

# Seite 3.1 Gesundheits- und Arbeitsschutzvorschriften

## Prüfungsziel

Du sollst wichtige Gesundheits- und Arbeitsschutzvorschriften kennen und erklären können, warum sie im Betrieb wichtig sind.

Für die Prüfung sind hier vor allem wichtig:

- Arbeitsschutzgesetz
  - Arbeitssicherheitsgesetz
  - Arbeitszeitgesetz
  - Betriebssicherheitsverordnung
  - Arbeitsstättenverordnung
  - Unfallverhütungsvorschriften
  - Arbeitsplatzergonomie
  - Bildschirmarbeitsplatz
  - Aufsichtsbehörde für Arbeitsschutz / Gewerbeaufsicht
  - Jugendarbeitsschutzgesetz
- 

## Warum gibt es Arbeitsschutzvorschriften?

Arbeitsschutzvorschriften sollen verhindern, dass Beschäftigte durch ihre Arbeit krank werden, verletzt werden oder langfristige gesundheitliche Schäden bekommen.

### Einfach gesagt:

Arbeit darf Menschen nicht unnötig gefährden.

Arbeitsschutz betrifft zum Beispiel:

- Arbeitszeiten
  - Pausen
  - Ergonomie
  - sichere Arbeitsmittel
  - Unfallverhütung
  - Brandschutz
  - Bildschirmarbeitsplätze
  - elektrische Betriebsmittel
  - psychische Belastung
  - Schutz von Jugendlichen
-

## **Grundidee des Arbeitsschutzes**

Der Arbeitgeber muss Arbeit so organisieren, dass Gefährdungen möglichst vermieden oder reduziert werden.

Das bedeutet:

- Gefahren erkennen
  - Risiken beurteilen
  - Schutzmaßnahmen festlegen
  - Beschäftigte unterweisen
  - Arbeitsmittel sicher bereitstellen
  - Regeln kontrollieren
  - Arbeitsschutz regelmäßig verbessern
- 

## **Arbeitsschutzgesetz**

Das Arbeitsschutzgesetz ist eine zentrale Grundlage für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit.

### **Wichtig für die Prüfung:**

Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet den Arbeitgeber, erforderliche Maßnahmen des Arbeitsschutzes zu treffen.

Dazu gehört insbesondere:

- Gefährdungen beurteilen
- Schutzmaßnahmen festlegen
- Beschäftigte unterweisen
- Wirksamkeit der Maßnahmen prüfen
- Arbeit menschengerecht gestalten

### **Beispiel aus der IT:**

Ein Unternehmen richtet neue Arbeitsplätze ein.

Dabei muss es zum Beispiel beachten:

- ergonomischer Monitorstand
  - passende Tisch- und Stuhlhöhe
  - sichere Verkabelung
  - keine Stolperfallen
  - ausreichende Beleuchtung
  - angemessene Pausen bei Bildschirmarbeit
-

## Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung ist ein wichtiges Werkzeug im Arbeitsschutz.

Dabei wird geprüft, welche Gefährdungen bei einer Tätigkeit entstehen können.

### Ablauf vereinfacht:

Arbeitsplatz betrachten  
→ Gefährdungen erkennen  
→ Risiko bewerten  
→ Schutzmaßnahmen festlegen  
→ Maßnahmen umsetzen  
→ Wirksamkeit prüfen  
→ Dokumentation

### Beispiele für Gefährdungen im IT-Bereich:

- Stolperfallen durch Kabel
- elektrische Gefährdung durch defekte Netzteile
- Belastung der Augen durch schlechte Monitoreinstellung
- Rückenschmerzen durch schlechte Sitzhaltung
- Stress durch ständige Erreichbarkeit
- Lärm durch Serverräume oder Geräte
- Brandgefahr durch überlastete Steckdosen

---

## Arbeitssicherheitsgesetz

Das Arbeitssicherheitsgesetz regelt unter anderem, dass Betriebe Unterstützung durch Fachkräfte für Arbeitssicherheit und Betriebsärzte erhalten.

### Ziel:

Der Arbeitgeber soll fachkundig beraten werden, damit Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren vermieden werden.

### Wichtige Beteiligte:

Person / Stelle	Aufgabe
Fachkraft für Arbeitssicherheit	berät zu technischen und organisatorischen Arbeitsschutzmaßnahmen
Betriebsarzt	berät zu medizinischen und gesundheitlichen Fragen
Sicherheitsbeauftragte	unterstützen im Betrieb beim Erkennen von Gefahren

## Wichtig:

Die Verantwortung für Arbeitsschutz bleibt beim Arbeitgeber.  
Fachkräfte und Betriebsärzte beraten und unterstützen.

---

## Arbeitszeitgesetz

Das Arbeitszeitgesetz schützt Beschäftigte vor zu langen Arbeitszeiten und zu geringer Erholung.

### Wichtige Grundregeln für erwachsene Arbeitnehmer:

Thema	Regel
tägliche Arbeitszeit	grundsätzlich höchstens 8 Stunden pro Werktag
Verlängerung	bis 10 Stunden möglich, wenn Ausgleich erfolgt
Pause bei mehr als 6 Stunden Arbeit	mindestens 30 Minuten
Pause bei mehr als 9 Stunden Arbeit	mindestens 45 Minuten
Ruhezeit	grundsätzlich 11 Stunden zwischen zwei Arbeitstagen

### Beispiel:

Ein Mitarbeiter arbeitet 8,5 Stunden.

Dann muss mindestens eine Pause von 30 Minuten eingeplant werden, weil die Arbeitszeit mehr als 6 Stunden beträgt.

---

## Betriebssicherheitsverordnung

Die Betriebssicherheitsverordnung betrifft die sichere Verwendung von Arbeitsmitteln.

### Arbeitsmittel können sein:

- Werkzeuge
- Maschinen
- Leitern
- elektrische Geräte
- Netzteile
- Messgeräte
- Serverracks
- Drucker
- Monitore
- Dockingstations

### Ziel:

Arbeitsmittel sollen sicher verwendet werden können und keine unnötige Gefahr darstellen.

### **Beispiel aus der IT:**

Ein defektes Netzteil oder beschädigtes Stromkabel darf nicht weiterverwendet werden.

---

### **Arbeitsstättenverordnung**

Die Arbeitsstättenverordnung regelt Anforderungen an Arbeitsstätten.

#### **Dazu gehören zum Beispiel:**

- Arbeitsräume
- Beleuchtung
- Raumtemperatur
- Lüftung
- Verkehrswege
- Fluchtwege
- Notausgänge
- Sanitärräume
- Pausenräume
- Bildschirmarbeitsplätze

#### **Beispiel:**

Ein Büroarbeitsplatz muss so eingerichtet sein, dass Beschäftigte dort sicher und gesundheitschonend arbeiten können.

---

### **Unfallverhütungsvorschriften**

Unfallverhütungsvorschriften enthalten Regeln zur Vermeidung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten.

Sie werden besonders durch die gesetzliche Unfallversicherung beziehungsweise Berufsgenossenschaften geprägt.

#### **Beispiele:**

- sichere Nutzung elektrischer Betriebsmittel
- Unterweisung der Beschäftigten
- Erste-Hilfe-Organisation
- Verhalten bei Arbeitsunfällen
- sichere Verkehrswege
- Brandschutzmaßnahmen

#### **Wichtig für die Prüfung:**

Unfallverhütung bedeutet nicht erst reagieren, wenn etwas passiert, sondern Gefahren vorher vermeiden.

---

## **Arbeitsplatzergonomie**

Ergonomie bedeutet, dass der Arbeitsplatz an den Menschen angepasst wird.

### **Ziel:**

Die Arbeit soll möglichst gesundheitsschonend, sicher und leistungsfähig gestaltet werden.

### **Ergonomische Faktoren am IT-Arbeitsplatz:**

<b>Bereich</b>	<b>Beispiele</b>
Monitor	richtige Höhe, Abstand, Blickwinkel
Stuhl	einstellbare Sitzhöhe, Rückenlehne
Tisch	passende Höhe, genügend Arbeitsfläche
Tastatur und Maus	entspannte Handhaltung
Beleuchtung	blendfrei, ausreichend hell
Raum	gute Lüftung, angenehme Temperatur
Arbeitsorganisation	Pausen, Wechsel der Tätigkeit

---

## **Bildschirmarbeitsplatz**

Ein Bildschirmarbeitsplatz ist ein Arbeitsplatz, an dem regelmäßig mit Bildschirmgeräten gearbeitet wird.

### **Wichtige Anforderungen:**

- Bildschirm gut lesbar
- keine störenden Spiegelungen
- ausreichende Beleuchtung
- ergonomischer Stuhl
- passende Tischhöhe
- Tastatur und Maus gut erreichbar
- genügend Platz
- regelmäßige Pausen oder Tätigkeitswechsel
- bei Bedarf Augenuntersuchung

### **Beispiel für eine gute Monitorposition:**

Augenhöhe



Oberkante des Monitors etwa auf Augenhöhe  
Monitor mit ausreichendem Abstand  
Tastatur und Maus nah am Körper  
Rücken gerade und unterstützt  
Füße stehen stabil auf dem Boden

---

## **Aufsichtsbehörde für Arbeitsschutz / Gewerbeaufsicht**

Die Aufsichtsbehörde für Arbeitsschutz überwacht, ob Arbeitsschutzvorschriften eingehalten werden.

Je nach Bundesland wird sie oft auch Gewerbeaufsicht oder Arbeitsschutzbehörde genannt.

### **Aufgaben:**

- Betriebe kontrollieren
- Arbeitsschutzmaßnahmen prüfen
- bei Verstößen eingreifen
- Beratung zu Arbeitsschutzfragen
- Anordnungen erlassen
- Einhaltung von Arbeitszeit- und Arbeitsschutzregeln überwachen

### **Beispiel:**

Wenn ein Betrieb dauerhaft gegen Arbeitszeitvorschriften verstößt, kann die Arbeitsschutzbehörde tätig werden.

---

## **Jugendarbeitsschutzgesetz**

Das Jugendarbeitsschutzgesetz schützt Jugendliche in der Arbeitswelt.

Es gilt für Beschäftigte, die noch nicht 18 Jahre alt sind.

### **Ziel:**

Jugendliche sollen vor Überforderung, gesundheitlichen Gefahren und ungeeigneten Tätigkeiten geschützt werden.

### **Wichtige Inhalte:**

- besondere Arbeitszeitregelungen
- Pausenregelungen

- Verbot gefährlicher Arbeiten
- Schutz vor Überforderung
- Freistellung für Berufsschule und Prüfungen
- gesundheitliche Betreuung

### **Wichtig für die Prüfung:**

Jugendliche dürfen nicht genauso eingesetzt werden wie erwachsene Arbeitnehmer.  
Für sie gelten strengere Schutzvorschriften.

---

### **Warum ist Arbeitsschutz auch für Fachinformatiker wichtig?**

Auch wenn Fachinformatiker meistens nicht an schweren Maschinen arbeiten, gibt es trotzdem Gefährdungen.

### **Typische Beispiele:**

- Rücken- und Nackenschmerzen durch schlechte Ergonomie
  - Augenbelastung durch Bildschirmarbeit
  - Stress durch Störungen, Zeitdruck und Rufbereitschaft
  - elektrische Gefährdung durch defekte Geräte
  - Stolperfallen durch Kabel
  - Brandgefahr durch Mehrfachsteckdosen
  - Lärm und Hitze in Serverräumen
  - psychische Belastung durch ständige Erreichbarkeit
- 

### **Typische Prüfungsfrage 1**

Wozu dient das Arbeitsschutzgesetz?

#### **Antwort anzeigen**

Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet den Arbeitgeber, Maßnahmen zum Schutz von Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten zu treffen. Dazu gehören zum Beispiel Gefährdungsbeurteilung, Schutzmaßnahmen und Unterweisungen.

---

### **Typische Prüfungsfrage 2**

Was ist eine Gefährdungsbeurteilung?

#### **Antwort anzeigen**

Eine Gefährdungsbeurteilung ist die systematische Prüfung, welche Gefahren an einem Arbeitsplatz oder bei einer Tätigkeit bestehen und welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind.

---

### Typische Prüfungsfrage 3

Welche Aufgabe hat die Fachkraft für Arbeitssicherheit?

#### Antwort anzeigen

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit berät den Arbeitgeber bei technischen, organisatorischen und sicherheitsbezogenen Maßnahmen des Arbeitsschutzes.

---

### Typische Prüfungsfrage 4

Welche Pausenregel gilt bei mehr als 6 Stunden Arbeitszeit?

#### Antwort anzeigen

Bei mehr als 6 Stunden Arbeitszeit ist mindestens eine Pause von 30 Minuten erforderlich.

---

### Typische Prüfungsfrage 5

Welche Pausenregel gilt bei mehr als 9 Stunden Arbeitszeit?

#### Antwort anzeigen

Bei mehr als 9 Stunden Arbeitszeit ist mindestens eine Pause von 45 Minuten erforderlich.

---

### Typische Prüfungsfrage 6

Was regelt die Arbeitsstättenverordnung?

#### Antwort anzeigen

Die Arbeitsstättenverordnung regelt Anforderungen an Arbeitsstätten, zum Beispiel Arbeitsräume, Beleuchtung, Lüftung, Fluchtwege, Notausgänge, Pausenräume und

Bildschirmarbeitsplätze.

---

### Typische Prüfungsfrage 7

Was bedeutet Ergonomie?

#### Antwort anzeigen

Ergonomie bedeutet, dass Arbeitsplatz und Arbeitsbedingungen an den Menschen angepasst werden, damit gesundheitsschonend und sicher gearbeitet werden kann.

---

### Typische Prüfungsfrage 8

Warum ist das Jugendarbeitsschutzgesetz wichtig?

#### Antwort anzeigen

Es schützt Jugendliche unter 18 Jahren vor Überforderung und gesundheitlichen Gefahren im Arbeitsleben. Für Jugendliche gelten strengere Schutzvorschriften als für Erwachsene.

---

### Typische Prüfungsfrage 9

Welche Behörde überwacht die Einhaltung von Arbeitsschutzvorschriften?

#### Antwort anzeigen

Die Arbeitsschutzbehörde beziehungsweise Gewerbeaufsicht überwacht die Einhaltung von Arbeitsschutzvorschriften.

---

### Merksatz

- Arbeitsschutzgesetz = zentrale Grundlage für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit
- Arbeitssicherheitsgesetz = Fachkraft für Arbeitssicherheit und Betriebsarzt unterstützen
- Arbeitszeitgesetz = Arbeitszeit, Pausen und Ruhezeiten
- Betriebssicherheitsverordnung = sichere Verwendung von Arbeitsmitteln
- Arbeitsstättenverordnung = sichere Gestaltung von Arbeitsstätten
- Unfallverhütungsvorschriften = Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten vermeiden
- Ergonomie = Arbeitsplatz an den Menschen anpassen
- Jugendarbeitsschutzgesetz = besonderer Schutz für Jugendliche

---

Revision #1

Created 26 May 2026 11:40:00 by Admin

Updated 26 May 2026 12:09:36 by Admin