

Warum?

Eine gute Ergonomie am Arbeitsplatz kann Verletzungen und Berufskrankheiten, insbesondere Muskel-Skelett-Erkrankungen, vorbeugen, Ermüdungserscheinungen verringern, die Arbeitsmoral durch komfortable Arbeitsplätze steigern, Fehlzeiten und Fluktuation verringern.



Was?

- ✓ Bei der Ergonomie geht es hauptsächlich um die manuelle Handhabung von Lasten.
- ✓ Dazu gehört das Heben, Tragen, Schieben oder Ziehen von Lasten.
- ✓ Vermeiden Sie nach Möglichkeit manuelle Tätigkeiten. Bitten Sie um Hilfe, verwenden Sie bereitgestellte Hilfsmittel wie Wagen und Hebevorrichtungen.
- ✓ Um Verletzungen vorzubeugen, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig geschult werden und die richtigen Techniken zur manuellen Handhabung anwenden.
- ✓ Nehmen Sie vor dem Heben eine stabile Haltung ein, wobei die Füße schulterbreit auseinander stehen sollten.
- ✓ Fassen Sie die Last mit beiden Händen fest an.
- ✓ Beugen Sie die Knie, heben Sie mit den Beinmuskeln, nicht mit dem Rücken.
- ✓ Halten Sie die Last nahe an der Taille, vermeiden Sie Verdrehungen.
- ✓ Machen Sie regelmäßige Pausen, wechseln Sie die Aufgaben ab.

Fragen

Offene Fragen

- Wie kann gute Ergonomie dazu beitragen, Verletzungen zu vermeiden und die Effizienz bei der Arbeit zu verbessern?
- Welche einfachen Anpassungen können Sie vornehmen, um die Belastung bei der Ausführung täglicher Aufgaben zu verringern?
- Warum ist es wichtig, Anzeichen von Beschwerden oder Ermüdung, die auf ergonomische Probleme zurückzuführen sind, frühzeitig zu erkennen?



Erfahrungsbezogene Fragen

- Hatten Sie schon einmal Schmerzen oder Beschwerden bei einer arbeitsbezogenen Aufgabe? Welche Veränderungen haben geholfen oder hätten helfen können?
- Können Sie sich an ein Ereignis erinnern, bei dem eine ergonomische Verbesserung (z. B. eine bessere Körperhaltung, ein neues Werkzeug oder eine Anpassung der Aufgabe) Ihre Arbeit erleichtert hat?
- Haben Sie schon einmal erlebt, dass jemand mit einer körperlich anstrengenden Aufgabe zu kämpfen hatte? Was hätte man anders machen können?



Was würden Sie tun?-Fragen

- Wenn Sie bemerken, dass ein Kollege eine schlechte Körperhaltung einnimmt oder falsch hebt, wie würden Sie ihm helfen, sich anzupassen?
- Sie fühlen sich bei der Arbeit unwohl oder ermüden. Welche Sofortmaßnahmen sollten Sie ergreifen?
- Was könnte man tun, um das Risiko einer Überlastung zu verringern, wenn eine Aufgabe wiederholte Bewegungen oder ungünstige Körperhaltungen erfordert?



Erkennen Sie die Verbesserungsmöglichkeiten - Fragen

- Welche Verbesserungen könnten an unserem Arbeitsplatz vorgenommen werden, um die Aufgaben ergonomischer zu gestalten und die Belastung zu verringern?
- Wie können wir es den Mitarbeitern leichter machen, schlechte ergonomische Gewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren?
- Welche Änderungen könnten dazu beitragen, Ermüdung und Unbehagen bei langen Arbeitsschichten zu verringern?

