

# Sicherheit und Gesundheit – Allgemeine Sicherheitsrichtlinien

der Fakultät für Physik

Wien, 2020-01-07

# Zu dieser Sicherheitsunterweisung

- Das Lesen der Unterweisung über Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz ist für Mitarbeit(erinnen | er) verpflichtend.
- Diese Sicherheitsunterweisung muss von neuen Mitarbeitenden bei Dienstantritt und in Folge 1× jährlich bzw. nach Aufforderung per E-Mail innerhalb von zwei Wochen absolviert werden.
- Wird das Tutorial nicht innerhalb der vorgesehenen Zeit absolviert, erfolgt eine Aufforderung durch (die | den) direkt(e | en) Vorgesetzt(e | en) mit neuer Frist von einer Woche. Wird diese Frist nicht eingehalten, wird (er | sie) entsprechende Maßnahmen ergreifen.

# Zu dieser Sicherheitsunterweisung

- Insbesondere ist der erfolgreiche Teilnahme am Online-Sicherheitstutorial für neue Mitarbeit(erinnen | er) eine Voraussetzung, um ihre Schlüssel zu erhalten.
- Es ist niemandem gestattet, ein Labor zu betreten, ohne die zugehörige Unterweisung mit Test erfolgreich abgeschlossen zu haben.

# Allgemeine Sicherheitsrichtlinien

- Diese Anweisungen betreffen alle Personen, die sich an der Fakultät für Physik aufhalten (unabhängig davon ob sie Angestellte, Studierende, Gäste oder Mitarbeit(er|innen) externer Firmen sind).
- Sie sind dazu angehalten sich über den Ort und Gebrauch der Sicherheitsausstattungen/-einrichtungen informieren und ortsfremde Personen darüber in Kenntnis setzen.
- Alle Personen sind dazu angehalten sich eigenständig über den sicheren Umgang mit Gefahrenstoffen und über die Funktion der verwendeten Geräte informieren.

- Im gesamten Gebäude herrscht striktes Rauchverbot!
- Die Anweisungen der Sicherheitsfachkräfte, Arbeitsmedizin(er|erinnen), Sicherheitsvertrauenspersonen, Brandschutzbeauftragten, Brandschutzwart(e|innen), Strahlenschutzbeauftragten, Laserschutzbeauftragten, Giftempfangsbevollmächtigten und der Beauftragten für biologische Sicherheit sind zu befolgen!
- In den Laborräumen ist das Essen, Trinken und Schminken verboten! Laborkühlschränke nicht zur Lagerung von Getränken und Lebensmitteln zu verwenden. Benutzen Sie die Küche!

# Allgemeine Richtlinien

Weitere Ordnungsrichtlinien, die verpflichtend einzuhalten sind, finden Sie im Intranet:

- [Allgemeine Labor- und Werkstättenordnung](#)
- [Anhänge der Allgemeinen Labor- und Werkstättenordnung](#)
- [Brandschutzordnung](#)
- [Hausordnung der Universität Wien](#)

# Ansprechpartn(er | erinnen) für Arbeitnehm(er | erinnen)schutz & Sicherheit

- Listen der Ersthelf(er | erinnen) hängen in jedem Stockwerk aus
- Sicherheitsteam: Durchwahl 777 oder 12700
  - Erreichbar 24/7
  - Revierstreifen in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen
  - Aufnahme und Dokumentation von Vorfällen, wie z.B. Einbruch, Diebstahl, Vandalismus, Bedrohungen, ...
  - Ist auch Ihr Ansprechpartner falls Sie sich von jemandem belästigt fühlen

# Ansprechpartn(er | erinnen) für Arbeitnehm(er | erinnen)schutz & Sicherheit

Weiter Kontaktadressen finden Sie im Intranet:

- [Sicherheitsvertrauenspersonen](#)
- [Sicherheitsfachkräfte](#)
- [Arbeitsmedizin\(er | erinnen\)](#)
- [Arbeitspsycholog\(en | innen\)](#)
- [Beauftragte](#)

# Notrufnummern

Euro-Notruf	0-112
Feuerwehr	0-122
Polizei	0-133
Rettung	0-144
Ärztenotdienst	0-141
Vergiftungszentrale	0-406 43 43
Sicherheitsmanager J. Scheibenpflug	0-0664 60277 12757
Sicherheitsmanager H. Dagott, MSc	0-0664 60277 12845
Sicherheitsteam (24/7)	777 or 12700

# Alleinarbeit [1]

- „Unter Alleinarbeit oder Einzelarbeit versteht man allgemein Tätigkeiten, die von einer arbeitenden Person alleine, ohne Anwesenheit weiterer Personen, ausgeführt werden.“
- Eine Person gilt als „allein arbeitend und nicht ausreichend gesichert“ wenn ihr nach einem Unfall oder einer plötzlichen Erkrankung nicht in „akzeptabler Zeit“ Erste Hilfe geleistet werden kann.
- In derartige Situationen gibt es stets eingeschränkte Kontaktmöglichkeiten zu anderen Personen.

# Erhöhte Unfallgefahr [1]

Erhöhte Unfallgefahr bedeutet, dass

- Unfälle/Störfälle vorhersehbar sind,
- daraus resultierende Verletzungen/Schädigungen vorhersehbar sind und
- dadurch bei (dem | der) Arbeitnehm(er | erin) eine Lebensbedrohung, eine bleibende Schädigung oder inakzeptable Schmerzphasen bei nicht zeitgerechter Hilfeleistung verursacht werden können.

# Alleinarbeit an Arbeitsplätzen mit erhöhter Gefährdung [1]

Alleinarbeit an Arbeitsplätzen mit erhöhter Gefährdung sowie an abgelegenen Arbeitsplätzen ist nur dann zulässig, wenn (§ 61 Abs. 6 ASchG)

- alleinarbeitende und sichernde Personen ausreichend informiert und unterwiesen sind,
- und eine zeitlich verzögerte Hilfeleistung während der Arbeit ohne Folgeschäden möglich ist,
- oder eine rechtzeitige Hilfeleistung durch geeignete organisatorische und/oder technische Sicherungsmaßnahmen gewährleistet wird.

# Alleinarbeit an Arbeitsplätzen mit erhöhter Gefährdung [1]

- In Sonderfällen/Ausnahmesituationen können Organisations-einheitsleit(er|erinnen) dennoch eine sonst nicht zulässige Alleinarbeit gestatten.
- Diese Fälle müssen schriftlich unter Angabe der zu treffenden Sicherungsmaßnahmen der durchführenden Personen und der genauen Beschreibung der Arbeit und des Arbeitszeitraumes dokumentiert werden.
- Die Arbeit mit Giften ist davon prinzipiell auszunehmen.

- Die Schwangerschaft muss sofort (der|dem) Vorgesetzten sowie der Personaladministration bekanntgegeben werden. Eine ärztliche Bestätigung über das berechnete Geburtsdatum und den Beginn des Mutterschutzes muss beigelegt werden.
- Arbeitsplatz und Labortätigkeiten werden in einem persönlichen Gespräch mit (der|dem) Arbeitsmedizin(er|erin) evaluiert.
- Alle Tätigkeiten, die ein erhebliches Risiko für Mutter und Kind bedeuten, sind verboten und die Mutter muss sofort von diesen freigestellt werden. Falls möglich kann ihr ein anderer Arbeitsplatz/ eine andere Tätigkeit zugewiesen werden.

# Sicherheitszeichen

# Sicherheitszeichen nach EN 7010

Zeichen	Bedeutung	Farbe	Form	Beispiel
Verbotszeichen	Verbot	Rot	Kreis mit Diagonalbalken	
Gebotszeichen	Gebot	Blau	Kreis	
Warnzeichen	Warnung	Gelb	Gleichseitiges Dreieck	
Rettungszeichen	Gefahrlosigkeit	Grün	Quadrat oder Rechteck	
Brandschutzzeichen	Brandschutz	Rot	Quadrat	

Bildquelle: Wikimedia ([gemeinfrei](#))

# Sicherheitszeichen – Verbotsszeichen

Rauchen verboten



Keine offene Flamme, offene  
Zündquelle und Rauchen verboten



Kein Zutritt für Personen mit  
Herzschrittmachern



[Komplette Übersicht \(ISO\)](#)

Bildquelle: [Wikimedia](#) ([gemeinfrei](#))

# Sicherheitszeichen – Gebotszeichen

Staubmaske erforderlich



Kopfschutz erforderlich



Gehörschutz erforderlich



Atemschutz erforderlich



Augenschutz erforderlich



Visier erforderlich



Fußschutz erforderlich



Handschutz erforderlich



[Komplette Übersicht \(ISO\)](#)

Bildquelle: [Wikimedia](#) ([gemeinfrei](#))

# Sicherheitszeichen – Warnzeichen

Warnung vor  
explosionsgefährlichen Stoffen



Warnung vor giftigen Stoffen



Warnung vor radioaktiven Stoffen



Warnung vor ätzenden Stoffen



Warnung vor Laserstrahlen



Warnung vor  
feuergefährlichen Stoffen



Warnung vor  
elektrischer Spannung



Warnung vor Gasflaschen



[Komplette Übersicht \(ISO\)](#)

Bildquelle: [Wikimedia](#) ([gemeinfrei](#))

# Sicherheitszeichen – Rettungszeichen

Rettungsweg/Notausgang, <b>IMMER</b> mit Richtungspfeil		Notdusche	
Augendusche		Sammelpunkt	
Erste Hilfe		Automatisierter Externer Defibrillator	

[Komplette Übersicht \(ISO\)](#)

Bildquelle: [Wikimedia](#) (gemeinfrei)

# Sicherheitszeichen – Brandschutzzeichen

Feuerlöscher		Feuermelder	
Feuermeldetelefon			
Mittel zur Brandbekämpfung		Optional mit Richtungspfeil, z.B.	

[Komplette Übersicht \(ISO\)](#)

Bildquelle: [Wikimedia](#) (gemeinfrei)

# Verhalten im Fall von Bränden und Notfällen

# Verhalten im Brandfall

## 1. Alarmieren

- Druckknopfmelder betätigen
- Feuerwehr rufen! Notruf: 0-122

## 2. Retten

- Helfen Sie Verletzten, gefährdeten und ortsunkundigen Personen.
- Verlassen Sie das Haus zügig über die gekennzeichneten Fluchtwege zum Sammelplatz. Aufzüge sind nicht mehr zu verwenden!

## 3. Löschen (optional)

Wenn möglich unternehmen Sie einen Löschversuch. Gefährden Sie nicht sich selbst. **Achten Sie auf Rückzugsmöglichkeiten.**



Bildquelle: [Wikimedia](#) (gemeinfrei)

- Verlassen Sie das Gebäude entlang der Fluchtwege bzw. auf dem kürzesten Weg und sammeln Sie sich an den folgenden Stellen:

## **Hauptgebäude der Fakultät für Physik**

Strudlhofgasse 11–19, Auer-von-Welsbach-Park, Eingang Strudlhofgasse 7

## **Sensengasse 8**

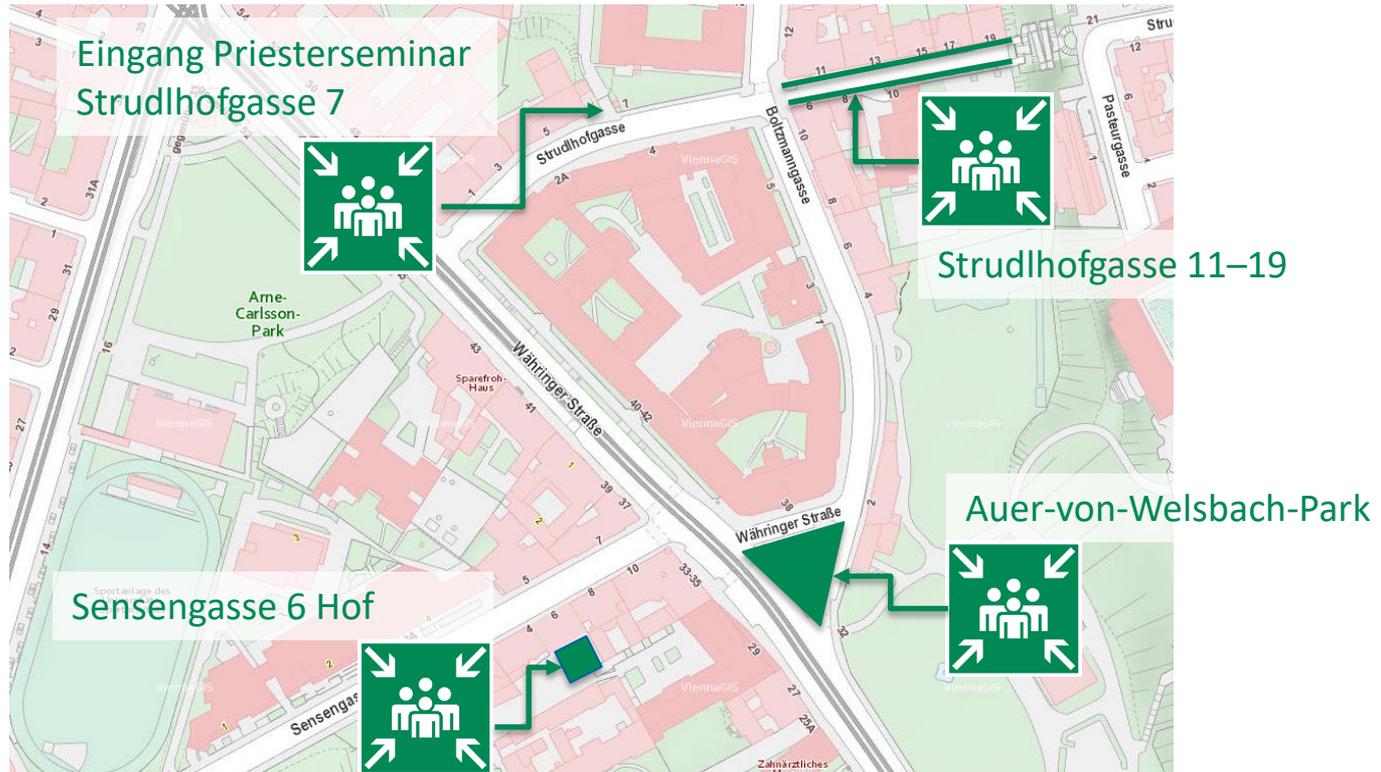
Sensengasse 6, Parkplatz

## **Währinger Straße 17**

Gehsteig vor dem Gebäude Währingerstraße 15, Ecke Lackierergasse/Währinger Straße

- Das Betreten des Gebäudes ist nach der Räumung verboten und erst nach Freigabe durch (die|den) für Sie zuständigen Brandschutzwart(es|in) wieder erlaubt.

# Sammelpunkte



- Machen Sie sich mit dem Standort des nächsten Feuerlöschers vertraut.
- Flucht und Rettungswege sind freizuhalten.
- Türen dürfen nicht mit brennbaren Materialien behängt werden.
- Das Verkeilen von Brandschutztüren ist verboten.
- Offenes Feuer ist in feuergefährdeten Räumen verboten.
- Rauchen kann einen falschen Feueralarm auslösen. Die anfallenden Kosten sind (von der | von dem) Verursach(erin | er) zu tragen.

# Brandklassen

Brandklasse		Beispiele
	Brände fester Stoffe, hauptsächlich organischer Natur, die normalerweise unter Glutbildung verbrennen	Holz, Papier, Kohle, einige Kunststoffe, Textilien
	Brände von flüssigen oder flüssig werdenden Stoffen	Benzin, Ethanol, Teer, Wachs, viele Kunststoffe
	Brände von Gasen	Acetylen, Wasserstoff, Erdgas, Methan, Propan
	Brände von Metallen	Aluminium, Magnesium, Natrium, Kalium, Lithium

Textquelle: [Wikipedia](#) (CC-by-sa-3.0)

Bildquelle: [Wikimedia](#) (gemeinfrei)

# Brandklassen – Löschmittel

Löschmittel	 A	 B	 C	 D
Wasser	+	-	-	-
Schaum	+	+	-	-
CO <sub>2</sub>	-	+	-	-
Pulver	+	+	+	+

Welche Brandklassen mit welchen Feuerlöschmitteln gelöscht werden können, ist in der nebenstehenden Tabelle ersichtlich.

- Machen Sie sich mit den grundlegenden Erste-Hilfe- Techniken vertraut. Material finden Sie u.a. in den [Guidelines](#) des [European Resuscitation Council](#) oder in diesem [Video](#) der [British Heart Foundation](#).
- Für ausgebildete Ersthelfer ist das empfohlene Verhältnis von Kompression zu Beatmung 30:2. Alle anderen sollten das Herz einfach 100 bis 120 mal pro Minute komprimieren.
- [Erste-Hilfe Kurse](#) können über die Personalentwicklung kostenlos gebucht werden.

- Ein Defibrillator hängt im Erdgeschoß gegenüber dem SSC. Er ist mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet.
  - Sie können niemanden durch die Benutzung gefährden.
  - Ein Audioguide leitet Sie bei der Verwendung an.
- Informieren Sie sich über die Lage der Erste-Hilfe-Kästen. Sie sind mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet.
- Informieren Sie (Ihre | Ihren) Vorgesetzt(e | en) falls kein Erste-Hilfe-Kasten an Ihrem Arbeitsplatz vorhanden ist.



- Achten Sie darauf, dass die im Erste-Hilfe-Kasten befindlichen Verbände ihr Haltbarkeitsdatum nicht überschreiten und tauschen Sie sie in diesem Fall aus.
- Raum 3E65 im Erdgeschoß ist der Erste-Hilfe-Raum. Alle Ersthelf(erinnen | er) haben Schlüssel zu diesem Raum.
- Listen der Ersthelf(er | erinnen) hängen in allen Stockwerken.

# Vorgangsweise in Notfällen

## 1. Melden:

- WO ist der Unfallort
- WO wartet eine Kontaktperson auf die Einsatzkräfte
- WAS ist passiert
- WELCHE Verletzungen
- WIEVIELE Verletzte
- WER meldet
- Die Meldezentrale beendet das Gespräch wenn sie alle notwendigen Informationen hat, nicht Sie als Anrufer. Legen Sie nicht vorher auf.

## 2. Helfen:

- Erste Hilfe leisten und/oder Ersthelf(er|erin) beiziehen.

# Sicherheit im Labor

- Laserlabore müssen mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet sein.
- Das Betreten dieser Räume ist für nicht befugtes Personal, das nicht von (einer | einem) befugten Mitarbeit(er)in | er) begleitet wird, **strengstens verboten**.
- Jeder Zwischenfall und Unfall muss unverzüglich beim Lasersicherheitsbeauftragten gemeldet werden. Der Beauftragte der Fakultät ist [Wilhelm Markowitsch](#) (Durchwahl 72625).
- Der Lasersicherheitsbeauftragte wird sich um alle weiteren Schritte kümmern.



# Sicherheit beim Umgang mit Elektrizität

- Das Merkblatt [M 420](#) der [AUVA](#) gibt einen Überblick über den sicheren Umgang mit Elektrizität.
- Strom kann zu Verbrennungen, Muskelkrämpfen, Herzflimmern oder dem Tod führen.
- Unfallhelf(er|erinnen) müssen darauf achten, sich nicht selbst zu gefährden und nicht auch in den Stromkreis zu kommen.
- Versuchen Sie vor der Bergung unbedingt den Stromkreis abzuschalten: Ziehen des Steckers, Abschalten des FI-Schalters, ....

# Sicherheit beim Umgang mit Elektrizität

- Ist ein Abschalten des Stromkreises nicht möglich muss für die Bergung eine isoliertes Hilfsmittels verwendet werden.
- Die Bergung hat auf jeden Fall so rasch wie möglich zu erfolgen.
- Bei Unfällen in Hochspannungsanlagen ist die Bergung Fachkräften (z.B. der Feuerwehr) zu überlassen.

# Gefahrenstoffe

ECB-Bezeichnung	ECB-Symbol (bis 30.5.2015)	Kennbuchstabe	GHS-Piktogramm (ab 1.6.2015)
Explosionsgefährlich		E	
Hochentzündlich		F+	
Leichtentzündlich		F	
Brandfördernd		O	
Gase unter Druck			

Bildquelle: [Wikimedia \(ECB\)](#), [Wikimedia \(GHS\)](#) (gemeinfrei)

# Gefahrenstoffe

ECB-Bezeichnung	ECB-Symbol (bis 30.5.2015)	Kennbuchstabe	GHS-Piktogramm (ab 1.6.2015)
Ätzend		C	
Sehr Giftig		T+	
Giftig		T	
Reizend		Xi	
Gesundheitsschädlich		Xn	

Bildquelle: [Wikimedia \(ECB\)](#), [Wikimedia \(GHS\)](#) (gemeinfrei)

ECB-Bezeichnung	ECB-Symbol (bis 30.5.2015)	Kennbuchstabe	GHS-Piktogramm (ab 1.6.2015)
Umweltgefährlich		N	

Bildquelle: [Wikimedia \(ECB\)](#), [Wikimedia \(GHS\)](#) (gemeinfrei)

- Die genaue Definition ist in der Publikation „[Globally Harmonized System of Classification and Labelling of Chemicals \(GHS\)](#)“ der [UNECE](#) ersichtlich.
- Alle Gefahrenstoffe, auch selbstgemischte Chemikalien, **müssen** mit den entsprechenden Piktogrammen gekennzeichnet sein.

- Strahlenschutzbereiche und Strahlenquellen müssen mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet sein.
- Das Betreten dieser Räume ist für nicht befugtes Personal, das nicht von (einer | einem) befugten Mitarbeit(erin | er) begleitet wird, **strengstens verboten**.
- In diesen Räumen und beim Umgang mit Strahlenquellen herrscht Dosimeterpflicht.
- Bescheide und Auflagen **sind einzuhalten**.



- Bei Verdacht auf unsachgemäße Lagerung, Verwendung oder Entsorgung von als radioaktiv gekennzeichneten Materialien ist **umgehend** (der | die) zuständige Strahlenschutzbeauftragte zu informieren. Berühren Sie die Materialien nicht und halten Sie Abstand.
- Das Arbeiten mit radioaktiven Stoffen ohne vorherige Unterweisung **strengstens verboten**.
- Kontaktieren Sie (den | die) Strahlenschutzbeauftragt(en | e), um die nötige Berechtigung zu erhalten.

# Strahlenschutzbeauftragte

Name	Gebäude	Durchwahl
Dr. Erhard Schafler	Boltzmann-gasse 5	72845
Ing. Peter Seebacher	Boltzmann-gasse 5	73805
Dr. Alfred Priller	Währinger Straße 17	51703
Mag. Dr. Martin Martschini	Währinger Straße 17	51710
Ass.-Prof. Dr. Andreas Pavlik	Währinger Straße 17	51765
AR Ing. Ewald Friedl	Währinger Straße 17	51717

# Schutz vor Diebstahl

# Schutz vor Diebstahl

- Rufen Sie falls nötig das Sicherheitsteam (Klappe 12700)
- Die Polizei wird vom Sicherheitsteam gerufen.
- Ausnahme: unmittelbare Gefahr für Güter und Personen

WICHTIG: Verschießen Sie immer die Gangtüren

- während der Wochenenden
- unter der Woche nach 19 Uhr

# Ergonomie am Arbeitsplatz

# Eine optimale Ausrichtung und Positionierung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes

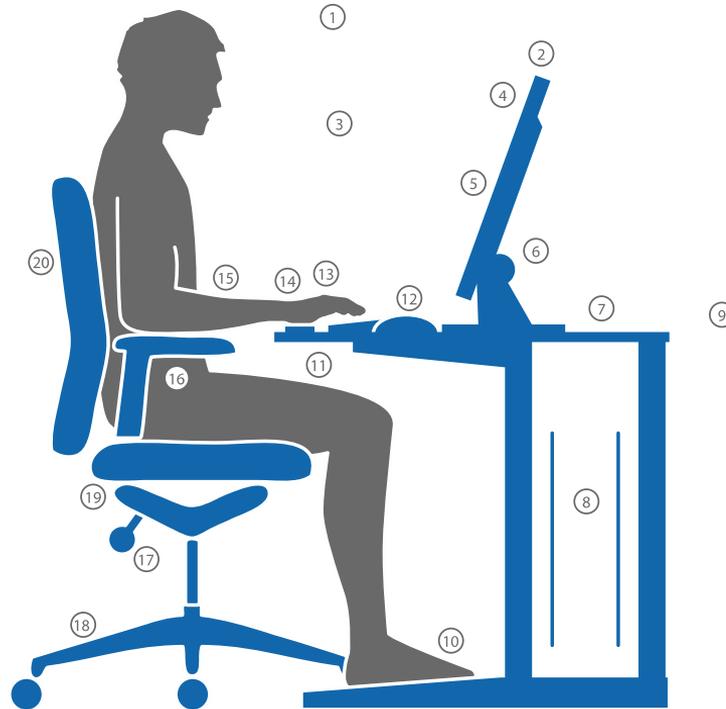
- Die Blickrichtung soll parallel zu den Fensterflächen verlaufen, helle Fensterflächen dürfen sich keinesfalls in Blickrichtung und in unmittelbarer Nähe des Bildschirms befinden.
- Ausreichend großer Beinfreiraum um verdrehten Arbeitshaltungen vorzubeugen. Zum Beispiel darf der Computer die Bewegungsfreiheit nicht einschränken.
- Die flexible Aufstellung der verwendeten Arbeitsmittel (Bildschirm, Maus, Tastatur) muss durch genügend freie Arbeitsfläche gewährleistet werden.

# Eine optimale Ausrichtung und Positionierung Ihres Bildschirmarbeitsplatzes

- Zwischen Tischkante und sonstigen Raumbegrenzungsflächen ist zumindest 1 m Abstand freizulassen. Die Durchgangsbreite von 0,6 m darf nicht unterschritten werden.
- Vermeiden Sie Ihr Büro dauerhaft als Lagerraum zu verwenden.

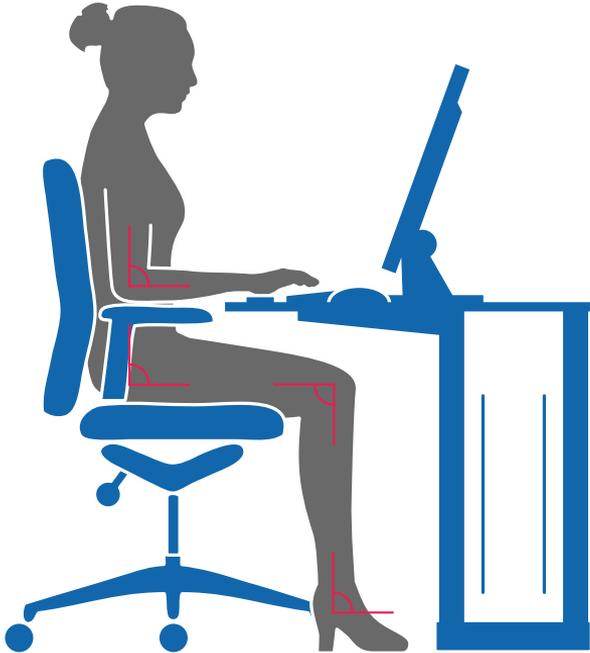
# Ein ergonomisch eingerichteter Bildschirmarbeitsplatz (Überblick)

- ① Blendenfreie Beleuchtung
- ② Standort Bildschirm 90° zum Fenster
- ③ Abstand zum Bildschirm  $\geq 60$  cm
- ④ Oberster Punkt und Augenhöhe
- ⑤ Reflexionsfreier Bildschirm
- ⑥ Bildschirm geneigt 10°–25°
- ⑦ Tischfläche  $\geq 160 \times 80$  cm
- ⑧ Tischhöhe verstellbar 68–82 cm
- ⑨ Umgebungslärm max. 55 dB
- ⑩ Fußstütze nach Bedarf



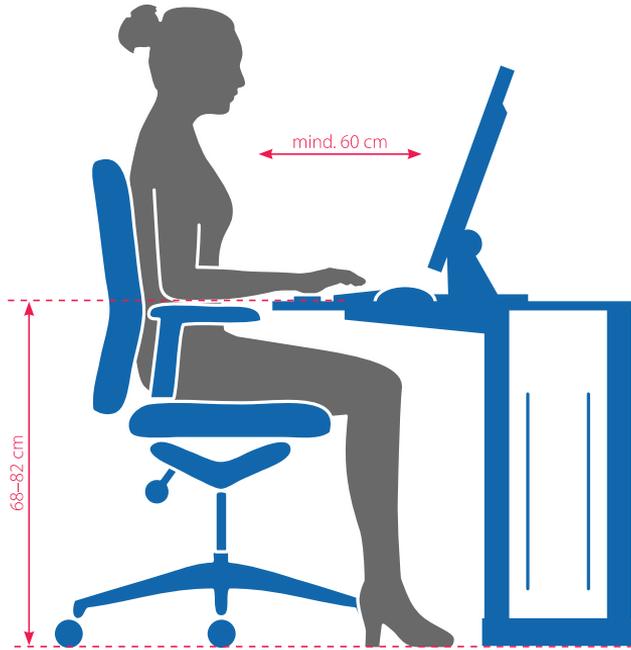
- ⑪ Oberschenkel leicht gesenkt
- ⑫ Ergonomische Maus
- ⑬ Handballenauflage max. 3 cm hoch
- ⑭ Handauflage  $\geq 10$  cm
- ⑮ Unterarme leicht gesenkt
- ⑯ Verstellbare Armstützen
- ⑰ Individuelle Gewichtseinstellung
- ⑱ Kippsichere Stuhlbeine
- ⑲ Höhenverstellbar
- ⑳ Gestütztes, angelehntes Sitzen

# Stellen Sie den Bürosessel und Arbeitstisch auf Ihre individuellen Maße ein



- Stellen Sie die Füße entspannt auf den Boden.
- Rechter Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel.
- Rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm.
- Sitzen Sie gerade ohne einen Rundrücken zu machen.
- Ziehen Sie die Schultern nicht hoch.

# Stellen Sie den Bürodrehstuhl und Arbeitstisch auf Ihre individuellen Maße ein



- Wenn Sie mit den Füßen nicht auf den Boden kommen, dann sitzen Sie zu hoch. Sie sollten den Tisch und Sessel tiefer stellen, ist dies nicht möglich brauchen Sie eine Fußstütze.
- Dynamisches Sitzen: Der ständige Wechsel von der einen Sitzposition zur nächsten entlastet die Bandscheiben und fördert die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Atmung.

# Höhe und Sehabstand des Bildschirms

- Der Bildschirm sollte nach hinten gekippt sein.
- Passen Sie die Höhe des Bildschirmes so an, dass Ihr Blick leicht nach unten geneigt ist wenn Sie die oberste Befehlszeile (Menüleiste) lesen (10–15° Kopfneigung).
- Der Bildschirm sollte etwa eine Armlänge entfernt aufgestellt sein.



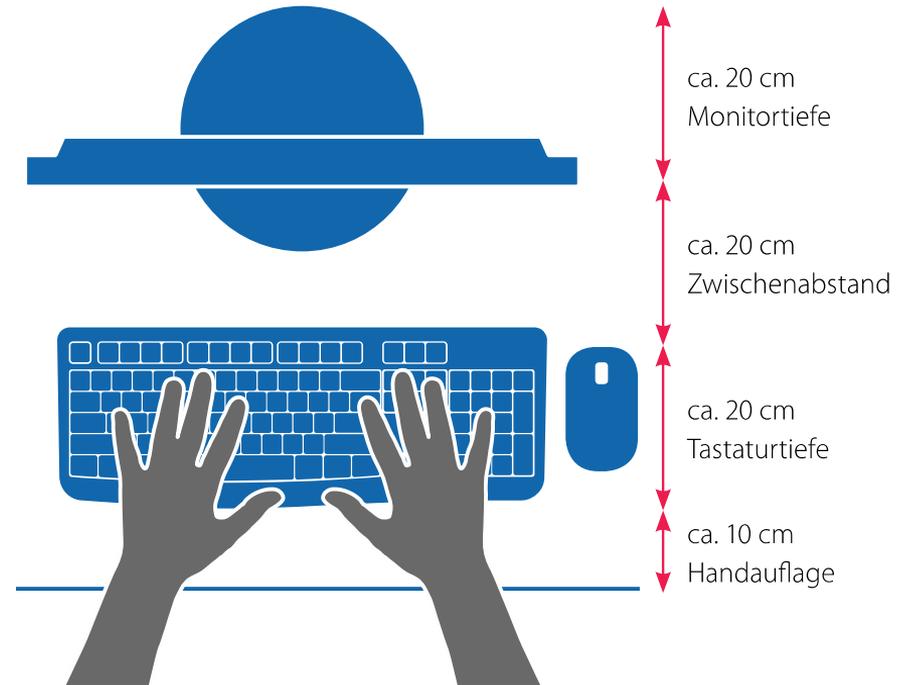
# Höhe und Sehabstand des Bildschirms

- Andauerndes Geradeaus- oder Nach-oben-Schauen belastet die Halswirbelsäule und die Augen.
- Je höher der Bildschirm, desto höher muss der Kopf gehalten und desto weiter müssen die Augen geöffnet werden. Durch die größere Lidspalte trocknet die Augenoberfläche stärker aus.
- Nach jeweils 50 Minuten ununterbrochener Bildschirmarbeit: Tätigkeitswechsel oder Pause von 10 Minuten.
- Oftmalige kürzere Pausen sind erholungswirksamer als wenige länger dauernde Pausen. Mehrere Kurzpausen (ca. 10 min.) sollen, gleichmäßig über den Tag verteilt, eingehalten werden.

- Arbeitnehm(er|erinnen), die Bildschirmarbeit bei einem nicht unwesentlichen Teil ihrer normalen Arbeitszeit verrichten, sind spezielle Sehhilfen (Bildschirmbrille) zur Verfügung zu stellen, wenn die Ergebnisse der augenärztlichen Untersuchung zeigen, dass diese notwendig sind.
- Diese spezielle Sehhilfe ist auf die Distanz zum Bildschirm und zu den Belegen abzustimmen, welche in der Regel größer als der normale Leseabstand von ca. 30 cm ist.
- Weitere Informationen finden Sie im [Intranet](#), bzw. von Ihrem Arbeitsmediziner.

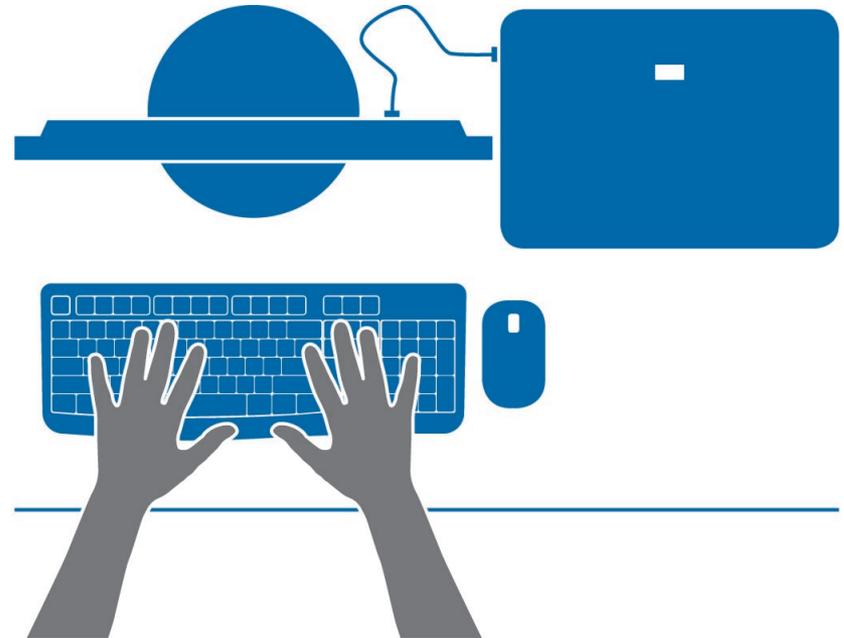
# Arbeitsplatzbedarf

- Vor der Tastatur sollten mind. 10 cm Auflagefläche für die Hände bleiben.
- Zwischen Tastatur und Bildschirm sollte Platz für Belege und Vorlagen sein.
- Der Bildschirm sollte hinten auf keinen Fall über die Tischfläche hinausragen.



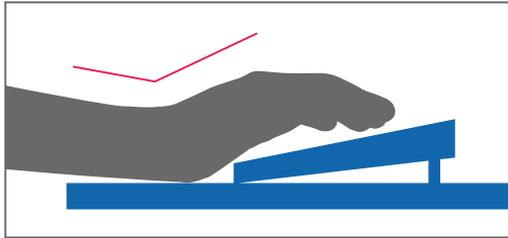
# Arbeiten mit dem Laptop

- Schließen Sie Ihren Laptop an eine Dockingstation an oder verwenden Sie eine externe Tastatur und einen externen Monitor.
- So können Sie Ihre Arbeitsmittel flexibel aufstellen und Ihren individuellen ergonomischen Bedürfnissen anpassen.

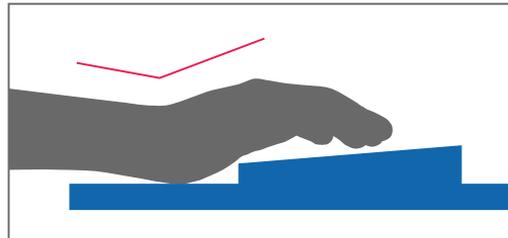


# Die Tastatur

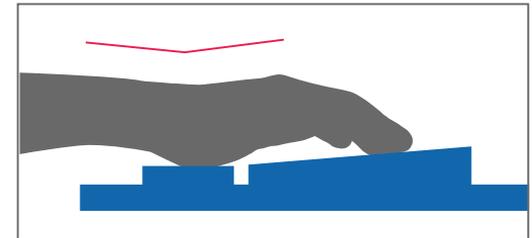
- Die Tastatur muss vom Bildschirm getrennt und neigbar sein.
- Klappen Sie die Füßchen der Tastatur ein, um Ihre Handgelenke zu entlasten oder unterstützen Sie Ihre Handgelenke optimal mit einer zusätzlichen Handballenauflage.



Belastung der Handgelenke



Entlastung der Handgelenke



Optimale Entlastung der  
Handgelenke durch  
Handballenauflage

# Rechtliche Anmerkungen

Laut ASchG § 15 bestehen für Arbeitnehm(er | erinnen) Pflichten, die zum Schutz des Lebens, der Gesundheit und der Sittlichkeit einzuhalten sind. Bei Nichtbeachtung gibt es:

1. Persönliche Unterweisung durch (die | den) Vorgesetzt(e | en) sowie Meldung an die nächste Führungsebene.
2. Schriftliche Ermahnung und Weiterleitung an die zuständigen Stellen (z.B. Personalabteilung, Betriebsrat, ...) und erneute persönliche Unterweisung durch (die | den) Vorgesetzt(e | en).
3. Wiederholte Nichtbeachtung und Uneinsichtigkeit können zu Suspendierung oder Beendigung des Dienstvertrages führen.

Gestaltung: Katharina Prochazka, [Stephan Puchegger](#)

Inhalt: Markus Arndt, Stefanie Barz, Petra Beckmannova, Florian Blaser, Philipp Haslinger, Nikolai Kiesel, Wilhelm Markowitsch, Med. Universität, MPFL, Stephan Puchegger, RRM, Christoph Schuster-Bourgin, Viktor Schlosser, Nina Weinmann

Der Text wurde mit Hilfe von [regular expressions](#) gegendert.