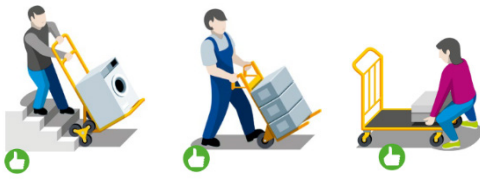
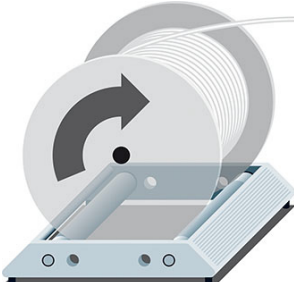

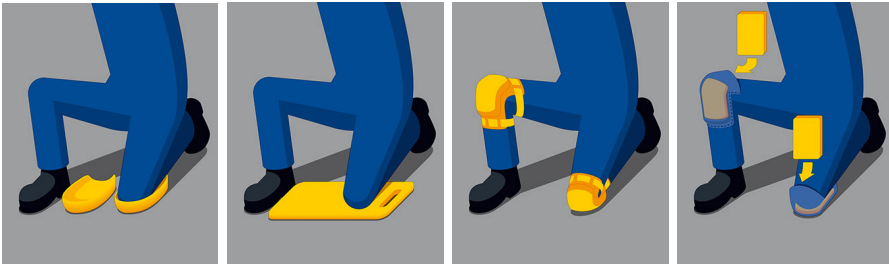


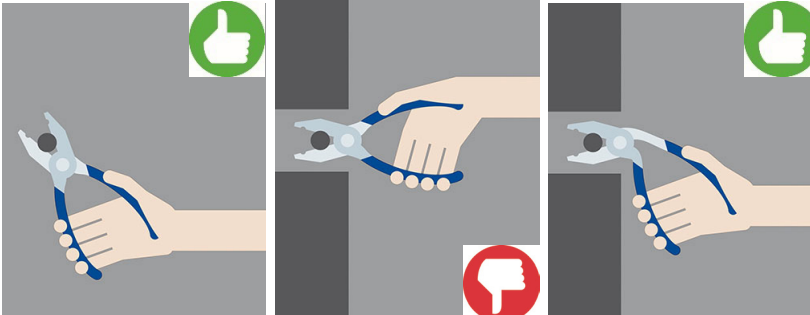
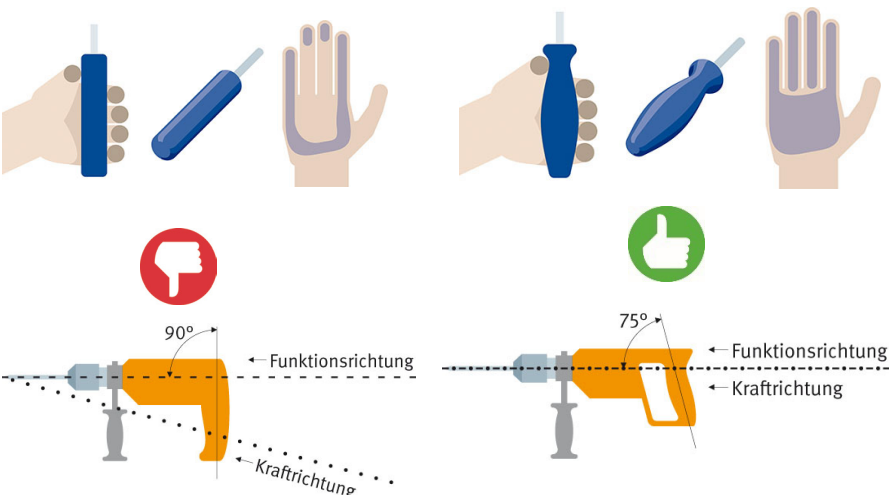
Checkliste: Alles ergonomisch?		Bei „ja“ bitte ankreuzen
<p>Diese Liste zeigt, wie gut Ihr Unternehmen bereits auf ergonomisches Arbeiten ausgerichtet ist. Vielleicht erkennen Sie aber auch noch weitere Möglichkeiten, gesund alt zu werden.</p>		
Lasten bewegen		
1	<p>Wird die Arbeitsplatzeinrichtung vorausschauend geplant? Fahrzeug und Einbauort sollten nah beieinander liegen um die Transportwege kurz zu halten.</p>	
2	<p>Können Aufzüge für den Materialtransport genutzt werden?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zum Beispiel Bauaufzüge, Außenaufzüge, Schrägaufzüge <p>Alle am Bau beteiligten Gewerke profitieren davon, wenn wenigstens ein Aufzug für alle freigegeben wird. Denn beim Aufstieg belastet nicht nur das Gewicht des transportierten Materials, sondern auch das eigene Körpergewicht muss nach oben bewegt werden.</p>	
3	<p>Können weitere Hilfen zum Lastentransport genutzt werden – etwa rollende Werkzeugkoffer, Transportkarre, Klappwagen, Rollwagen oder Treppensteiger?</p>  <p><i>Zeichnungen: Jörg Block/BG ETEM.</i></p>	
4	<p>Hat das Gerüst Treppen?</p> <p>Außen am Gerüst angebrachte Treppen erleichtern den Transport (ab fünf Höhenmetern sind sie sogar vorgeschrieben, siehe TRBS 2121-1)</p>	
5	<p>Werden Kabeltrommeln (Mantelleitungen auf Profitrommeln) mit Hilfsmitteln transportiert - und notfalls wenn möglich gerollt statt getragen?</p>	

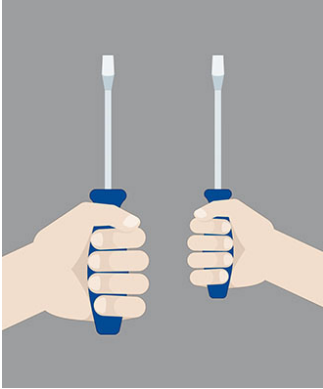
6	<p>Werden Mantelleitungen auf Profitrommeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Lager zum Beispiel auf Stangen aufgehängt, • auf der Baustelle über Kabeltrommel-Abroller abgerollt, <p>so dass kleinere Leitungsstücke bequem abgerollt werden können?</p>  <p><i>Zeichnung: Jörg Block/BG ETEM.</i></p>	
7	<p>Wird Bauschutt sachgerecht transportiert?</p> <p>Ideal wären Schuttrutschen direkt in den Schuttcontainer. Stauben sollte es nicht. Anderenfalls: Ein kleiner ovaler Eimer in jeder Hand mit gutem Griff lässt sich nah am Körper transportieren und auch gut ausleeren.</p>	
8	<p>Werden Lasten körpernah und auf beide Arme gleichmäßig verteilt getragen? Hinweis: Am besten alles rollen.</p>  <p><i>Zeichnungen: Jörg Block/BG ETEM.</i></p>	
9	<p>Werden bei Materialsäcken etwa für Gips oder Mauermörtel kleine Säcke gekauft?</p> <p>Kleine Säcke sind leichter und wenn mal versehentlich Wasser reinkommt, muss nicht so viel weggeworfen werden. Das macht den Mehrpreis mehr als wett. Für angebrochene Säcke gibt Verschlüsse mit Tragegriff.</p>	
10	<p>Liegen die Lasten gut in der Hand und lassen sie sich gut greifen?</p> <p>Für Sackware gibt es Trage- und Verschlussgriffe; mit gutem Griff lassen sich beispielsweise Eimer, Werkzeugkoffer und Werkzeugkisten besser tragen oder ziehen.</p>	
11	<p><i>Wenn zu zweit getragen wird</i> (nur im Notfall): Übernimmt einer für das Anheben, Absetzen oder Abwerfen das Kommando?</p>	

	<p>Vorsicht: Bei weniger gut eingespielten Teams oder beim Tragen über Neigungen müssen die Tragenden laut Norm mit 85 Prozent des Lastgewichts auf einer der Personen rechnen. Extrem wird die Belastung, wenn noch zusätzlich gezogen oder geschoben wird - insbesondere auf Neigungen. Also: Stattdessen passende Hilfsmittel benutzen – auch wenn das manchmal mehr Zeit kostet.</p>	
12	<p>Wird das richtige Heben und Tragen geübt?</p> <p> Tipp: Die Krankenkassen haben hierzu umfangreiche Angebote und kommen dazu auch in Ihren Betrieb.</p>	
13	<p>Wird nach längeren Fahrten erstmal gestreckt und aufgewärmt (Warm-up vor Arbeits- bzw. Tätigkeitsbeginn)?</p> <p> Hinweis: Bei kalter Muskulatur entstehen leichter Verletzungen.</p>	
14	<p>Werden höhenverstellbare Hub- und Montagewagen für Ausbau, Montage, Service und Reparatur von Weißer Ware beim Kunden verwendet, um auf der optimalen Arbeitshöhe arbeiten zu können?</p> <p> Tipp: Fragen Sie auch beim Hersteller der Weißen Ware an, welche Hilfsmittel angeboten werden. Idealerweise müssen die Geräte dann nur hinübergezogen oder gekippt werden.</p>	
15	<p>Werden Hilfsmittel wie Balancer mit Federzug oder verfahrbare Bohrstände bzw. Stativ beim Einsatz von schweren Maschinen (etwa Fräsen, Bohrmaschinen) bei häufiger Wiederholung der Tätigkeit genutzt?</p>	
Körperhaltungen		
16	<p>Werden ungünstige Körperhaltungen vermieden? Dazu zählen beispielsweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • seitliches Neigen, Verdrehen und Vorbeugen • Verharren in einer Haltung oder • Arbeiten in beengten Umgebungen. <p>Als einfache Faustformel gilt: Was schon unbequem aussieht, kann auf Dauer sicher nicht gut sein.</p>	
17	<p>Lassen sich beispielsweise Schaltschränke auf höhenverstellbaren und neigbaren Montagetischen vormontieren?</p>	

	<p>Wird fürs Aufhängen auf der Baustelle eine Hebevorrichtung für Verteilungen oder Zählerschränke benutzt? Hinweis: Dort kommt zu den ungünstigen Körperhaltungen noch schweres Heben dazu.</p>	
18	<p>Ist Arbeiten über Kopf bzw. über Schulter vermeidbar oder reduzierbar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollgerüst, Klappgerüst, Hubarbeitsbühne, Kleinsthubarbeitsbühne/Lifter, Desk- Surfer (damit Tische kein Hindernis mehr darstellen), Podestleiter, Stufenleiter auf die ideale Höhe einstellen (falls möglich so, dass der Oberarm unter der Höhe der Schulter bleibt). • Montagesysteme verwenden (zum Beispiel Schnellmontagesystem bei Leuchten). 	
19	<p>Werden Leitern mit Stufen verwendet, sobald länger darauf gestanden werden muss (Mindestbreite von 8 cm, siehe TRBS 2121.1 und TRBS 2121.2)?</p> <p>Das ist nicht nur sicherer, sondern auch wesentlich bequemer und damit weniger belastend. Noch besser sind Podestleitern. Diese gibt es in modular verlängerbarer Ausführung, um sie auf die ideale Höhe einzustellen.</p>	
20	<p>Lässt sich Arbeit im Knien vermeiden? Falls nicht: Sind geeignete Knieschoner vorhanden?</p> <p>Tip: Es gibt neben Knieschonern, Knieschalen und Kniebrettern beispielsweise auch verschieden dicke Knieschutzpolster, die in die Arbeitshose eingeschoben werden. So sind die Knieschoner immer an der Person.</p>  <p><i>Zeichnungen: Jörg Block/BG ETEM.</i></p>	
21	<p>Wird ein Laser auf einem Stativ statt Meterstab zum Anzeichnen verwendet?</p>	
Hand-Arm-Vibration		

22	<p>Ist die Arbeit ohne Vibrationsbelastung möglich?</p> <p>Beispielsweise mit dem Auftraggeber abstimmen, dass Leerrohre schon vor dem Betonieren in der Schalung verlegt werden.</p>	
23	<p>Sind vibrationsarme Arbeitsmittel verfügbar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo möglich schwingungsentkoppelte Geräte mit sogenanntem Anti-Vibrations-System und rückschlagfreie Hämmer verwenden. <p>Tipp: Schon bei der Beschaffung auf die Vibrationswerte achten (Angaben als Beschleunigung in m/s^2 in der Bedienungsanleitung): Je kleiner der Wert, desto besser.</p>	
24	<p>Lassen sich die Greif- und Andrückkräfte der Hände reduzieren,</p> <ul style="list-style-type: none"> • beispielsweise durch wenig Druck (Maschine arbeiten lassen) oder • Abstützhilfen (verfahrbare Bohrständer beziehungsweise Stative, leichtere Geräte oder Geräte mit guter Griffgestaltung?). 	
25	<p>Wird bei der Auswahl der Werkzeuge auf Vibration geachtet?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beispielsweise Dosenbohrer mit Schlag können durch Schnellläufer ohne Schlag ersetzt werden. • Für Bohren in Holz sind Fräser angenehmer als Holzschlangenbohrer. 	
26	<p>Ist es im Arbeitsbereich ausreichend warm?</p> <p>Die Belastung durch Vibrationen nimmt bei Kälte deutlich zu. Hier können neben den vibrationsarmen Werkzeugen und der zeitlichen Organisation auch Handschuhe sinnvoll sein.</p>	
27	<p>Werden belastende Arbeiten mit Vibration auf verschiedene Tage oder Mitarbeitende aufgeteilt?</p> <p>Hinweis: Die BG ETEM empfiehlt, die maximalen Einsatzzeiten pro Arbeitstag (Zeit, in der die Maschine in der Hand gehalten und betrieben wird) nach dem Ampel-Prinzip für grün, gelb und rot zu ermitteln und in dem Deckel des Werkzeugkoffers gut sichtbar anzubringen.</p>	
Werkzeug und Werkzeugpflege		
28	<p>Wird bei der Beschaffung von Arbeitsmaterial auf das Gewicht geachtet?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es gibt beispielsweise leichtere Fräsen. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ein kleinerer Akku reduziert das Gewicht. • Zwei Maschinengrößen für den Holzbau: die Große für das Bohren der Löcher, die Kleine zum Reindreihen von Verteilungsschrauben. • Neue Staubsauger sind viel leichter als Alte (und leiser) 	
29	<p>Wird das Werkzeug richtig verwendet bzw. gehalten?</p> <p>Hier lohnt sich für die Schulung ein Blick in die Bedienungsanleitung des Herstellers.</p>	
30	<p>Arbeiten Linkshänder mit geeignetem Werkzeug?</p> <p> Tipp: Fragen Sie direkt bei den Herstellern an, da es oft Produkte über den Inhalt des Kataloges hinaus gibt.</p>	
31	<p>Liegt das Werkzeug gut in der Hand, werden Fehlhaltungen wie zum Beispiel abgewinkelte Handgelenkstellungen vermieden?</p> <p>Achten Sie auf die Hand-Arm-Haltung in den verschiedenen Arbeitspositionen.</p>  <p><i>Zeichnungen: Jörg Block/BG ETEM. Kombizange</i></p>	
32	<p>Sind die Griffe so gestaltet, dass die Kraft direkt übertragen wird?</p>  <p><i>Zeichnungen: Jörg Block/BG ETEM.</i></p>	

33	<p>Passt das Werkzeug zur Größe meiner Hand?</p>  <p><i>Zeichnung: Jörg Block/BG ETEM</i></p>	
34	<p>Werden Anti-Rutsch-Matten verwendet (z. B. im Werkzeugkasten, zur Ablage von Werkzeug auf schrägen Flächen)?</p>	
35	<p>Findet eine Werkzeugpflege statt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Werden die Wartungsprogramme beachtet und regelmäßig durchgeführt (nicht erst nach einem Defekt)? • Ist das Werkzeug einwandfrei? • Werden verschlissene Bohrer, Meißel, Sägeblätter, Trennscheiben etc. rechtzeitig ersetzt? • Werden möglichst neuwertige Maschinen eingesetzt? 	
<p>Pausen</p>		
36	<p>Werden regelmäßig längere Erholungspausen gemacht?</p>	
37	<p>Gibt es für die Pausen bequeme Möglichkeiten zum Sitzen und Rücken anlehnen, auf denen Entspannung von Muskeln und Gelenken möglich ist?</p> <p>Besser als auf dem kalten Boden zu sitzen ist der Pkw-Sitz.</p>	
38	<p>Werden nach oder während anstrengenden Tätigkeiten zusätzliche Kurzpausen gemacht?</p> <p>Bereits fünf Minuten haben eine erholsame Wirkung auf die Muskulatur. Es gibt Untersuchungen, dass trotz vieler zusätzlicher Kurzpausen die Arbeit über den Tag betrachtet insgesamt schneller erledigt werden kann.</p>	
<p>Organisation</p>		

39	Wird das Arbeiten in kalter Umgebung beispielsweise bei Tätigkeiten mit Vibration vermieden?	
40	Werden das Anwenden von Hilfsmitteln und ergonomisch sinnvolles Arbeiten geschult und regelmäßig verbessert, wenn sich wieder schlechte Gewohnheiten einschleichen (mind. einmal jährlich stattfindende Unterweisung)? Hinweis: Hier sollte man auch insbesondere auf jüngere Beschäftigte achten, da sich das <i>Gefühl für gesundheitsschädliche Arbeitsweisen</i> oft erst nach einigen Jahren Berufserfahrung einstellt.	
41	Werden die Beschäftigten in die Verbesserung der Arbeitsgestaltung aktiv eingebunden ? Tipp: Unser ErgoChecker (Bestell-Nr. S 291) dient dazu, Probleme bei der Arbeit aufzudecken, zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.	
42	Wird eine arbeitsmedizinische Vorsorge zu „wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen“ (siehe AMR 13.2) angeboten ? Die Vorsorge dient dazu, Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und die entsprechenden Schritte einzuleiten, um eine Verschlimmerung wirksam zu vermeiden. Tipp: Das Vorsorgeangebot bereits wahrnehmen, auch wenn das Wochenende noch ausreicht, dass beginnende Beschwerden abklingen. Lieber einmal zu viel zum Arzt als zu wenig – auch hier können Vorgesetzte als Vorbild wirken.	
43	Wurden die Muskel-Skelett-Belastungen im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt ? BasisCheck der BAuA oder Checkliste aus der DGUV-Information 208-033 verwenden.	
Über die Arbeit hinaus		
44	Unterstützt der Betrieb die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, die Muskulatur gezielt zu kräftigen und einseitige Belastungen auszugleichen (z. B. durch einen Zuschuss zu gesundheitsförderlichem Training)?	
45	Werden die Beschäftigten motiviert, freie Zeiten auch wirklich zur Erholung bzw. zum Ausgleich zu nutzen?	