

Ergonomische Gestaltung von Näharbeitsplätzen

		CHECK
Die kleinen Dinge		
1	Sind Hilfen für Einfädeln und Nadelwechsel erforderlich und vorhanden?	
2	Ist das Nähfüßchen für die Aufgabe geeignet?	
3	Liegt die Schere gut in der Hand und stört nicht beim Nähen?	
Bewegen mit Bedacht		
4	Werden ruckartige Bewegungen vermieden?	
5	Werden Verdrehungen vermieden?	
6	Werden ständig wiederkehrende gleichartige Bewegungen vermieden?	
7	Kann ein günstiger Blickwinkel eingehalten werden?	
Viel Licht – wenig Blendung		
8	Ist zusätzlich zur Raumbelichtung eine Arbeitsplatz- oder Maschinenleuchte vorhanden?	
9	Ist die Lichtaustrittsfläche möglichst groß und gleichmäßig hell?	
10	Ist eine ausreichende Beleuchtungsstärke gewährleistet?	
11	Wird Blendung/Schattenbildung vermieden?	
12	Sind die Flächen matt?	
Kleine Details – große Textilbahnen		
13	Ist bei kleinen Details der Abstand zwischen Auge und Nähstelle möglichst gering?	
14	Können sich bei großen Textilbahnen die Arme entspannt und frei bewegen?	
Armauflagen: Eine individuelle Angelegenheit		
15	Sind geeignete Armauflagen vorhanden oder nachrüstbar?	
16	Können diese individuell eingestellt werden?	

Stühle: Die richtige Einstellung		
17	Wird ein geeigneter Arbeitsstuhl nach DIN 68877, möglichst mit verstellbarer und beweglicher Rückenlehne verwendet?	
18	Ist die Tiefe der Sitzfläche richtig eingestellt, so dass zwischen Vorderkante Stuhl und Wade zwei Finger breit Abstand ist?	
19	Ist die Rückenlehne so eingestellt, dass sie ideal unterstützen kann?	
20	Ist die Höhe des Stuhls so eingestellt, dass zwischen Oberschenkel und Waden mindestens ein 90° Winkel ist?	
Beine und Füße: Machen Sie es sich bequem		
21	Ist genügend Bein- und Fußfreiraum im Sitzen und Stehen vorhanden?	
22	Ist der Beinraum frei von behindernden Einbauten?	
23	Können die Beine verschiedene Positionen einnehmen und auch ganz ausgestreckt werden?	
24	Kann das Fußpedal in der Tiefe verstellt werden?	
25	Ist das Fußpedal weit genug nach vorne und unter der Nadelmitte positioniert?	
26	Können beide Füße auf einer ausreichend großen Ablage (Fußpedal/Zusatzplatte) abgestellt werden?	
27	Beträgt der Winkel zwischen Schienbein und Fuß etwa 90°?	
Auf und nieder, immer wieder: Der Tisch		
28	Kann der Arbeitstisch in Höhe und Neigung verstellt werden?	
29	Ist die Arbeitshöhe für die Beschäftigten richtig eingestellt?	
30	Ist der Tisch in Form und Größe für das zu bearbeitende Nähgut richtig bemessen?	
31	Kann die Nähtätigkeit ohne starke Vorbeugung des Oberkörpers in wechselnder Haltung ausgeführt werden?	
32	Kann im Bereich des günstigen Greifraumes (der Bereich vor dem Körper, der innerhalb des Radius der ausgestreckten Arme liegt) gearbeitet werden?	
Genug Platz: Die Bewegungsfläche		
33	Sind die vorgeschriebene Mindestfläche von 1,50 m ² und Mindestdiefe von 1,00 m eingehalten?	
Steten Wechsel mitdenken		
34	Wird eine Überbeanspruchung im Bereich von Gelenken, von Arm sowie der Schulter – zum Beispiel durch Vermeidung extremer Gelenkwinkel, häufigen gleichartigen oder ruckartigen Bewegungen – vermieden?	
35	Kann die Arbeit in wechselnder Körperhaltung (Sitzen, Stehen, Gehen) ausgeführt werden?	
36	Enthält die Tätigkeit entlastende Arbeitsinhalte – wie zum Beispiel Materialbeschaffung oder Bügeltätigkeiten?	
Ausgleichsübungen		
37	Sind geeignete Ausgleichsübungen bekannt und werden diese auch regelmäßig durchgeführt?	

Quelle: „Gesund bleiben beim Nähen“, Bestellnummer T013; <https://medien.bgetem.de>, Webcode M18728434