStättV Anhang Nr. 6.1 und 6.5
ASR A6
DGUV Regel 115-401
DGUV Information 215-410

Was sollten Sie in Ihrer Gefährdungsbeurteilung für die Arbeit am Bildschirm beachten?

Bei Bildschirmarbeitsplätzen müssen Sie insbesondere die Belastungen der Augen oder die Gefährdung des Sehvermögens Ihrer Beschäftigten beurteilen.

Ebenso ist eine ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes notwendig.

Sind die Gefährdungen sowie physischen und psychischen Belastungen ermittelt, legen Sie geeignete Schutzmaßnahmen fest. Hierzu gehören u. a.

- das Angebot einer arbeitsmedizinischen Vorsorge,
- die Ausstattung z. B. mit geeigneter Beleuchtung, höhenverstellbaren Stühlen und ggf. Tischen sowie
- das Einplanen von Bewegungspausen in den Arbeitsablauf.

Insbesondere bei der ortsflexiblen Bildschirmarbeit – also bei der Telearbeit oder bei mobiler Bildschirmarbeit – ist das rechtzeitige Mitwirken der Beschäftigten wichtig. Die aus der Gefährdungsbeurteilung abgeleiteten Schutzmaßnahmen müssen zu den örtlichen Gegebenheiten passen und die Beschäftigten müssen über die notwendigen Sicherheits- und Gesundheitskompetenzen verfügen.

ArbSchG § 5
ArbStättV § 3
ArbMedVV § 5 und Anhang Teil 4 Nr. 2