

Umgang mit Lasten



Schweizerischer
Brunnenmeisterverband



Bilder:

- Wild Armaturen AG;
- Herr Schlatter

suva

Mehr als eine Versicherung

Referenten Suva, Gesundheitsschutz:

Yvonne.Straub@suva.ch

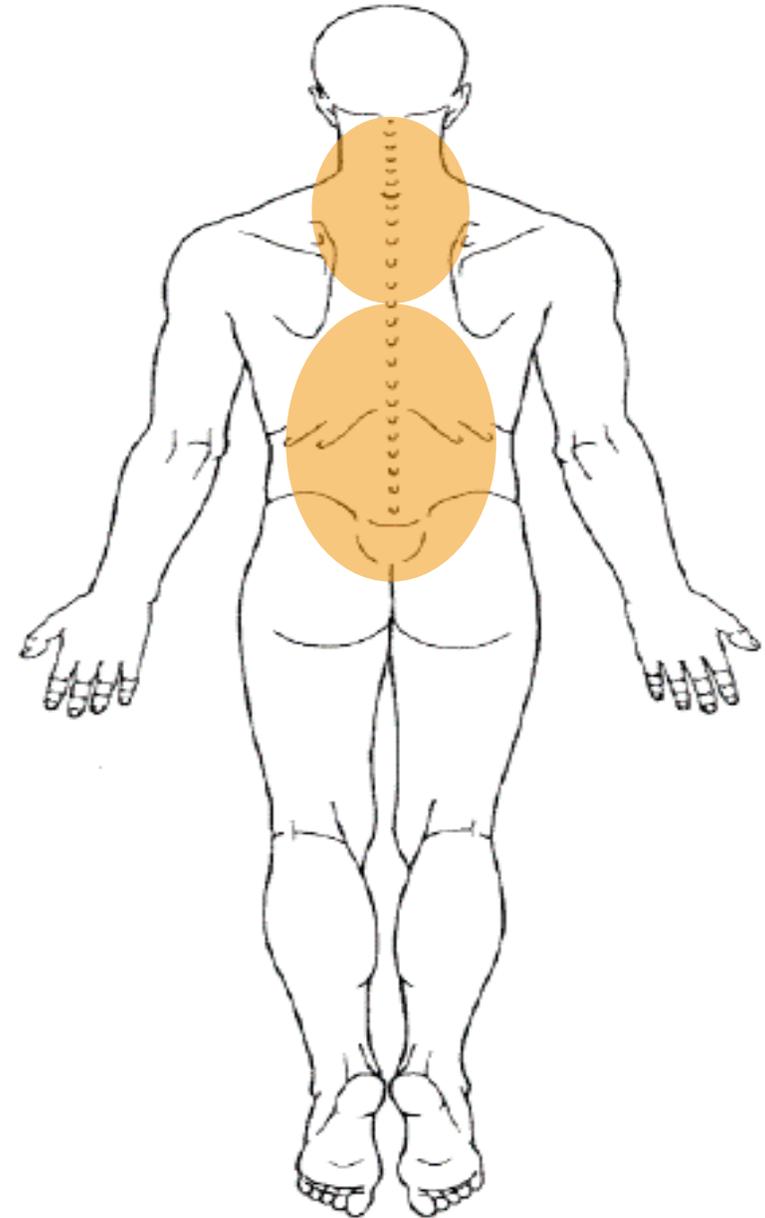
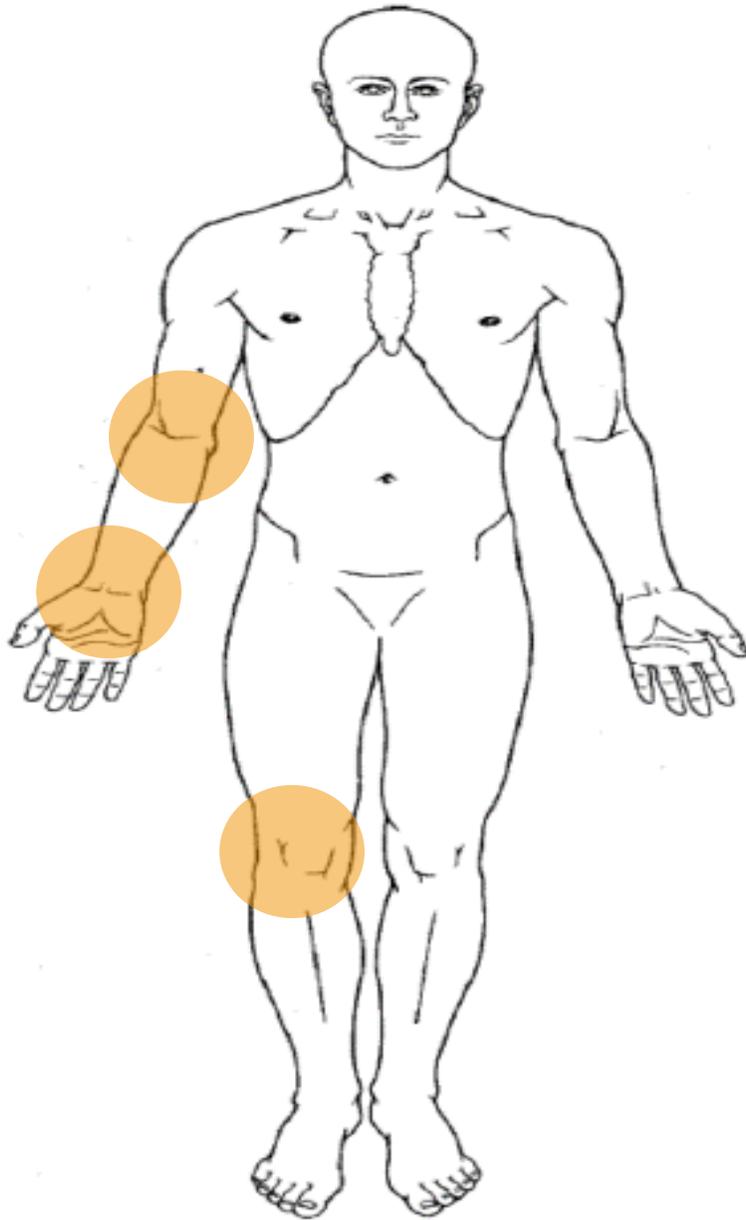
Urs.Kaufmann@suva.ch

Prävention von berufsbedingten Erkrankungen am Bewegungsapparat

- ◆ zumutbare körperliche Belastungen
 - Umgang mit Lasten
 - Schwerarbeit
- ◆ menschengerechte Arbeitsgestaltung
 - Zwangshaltungen / unnatürliche Gelenkstellungen
 - repetitive Tätigkeiten
 - Bewegungsarmut / statische Belastungen
 - Arbeitsumgebung



Wo tut es weh?

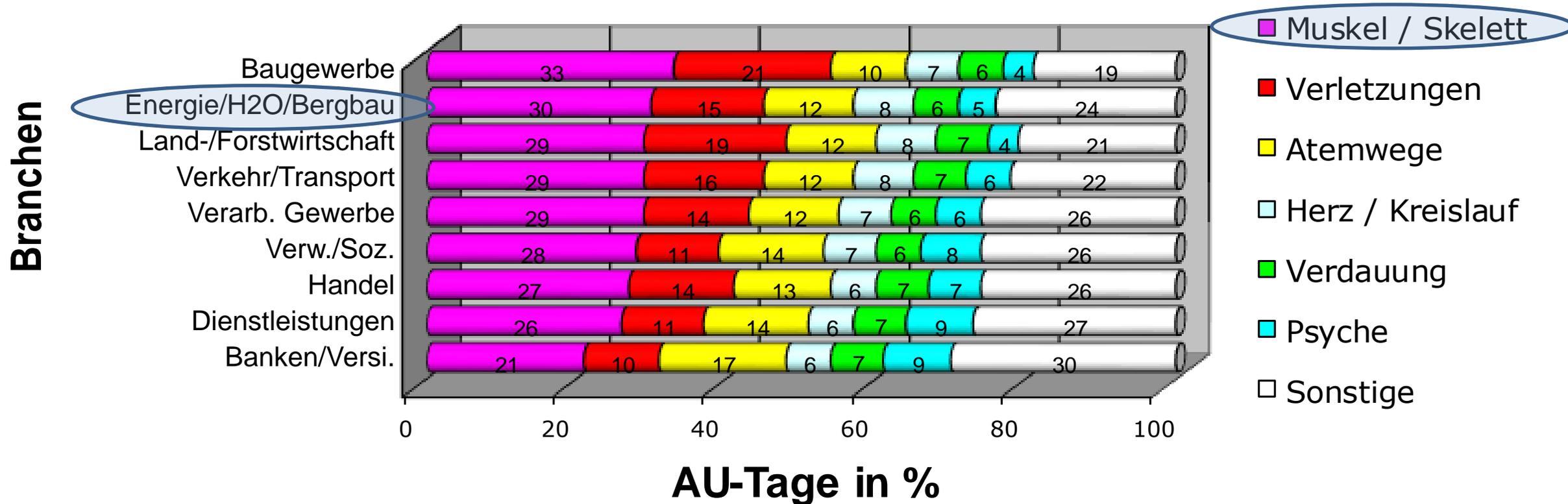


Übersicht

1. Relevanz der körperlichen Beschwerden
2. Beschwerden wegen beruflichen Belastungen
3. Lasten leicht gemacht
 - **T**echnische Hilfsmittel
 - **O**rganisatorische Voraussetzungen
4. Lasten clever anpacken
 - **P**ersönliche Arbeitstechniken

Berufsassoziierte Erkrankungen - Beschwerden am Bewegungsapparat

Arbeitsunfähigkeit nach Branchen und Krankheitsarten



Rücken- und Nackenbeschwerden



- Verspannungen
- Schmerzen akut / chronisch
- Hexenschuss (Blockaden, Ameisenlaufen in den Beinen, Lähmungserscheinungen)

Berufliche Belastungen

Schwere Lasten



Zwangshaltungen + Kraft



Statische
Zwangshaltungen



Ellbogenbeschwerden



Epicondylopathien:

- Tennis-Ellbogen
- Golfer-Ellbogen

Berufliche Belastungen

Repetitive Drehbewegungen
+ Kraft



Mühsame Griffe
+ Häufigkeit



Kniebeschwerden

Berufliche Belastungen



- ◆ Bursitis, Krampfadern
- ◆ Arthrose,
- ◆ Meniskus- und Kreuzbandläsionen

knien ohne Knieschutz



Arbeiten in der Hocke,
knien in der Nässe



Lasten leicht gemacht = Hilfsmittel (TOP)

Rechtliche Anforderungen

Hilfsmittel für eine sichere und gesundheitsschonende Handhabung von Lasten zu Verfügung stellen und benützen.



angepasstes Werkzeug



einfache Hilfsmittel sind
nützlich

Mechanisierung lohnt sich:
spart Zeit und Kraft



Beispiel: **Deckelheber**

Quelle: Internet mit Google-Bilder



Abwassertechnik



Beck Tec



Hawle
Power lift
35 kg

Lasten leicht gemacht = Arbeitsorganisation (TOP)

- ◆ Arbeitsvorbereitung (Zufahrten berollbar, Hindernisse wegräumen, richtige Hilfsmittel am richtigen Ort, zu zweit oder mehr etc.)



AVOR:

z.B.

- Arbeitszone freihalten
- hindernisfreie Zufahrten
- Hilfsmittel vor Ort

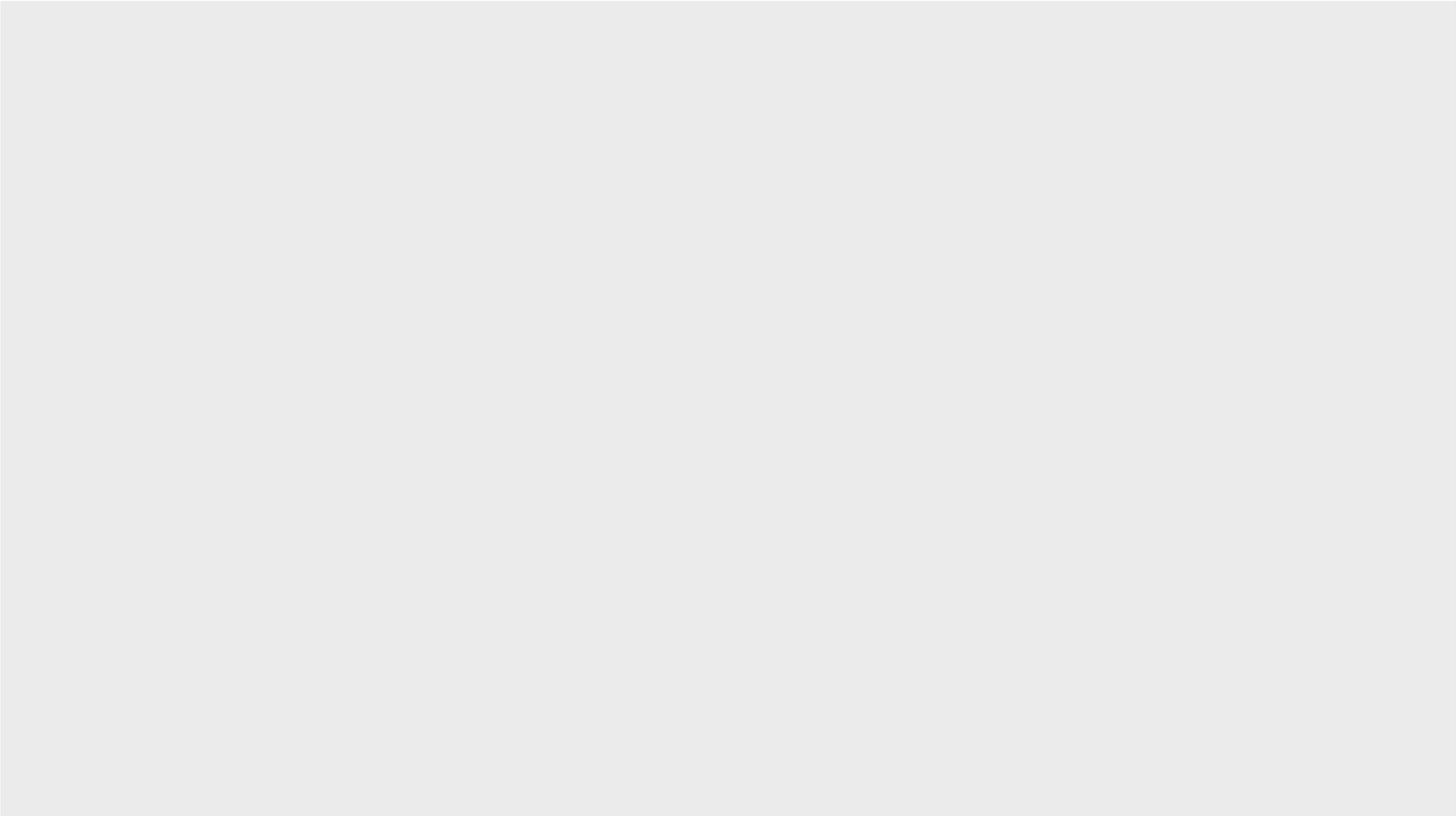


Zugänglichkeit zum Objekt



Nötige Anzahl Personal

3. Lasten clever anpacken (TOP)



Grundregeln, die Sie in allen Situationen schützen

Rechtliche Anforderungen

Arbeitnehmende über die Gefahren bei der Handhabung von Lasten informieren und anleiten.

1. Auf die Plätze!

Last vor sich und
nahe am Körperzentrum

entweder
Körper ganz nahe...
...über die Last
positionieren.



oder
Last ganz nahe...
...zum Körper ziehen.



2. Fertig!

Stabilen Stand einnehmen und
Last sicher greifen

entweder

breitbeinig:

1. Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung
2. beide Fersen fest am Boden
3. in die Knie gehen (max. 90°)



oder

mit Ausfallschritt:

- stabiler Stand



Sicherer Griff:

- nah am Körperzentrum greifen
- Fester Griff (evtl. gleitsichere Handschuhe tragen)



3. Los!

Rumpf anspannen und
Rücken entlasten

Körperhaltung kontrollieren:

1. Bauch rein - Luft raus
2. Nase hoch - Blick nach vorn
3. Last abheben - ruhig und mit geradem Rücken



Gewicht abgeben:

- über Kante kippen/abdrehen
- Oberkörper stabilisieren (z.B. mit Hand, Oberschenkel)



Gegengewicht einsetzen (Gesäss, Beine)

Last am Körper tragen.

Varianten:

- mit gestreckten Ellbogen
- umarmen
- schultern
- auf dem Rücken



Information

- www.suva.ch/ergonomie
 - EKAS - Broschüre "**Lastentransport von Hand**"
Bestell-Nr. 6245
 - Checkliste "Lastentransport von Hand"
Bestell-Nr. 67089
 - Arbeitsplatz-Check
Bestell-Nr. 66128

Videos

- **Lasten clever anpacken:** www.suva.ch/clever-anpacken
- "Napo – Nimm's leicht«

E-Mail: ergonomie@suva.ch



Körperliche Belastungen

- Übermässige körperliche Belastungen gehören zu den häufigsten Gründen für Beschwerden am Bewegungsapparat.
- Solche Beschwerden verursachen nach Schätzungen einen Drittel aller Absenztage von Mitarbeitenden.
- Ergonomisch gestaltete Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe ermöglichen ein effizientes, sicheres und belastungsarmes Arbeiten.
- Arbeitsplätze, die an Mensch und Aufgabe angepasst werden können, sind die beste Vorbeugung gegen berufsbedingte körperliche Erkrankungen.
- Der Arbeitgeber hat für die Zumutbarkeit der Arbeitsplätze zu sorgen.

Beschwerden am Bewegungsapparat

Häufen sich Beschwerden am Bewegungsapparat, muss auf jeden Fall die Zumutbarkeit der Belastung in Zweifel gezogen werden. Sie lässt sich mit geeigneten Hilfsmitteln zur Überprüfung der Belastungen abschätzen.

Unter «Handeln» finden Sie allgemeine Informationen sowie auf spezifische Situationen und Arbeitsplätze zugeschnittene Anleitungen und Hilfsmittel zur Bewertung der Zumutbarkeit.

Ist das dafür erforderliche Fachwissen zur Risikoabschätzung im Betrieb nicht vorhanden, ist eine Fachperson beizuziehen.

Schwerpunkte der Prävention

Bei der Verhütung von Schäden und Beschwerden am Bewegungsapparat steht aktuell der Umgang mit Lasten im Vordergrund.



Handeln

Überprüfen Sie die Zumutbarkeit von Belastungen

Für eine erste rasche Abschätzung wird der [Arbeitsplatz-Check Körperliche Belastungen](#) empfohlen.

W weisen die Resultate auf mögliche Fehlbelastungen hin, so ist eine vertiefte Arbeitstagesanalyse vorzunehmen.

Schwerpunkte der Prävention

Umgang mit Lasten | Repetitive, kurzzyklische Tätigkeiten | Statische Belastungen

Ihr Job

Lasten leicht gemacht

- ◆ vermeiden oder reduzieren
- ◆ AVOR
- ◆ Hilfsmittel einsetzen



Lasten clever anpacken

- ◆ Achtung! Fertig! Los!
- ◆ Erholungsphasen
- ◆ Zu zweit – oder mehr



Vielen Dank für
Ihre Aufmerk-
samkeit!

