

Lärm und Geräusche: was können Sie tun?

Es gibt Maßnahmen, die Sie alleine umsetzen und Maßnahmen, die Sie mit ihren Kolleginnen und Kollegen umsetzen können. Je nach Ursache und Situation können unterschiedliche Maßnahmen hilfreich sein.

Lärm durch interne und externe Ursachen:

- Absprachen im Büro (z. B. Zeiten absprechen, in denen nicht der Kopierer genutzt wird, der neben Ihrem Arbeitsplatz steht)
- Wenn möglich nutzen Sie das Home Office (oder schlagen Sie die Home Office Option vor)
- Tauschen sie mit Kolleginnen und Kollegen, die sich durch den Lärm nicht gestört fühlen, den Arbeitsplatz
- Verwenden Sie Gehörschutz (Noise Cancelling Kopfhörer, Ohrstöpsel)
- Wenn Sie flexible Arbeitszeiten haben: gibt es Zeiten, zu denen kein oder weniger Lärm herrscht? Planen Sie ihre Arbeit in diesen Zeiten oder legen Sie Aufgaben, bei denen Sie besonders viel Ruhe benötigen, in diese Zeiten.

Lärm durch andere Mitarbeitende:

Hier können Sie Absprachen mit Ihren Kolleginnen und Kollegen treffen, zum Beispiel

- Handys werden lautlos geschaltet
- Wenn einzelne Kolleginnen und Kollegen Musik hören möchten, können Sie um die Nutzung von Kopfhörer bitten
- Wenn der Großteil der Kolleginnen und Kollegen Musik hören möchte, können Sie selbst Noise Cancelling Kopfhörer oder Ohrstöpsel nutzen
- Längere Telefonate oder Besprechungen werden in einem anderen Raum geführt
- Filzaufkleber unter den Stühlen, um Lärm beim Verrücken zu vermeiden

Quelle: angelehnt an

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.), Lärm. Abgerufen am 20.03.2020 von https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Laerm/functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.), Lärm messen, bewerten und mindern. Abgerufen am 20.03.2020 von <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Laerm/Laerm-messen.html>