

Sachgebiet Büro  
Stand: 21.06.2022

Wer viel am Schreibtisch sitzt, der weiß, dass ständiges Sitzen nicht gut für den Körper ist und zu Gesundheitsbeschwerden beitragen kann. Um hier für mehr Haltungswechsel und Bewegung zu sorgen ist nicht nur das persönliche Verhalten, sondern auch ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz wichtig. Ein ergonomischer Büroarbeitsstuhl, der dynamisches Sitzen ermöglicht, im Zusammenspiel mit einem Sitz-/Steharbeitstisch haben sich als gesundheitsförderlich erwiesen. Eine Verpflichtung für Unternehmen, Sitz-/Steharbeitstische bereitzustellen gibt es nicht. Allerdings können Sitz-/Steharbeitstische dazu beitragen, Haltungswechsel zu fördern und mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.

Das gilt nicht nur im Büro, sondern auch bei Telearbeit oder beim Mobilien Arbeiten im Homeoffice. Jedoch müssen dabei ein paar wichtige Aspekte berücksichtigt werden, um das sichere Arbeiten mit einem höhenverstellbaren Arbeitstisch zu gewährleisten.

## Inhaltsverzeichnis

1	Transport und Aufstellung des höhenverstellbaren Arbeitstisches .....	1
2	Prüfung des höhenverstellbaren Arbeitstisches.....	2

---

## 1 Transport und Aufstellung des höhenverstellbaren Arbeitstisches

Sitz-/Steharbeitstische werden auf dem Markt in unterschiedlichen Ausführungen angeboten. Die Hubmechanik für die Höhenverstellung kann zum Beispiel durch Gasfedern oder auch elektromotorisch erfolgen. Meist sind die Tische fertig montiert, werden aber auch teilzerlegt zur Selbstmontage angeboten. Dies hat Auswirkungen auf den Transport bis an den Aufstellplatz. Bei ungünstigen räumlichen Bedingungen kann der Transport eines fertig montierten Tisches bis zum Aufstellort im Gebäude schwierig bis unmöglich sein. Dann ist ein Tisch, der vor Ort montiert wird, die

bessere Lösung. Ob für die Montage besondere Kenntnisse, Geschick oder Werkzeuge erforderlich sind, sollte vorher geklärt werden. Hilfreich kann es sein, den Beschäftigten für das Homeoffice einen Montageservice anzubieten.

## 2 Prüfung des höhenverstellbaren Arbeitstisches

Um die Sicherheit eines Sitz-/Steharbeitstisches zu gewährleisten, ist eine einfache Sicht- und Funktionsprüfung nach dem Aufstellen erforderlich. Hierbei muss die Gebrauchs- und Bedienungsanleitung beachtet werden. Um im weiteren Betrieb die Sicherheit zu gewährleisten, sind wie bei allen Arbeitsmitteln, auch beim höhenverstellbaren Arbeitstisch regelmäßig wiederkehrende Prüfungen erforderlich.

Bei gasfederunterstützten Tischen ist in der Regel eine einfache Sicht- und Funktionsprüfung durch den Nutzer bzw. die Nutzerin ausreichend. Um die Sicherheit eines elektrisch betriebenen Tisches zu gewährleisten, kann ebenfalls die funktionale und mechanische Sicherheit über eine einfache Sicht- und Funktionsprüfung durch den Nutzer bzw. die Nutzerin erfolgen. Jedoch muss darüber hinaus für diese Tische noch die elektrische Sicherheit beurteilt werden. Für alle Bauteile, die mit Netzspannung (meist ~230 V) betrieben werden, ist eine regelmäßige Prüfung der elektrischen Sicherheit erforderlich. Hierzu muss eine Elektrofachkraft verschiedene Messungen durchführen.

Eine Frau sitzt bzw. steht vor einem Tisch, der von 650mm bis 1250mm stufenlos höhenverstellbar ist.



Abbildung 1 – Sitz-/Steharbeitstisch

Einfacher wird es, wenn ein Tisch mit einem separaten Netzteil ausgestattet ist, da die Steuerung und die Motoren in der Regel mit Schutzkleinspannung betrieben werden. Wenn das Netzteil von einem Laien einfach montiert und demontiert werden kann (z. B. verpolungssichere Stecker, Einbau ohne Werkzeug), dann kann dieses Netzteil ebenso zur elektrotechnischen Prüfung ins Unternehmen mitgenommen werden, wie das Netzteil eines Notebooks.



Abbildung 2 – Sitzarbeitsplatz



Abbildung 3 – Steharbeitsplatz

---

## Literaturverzeichnis

[1] Titel, Kapitelnr. Kapitelname, Stand: Monat Jahr.

[2] Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV) – Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Verwendung von Arbeitsmitteln vom 3. Februar 2015 (BGBl. I S. 49), geändert 13. Juli 2015 (BGBl. I S. 1187)..

---

## Bildnachweis

Die gezeigten Bilder wurden freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

- Abbildung 1 – Sitz-/Steharbeitsstisch – Abb. 20 aus DGUV Information 215-410 – DGUV
- Abbildung 2 – Sitzarbeitsplatz – VBG Office Team
- Abbildung 3 – Steharbeitsplatz – VBG Office Team

---

## Herausgeber

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
Fax: 030 13001-9876  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Büro  
im Fachbereich Verwaltung  
der DGUV [www.dguv.de](http://www.dguv.de) Webcode: d120828

Die Fachbereiche der DGUV werden von den Unfallkassen, den branchenbezogenen Berufsgenossenschaften sowie dem Spitzenverband DGUV selbst getragen. Für den Fachbereich Verwaltung ist die VBG der federführende Unfallversicherungsträger und damit auf Bundesebene erster Ansprechpartner in Sachen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit für Fragen zu diesem Gebiet.

An der Erarbeitung dieser Fachbereich AKTUELL haben mitgewirkt:

- Fachbereich Verwaltung
- Sachgebiet Büro
- VBG Office Team