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

Stand 10/2025

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 – 920 mm; bei kleineren Teilen und leichteren Arbeiten: 850 - 1070 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 Aufwärmmöglichkeit 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

Stand 10/2025