

Checkliste

Datum: 31.01.2012 Auditor/in: L. Gudehus

Mitarbeiter/in: M. Muster Arbeitsbereich: Empfang

Tätigkeit: Sitzen	ja	nein	n.r.	Bemerkungen	Maßnahme	bis	erl.
1. Ist eine ergonomische Sitzhaltung möglich? (Knie in ca. 90°, beide Füße auf dem Boden, Platz für Füße und Knie, freie Kniekehlen, Nutzung von Rückenlehne und gesamter Sitzfläche, ca. 90° im Ellenbogen, aufgerichtete Wirbelsäule, keine Verdrehung, gerade Kopfhaltung)	X						
2. Ist ein Wechsel der Haltung möglich? (z.B. Sitzen-Stehen-Gehen; dynamisches Sitzen, d.h. in unterschiedlichen Positionen)	X						
3. Wird ergonomisch gegessen?		X		Sitzt Krumm	Unterweisung 3/12		
4. Können Stuhl- und Tischhöhe an die Körpergröße angepasst werden?	X						
5. Sind die Funktionen des Stuhls bekannt?		X		Vergessen	Unterweisung 1/12		✓
6. Wurde Stuhl- und Tischhöhe an die Körpergröße angepasst?	X						
7. Ist körpernahes Arbeiten möglich? (ca. 90° im Ellenbogen, Schultergelenke unter 90°)	X						
8. Wird körpernah gearbeitet?	X						
9. Gibt es Entlastungsmöglichkeiten? (z.B. Stehpult, Ausgleichsübungen, andere Arbeitsorganisation)	X						
10. Werden Entlastungen durchgeführt?	X			Ent bei ↙	Unterweisung 1/12		✓
Tätigkeit: Stehen	ja	nein	n.r.	Bemerkungen	Maßnahme	bis	erl.
11. Ist ergonomisches Stehen möglich? (mit gebeugten Knien, Füße im Thekenstand oder in Schrittstellung)			X				
12. Ist ein Wechsel der Haltung möglich? (z.B. Stehen-Gehen-Sitzen, dynamisches Stehen)			X				
13. Wird ergonomisch gestanden?			X				
14. Ermöglicht die Arbeitshöhe das Arbeiten in aufrechter Körperhaltung?			X				
15. Kann die Arbeitshöhe an die Körpergröße angepasst werden?			X				
16. Wurde die Arbeitshöhe an die Körpergröße angepasst?			X				
17. Ist körpernahes Arbeiten möglich? (ca. 90° im Ellenbogen, Schultergelenke unter 90°)			X				
18. Wird körpernah gearbeitet?			X				
19. Ist eine Reduzierung von Über-Kopf-Arbeit möglich?			X				

20. Wird Über-Kopf-Arbeit reduziert?			X				
21. Gibt es Entlastungsmöglichkeiten? (z.B. Stuhl, Steh-Hilfe, Ausgleichsübung, andere Arbeitsorganisation)			X				
Tätigkeit: Heben und Tragen	ja	nein	n.r.	Bemerkungen	Maßnahme	bis	erl.
23. Ist Rücken schonendes Heben möglich? (z.B. freier Zugang zur Last, ausreichend Platz)	X						
24. Wird Rücken schonend gehoben? (aus den Knien, gerader Rücken, ohne Verdrehung, Anspannung der Bauchmuskulatur, Ausatmung)	X						
25. Ist Rücken schonendes Tragen möglich? (z.B. freie Zuwegung, ausreichend Platz)	X						
26. Wird Rücken schonend getragen? (Last nah am Körper, Lastenreduzierung, gleichmäßige Verteilung, gerade Haltung, kurze Dauer)	X						
27. Gibt es Entlastungsmöglichkeiten? (z.B. Lastenteilung oder -reduzierung, Hilfsmittel Ausgleichsübungen, Arbeitsorganisation)		X		Lasten können nicht geteilt werden	Sackkarre anschaffen	9/ 12	
28. Werden Entlastungen durchgeführt?	X						
29. Sind alle Hilfsmittel bekannt und werden diese beim Heben und Tragen genutzt? (z.B. Sackkarre, Hund, Rollwagen, Hubwagen)		X		s. 27			
Allgemeines	ja	nein	n.r.	Bemerkungen	Maßnahme	bis	erl.
30. Gibt es Entlastungsmöglichkeiten beim Knien?			X				
31. Werden Entlastungen durchgeführt?			X				
32. Wird geeignetes Schuhwerk getragen? (fest, geschlossen, atmungsaktiv, rutschfest, Fußbett, niedriger Absatz, ggf. Sicherheitsschuh)	X						
33. Wird der Arbeitssituation entsprechend angemessene Kleidung getragen?	X						
34. Wird ggf. die persönliche Schutzausrüstung getragen (z.B. Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille, Mundschutz, Handschuhe, Kittel o. Schürze)			X				
35. Sind alle Arbeitsmittel und deren Handhabung bekannt?	X						
36. Werden alle Arbeitsmittel fachgerecht genutzt?	X						
37. Können regelmäßig Pausen gemacht werden?	X						
38. Werden regelmäßig Pausen gemacht?	X						
39. Wird regelmäßig Flüssigkeit (Wasser o.ä.) zu sich genommen?	X						
40. Kann am Arbeitsplatz alles mühelos gesehen, gelesen oder erkannt werden?	X						

Unterschrift Auditor/in: 

Unterschrift Mitarbeiter/in: 

Erforderliche Maßnahmen am 31.01.2012 weitergeleitet an: Geschäftsführung