

Checkliste: So übersehen Sie bei Begehungen kein ergonomisches Thema

Nr.	Belastung	Weitere Fragen	Lösungsansätze
1	Müssen die Kollegen unterschiedliche Lasten heben, halten, tragen, ziehen oder schieben?	Wie viel kg pro Vorgang? Wie oft? In welcher Körperhaltung?	Fragen Sie nach, ob eine Anweisung und Beurteilung zu den Lastenhandhabungen für die Tätigkeit vorhanden ist. Entlastungen kann Ihr Arbeitgeber durch manuelle Lastentransporte schaffen, wie ein Schwenkkran oder ein Hubwagen. Diese fahren auch schon autonom.
2	Müssen die Kollegen Tätigkeiten in erzwungenen Körperhaltungen ausüben?	Wie häufig und wie lange sind die Kollegen in diesen Positionen?	Fordern Sie Ihre Sifa auf, die Arbeitsabläufe zu überprüfen. Entlastungen sind z. B. dämpfende Unterlagen oder Knieschoner oder auch Exoskelette oder der Einsatz von Hebegegeräten.
3	monotone Tätigkeiten mit sich wiederholenden Bewegungsabläufen	Wie lange sind die Kollegen mit der Tätigkeit beschäftigt, z. B. bei Montagetätigkeiten?	Regelmäßiger Tätigkeitswechsel (Job Rotation) sowie Veränderung der Arbeitsabläufe durch Hinzunahme verschiedener Arbeitstätigkeiten (Job Enrichment / Job Enlargement), z. B. Ein- und Auspacktätigkeiten, entlasten die Kollegen.
4	Arbeiten die Kollegen an oder mit Maschinen, von denen eine erhebliche Vibration ausgeht?	Wie lange dauern die Vibrationen an? Wie stark sind die Vibrationen?	Regen Sie Ihren Arbeitgeber an, Arbeitsmittel mit geringen oder keinen Vibrationsbelastungen anschaffen, bzw. dass er Gummimatten zur Dämpfung oder Zusatzausrüstung, wie z. B. Antivibrationshandschuhe, bereitstellt.
5	Arbeiten die Kollegen an Montageplätzen gebeugt oder sind die Arbeitsmittel ungünstig platziert?	Müssen sich die Kollegen oft strecken oder bücken? Haben die Füße und Knie ausreichend Platz?	Achten Sie darauf, dass der ergonomischer Greifraum für Montagearbeitsplätze eingehalten wird. Einen guten Ratgeber hierzu finden Sie unter https://kurzlinks.de/zvsx
6	Ist es dort laut, wo Ihre Kollegen arbeiten?	Wann wurde die letzte Lärmmessung durchgeführt? Ab 80 dbA können, ab 85 dbA müssen die Kollegen Gehörschutz tragen.	Wichtig ist, dass Ihr Arbeitgeber erst technische Lösungen anstrebt, bevor er an Gehörschutz denkt. Für den Gehörschutz gilt: Je komfortabler die PSA, desto lieber tragen die Kollegen diese. Regen Sie die Diskussion über individuellen Gehörschutz in Ihrem Betrieb an.
7	Wie gut ist der Arbeitsplatz ausgeleuchtet?	Müssen die Kollegen feinmotorische Arbeiten erledigen? Hier braucht es mehr Licht.	Fragen Sie bei Ihrer Sifa nach, ob die Helligkeit in Lux schon einmal gemessen wurde. Ist zu wenig Licht da oder wurden die Augen einfach schlechter, helfen zusätzliche Strahler.
8	Arbeiten Ihre Kollegen vor einem Bildschirm/Tablet?	Wie sind die Bildschirme angeordnet? Wie gut ist die Bedienung und Beleuchtung?	Bildschirme sollten immer gerade angeordnet sein, um einseitige Drehbewegungen zu vermeiden. Tablet am besten an einem schwenkbaren Arm befestigen, der je nach Größe individuell eingestellt werden kann.