**Praxis-Checklisten: Muskel-Skelett-Erkrankung**

**Praxis-Check – Schritt 1: Verringern Sie die Lasten**

Prüfen Sie deshalb folgendes:

Ob Heben, Tragen, Ziehen, Schieben oder Vibrieren: Jede Tätigkeit, die dauerhaft mit einem bestimmten Kraftaufwand vorgenommen wird, stellt eine Gefährdung dar. Deshalb gilt das Lastgewicht in der Leitmerkmalmethode als entscheidender Faktor für das Gefahrenpotenzial.

**Frage Praxis-Check OK? Nein Bemerkung/**

 **Ja Maßnahmen**

|  |  |
| --- | --- |
| Prüfen Sie, ob leichteres Material eingesetzt werden kann. Z. B. Stahl gegen Aluminium etc. |[ ] [ ]   |
| Prüfen Sie, ob Sie kleinere Verpackungseinheiten mit geringeren Füllmengen zum Einsatz bringen können und ob automatisierte Prozesse möglich sind, damit die Beschäftigten nicht selbständig die Füllmenge bestimmen können |[ ] [ ]   |
| Prüfen Sie, ob begrenzte Objektgrößen möglich sind, so dass z. B. durch eine Automatisierung eine Beschränkung der Größe steuert. So können z. B. schwere Objekte nicht in die Hände der Beschäftigten gelangen. |[ ] [ ]   |
| Prüfen Sie, ob der Einsatz von Hilfsmitteln möglich ist. Z. B. durch so genannte Exoskelette oder Kran- und Hebeanlagen, um die Mitarbeiter bei Lasten zu unterstützen |[ ] [ ]   |

**Praxis-Check - Schritt 2: Optimieren Sie die Umgebung**

**Prüfen Sie deshalb folgendes:**

Selbst wenn die Lasten der Mitarbeiter ausgewogen und gering ist, kann es durch widrige Umstände wie z. B. glatte oder rutschige Böden zu Gefährdungen kommen.

**Frage Praxis-Check OK? Nein Bemerkung/**

 **Ja Maßnahmen**

|  |  |
| --- | --- |
| Prüfen Sie, ob Lasten über Treppen oder Leitern transportiert werden müssen.  |[ ] [ ]   |
| Prüfen Sie, ob das Umfeld eine gefährliche Situation darstellen kann, z. B. durch Witterung etc. |[ ] [ ]   |

**Praxis-Check - Schritt 3: Sorgen Sie für regelmäßige Pausen und Tätigkeitswechsel**

**Prüfen Sie deshalb folgendes:**

Es gibt zwar keine Faustformel für bestimmte Tätigkeiten, allerdings sollten Sie darauf achten, dass kein Beschäftigter zu monotone Tätigkeiten und Abläufe ausführt. Denn: Je einseitiger die Arbeit desto höher die Fehler- oder Unfallquote.

**Frage Praxis-Check OK? Nein Bemerkung/**

 **Ja Maßnahmen**

|  |  |
| --- | --- |
| Prüfen Sie, ob es möglich ist, monotone oder sich wiederholende Lasten zu reduzieren durch Rotation von Arbeitsschritten und Mitarbeiterwechsel |[ ] [ ]   |
| Prüfen Sie, ob der Belastungsgrad gemessen werden kann, z. B. in Form von automatisierten Erfassungssystemen. Dort werden Belastungen der Beschäftigten gemessen und gespeichert und ein Belastungsprofil der Mitarbeiter erstellt. So kann bei Erreichen der Grenzwerte rechtzeitig eingegriffen werden, damit keine Überlastungen zustande kommen. |[ ] [ ]   |

**Praxis-Check - Schritt 4: Passen Sie Belastungen individuell an**

**Prüfen Sie deshalb folgendes:**

Um festzustellen, wie und durch was die Kollegen besonders gefährdet sind, ist eine Mitarbeiterbefragung das Mittel der Wahl. Das können Sie in Form eines Fragebogens machen, den Sie jedem Mitarbeiter zusenden, um durch die Beantwortung der Fragen dementsprechende Maßnahmen einzuleiten.

**Frage Praxis-Check OK? Nein Bemerkung/**

 **Ja Maßnahmen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Prüfen Sie durch eine Mitarbeiterbefragung, inwieweit es bereits zu Beeinträchtigungen gekommen ist, also:1. Kam es bereits zu Gelenkbeschwerden?2. Kam es bereits zu Nacken- oder Schulterverspannungen?3. Hatten Mitarbeiter bereits Taubheitsgefühle an den oberen Extremitäten etc.? | [ ] [ ] [ ]  | [ ] [ ] [ ]  |  |
| Prüfen Sie, ob für bestimmte Arbeiten Belastungsgruppen eingeführt werden können, z.B. von 1 (gering belastbar) bis 5 (maximal belastbar) nach Altersgruppen, Geschlecht oder Körpergröße und -gewicht. |[ ] [ ]   |

**Praxis-Check – Schritt 5: Vermeiden Sie ungünstige Körperhaltungen**

**Prüfen Sie deshalb folgendes:**

Lasten anheben, Lasten absetzen, bücken, hinknien. All das ist ein- oder zweimal kein Problem. Sind diese Körperhaltungen allerdings an der Tagesordnung, können Sie schnell zum Gesundheitsproblem und damit zum Arbeitsausfall werden.

**Frage Praxis-Check OK? Nein Bemerkung/**

 **Ja Maßnahmen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Prüfen Sie, ob die Position des Eingriffs verändert werden kann und ob die Mitarbeiter ggf. über die korrekte Körperhaltung beim Lastenheben instruiert sind. | [ ]  | [ ]  |  |
| Prüfen Sie, ob die Ausgangsposition verändert werden kann, z. B. indem Lasten über ein Transportband zugeführt werden können oder in dem in einer körperlich bequemen Position vormontiert werden kann. | [ ]  | [ ]  |  |

Dieser kostenlose Download stammt aus einer Ausgabe von „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“. Sollten Sie noch kein Abonnent sein, können Sie Ihre **KOSTENLOSE Gratis-Ausgabe** und Ihre **GRATIS-Checklisten-Sammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“** jetzt kostenlos anfordern. Ich bin sicher: Sie werden begeistert sein!

* Ja, ich möchte „**Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute**“ **GRATIS** testen und von allen Vorteilen profitieren:
* **Eine Gratis-Ausgabe, die Sie 14 Tage lang testen können.** Diese Gratis-Ausgabe dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* **Die exklusive Checklistensammlung „Die 17 besten Checklisten für den Arbeitsschutz“.** Auch diese dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* Wenn Sie uns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gratis-Ausgabe nichts Gegenteiliges telefonisch, per Fax, Brief oder E-Mail mitteilen, erhalten Sie automatisch die weiteren Ausgaben zu einem Preis von nur 19,90 Euro pro Ausgabe zzgl. 1,45 Euro für Porto und Versandkosten und MwSt. „Arbeitssicherheit und praktischer Gesundheitsschutz im Unternehmen heute“ erscheint 30-Mal pro Jahr mit je 8 Seiten pro Ausgabe. Den Bezug können Sie jederzeit zum Ende des Bezugsjahres kündigen.

**Vorname, Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Straße + Nr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postleitzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-Mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Jetzt ausfüllen und absenden:

* Fax: 0931-4170497
* Telefon: 0931-4170427
* Post: Praxis Medien für Arbeitsschützer, Winkelhausen 27, 51519 Odenthal
* E-Mail: kundenservice@praxispurmedien.de

Unser Angebot richtet sich nur an Unternehmen, Industrie, Gewerbe, Handwerk, Handel, freie Berufe, öffentliche oder karitative Einrichtungen, den öffentlichen Dienst und Behörden sowie Verbände oder vergleichbare Institutionen und ist ausschließlich zur Verwendung in der beruflichen bzw. gewerblich oder selbständigen Arbeit vorgesehen. Nähere Auskünfte zum Datenschutz finden Sie unter [www.praxispurmedien.de](http://www.praxispurmedien.de). . AGU-Downl.-11/20