



EUROPÄISCHE UNION:  
Investition in Ihre Zukunft  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



BWU  
BILDUNGSZENTRUM  
DER WIRTSCHAFT  
IM UNTERWESERGEBIET E.V.

in Kooperation mit dem

**iaw**

Institut Arbeit und Wirtschaft  
Universität / Arbeitnehmerkammer Bremen  
Forschungseinheit:  
Qualifikationsforschung  
und Kompetenzerwerb  
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



**BeginnRegio**

Betriebliches Gesundheitsnetz:  
Prävention und Partizipation  
im Arbeits- und Gesundheitsschutz  
für Kleinbetriebe in der Region



# ERGO-Audit

Das jährliche Muskel-Skelett-Belastungsaudit  
für Klein- und Mittelständische Unternehmen

Gudehus.

Unternehmensberatung  
für gesunde Arbeit



INGENIEURBÜRO  
**J. HARMS**

BERATUNG ARBEITSSICHERHEIT

## Inhaltsverzeichnis

Inhalt .....	2
Einleitung .....	3
Übersicht.....	4
Verfahrensanweisung .....	5
Prozessdiagramm .....	7
Checkliste .....	8
Glossar .....	10

## Einleitung

Im Rahmen des dreijährigen Projektes BeginnRegio wurde von einem interdisziplinären Expertenteam ein hilfreiches Instrument zur strukturierten Förderung von Arbeits- und Gesundheitsschutz entwickelt, das „ERGO-Audit“.

BeginnRegio war eines von drei Projekten, die im Rahmen der Bremer Landesinitiative „Arbeits- und Gesundheitsschutz“ gefördert wurden. Ziel war die Unterstützung der Umsetzung der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA) im Lande Bremen.

Eines der Ziele der Initiative ist, Maßnahmen gegen Muskel-Skelett-Beschwerden und -Erkrankungen im Arbeitsalltag zu entwickeln – ein Belastungsbereich in der modernen Arbeitswelt, der aktuell immer höhere betriebliche Ausfalltage und Krankheitskosten zeitigt. Dabei spielt der zunehmende Einfluss von psychischen Belastungen und Stress eine besondere Rolle. Die entwickelten Maßnahmen sollen zur Steigerung der Leistungs- und Anpassungsfähigkeit von Klein- und Mittelständischen Unternehmen (KMU) beitragen.

Die 26 Klein- und Kleinstbetriebe unterschiedlicher Branchen (Frisierhandwerk, Bäckereihandwerk, Textilhandwerk, Sanitär- und Heizungshandwerk, Lebensmittelmarkthandel, Gesundheitswesen, Steuerberatung), welche am Projekt BeginnRegio teilnahmen, wurden von interdisziplinären Expertenteams besucht.

Die Aufgaben des interdisziplinären Expertenteams bestanden darin, Arbeitsplätze zu analysieren, Gefährdungen zu ermitteln und zu dokumentieren, Gestaltungsempfehlungen auszusprechen, Sofortmaßnahmen zu ergreifen, Workshops zu veranstalten sowie gemeinsame Instrumente zur Sicherung der Nachhaltigkeit zu entwickeln.

Das interdisziplinäre Expertenteam setzte sich zusammen aus:

- einer Diplompsychologin (Arbeits- und Organisationspsychologie) und Physiotherapeutin,
- einer Sicherheitsfachkraft für Arbeitsschutz,
- einer Gesundheitswissenschaftlerin und Physiotherapeutin
- einem Physiotherapeuten, ErgoPhysConsultant®, Studenten der Arbeitswissenschaft.

Zu Projektbeginn wurde bald deutlich, dass die Vielzahl der sich am Markt befindlichen Instrumente (Analysebögen, Checklisten, Maßnahmenverfolgungspläne etc.) ungeeignet ist, das Projektziel „Entwicklung gemeinsamer Instrumente zur Sicherung der Nachhaltigkeit“ zu erreichen. Zudem waren die Projektbetriebe in den erwähnten unterschiedlichen Branchen tätig, was der Idee des standardisierten Einstiegs in ein betriebliches Gesundheitsmanagement durch einheitliche sowie einfache Instrumente entgegenstand. Das Expertenteam entwickelte daraufhin zwei Dinge: ein Formular für die Durchführung einer interdisziplinären Gefährdungsbeurteilung, basierend auf dem INQA-Instrument „Screening Gesunde Arbeit“ (SGA), und das „ERGO-Audit“.

Die Erprobung des ERGO-Audits erfolgte in zehn Projektbetrieben mit jeweils ein bis dreißig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, deren Erfahrungen und Anmerkungen in die Entwicklung einfließen. Die vorliegende Version ist lediglich als Projekt-Endfassung zu verstehen. Eine betriebspezifische Anpassung und Weiterentwicklung ist durch die Struktur des ERGO-Audits möglich und erwünscht.

## Übersicht

Das ERGO-Audit bietet Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern die Möglichkeit, gesundheitsorientiertes Verhalten von Beschäftigten am Arbeitsplatz strukturiert zu fördern, Arbeitsplatzverhältnisse regelmäßig zu überprüfen und die Einhaltung festgelegter Maßnahmen zu verfolgen.

Es handelt sich um ein Instrument

- zur strukturierten Förderung von gesundheitsorientiertem Verhalten,
- zur Erfassung und Dokumentation von Missständen,
- zur Überprüfung festgelegter Maßnahmen,
- zum standardisierten Einstieg in ein betriebliches Gesundheitsmanagement.

Folgende Ziele werden mit der Durchführung des ERGO-Audits verfolgt:

- Reduzierung der Belastungen des Muskel-Skelett-Systems am Arbeitsplatz
- Erkennen von gesundheitsschädigenden Verhältnissen durch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Sensibilisierung der Beschäftigten für gesundheitsförderliches Arbeiten
- Förderung gesundheitsorientierter Verhaltensweisen
- Integration von gesundheitsorientiertem Verhalten in die Einarbeitungsphase von neuen Beschäftigten durch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
- Unterstützung der Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, regelmäßig die in der Gefährdungsbeurteilung festgelegten Maßnahmen zu überprüfen und eine Durchführungs- und Wirkungskontrolle durchzuführen.

Neben einer Checkliste sind eine Verfahrensanweisung, ein Prozessdiagramm und ein Glossar Bestandteile der ERGO-Auditunterlagen. Sie helfen sowohl bei der Vorbereitung als auch bei der Durchführung des ERGO-Audits.

Die **Verfahrensanweisung** erläutert nicht nur Schritt für Schritt die Vorgehensweise bei Vorbereitung und Durchführung des ERGO-Audits. In dem Formular werden auch Verantwortliche benannt und datenschutzrelevante Fragen behandelt.

Das **Prozessdiagramm** ergänzt die Verfahrensanweisung und visualisiert den Ablauf des ERGO-Audits.

Mit Hilfe der **Checkliste** werden die Arbeitsplätze analysiert, Sofortmaßnahmen dokumentiert, weitere Maßnahmen festgelegt und terminiert. Die Checkliste dient weiterhin als Maßnahmenverfolgungsplan.

Durch ihren Aufbau ist die Checkliste für viele Arbeitsbereiche einsetzbar. Nicht zutreffende Fragen können komplett gestrichen oder im Feld „n.r.“ (nicht relevant) gekennzeichnet werden. Auch kann die Checkliste durch betriebsspezifische Fragestellungen ergänzt werden. Ein entsprechendes Formular ist unter [www.beginnregio.de](http://www.beginnregio.de) im „Regionalen Portal Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz für kleine und kleinste Betriebe im Lande Bremen“ unter dem Menüpunkt „Wirksamkeit prüfen, dokumentieren“ zu finden.

Im **Glossar** werden die FAQ der teilnehmenden Projektbetriebe erläutert.

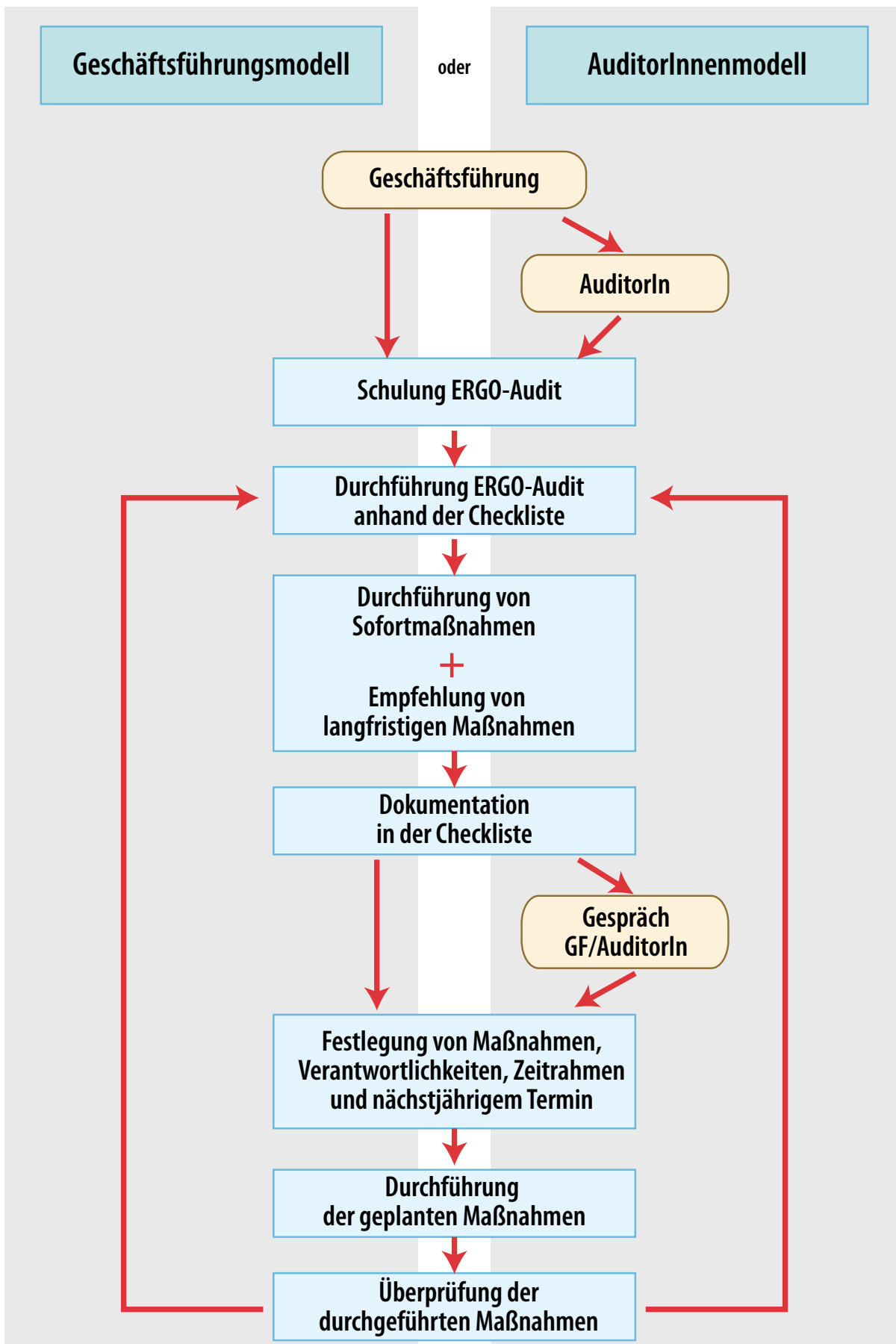
Abschließend ist zu erwähnen, dass das ERGO-Audit als Ergänzung einer Gefährdungsbeurteilung dient, nicht als deren Ersatz. Die Durchführung von Sofortmaßnahmen im Rahmen des ERGO-Audits kann als Unterweisung dokumentiert werden.

## Verfahrensanweisung

Ausgangslage	<p>Das ERGO-Audit bietet Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern die Möglichkeit, gesundheitsorientiertes Verhalten von Beschäftigten am Arbeitsplatz strukturiert zu fördern, Arbeitsplatzverhältnisse regelmäßig zu überprüfen und die Einhaltung festgelegter Maßnahmen zu verfolgen.</p> <p>Das ERGO-Audit dient als Ergänzung einer Gefährdungsbeurteilung, nicht als deren Ersatz.</p>
Ziele	<p>Mit der Durchführung des ERGO-Audits sollen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Belastungen des Muskel-Skelett-Systems am Arbeitsplatz reduziert werden;</li> <li>● Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gesundheitsschädigende Verhältnisse erkennen können;</li> <li>● Beschäftigte für gesundheitsförderliches Arbeiten sensibilisiert werden;</li> <li>● gesundheitsorientierte Verhaltensweisen gefördert werden;</li> <li>● Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber gesundheitsorientiertes Verhalten in die Einarbeitungsphase von neuen Beschäftigten integrieren können;</li> <li>● Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber darin unterstützt werden, regelmäßig die in der Gefährdungsbeurteilung festgelegten Maßnahmen zu überprüfen und eine Durchführungs- und Wirkungskontrolle durchzuführen.</li> </ul>
Durchführung	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arbeitgeber/in bzw. Geschäftsführer/in (Geschäftsführungsmodell)</li> <li><input type="checkbox"/> Auditor/in = geschulte/r und bevollmächtigte/r Mitarbeiter/in (AuditorInnenmodell)</li> </ul>
Vorgehensweise	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Der/die Geschäftsführer/in oder Auditor/in führt das ERGO-Audit direkt an jedem einzelnen Arbeitsplatz durch.</li> <li>● Das ERGO-Audit wird mittels Beobachtung und Befragung anhand der Checkliste durchgeführt.</li> <li>● Trifft eine Frage zu, wird „ja“ angekreuzt. Trifft eine Frage nicht zu, wird „nein“ angekreuzt.</li> <li>● Fragen, die den Arbeitsplatz oder die Tätigkeit nicht betreffen, werden mit einem Kreuz im Feld „n.r.“ = nicht relevant gekennzeichnet.</li> <li>● Unter „Bemerkungen“ werden Beobachtungen (z.B. Stuhlhöhe zu hoch) notiert.</li> <li>● Im Feld „Maßnahmen“ werden Sofortmaßnahmen (z.B. Stuhlhöhe angepasst) oder empfohlene längerfristige Maßnahmen (z.B. Gefährdungsbeurteilung durchführen) eingetragen.</li> <li>● Erfolgt eine Maßnahme sofort (z.B. Stuhlhöhe angepasst), wird ein Haken im Feld „erl.“ = erledigt gesetzt.</li> <li>● Beim AuditorInnenmodell: Geschäftsführer/in und Auditor/in besprechen innerhalb von 14 Tagen die Ergebnisse des ERGO-Audits.</li> <li>● Der/die Geschäftsführer/in legt fest, welche der empfohlenen längerfristigen Maßnahmen durchgeführt werden sollen, bestimmt für jede Maßnahme eine/n Verantwortliche/n und informiert diese/n.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die empfohlenen längerfristigen Maßnahmen (z.B. Gefährdungsbeurteilung durchführen) werden innerhalb von weiteren 14 Tagen eingeleitet und im Feld „bis“ verbindlich terminiert. Im Feld „Maßnahmen“ wird auch der/die Verantwortliche/r vermerkt.</li> <li>● Arbeitgeber/in (und ggf. Auditor/in) legt/legen den Termin für das nächstjährige Audit fest und informieren die Beschäftigten spätestens sechs Wochen im Voraus.</li> </ul>
Häufigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1x jährlich bei allen Beschäftigten</li> <li>● Bei neuen Beschäftigten vier Wochen nach Arbeitsaufnahme</li> </ul>
Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arbeitgeber/in bzw. Geschäftsführer/in</li> </ul>
Durchführung der Maßnahmen durch	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Geschäftsführer/in</li> <li><input type="checkbox"/> Auditor/in</li> <li><input type="checkbox"/> Von der Geschäftsführung benannte/r Verantwortliche/r</li> </ul>
Verteiler	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die im Rahmen des ERGO-Audits erhobenen Daten werden nach den üblichen Vorgaben des Datenschutzes behandelt, d.h. genauso wie andere Personaldaten auch.</li> <li><input type="checkbox"/> Arbeitgeber/in</li> <li><input type="checkbox"/> Abteilungsleiter/in</li> <li><input type="checkbox"/> Von der Geschäftsführung benannte/r Verantwortliche/r (maßnahmenbezogen)</li> <li><input type="checkbox"/> Personalvertretung</li> <li><input type="checkbox"/> Betriebsärztin/-arzt</li> <li><input type="checkbox"/> Fachkraft für Arbeitssicherheit</li> <li><input type="checkbox"/> Sicherheitsbeauftragte/r</li> </ul> <p><b>Einverständniserklärung</b></p> <p>Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass oben genannte Personen die Ergebnisse meines ERGO-Audits einsehen dürfen.</p> <p>Name: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____</p>
Ablage	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Arbeitsschutzordner</li> <li><input type="checkbox"/> Personalakte</li> </ul>
Dokumente	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ERGO-Checkliste</li> <li>● Prozessdiagramm</li> </ul>
Erfolgsmessung	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alle geplanten Maßnahmen wurden innerhalb der festgelegten Termine umgesetzt und in der Checkliste unter „erl.“ dokumentiert.</li> <li>● Beim erneuten Audit hat sich die Anzahl der mit „ja“ beantworteten Fragen erhöht.</li> </ul>
Bemerkung	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Die Durchführung von Sofortmaßnahmen im Rahmen des ERGO-Audits kann als Unterweisung dokumentiert werden.</li> </ul>

Prozessdiagramm



# Checkliste

Datum: \_\_\_\_\_ Auditor/in: \_\_\_\_\_

Mitarbeiter/in: \_\_\_\_\_ Arbeitsbereich: \_\_\_\_\_

Tätigkeit: <b>Sitzen</b>	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)							
2. Ist ein Wechsel der Haltung möglich? (z.B. Sitzen-Stehen-Gehen; dynamisches Sitzen, d.h. in unterschiedlichen Positionen)							
3. Wird ergonomisch gesessen?							
4. Können Stuhl- und Tischhöhe an die Körpergröße angepasst werden?							
5. Sind die Funktionen des Stuhls bekannt?							
6. Wurde Stuhl- und Tischhöhe an die Körpergröße angepasst?							
7. Ist körpernahes Arbeiten möglich? (ca. 90° im Ellenbogen, Schultergelenke unter 90°)							
8. Wird körpernah gearbeitet?							
9. Gibt es Entlastungsmöglichkeiten? (z.B. Stehpult, Ausgleichsübungen, andere Arbeitsorganisation)							
10. Werden Entlastungen durchgeführt?							
Tätigkeit: <b>Stehen</b>	ja	nein	n.r.	Bemerkungen	Maßnahme	bis	erl.
11. Ist ergonomisches Stehen möglich? (mit gebeugten Knien, Füße im Thekenstand oder in Schrittstellung)							
12. Ist ein Wechsel der Haltung möglich? (z.B. Stehen-Gehen-Sitzen, dynamisches Stehen)							
13. Wird ergonomisch gestanden?							
14. Ermöglicht die Arbeitshöhe das Arbeiten in aufrechter Körperhaltung?							
15. Kann die Arbeitshöhe an die Körpergröße angepasst werden?							
16. Wurde die Arbeitshöhe an die Körpergröße angepasst?							
17. Ist körpernahes Arbeiten möglich? (ca. 90° im Ellenbogen, Schultergelenke unter 90°)							
18. Wird körpernah gearbeitet?							
19. Ist eine Reduzierung von Über-Kopf-Arbeit möglich?							



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

**Unterschrift Auditor/in:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift Mitarbeiter/in:** \_\_\_\_\_

**Erforderliche Maßnahmen am** \_\_\_\_\_ **weitergeleitet an:** \_\_\_\_\_

## Glossar

### Audit

Unter einem Audit versteht man in der Regel ein Untersuchungsverfahren, welches genutzt wird, um Prozesse zu bewerten. Eingesetzt wird dieses Verfahren z.B. in Qualitätsmanagementsystemen.

### Belastung

Als Belastung werden alle Reize bezeichnet, die von außen auf ein Individuum, eine Struktur, ein System, eine Organisation usw. einwirken.

### Ergonomie

Ergonomie ist die Wissenschaft von der Gesetzmäßigkeit menschlicher Arbeit. Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen und -geräte so zu gestalten, dass die Belastung durch Arbeit so gering wie möglich gehalten wird.

### Ergonomisches Sitzen

Beim ergonomischen Sitzen kommt es darauf an, eine dauerhafte statische Belastung des Muskel-Skelett-Systems während des Sitzens zu vermeiden. Dies kann z.B. durch das sogenannte „dynamische Sitzen“ erreicht werden. Das dynamische Sitzen erfordert eine ständige Veränderung der Sitzposition; schon nach 20 Minuten Sitzen ist eine Haltungsänderung sinnvoll. An Arbeitsplätzen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit sollten ca. 50 % der Arbeitszeit im Sitzen, 25 % im Stehen und 25 % in Bewegung verbracht werden.

Voraussetzung für ergonomisches Sitzen ist, dass der Arbeitsplatz auf die Körpermaße der Nutzerin/des Nutzers und auf die Arbeitsaufgaben optimal eingestellt wurde. Einengende Sitzhaltungen und Bewegungsmangel können eine Vielzahl von unterschiedlichen Beschwerden am Muskel-Skelett-System hervorrufen.

### Ergonomisches Stehen

Beim ergonomischen Stehen kommt es darauf an, eine dauerhafte statische Belastung des Muskel-Skelett-Systems während des Stehens zu vermeiden. Dies kann z.B. durch das sogenannte „dynamische Stehen“ erreicht werden. Das dynamische Stehen erfordert eine ständige Veränderung der Fußstellung. Zudem sollte es im Laufe eines Arbeitstages möglich sein, sich zu setzen oder die Last des Oberkörpers durch Abstützen bzw. Anlehnen zu reduzieren. Schon nach 20 Minuten Stehen ist eine Haltungsänderung sinnvoll.

Voraussetzung für ergonomisches Stehen ist, dass der Arbeitsplatz auf die Körpermaße der Nutzerin/des Nutzers und auf die Arbeitsaufgaben optimal eingestellt wurde.

Auch geeignetes Schuhwerk sorgt für eine Entlastung des Muskel-Skelett-Systems.

Langanhaltendes Stehen und Bewegungsmangel können eine Vielzahl von unterschiedlichen Beschwerden am Muskel-Skelett-System hervorrufen.

### Gefährdung

Unter einer Gefährdung versteht man die Möglichkeit, dass durch einen Zustand oder einer Situation die Gesundheit eines Menschen geschädigt werden kann.

### Gefährdungsbeurteilung

Nach § 5 des Arbeitsschutzgesetzes hat die/der Arbeitgeber/in durch eine Beurteilung der für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdungen zu ermitteln, welche Maßnahmen des Arbeitsschutzes erforderlich sind.

Dabei werden alle am Arbeitsplatz vorhandenen Gefährdungen systematisch erfasst, dokumentiert und in einem Maßnahmenplan zur Beseitigung oder Minimierung der Gefährdungen festgehalten. Im Rahmen von Durchführungs- und Wirkungskontrollen werden die festgelegten Maßnahmen überprüft und ggf. angepasst.

## **Pause**

Unter einer Pause versteht man die Unterbrechung einer Tätigkeit, so dass es zu einer physischen und psychischen Erholung kommt. Der größte Erholungseffekt tritt ein, wenn die Pause organisiert ist, an die Belastungsintensität angepasst und aktiv gestaltet wird. Mehrere Kurzpausen haben einen höheren Erholungswert als wenige längere Pausen bei gleicher Gesamtlänge. Der Erholungswert einer Pause ist im ersten Viertel besonders hoch. Nach der Pause erfolgt ein hoher Leistungsanstieg.

## **PSA**

Bei der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) handelt es sich um Ausrüstungsgegenstände, die die/der Arbeitgeber/in den ArbeitnehmerInnen aufgrund einer Gefährdung zur Verfügung stellt, um Gesundheitsschädigungen zu vermeiden.

Dazu gehören z.B. Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Handschuhe, Schutzbrille, Kniepolster usw. Die/der Arbeitnehmer/in ist nach §15, Abs. 2 Arbeitsschutzgesetz verpflichtet, die PSA zu tragen.

## **Rückenschonendes Heben und Tragen**

Die auf das Muskel-Skelett-System einwirkenden Belastungen beim Heben und Tragen können durch die Einhaltung ergonomischer Arbeitstechniken und das Anwenden biomechanischer Regeln deutlich reduziert werden. Dazu zählen unter anderem das körpernahe Heben und Tragen von Lasten, die Lastenteilung, der Einsatz von Hilfsmitteln und eine möglichst aufrechte Körperhaltung ohne Verdrehungen. Weiterhin wirken eine gute Vorplanung, freie und sichere Bewegungsflächen sowie Ausgleichsübungen belastungsreduzierend. Jede Form von schnellen und ruckhaften Hebe- und Tragevorgängen, besonders mit Dreh-Beugekombinationen, erhöht die Belastung des Muskel-Skelett-Systems.

## **Schuhwerk**

Die Art des Schuhwerks kann die Belastung des Muskel-Skelett-Systems beeinflussen.

Um das gesamte Muskel-Skelett-System bei längeren Steh- und Gehbelastungen zu entlasten, sollte das Schuhwerk folgende Kriterien erfüllen: flacher Absatz (nicht höher als 3 cm), atmungsaktives Obermaterial, physiologisches Fußbett, rutschhemmende und abrollfähige Sohle, feste Fersenkappe (alternativ Fersenriemen), ausreichend Platz für die Zehen.

## **Thekenstand**

Beim Thekenstand handelt es sich um eine entlastende Ausgangsstellung im Stehen. Ein Fuß wird auf eine leichte Erhöhung gestellt (z.B. Stufe, kleiner Hocker oder eben die Fußstütze an einer Theke) und der Oberkörper über die Arme abgestützt. Es ergibt sich dadurch eine reduzierte Belastung besonders in den Beinen und in der Lendenwirbelsäule.

## **Unterweisung**

Die/der Arbeitgeber/in ist nach §12 Arbeitsschutzgesetz dazu verpflichtet, die Beschäftigten über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit während ihrer Arbeitszeit ausreichend und angemessen zu unterweisen, um Gesundheitsschädigungen zu vermeiden. Die Unterweisung umfasst Anweisungen und Erläuterungen, die eigens auf den Arbeitsplatz oder den Aufgabenbereich der Beschäftigten und die damit verbundenen Gefährdungen und Belastungen ausgerichtet sind. Dies beinhaltet auch die richtige Nutzung von Geräten, die Gewährleistung störungsfreier Abläufe sowie allgemeine Informationen zum Arbeitsschutz. Die Unterweisung muss bei der Einstellung, bei Veränderungen im Aufgabenbereich und bei der Einführung neuer Arbeitsmittel oder einer neuen Technologie vor Aufnahme der Tätigkeit der Beschäftigten erfolgen. Die Unterweisung muss an die sich eventuell verändernden Gefährdungen angepasst sein und erforderlichenfalls regelmäßig wiederholt werden.

Das ERGO-Audit wurde im Rahmen des Projekts BeginnRegio entwickelt und erprobt von:

Gudehus. Unternehmensberatung für gesunde Arbeit  
Christiane-Herzog-Str. 12  
27580 Bremerhaven  
Tel: 0471/ 5010900  
Fax: 032222446671  
Mobil: 0151/ 12235258  
e-mail: lutz@gudehus-beratung.de  
www.gudehus-beratung.de



Ingenieurbüro J. Harms  
Köperstr. 14  
27570 Bremerhaven  
Tel: 0471/ 9214906  
Fax: 0471/ 9214907  
Mobil: 0175/ 5238486  
e-mail: jh@jharms-arbeitssicherheit.de  
www.jharms-arbeitssicherheit.de

