

Institut/Einrichtung: mobil einsetzbar, variabel
Freigegeben (Datum, Unterschrift): 02.02.2026

Arbeitsplatz/Tätigkeit: Büro / Bildschirmarbeitsplatz
Stand: 2026-02

ANWENDUNGSBEREICH

*Diese Betriebsanweisung gilt für alle Mitarbeitenden, die am Arbeitsplatz ein **Deskbike** nutzen.*

GEFAHREN FÜR MENSCH UND UMWELT



⚠ Stolper- und Sturzgefahr



⚠ Ergonomische Fehlbelastungen

⚠ Überbeanspruchung

⚠ Ablenkung bei Bildschirmarbeit

SCHUTZMAßNAHMEN UND VERHALTENSREGELN



*Nutzung **nur nach Einweisung / Kurzanweisung***

*Arbeitsplatz **ergonomisch einstellen***

*Nutzung **zeitlich begrenzen** (z. B. 10–30 Minuten)*



*Regelmäßige **Pausen ohne Bewegung** einlegen*

*Nutzung **nur bei gesundheitlicher Eignung (ggf. orthopädische/kardiologische Abklärung)***

Auffälligkeiten oder Defekte sofort melden



🚫 ***Nutzung ausschließlich im Sitzen***

✓ ***Stabil und rutschfest aufstellen***

✓ ***Widerstand niedrig einstellen***

⌚ ***Kurzzeitige Nutzung bevorzugen***

⊘ ***Nicht geeignet bei Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden ohne Rücksprache***

VERHALTEN BEI STÖRUNGEN

⊘ ***Nutzung sofort beenden***

👉 ***Defekt oder Unsicherheit melden***

⊘ ***Gerät nicht weiter benutzen***

VERHALTEN BEI UNFÄLLEN / ERSTE-HILFE



• Beim Auftreten gefährlicher Situationen Unfallstelle sofort sichern und umgehend Maßnahmen einleiten; dabei stets die eigene Sicherheit beachten! Ggf. Notruf absetzen.

• Fachverantwortlichen in Abhängigkeit vom Nutzungsort informieren.



• Gefährdete Personen warnen und ggf. zum Verlassen des Gefahrenbereichs auffordern. Verletzte Personen aus dem Gefahrenbereich bergen.

• Gerät stromlos schalten.



Im Brandfall:

• Stoff selbst brennt nicht, Löschmaßnahmen auf die Umgebung abstimmen.

• Entstehungsbrände zeitgleich mit mehreren vorhandenen Feuerlöschern (CO₂-/ Pulverlöscher) und/oder Löschdecke bekämpfen.

• Notruf 112 für die Feuerwehr absetzen.

Erste-Hilfe

• Bei Unfall oder Unwohlsein sofort Arzt hinzuziehen (Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Uniklinik Bonn, Tel.: 287-12000). Wenn möglich, Etikett/BA/SDB oder ggf. Heft „Erste Hilfe beim Umgang mit Chemikalien“ (sofern die Chemikalie dort genannt ist) vorzeigen.

• Vorgesetzten in Abhängigkeit vom Nutzungsort informieren.

Ersthelfer: abhängig vom Nutzungsort.

PFLEGE , AUFBEWAHRUNG UND PRÜFUNG



• Sichtprüfung vor der Nutzung

• Keine eigenständigen Reparaturen durchführen



Prüfung: Vor jeder Benutzung durch Sichtprüfung von den Versicherten auf ihren ordnungsgemäßen Zustand zu Prüfen (z.B. mechanische Fehler, Beschädigung).

Instandhaltungsarbeiten und Austausch von Verschleißteilen nur durch die ausleihende Stelle.

FOLGEN BEI NICHTBEACHTUNG

Bei Nichtbeachtung der Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln können gesundheitliche Schäden auftreten.