

Ergonomie und Bewegungsapparat: Massnahmenvorschläge

Lasten

- Umgebungssicherheit:
 - ausreichende Beleuchtung
 - Vermeidung von baulichen Stolperstellen
 - geeignete Regale
 - geeignete Schuhe und Handschuhe
- Arbeitsgestaltung:
 - Repetitive Arbeitsabläufe vermeiden
 - Geeignete Planung der Arbeit (z.B. Vermeidung von Stress und Hektik).
- Arbeitsplatzgestaltung:
 - Genügende Arbeits- und Transportfläche
 - Geeignete Arbeits- und Hebehöhen
 - Geeignete Beschaffung und Eigengewicht der Lasten (Einhaltung der Richtwerte);
 - Geeignete und genügende Hilfsmittel anschaffen (z.B. Hebebühnen, Krane).
- Auswahl, Ausbildung und Kontrolle der Mitarbeitenden::
 - Einsatz geeigneter Mitarbeiter
 - Information und Ausbildung
 - Kontrolle der Arbeitsausführung und des Einsatzes der Hilfsmittel
- Verhalten
 - Mit einem geeigneten persönlichen Verhalten kann die eigene Beanspruchung deutlich beeinflusst werden
- Betreuung bei gesundheitlichen Problemen:
 - Information der Mitarbeitenden
 - Geeignete Unterstützung nach Arbeitsausfall

Repetitives Arbeiten

- Arbeitsgestaltung:
 - Repetitive Arbeitsabläufe vermeiden
 - Geeignete Planung der Arbeit (z.B. Vermeidung von Stress und Hektik).
 - Extreme Arbeitsteilung vermeiden, kurze Bewegungsabläufe eliminieren
Wenn eine entsprechende Arbeitsteilung nicht vermieden werden kann, soll ein Wechsel der Tätigkeiten gefördert (Job rotation), wenn möglich die Aufgaben erweitert werden (Job enlargement; z.B. sollen bei manuellen Montagearbeitsplätzen können die Mitarbeitenden eine komplette, funktionsfähige Baugruppe herstellen.
 - Kurzpausen integrieren und dazu passende Ausgleichsübungen instruiert werden.
- Arbeitsumgebung:
 - ausreichende Beleuchtung
 - anregende gestaltet (Farbe, Musik etc.)
 - geeignetes Raumklima
- Arbeitsplatzgestaltung:
 - Geeignete Arbeitshöhe und Greifweiten (Arbeitsmittel sind zentral und in kurzer Distanz angeordnet)

- Geeignete Arbeitsmittel (Form, Griffigkeit, Grösse, ...)
- Verhalten:
 - Instruktion und Schulung der Mitarbeitenden bezüglich entlastenden Arbeitstechniken und Haltungen sowie Übungen für Kurzpausen
- Betreuung bei gesundheitlichen Problemen:
 - Einzelabklärung und Beratung durch Experten vor Ort