



ErgoChecker

Beschäftigte beteiligen – Belastungen erkennen – Maßnahmen finden

VISION ZERO.
NULL UNFÄLLE – GESUND ARBEITEN!

Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen wichtig. Sowohl bei sportlichen Aktivitäten als auch bei der Arbeit muss aber darauf geachtet werden, dass die auf den Körper einwirkende Belastung nicht zu einer zu hohen Beanspruchung des Muskel-Skelett-Systems führt. Bei verschiedenen Tätigkeiten kann es jedoch auch zu gesundheitsschädlichen Belastungen kommen, wenn diese einseitig, zu häufig oder in zu hoher Intensität auftreten. Hieraus können eine Vielzahl von Beschwerden resultieren. In den Gesundheitsreports der Krankenversicherungen liegen Muskel-Skelett-Erkrankungen regelmäßig unter den Top-3-Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Dies führt nicht nur zu Problemen für die betroffenen Beschäftigten, sondern auch für die Unternehmen.

Ob eine körperliche Belastung als zu hoch eingestuft werden muss, hängt von verschiedenen Merkmalen ab und sollte daher mithilfe geeigneter Methoden beurteilt werden. Der vorliegende ErgoChecker dient dazu, die Identifikation von subjektiv zu hohen Belastungen bei der Arbeit zu ermöglichen. Diese können dann gegebenenfalls unter Berücksichtigung von Lösungsvorschlägen der betroffenen Personen behoben werden. Die Beteiligung der Beschäftigten ist dabei ein wichtiger Faktor, der zu besseren Schutzmaßnahmen führen kann und deren Akzeptanz steigert.

Der ErgoChecker ist keine Methode der Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz beziehungsweise Merkblatt A 016 „Gefährdungsbeurteilung – Sieben Schritte zum Ziel“. Er kann aber einer Gefährdungsbeurteilung vorgeschaltet werden, um erste problematische Tätigkeiten zu identifizieren, die dann beispielsweise basierend auf einer Leitmerkmalmethode detaillierter betrachtet werden.

Aber auch im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung können mit dieser Methodik unter Einbeziehung von Beschäftigten, die an Arbeitsplätzen mit erhöhten Belastungen arbeiten, mögliche Schutzmaßnahmen und gegebenenfalls notwendige Veränderungen am Arbeitsplatz ermittelt werden.

Zur Nutzung des ErgoCheckers teilen Sie die Checkliste an Ihre Beschäftigten aus, die sich dann in Zweiertteams damit befassen sollen. In die Tabelle auf Seite 3 können Sie nach der Rückmeldung Ihrer Beschäftigten mögliche Maßnahmen dokumentieren, die Sie als mitgeltende Unterlage zur Gefährdungsbeurteilung aufbewahren sollten.

ErgoChecker

Muskel-Skelett-Erkrankungen stellen eine häufige Ursache von Arbeitsunfähigkeitstagen dar. Durch den ErgoChecker können Beschäftigte Probleme an ihrem Arbeitsplatz aufdecken und Maßnahmen zur Verbesserung einbringen.

1.  **Informieren Sie Ihre Beschäftigten**, dass Sie die ergonomischen Arbeitsbedingungen verbessern wollen. Fordern Sie sie auf, jeweils zu zweit die belastenden Tätigkeiten zu beobachten, auszuprobieren und zu besprechen. Neue Ideen sind willkommen.

4.  Entscheiden Sie gemeinsam, **welche Maßnahmen umgesetzt werden.**

2.  **Bitte geben Sie den Einleger ErgoChecker an Ihre Beschäftigten aus.** Setzen Sie ein Datum, bis zu dem er bearbeitet sein soll.

5.  **Dokumentieren** Sie diese auf dem Maßnahmenplan.

3.  Bitten Sie Ihre Beschäftigten, Ihnen ihre **Ideen zu erklären.**



Sollte in den Schritten 3 oder 4 Uneinigkeit bestehen, ob die vorgeschlagenen Ideen tatsächlich zu einer Verbesserung führen, so beurteilen Sie die genannten Tätigkeiten mit objektiveren Verfahren wie beispielsweise:

- › der **Checkliste in der DGUV Information 208-033**,
- › dem **Grobscreening der BAuA**,
- › den **Leitmerkmalmethoden der BAuA** oder
- › lassen Sie sich von **Ergonomie-Fachleuten** beraten.

Info

Weitere Informationen finden Sie unter

→ www.bgrci.de/gesundheit/muskel-skelett-belastungen



Maßnahmenplan ErgoChecker

Bitte aufbewahren als Teil der Gefährdungsbeurteilung.

Tätigkeit:

Probleme:

| Maßnahmen | Umsetzung | | wirksam | |
|-----------|-----------|----------|---------|------|
| | durch wen | bis wann | ja | nein |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Datum: _____

Unterschrift Führungskraft: _____

Der ErgoChecker hilft Ihnen, Ihre Tätigkeit ergonomisch zu gestalten.

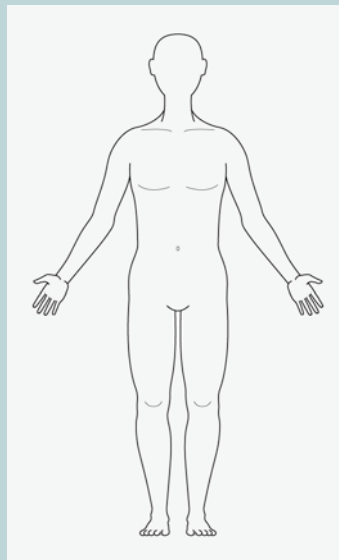
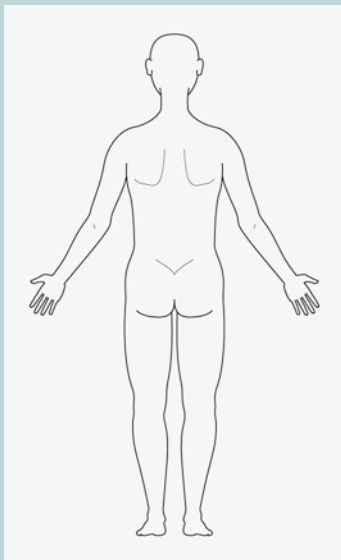
Zusammen mit einer Kollegin/einem Kollegen schauen Sie sich Ihren Arbeitsplatz an. Gemeinsam überlegen Sie, wie er verbessert werden kann. Für Ihre Gesundheit!

1. Wo spüren Sie am Körper Belastungen durch die Arbeit?
2. Wie lässt sich die Arbeit verbessern? Probieren Sie es aus!
3. Kleine Verbesserungen behalten Sie gleich bei.
Größere Änderungen besprechen Sie mit dem Chef oder der Chefin.



1. Tätigkeit

Markieren Sie: Wo spüren Sie am Körper Belastungen durch die Arbeit?



Bei welcher Tätigkeit haben Sie Beschwerden?

Welche Körperhaltungen oder Bewegungen sind problematisch?

Was haben Sie bereits ausprobiert, um die Situation zu verbessern?

Datum:

Name:

Tätigkeit/Arbeitsplatz:



2. Tandem-Coaching

Was empfiehlt Ihre Kollegin/Ihr Kollege?



Wie können Sie Ihre Bewegungen verbessern?



Wie können Sie vorhandene Arbeitsmittel besser nutzen?



Welche zusätzlichen Arbeits- oder Hilfsmittel brauchen Sie?



Wie können Sie die Arbeit besser organisieren?



3. Verbesserung

Welche Maßnahmen wollen Sie Ihrer Führungskraft vorschlagen?

Postfach 10 14 80
69004 Heidelberg
Kurfürsten-Anlage 62
69115 Heidelberg
www.bgrci.de

Diese Schrift können Sie über den Medienshop unter medienshop.bgrci.de beziehen.

Haben Sie zu dieser Schrift Fragen, Anregungen, Kritik? Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

- › Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie
Prävention, Grundsatzfragen und Information, Medien
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
- › E-Mail: medien@bgrci.de
- › Kontaktformular: www.bgrci.de/kontakt-schriften

Unser besonderer Dank gilt der BG ETEM für die Zurverfügungstellung ihres Produkts.

VISION ZERO.

NULL UNFÄLLE – GESUND ARBEITEN!

Die VISION ZERO ist die Vision einer Welt ohne Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Erkrankungen. Höchste Priorität hat dabei die Vermeidung tödlicher und schwerer Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten. Eine umfassende Präventionskultur hat die VISION ZERO zum Ziel.

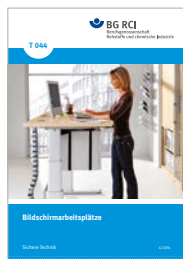
Weitere Informationen



Merkblatt A 031:
Rückenschmerzen ade!
Wirbelsäulenerkrankungen vermeiden¹



Merkblatt T 028:
Transport von Hand.
Heben, Tragen, Schieben, Ziehen¹



Merkblatt T 044:
Bildschirmarbeitsplätze¹



SKG 012: Denk an mich – Dein Rücken!
Informationen für Produktions- und Handwerksbetriebe¹



SKG 013: Denk an mich – Dein Rücken!
Informationen für Büroarbeitsplätze¹



DGUV Information
208-033: Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen²



DGUV Information
208-053: Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen²

Bezugsquellen:

- 1 medienshop.bgrci.de
Mitgliedsbetriebe der BG RCI können alle Schriften der BG RCI in einer der Betriebsgröße angemessenen Anzahl kostenlos beziehen.
- 2 Freier Download unter publikationen.dguv.de