

Allgemeiner Arbeitsschutz

Büro – Modul A

TEILNAHME-
BESTÄTIGUNG
INKLUSIVE

ZIELGRUPPE

nach § 12 ArbSchG + DGUV Vorschrift 1 § 4

Personal mit einem
Büroarbeitsplatz

BEARBEITUNGSDAUER

je nach individuellem Tempo

⌚ 30 Minuten (pro Modul)

SPRACHEN

Deutsch English

Nutzen Sie die Online-Unterweisung "Allgemeiner Arbeitsschutz Büro", um Ihre Beschäftigten mit Büroarbeitsplätzen über wichtige arbeitsplatzspezifische Rechte und Pflichten aufzuklären.

Profitieren Sie von einer unkomplizierten Dokumentation und einfachen Benutzerverwaltung. Mit den Online-Unterweisungen von DEKRA reduzieren Sie Ihren organisatorischen Aufwand und maximieren die Sicherheit in Ihrer Firma.

1 Arbeitsunfall

- Definition
- Maßnahmen nach einem Unfall
- Einrichtungen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz

3 Brandschutz

- Verhalten im Brandfall
- Weitere Maßnahmen
- Brand in geschlossenen Räumen
- Anwendung von Handfeuerlöschern

2 Erste Hilfe

- Folgen unterlassener Hilfeleistung
- Alarm- und Meldepläne
- Verbandkästen
- Verbandbuch
- Rettungszeichen
- Basismaßnahmen der Rettungskette
- Der korrekte Notruf

4 Stolpern, Stürzen, Rutschen

- Gefahrenquelle – Unachtsamkeit
- Mangelnde Beleuchtung / Schlechte Sicht
- Stolperfallen
- Treppen
- Tritte



DEKRA Safety Web
sales.neo@dekra.com
www.dekra-safety-web.de



Mehr Infos

<https://www.dekra-safety-web.de/online-unterweisungen/allgemeiner-arbeitsschutz-buro-modul-a-b>



Allgemeiner Arbeitsschutz

Büro – Modul B

TEILNAHME-
BESTÄTIGUNG
INKLUSIVE

ZIELGRUPPE nach § 12 ArbSchG + DGUV Vorschrift 1 § 4 👤 Personal mit einem Büroarbeitsplatz	BEARBEITUNGSDAUER je nach individuellem Tempo 🕒 30 Minuten (pro Modul)	SPRACHEN 🇩🇪 Deutsch 🇬🇧 English
---	---	--

① Gefahrenschwerpunkte

- Körperliche Belastungen
- Belastungen der Augen
- Monitor-Einstellungen
- Reflexionen und Spiegelungen
- Arbeitstisch
- Büroarbeitsstuhl
- Zubehör
- Notebook
- Büroeinrichtung

② Ergonomie

- Zu langes Sitzen - gesundheitliche Auswirkungen
- Rücken - Entlastung
- Arbeiten im Stehen kennenlernen & im Alltag umsetzen können
- Praktische Anleitung wie Mobilisation im Alltag funktioniert
- Lockerung der Nackenmuskulatur
- Dehnen der Nackenmuskulatur
- Arbeit am Laptop - Lockerungsübungen
- Entspannung für die Augen
- Weitere Tipps für ein gesundes und stressfreies Arbeiten
- Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz



DEKRA Safety Web
sales.neo@dekra.com
www.dekra-safety-web.de



Mehr Infos

<https://www.dekra-safety-web.de/online-unterweisungen/allgemeiner-arbeitsschutz-buro-modul-a-b>





DEKRA Safety Web
Handwerkstraße 15
70565 Stuttgart

E-Mail: sales.neo@dekra.com
www.dekra-neo.com

Änderungen vorbehalten.
DEKRA Neo GmbH – Oktober 2025