

# Der ErgoChecker hilft Ihnen, Ihre Tätigkeit ergonomisch zu gestalten.

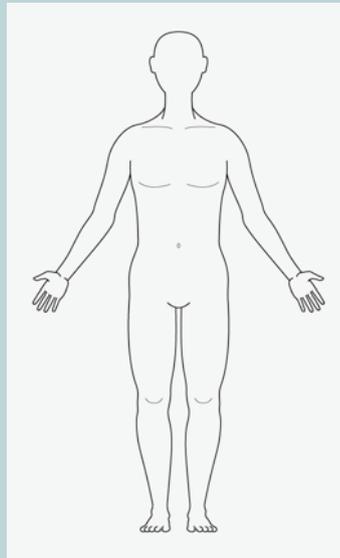
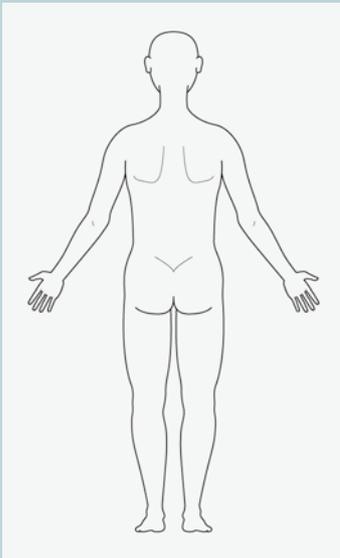
Zusammen mit einer Kollegin/einem Kollegen schauen Sie sich Ihren Arbeitsplatz an. Gemeinsam überlegen Sie, wie er verbessert werden kann. Für Ihre Gesundheit!

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?