



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ

GESUNDHEITSBEWUSSTES ARBEITEN FÜR EINE FITTE UND GESUNDE BELEGSCHAFT

Fit arbeiten + sicher arbeiten = gesund bleiben



› Thema <

In dieser Toolbox geht es um Ihre körperliche Gesundheit und Fitness sowie die Gesundheit und Fitness Ihrer Kollegen. Der manuelle Umgang mit Arbeitsmaterial, schweres Heben, Tätigkeiten in einer ungünstigen Körperhaltung über einen längeren Zeitraum hinweg und langes Sitzen können sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. In dieser Toolbox finden Sie Tipps, um am Arbeitsplatz fit zu bleiben.

Warum dieses Thema?

Wenn Sie körperlich fit und gesund sind, tragen Sie damit zu einem sicheren und produktiven Arbeitsumfeld bei. Wenn Sie ausreichend fit sind, um Ihren Job zu erledigen, verringert sich dadurch das Risiko von Unfällen und Verletzungen durch Müdigkeit oder Überanstrengung. Körperliche Beschwerden können viele Krankheitstage zur Folge haben oder die Produktivität am Arbeitsplatz beeinträchtigen. Die Faktoren, die die körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz beeinflussen, können vielschichtig sein. In dieser Toolbox konzentrieren wir uns auf zwei Themen rund um die körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz:

- › Körperlich belastende Arbeiten sowie die manuelle Handhabung von Lasten
- › Bewegungsmangel (längerer Sitzen)



› Wussten Sie schon <

- › Dass körperlich anstrengende Arbeit, schweres Heben und Tragen, ungünstige Körperhaltungen und/oder monotone Arbeit zu Erkrankungen des Bewegungsapparats (Muskel-Skelett-Erkrankungen) führen können?
- › Dass arbeitsbedingte Muskel- und Skeletterkrankungen Probleme im gesamten Körper verursachen können, aber in der Regel im Rücken und im Nacken beginnen?
- › Dass die tägliche längere Arbeit am Computer das Risiko von Beschwerden im Nacken, in den Schultern, Armen und Handgelenken erhöht?
- › Dass langes Sitzen oder Stehen am Schreibtisch auch das Risiko von Herzproblemen erhöhen kann?
- › Dass es verschiedene Lösungen gibt, um diese Risiken zu verringern und die Gesundheit zu fördern? Fragen Sie den Safety Coach oder Standortleiter danach.

Was sehen Sie?



Was sehen Sie auf dem Bild?

Können Sie die Fragen zur Abbildung beantworten?

Praktische Fragen*

1. WELCHE ARBEITSTÄTIGKEITEN KÖNNEN KÖRPERLICHE BESCHWERDEN VERURSACHEN?

- a. Bücken und Drehen beim Heben einer (kleinen) Last.
- b. Das Heben schwerer oder unhandlicher Baustoffe.
- c. In hohem Tempo immer wieder die gleichen Bewegungen ausführen.
- d. Alle oben genannten Tätigkeiten können Beschwerden verursachen.

2. WAS SOLLTEN SIE TUN, WENN SIE ENTDECKEN, DASS EIN STAPEL FLIESEN AM FALSCHEN PLATZ IM LAGER ABGESTELLT WURDE?

- a. Ignorieren Sie es, es liegt nicht in Ihrer Verantwortung.
- b. Heben Sie den Stapel hoch und tragen Sie die Fliesen dorthin, wo sie hingehören.
- c. Suchen Sie einen Gabelstapler (einen Kollegen mit einem Gabelstapler) oder Hubwagen, um den Stapel zu bewegen und an den richtigen Ort zu bringen.
- d. Bitten Sie einen Kollegen, den Stapel für Sie zu tragen.

3. WELCHES EUROPÄISCHE LAND KANN ALS „CHAMPION“ IN DER DISziPLIN SITZEN AM ARBEITSPLATZ BEZEICHNET WERDEN?

- a. Spanien, wo weniger als 10 % der Mitarbeitenden mehr als 7,5 Stunden pro Tag im Sitzen arbeiten.
- b. Die Niederlande, wo mehr als 30 % der Mitarbeitenden mehr als 7,5 Stunden pro Tag im Sitzen arbeiten.
- c. Frankreich, wo 18 % der Mitarbeitenden mehr als 7,5 Stunden pro Tag im Sitzen arbeiten.

4. WELCHE DER FOLGENDEN MASSNAHMEN KÖNNEN BEI LÄNGERER ARBEIT AM COMPUTER BESCHWERDEN IN DEN ARMEN, NACKEN UND SCHULTERN VORBEUGEN ODER VERRINGERN?

- a. Ein aufgeräumter, richtig eingestellter und an den Körper angepasster Arbeitsplatz.
- b. Begrenzung der Arbeitszeit am Computer auf 6 Stunden pro Tag.
- c. Regelmäßiges Einlegen von Pausen während des gesamten Arbeitstages, das Führen von Telefongesprächen im Stehen und das Abhalten von Besprechungen im Freien.
- d. Alle oben genannten Tipps tragen dazu bei, Beschwerden zu verringern oder zu vermeiden.

*Siehe die Antworten auf Seite 4.

**Suchen Sie auf diesem Bild nach Situationen mit einem erhöhten Risiko.
Was haben Sie entdeckt?**

Besprechen Sie die Situation mit Ihrem Team und finden Sie bessere Wege.



Fragen zur Handlungsweise

1. Können Sie drei Tipps zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit am Arbeitsplatz nennen? Überlegen Sie sich Lösungen in Bezug auf die Ausrüstung, die Organisation der Arbeit und gesundes/kluges Verhalten.
2. Welche 3 Risiken möchten Sie am Arbeitsplatz verringern? Was kann Ihr Manager tun?

Schreiben Sie Ihre Tipps und Folgemaßnahmen auf das Plakat mit den Verpflichtungen.

PLAKAT „MEIN TEAM SETZT SICH IN ...“

Welche konkreten Maßnahmen werden wir ergreifen, damit wir gesund bleiben und sicher arbeiten?



TIPPS FÜR MANAGER

Praktische Fragen

ANTWORTEN

1. d. Alle diese Arbeiten können Beschwerden hervorrufen.
2. c. Am besten ist es, Lasten NIEMALS manuell zu heben.
3. b. Die Niederländer sind die „Champions“ beim Arbeiten im Sitzen.
4. d. Alle diese Tipps können hilfreich sein.

- Ihre Risikobewertung gibt Auskunft über körperlich anstrengende oder monotone Arbeiten an Ihrem Standort.
- Nutzen Sie die darin enthaltenen Informationen, um körperlich anstrengende Arbeiten durch den Einsatz geeigneter Hebewerkzeuge zu verringern oder die Einrichtung des Lagers bzw. die Arbeitsorganisation zu ändern.
- Legen Sie den Nachdruck auf den Einsatz von Maschinen und Geräten, die die Arbeit weniger anstrengend machen.
- Klären Sie Ihre Mitarbeitenden darüber auf, warum der Einsatz von Hebehilfen und anderen Hilfsmitteln für die manuelle Handhabung von Lasten notwendig ist, um das körperliche Belastungsrisiko zu verringern.
- Ermutigen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen im Büro, aktive Pausen einzulegen und während der Mittagspause einen Spaziergang zu machen.

Finde das Risiko

ANTWORTEN



- | | |
|--|---|
|  | 1. Zu schnell und zu viel bewegen. Eingeschränkte Sicht und Kollisionsrisiko. |
|  | 2. Zu schnelles Rückwärtsfahren mit verdrehtem Rücken. |
|  | 3. Instabile Ladung auf falschem Transportmittel. |
|  | 4. Schlechte Sicht durch Rückwärtsziehen von schwerem Material. |
|  | 5. Verdrehte Haltung und falsche Position aufgrund eines überfüllten Schreibtischs. Risiko durch langes Sitzen. |
|  | 6. Treppen hinabsteigen, ohne sich am Geländer festzuhalten. Nicht auf die Umgebung achten. |
|  | 7. Heben einer schweren Last in einer ungünstigen Haltung. |