

# Bildschirmpausen

Angemessene Bildschirmpausen – und wie Sie sie erreichen

Bildschirmarbeit ist moderne Schwerstarbeit. 30 bis 40 Prozent der "Computerarbeiter", die überwiegend am Bildschirm tätig sind, leiden deshalb häufig unter arbeitsbedingten Augenbeschwerden und Kopfschmerzen; 80 Prozent unter Rücken- und Nackenschmerzen.

Deshalb verlangt die Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) vom Arbeitgeber, die Tätigkeit der Beschäftigten so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit an Bildschirmgeräten regelmäßig durch andere Tätigkeiten (Mischarbeit) oder durch Pausen unterbrochen wird. Damit sind bezahlte Arbeitsunterbrechungen gemeint, nicht die im Arbeitszeitrecht geforderten Ruhepausen. An vielen Arbeitsplätzen, wie zum Beispiel in Call-Centern, ist Mischarbeit aber kaum möglich. Hier helfen nur angemessene Pausenregelungen.

Welche Pausen sind angemessen?

Leider fehlen in der BildscharbV genauere Angaben darüber, wie oft und wie lange solche Pausen sein müssen. Klare Festlegungen dazu ergeben sich vielmehr aus der Gefährdungsbeurteilung (§ 3 BildscharbV), die der Arbeitgeber bzw. die Sicherheitsfachkraft durchzuführen haben. Dabei sind bei Bildschirmarbeitsplätzen insbesondere die Risiken hinsichtlich einer möglichen Gefährdung des Sehvermögens, aber auch andere körperliche und psychische Überlastungen zu beurteilen.

Arbeitsmediziner empfehlen 10 Minuten

Nach arbeitsmedizinischen Erkenntnissen sind 5 bis 10 Minuten Pause pro Stunde im Allgemeinen empfehlenswert. Eine 10-minütige Pausenregelung wurde auch durch das Bundesverwaltungsgericht (BVerwG) in einem schon älteren, aber noch immer vielfach unbekanntem Urteil bestätigt (08.01.2001, Aktenzeichen 6 P 6/00). Das Gericht betonte in seiner Entscheidung auch: Nicht nur die Bildschirmarbeit, sondern jegliche Arbeit soll dabei unterbrochen werden.

Diese Angabe kann dennoch nur als Faustregel gelten. Mehr und längere Pausen sind nötig,

- je länger die Beschäftigten pro Tag am Computer arbeiten
- je mehr Konzentration die Arbeit erfordert, z. B. bei der Dateneingabe, bei häufigen Augenbeschwerden, Rücken- und Nackenschmerzen
- wenn sich bei Augenvorsorgeuntersuchungen Hinweise auf eine drohende Schädigung des Sehvermögens ergeben; diese Untersuchungen hat der Arbeitgeber allen Beschäftigten mit überwiegender Bildschirmarbeit kostenlos anzubieten (§ 3 Abs. 1 Verordnung über Arbeitsmedizinische Vorsorge).

Das sollten Sie als Sicherheitsfachkraft unternehmen

Prüfen Sie in Ihrem Betrieb die Pausenregelungen für die Arbeitsplätze, an denen überwiegend Computerarbeit geleistet wird. Dabei sollten Sie die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung für diese Arbeitsplätze heranziehen. Wenn die Pausen unzureichend sind, machen Sie die Vorgesetzten der betroffenen Bereiche darauf aufmerksam, um eine gesundheitsgerechte Pausenregelung zu erzielen. Gehen Sie dabei nicht auf Konfrontationskurs, sondern argumentieren Sie mit den Vorteilen für das Unternehmen:

- Pausen beseitigen Erschöpfungssymptome, die durch die Arbeit verursacht wurden
- Sie sorgen dafür, dass die Beschäftigten nicht ermüden
- Sie sind keine unproduktiven Arbeitsunterbrechungen, sondern halten fit und steigern die Leistungsfähigkeit.

Sollten Sie dennoch nicht zum Ziel kommen, schalten Sie den Betriebs-/Personalrat ein: Diese haben sowohl bei der Gefährdungsbeurteilung als auch bei den Pausenregelungen ein Mitbestimmungsrecht.