

Seite 3.3 Fürsorgepflicht, Ergonomie und Vorsorge

Prüfungsziel

Du sollst erklären können, welche Fürsorgepflichten der Arbeitgeber hat, warum Ergonomie wichtig ist und welche Vorsorgemaßnahmen im Arbeitsalltag eine Rolle spielen.

Für die Prüfung sind hier vor allem wichtig:

- besondere Fürsorgepflicht des Arbeitgebers
- Ersthelfer am Arbeitsplatz
- ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Bildschirmarbeitsplatz
- Vorsorgeuntersuchungen
- Augenuntersuchung für Bildschirmarbeitsplätze
- psychische Gefährdungsbeurteilung
- Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten

Fürsorgepflicht des Arbeitgebers

Die Fürsorgepflicht bedeutet, dass der Arbeitgeber auf Leben, Gesundheit und berechnete Interessen der Beschäftigten Rücksicht nehmen muss.

Einfach gesagt:

Der Arbeitgeber darf seine Mitarbeiter nicht unnötigen Gefahren aussetzen.

Er muss Arbeit so organisieren, dass Beschäftigte möglichst sicher und gesund arbeiten können.

Was gehört zur Fürsorgepflicht?

Zur Fürsorgepflicht gehören zum Beispiel:

- sichere Arbeitsbedingungen schaffen
- Arbeitsschutzvorschriften einhalten
- Gefährdungen beurteilen
- Schutzmaßnahmen festlegen
- Beschäftigte unterweisen
- Arbeitsmittel sicher bereitstellen
- Überlastung vermeiden
- Persönlichkeitsrechte beachten
- Datenschutz beachten

- Gesundheitsschutz ernst nehmen
-

Beispiel aus dem IT-Bereich

Ein Arbeitgeber richtet neue Büroarbeitsplätze ein.

Dabei muss er auf Folgendes achten:

- geeigneter Bürostuhl
 - passende Tischhöhe
 - richtiger Monitorabstand
 - ausreichende Beleuchtung
 - sichere Stromversorgung
 - keine Stolperfallen durch Kabel
 - angemessene Pausenregelung
 - Schutz vor dauerhafter Überlastung
-

Mitwirkungspflicht der Arbeitnehmer

Arbeitsschutz ist nicht nur Aufgabe des Arbeitgebers.

Auch Arbeitnehmer müssen mitwirken.

Arbeitnehmer müssen zum Beispiel:

- Sicherheitsregeln beachten
- Arbeitsmittel sachgerecht benutzen
- Gefahren melden
- Unterweisungen beachten
- persönliche Schutzausrüstung nutzen, falls vorgeschrieben
- andere nicht gefährden
- Mängel nicht ignorieren

Beispiel:

Ein Mitarbeiter sieht ein beschädigtes Stromkabel.

Er darf es nicht einfach weiterverwenden, sondern muss es melden oder aus dem Verkehr ziehen, soweit das betrieblich vorgesehen ist.

Ersthelfer am Arbeitsplatz

Ersthelfer sind Beschäftigte, die für Erste Hilfe im Betrieb ausgebildet sind.

Sie helfen bei Unfällen oder medizinischen Notfällen, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Aufgaben von Ersthelfern:

- Erste Hilfe leisten
- Notruf veranlassen
- Verletzte betreuen
- Unfallstelle absichern
- Ruhe bewahren
- Rettungskräfte informieren
- bei der Dokumentation unterstützen

Wichtig:

Ersthelfer ersetzen keinen Arzt und keinen Rettungsdienst.

Sie leisten Soforthilfe.

Beispiele für Erste-Hilfe-Situationen

- Schnittverletzung
 - Sturz
 - Kreislaufproblem
 - Verbrennung
 - Stromunfall
 - Bewusstlosigkeit
 - Panikreaktion
 - Augenverletzung
-

Ergonomie

Ergonomie bedeutet, dass Arbeitsbedingungen an den Menschen angepasst werden.

Ziel:

Die Arbeit soll sicher, gesund, angenehm und leistungsfähig gestaltet werden.

Einfach gesagt:

Nicht der Mensch soll sich dauerhaft schlecht an den Arbeitsplatz anpassen müssen.
Der Arbeitsplatz soll möglichst gut zum Menschen passen.

Warum ist Ergonomie wichtig?

Schlechte Ergonomie kann zu gesundheitlichen Problemen führen.

Mögliche Folgen schlechter Ergonomie:

- Rückenschmerzen
- Nackenschmerzen
- Schulterschmerzen
- Kopfschmerzen
- Augenbelastung
- Konzentrationsprobleme
- Verspannungen
- Sehnenscheidenbeschwerden
- Ermüdung

Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung

Ein ergonomischer IT-Arbeitsplatz berücksichtigt mehrere Bereiche.

Bereich	Worauf achten?
Stuhl	höhenverstellbar, Rückenlehne, stabile Sitzposition
Tisch	passende Höhe, genügend Arbeitsfläche
Monitor	richtige Höhe, Abstand, blendfrei
Tastatur	entspannte Handhaltung
Maus	gut erreichbar, keine verkrampte Haltung
Beleuchtung	ausreichend hell, keine Blendung
Raumklima	angenehme Temperatur, gute Lüftung
Arbeitsorganisation	Pausen, Tätigkeitswechsel, realistische Arbeitsmenge

Ergonomische Sitzhaltung

Eine gute Sitzhaltung entlastet Rücken, Nacken und Schultern.

Wichtig:

- Füße stehen stabil auf dem Boden
 - Knie ungefähr im rechten Winkel
 - Rücken wird durch die Rückenlehne unterstützt
 - Schultern bleiben entspannt
 - Unterarme liegen locker auf
 - Bildschirm steht frontal vor dem Körper
 - Monitoroberkante etwa auf Augenhöhe oder leicht darunter
 - Abstand zum Bildschirm ungefähr eine Armlänge
-

Einfache Darstellung eines ergonomischen Arbeitsplatzes

Monitor:

- frontal vor dem Körper
- Oberkante etwa auf Augenhöhe
- Abstand ungefähr eine Armlänge

Sitzposition:

- Rücken an der Lehne
- Schultern entspannt
- Unterarme locker
- Füße stabil auf dem Boden

Tisch:

- genug Platz
- Tastatur und Maus gut erreichbar
- keine störenden Kabel im Weg

Bildschirmarbeitsplatz

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

Für Fachinformatiker ist das besonders relevant, weil viele Tätigkeiten am Bildschirm stattfinden.

Typische Tätigkeiten:

- Tickets bearbeiten
- Systeme administrieren
- Dokumentation schreiben
- Monitoring prüfen
- Code oder Skripte lesen
- Remote-Support leisten
- E-Mails bearbeiten
- Schulungsunterlagen erstellen

Anforderungen an Bildschirmarbeitsplätze

Ein Bildschirmarbeitsplatz sollte so gestaltet sein, dass längeres Arbeiten ohne unnötige Belastung möglich ist.

Wichtige Anforderungen:

- gut lesbarer Bildschirm
- passende Bildschirmgröße
- keine störenden Reflexionen
- ausreichende Beleuchtung

- ergonomischer Stuhl
 - geeigneter Tisch
 - Tastatur und Maus getrennt vom Bildschirm nutzbar
 - genügend Bewegungsfläche
 - regelmäßige Pausen oder Tätigkeitswechsel
 - gute Software-Ergonomie
-

Software-Ergonomie

Ergonomie betrifft nicht nur Möbel, sondern auch Software.

Eine Software ist ergonomisch, wenn sie gut bedienbar ist.

Beispiele:

- verständliche Menüs
- gut lesbare Schrift
- klare Fehlermeldungen
- sinnvolle Tastaturbedienung
- gute Kontraste
- Barrierefreiheit
- nachvollziehbare Arbeitsabläufe

Beispiel aus der IT:

Ein Ticketsystem mit unklaren Menüs und schlechter Suche erhöht Stress und Fehlerwahrscheinlichkeit.

Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken frühzeitig zu erkennen.

Sie können je nach Tätigkeit angeboten oder erforderlich sein.

Ziele:

- Gesundheitsrisiken erkennen
 - arbeitsbedingte Beschwerden vermeiden
 - Beschäftigte beraten
 - langfristige Schäden verhindern
-

Augenuntersuchung bei Bildschirmarbeit

Bei regelmäßiger Bildschirmarbeit kann eine Untersuchung der Augen wichtig sein.

Warum?

Lange Bildschirmarbeit kann die Augen belasten.

Mögliche Beschwerden:

- trockene Augen
- Kopfschmerzen
- verschwommenes Sehen
- schnelle Ermüdung
- Konzentrationsprobleme

Mögliche Maßnahmen:

- Sehtest
 - Bildschirmbrille, falls erforderlich
 - bessere Beleuchtung
 - Monitor richtig einstellen
 - regelmäßige Blickwechsel
 - Pausen einlegen
-

Psychische Gefährdungsbeurteilung

Psychische Belastungen müssen im Arbeitsschutz ebenfalls betrachtet werden.

Eine psychische Gefährdungsbeurteilung untersucht, welche psychischen Belastungen durch Arbeit entstehen können.

Beispiele für psychische Belastungen:

- hoher Zeitdruck
 - ständige Unterbrechungen
 - unklare Zuständigkeiten
 - schlechte Kommunikation
 - Konflikte im Team
 - dauerhafte Erreichbarkeit
 - Rufbereitschaft
 - Verantwortung bei kritischen IT-Systemen
 - zu viele parallele Aufgaben
 - fehlende Pausen
-

Warum ist psychische Gefährdungsbeurteilung wichtig?

Psychische Belastungen können langfristig krank machen.

Mögliche Folgen:

- Stress
 - Schlafprobleme
 - Konzentrationsprobleme
 - Fehlerhäufigkeit steigt
 - Erschöpfung
 - Motivationsverlust
 - Konflikte
 - langfristige Erkrankungen
-

Mögliche Schutzmaßnahmen gegen psychische Belastung

- klare Aufgabenverteilung
 - realistische Zeitplanung
 - Priorisierung im Ticketsystem
 - Pausen einhalten
 - Rufbereitschaft klar regeln
 - Vertretungsregeln festlegen
 - Einarbeitung verbessern
 - Schulungen anbieten
 - regelmäßige Teamkommunikation
 - Unterstützung durch Vorgesetzte
 - keine dauerhafte Überlastung dulden
-

Sicherheitsbeauftragte

Sicherheitsbeauftragte unterstützen den Arbeitgeber und die Beschäftigten beim Arbeitsschutz.

Sie achten im Arbeitsalltag auf Sicherheits- und Gesundheitsgefahren.

Aufgaben von Sicherheitsbeauftragten:

- auf Gefahren aufmerksam machen
- Kollegen für Arbeitsschutz sensibilisieren
- Mängel melden
- bei Unfallverhütung unterstützen
- auf sichere Nutzung von Arbeitsmitteln achten
- Vorbild im sicheren Verhalten sein
- Arbeitsschutzmaßnahmen im Alltag unterstützen

Wichtig:

Sicherheitsbeauftragte haben normalerweise keine direkte Weisungsbefugnis.

Sie unterstützen und beraten im Arbeitsalltag.

Unterschied: Fachkraft für Arbeitssicherheit und Sicherheitsbeauftragter

Rolle	Aufgabe
Fachkraft für Arbeitssicherheit	fachkundige Beratung des Arbeitgebers im Arbeitsschutz
Sicherheitsbeauftragter	unterstützt im Arbeitsalltag und achtet auf Sicherheitsbewusstsein

Einfach gesagt:

Fachkraft für Arbeitssicherheit = professionelle Beratung.
Sicherheitsbeauftragter = unterstützende Rolle im Betrieb.

Typische Prüfungsfrage 1

Was bedeutet Fürsorgepflicht des Arbeitgebers?

Antwort anzeigen

Die Fürsorgepflicht bedeutet, dass der Arbeitgeber auf Leben, Gesundheit und berechtigte Interessen der Beschäftigten Rücksicht nehmen muss. Er muss Arbeit so organisieren, dass Beschäftigte möglichst sicher und gesund arbeiten können.

Typische Prüfungsfrage 2

Nenne drei Beispiele für Maßnahmen aus der Fürsorgepflicht.

Antwort anzeigen

Beispiele sind sichere Arbeitsmittel bereitstellen, Gefährdungen beurteilen, Beschäftigte unterweisen, ergonomische Arbeitsplätze einrichten und Arbeitsschutzvorschriften einhalten.

Typische Prüfungsfrage 3

Was ist die Aufgabe von Ersthelfern im Betrieb?

Antwort anzeigen

Ersthelfer leisten Erste Hilfe bei Unfällen oder medizinischen Notfällen, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Typische Prüfungsfrage 4

Was bedeutet Ergonomie?

Antwort anzeigen

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

Typische Prüfungsfrage 5

Nenne drei Merkmale eines ergonomischen Bildschirmarbeitsplatzes.

Antwort anzeigen

Beispiele sind richtige Monitorhöhe, ausreichender Bildschirmabstand, ergonomischer Stuhl, passende Tischhöhe, gute Beleuchtung und gut erreichbare Tastatur und Maus.

Typische Prüfungsfrage 6

Warum kann eine Augenuntersuchung bei Bildschirmarbeit sinnvoll sein?

Antwort anzeigen

Weil regelmäßige Bildschirmarbeit die Augen belasten kann. Eine Augenuntersuchung kann Sehprobleme erkennen und geeignete Maßnahmen ermöglichen, zum Beispiel eine Bildschirmbrille.

Typische Prüfungsfrage 7

Was ist eine psychische Gefährdungsbeurteilung?

Antwort anzeigen

Eine psychische Gefährdungsbeurteilung untersucht, welche psychischen Belastungen durch Arbeit entstehen können und welche Schutzmaßnahmen erforderlich sind.

Typische Prüfungsfrage 8

Nenne zwei psychische Belastungen im IT-Beruf.

Antwort anzeigen

Beispiele sind hoher Zeitdruck, ständige Unterbrechungen, Rufbereitschaft, unklare Zuständigkeiten oder Verantwortung bei kritischen IT-Systemen.

Typische Prüfungsfrage 9

Welche Aufgabe hat ein Sicherheitsbeauftragter?

Antwort anzeigen

Ein Sicherheitsbeauftragter unterstützt im Betrieb beim Arbeitsschutz, macht auf Gefahren aufmerksam, meldet Mängel und fördert sicheres Verhalten.

Merksatz

- Fürsorgepflicht = Arbeitgeber muss Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten schützen
 - Ergonomie = Arbeitsplatz an den Menschen anpassen
 - Bildschirmarbeitsplatz = besonders wichtig für IT-Berufe
 - Vorsorge = Gesundheitsrisiken früh erkennen
 - Augenuntersuchung = wichtig bei regelmäßiger Bildschirmarbeit
 - psychische Gefährdungsbeurteilung = Belastungen wie Stress, Zeitdruck und Überforderung prüfen
 - Sicherheitsbeauftragte = unterstützen Arbeitsschutz im Alltag
-

Revision #1

Created 26 May 2026 11:50:50 by Admin

Updated 26 May 2026 12:09:36 by Admin