



## Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

### 1. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten Rundrücken vermeiden

### 2. Entschleunigen

- Im Team geht's einfacher
- Vorhandene Hilfsmittel benutzen
- Auf die Körperhaltung achten

### 3. Knieende Tätigkeiten

- - 90 / 90 Regel Knie
- - Seitenwechsel beim Knien
- - Rücken grade
- - Bauch anspannen



## Empfehlungen für der Produktion

### Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

### Tipp 2

Spezifische Ausgleichsübungen  
während der Arbeit

### Tipp 3

Hilfsmittel nutzen



Thorsten Winkler  
Tel.: +49 2501 14 2270

