

Bildschirmarbeit

Die ASR (Technische Regeln für Arbeitsstätten) A6 „Bildschirmarbeit“ konkretisiert die Regelungen der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) zur Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen und Bildschirmgeräten sowie zur Mitarbeiterunterweisung.

Die ASR A6 macht viele Anforderungen praktisch anwendbar – hier die wichtigsten Aspekte:

1. Gefährdungsbeurteilung & generelle Pflichten

- Arbeitgeber müssen für Bildschirmarbeitsplätze eine Gefährdungsbeurteilung durchführen, die **physische, psychische und visuelle Belastungen** berücksichtigt (z. B. Haltung, Augenbelastung, Arbeitsorganisation, Umgebung).

- Auf Basis dieser Beurteilung müssen geeignete Schutz- und Präventionsmaßnahmen getroffen werden.



- Mitarbeitende sind vor Aufnahme der Tätigkeit und mindestens einmal jährlich zu unterweisen – zu Gefährdungen wie ergonomischer Einstellung, Pausen, Bewegungswechsel, Einstellungen der Geräte etc.

2. Arbeitszeit, Pausen & Unterbrechungen

- Bildschirmarbeit sollte regelmäßig durch andere Tätigkeiten unterbrochen werden, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

- Wenn kein Wechsel der Tätigkeit möglich ist, empfiehlt die ASR A6 Erholungs- oder Sichtpausen. Eine Faustregel: ca. 5 Minuten Pause pro Stunde ununterbrochener Bildschirmarbeit.

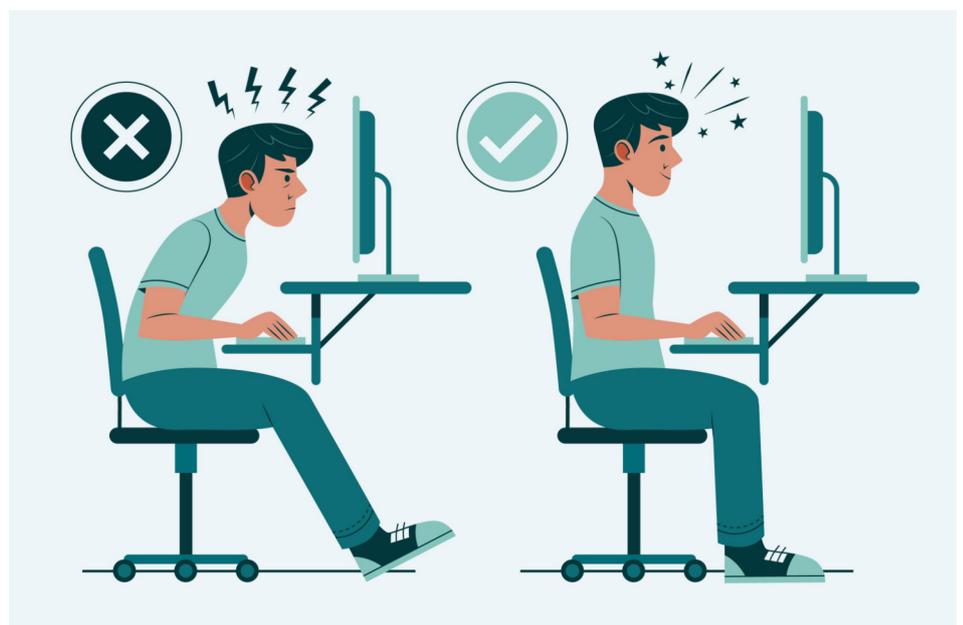
3. Ergonomie von Arbeitsplatz, Geräten und Darstellung

- **Bildschirme und Eingabegeräte** müssen höhenverstellbar, dreh- und neigbar sein, um eine neutrale Kopf- und Körperhaltung zu ermöglichen.

- Zeichendarstellung (Schriftgrößen, Zeilenabstände) sowie **Kontrast und Helligkeit** sollen an die Sehaufgabe und den Sehabstand angepasst werden.

- Die ASR A6 nennt konkrete Zeichenhöhen je nach Sehabstand (z. B. bei 500 mm 3,2–4,5 mm Schriftgröße).

- Für tragbare Bildschirmgeräte (z. B. Laptops) lautet eine Vorgabe: Das Gewicht mit Tastatur soll möglichst gering gehalten werden – idealerweise nicht über **2,0 kg**.



Bildschirmarbeit

4. Telearbeitsplätze & Besonderheiten

- Telearbeitsplätze zählen zu den regulären Anwendungsfällen der ASR A6.
- Bei der Gefährdungsbeurteilung sind dort zusätzlich Aspekte wie **soziale Isolation, Arbeitsorganisation, Erreichbarkeit und psychische Belastungen** zu berücksichtigen.
- Allerdings: Die ASR A6 regelt **nicht** automatisch das mobile Arbeiten im klassischen Sinne (z. B. Arbeiten unterwegs ohne festen Telearbeitsplatz).



Chancen, Herausforderungen & Ausblick

Mit der ASR A6 erhalten Unternehmen erstmals verbindliche, detaillierte Orientierung für Bildschirmarbeitsplätze – das erleichtert die praktische Umsetzung von Arbeitsschutzmaßnahmen. Gleichzeitig bringt sie Herausforderungen mit:

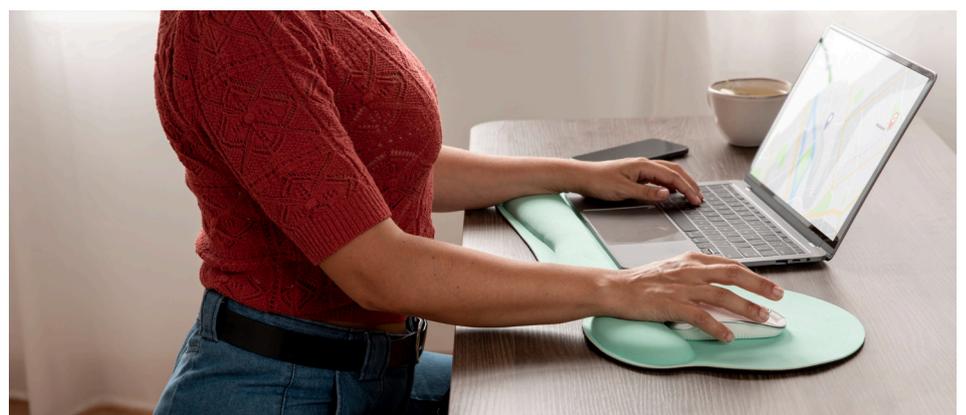
- Die Umstellung faktisch vorhandener Arbeitsplätze auf die neuen Anforderungen kann mit Aufwand und Kosten verbunden sein (z. B. Austausch von Hardware, Anpassung von Möbeln).
- Insbesondere in kleinen Betrieben könnte die Umsetzung komplexer erscheinen, vor allem wenn bislang keine systematische Ergonomiebetrachtung existierte.

- Für das mobile oder flexible Arbeiten bleiben Unsicherheiten: Wenn Geräte außerhalb von Arbeitsstätten genutzt werden, greift die ASR A6 nicht zwingend.

Langfristig dürfte die neue Vorschrift aber zu gesünderen Arbeitsbedingungen führen, da Bildschirmarbeitsplätze praxisnäher gestaltet werden und Belastungen besser adressiert werden können.

Ein kostenloser Download ist über die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin verfügbar.

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Regelwerk/ASR/ASR-A6>



Unsere komplette Leistungsübersicht finden Sie unter:

[Leistungskatalog JASAA](#)



Wir sind für Sie da und beraten Sie gern zu diesen Themen.
Melden Sie sich bei uns unter:

 JASAA GmbH
Pestalozzistraße 40
07318 Saalfeld

 info@jasaa.de
 03671 52735-21
 www.jasaa.de



Schulungstermine



Ausbildung zum Flurförderzeugführer

12.11.2025 - 13.11.2025 08:00 - 16:00 Uhr



Ausbildung zum Brandschutzhelfer

30.10.2025 09:00 - 16:00 Uhr

26.11.2025 09:00 - 16:00 Uhr

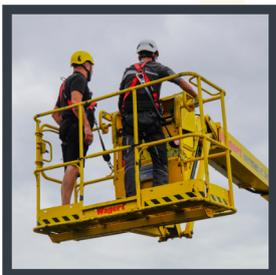
17.12.2025 09:00 - 16:00 Uhr



Ausbildung zum Kranführer

22.10.2025 - 23.10.2025 08:00 - 16:00 Uhr

10.12.2025 - 11.12.2025 08:00 - 16:00 Uhr



Ausbildung zum Bediener für Hebe- und Hubarbeitsbühnen

05.11.2025 - 06.11.2025 08:00 - 16:00 Uhr



Ersthelfer Lehrgang

28.10.2025 08:00 - 16:00 Uhr

04.11.2025 08:00 - 16:00 Uhr

Entdecken Sie unsere Schulungstermine für das aktuelle Quartal! Auf unserer Website finden Sie eine Übersicht aller Termine des Jahres und können sich direkt für Ihren Wunschtermin anmelden. Sichern Sie sich Ihren Platz und profitieren Sie von unseren vielseitigen Schulungsangeboten – wir freuen uns auf Sie!