

CHECKLISTE ZUR BEWERTUNG DES ERGONOMISCHEN RISIKOS:

Arbeitshaltung

Diese Checkliste kann Ihnen helfen, ergonomische Risiken im Zusammenhang mit ungünstigen Arbeitshaltungen bei der Planung und Vorbereitung von Arbeiten zu bewerten und zu bewältigen.

Inakzeptabel

Erfordert weitere Bewertung

Akzeptabel

SCHULTER UND ARM Arbeiten über Schulterhöhe, Bereich > 50 cm	> 1 Stunde während eines Arbeitstages	
	30 Min. bis 1 Stunde während eines Arbeitstages	
	< 30 Min. während eines Arbeitstages	
NACKEN Vorwärtsbeugen (> 30°) Seitwärtsbeugen (> 10°) Verdreht (> 30°)	> 2 Stunden während eines Arbeitstages	
	1 bis 2 Stunden während eines Arbeitstages	
	< 1 Stunde während eines Arbeitstages	
NACKEN Nach hinten gebeugter Nacken (> 10°)	> 30 Min. während eines Arbeitstages	
	5 bis 30 Min. während eines Arbeitstages	
	< 5 Min. während eines Arbeitstages	
RÜCKEN Mäßiges Vorwärtsbeugen (20 – 45°) und Seitwärtsbeugen (10–30°)	> 2 Stunden während eines Arbeitstages	
	1 bis 2 Stunden während eines Arbeitstages	
	< 1 Stunde während eines Arbeitstages	
RÜCKEN Starkes Vorwärtsbeugen (> 45°) und Seitwärtsbeugen (> 30°), verdreht (> 30°) oder Rückwärtsbeugen	> 1 Stunde während eines Arbeitstages	
	30 Min. bis 1 Stunde während eines Arbeitstages	
	< 30 Min. während eines Arbeitstages	
BEINE Hocken / Knien	30 Min. ununterbrochen ODER mehr als 3 Stunden während eines Arbeitstages	
	Regelmäßig	
	Wenig und für kurze Zeit	
HORIZONTALE ARBEIT	30 Min. ununterbrochen ODER mehr als 3 Stunden während eines Arbeitstages	
	Regelmäßig	
	Wenig und für kurze Zeit	
STATISCHE UND SICH WIEDERHOLENDE ARBEIT	Statisch: < 30 Sek. Pause pro 10 Min. Arbeit	Wiederholend: ca. 20 Mal/Min.
	Statisch: 30–90 Sek. Pause pro 10 Min. Arbeit	Wiederholend: ca. 11–20 Mal/Min.
	Statisch: > 90 Sek. Pause pro 10 Min. Arbeit	Wiederholend: ca. 10 Mal/Min.