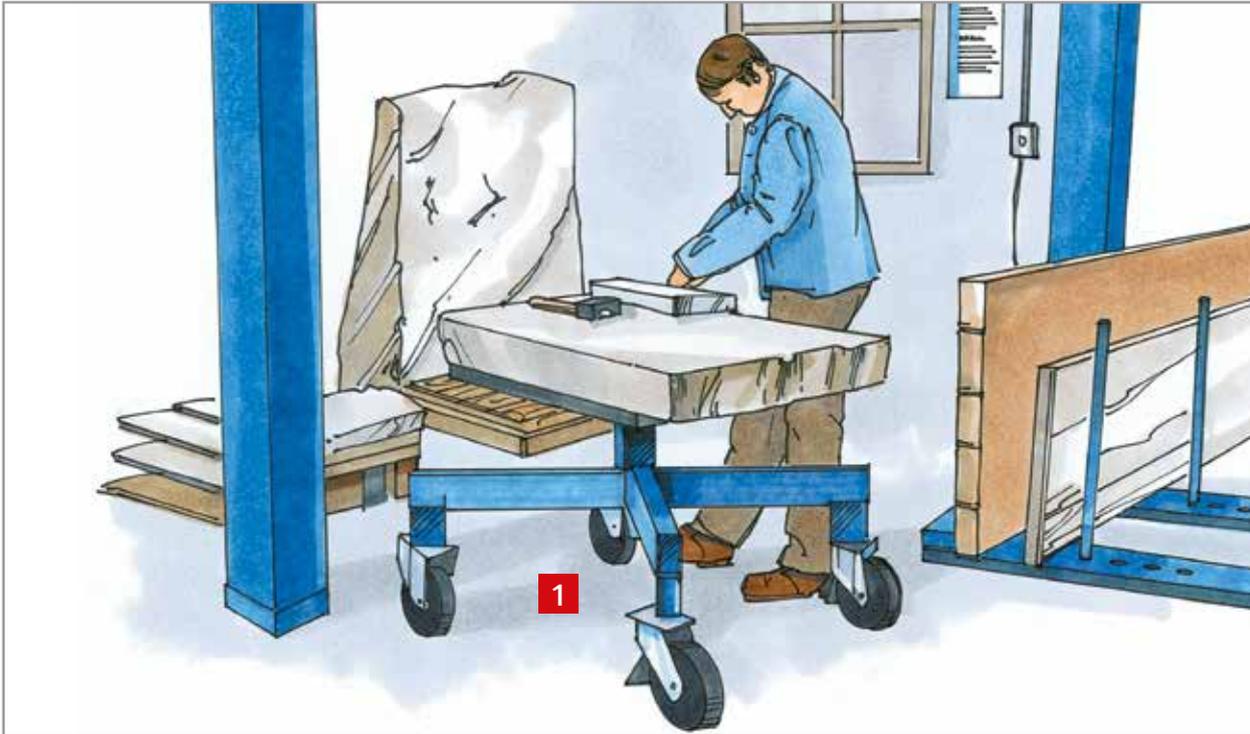


## A 1.18 Ergonomie



Ziel der Ergonomie ist die menschengerechte Gestaltung von Arbeitsbedingungen. Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen. Die Unterschiede liegen in der Konstitution, im Alter, im Geschlecht sowie in der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.

### Mögliche Gefahren



- vorzeitige Ermüdung
- Fehlbelastungen
- Über- und Unterforderung
- Gesundheitsschäden

### Maßnahmen



#### Fahrzeuge

- schwingungsgedämpfte Sitze
- verstellbare Sitze
- gute Rundumsicht
- sichere Auf- und Abstiegsmöglichkeit
- Lärm- und Staubreduzierung in den Führerhäusern
- Klimatisierung
- Rückfahr-Überwachungssystem

## Maßnahmen



### Maschinen, Anlagen, Werkzeuge

- Einsatz von Maschinen, Anlagen und Werkzeugen, die auf die Körperkräfte und Körpermaße des Menschen abgestimmt sind

### Arbeitsplätze

- ausreichendes Flächen- und Raumangebot bei Steh- und Sitzarbeitsplätzen
- Begrenzung des Greifraumes für häufig wiederkehrende Handgriffe
- Arbeitshöhe (Tischauflage) bei stehender Tätigkeit und größeren, schweren Werkstücken: 700 – 900 mm; bei kleineren Teilen und feineren Arbeiten: 900 – 1000 mm **1**
- bei Feinarbeiten, wie z. B. Beschriftung, immer die Möglichkeit der Einrichtung eines Sitzarbeitsplatzes prüfen; „Sitzarbeitsplatz geht vor Steharbeitsplatz“ (ggf. sog. „Stehsitz“)
- für Leit- und Steuerstände siehe auch Anforderungen aus **Kapitel A 1.27**

### Arbeitsumgebung

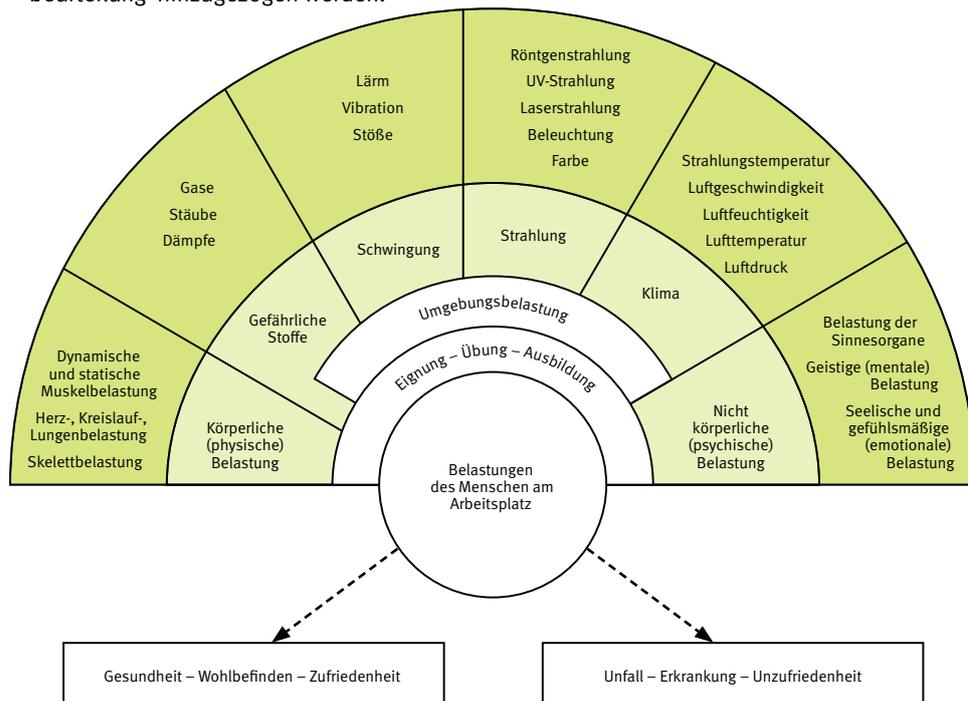
- Gestaltung günstiger Bedingungen hinsichtlich: Beleuchtung, Klima, Lärm, Raumangebot (siehe auch **Kapitel A 5.7**)
- Bereitstellung von Arbeitskleidung entsprechend der Jahreszeit
- Gestaltung einer Aufwärmöglichkeit in der kalten Jahreszeit

### Heben und Tragen von Lasten, Zwangshaltung

- Wiederkehrendes Heben und Tragen von Lasten > 20 kg ist durch geeignete Transportmittel und Hebehilfen **2** zu vermeiden (siehe auch **Kapitel A 1.17**).
- Häufigere und längere Zwangshaltungen (gebückt, gehockt, kniend) sind durch geeignete Hilfsmittel zu vermeiden, z. B. Einsatz von Tischen bei Eisenflechtern **3**.

### Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Die Betriebsärztin bzw. der Betriebsarzt sollte zur Gefährdungsbeurteilung hinzugezogen werden.



## Weitere Informationen



- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR)
- Kapitel A 1.17, A 1.27, A 5.7