

## Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch



# Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch

## 1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

## 2. Ausrichtung Tisch

- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

## 3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

## 4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



# Heben & Tragen mit Rotation



# Heben & Tragen mit Rotation

1. Oberkörper aufrecht
2. Bauch anspannen
3. Gewicht körpernah tragen
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



# Arbeiten im Team



# Arbeiten im Team

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Kolleg\*in herbeirufen
3. Gemeinsam sich die Last teilen
4. "Danke" sagen ;-)



# Richtiges Knien



# Richtiges Knien

1. Ein Knie im  $90^\circ$  Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im  $90^\circ$  Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten





# Langes Stehen



# Langes Stehen

1. Schreibtisch auf richtige Höhe einstellen
2. Stillstand vermeiden – Gewichtsverlagerungen der Beine, ein Bein auf eine Kiste stellen, etc.
3. Knie leicht beugen
4. Sitz- oder Bewegungspausen machen



## Arbeiten auf Schulterhöhe



## Arbeiten auf Schulterhöhe

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen, um Arbeit über Schulterhöhe zu vermeiden
3. Tätigkeit durchführen



# Ziehen & Schieben



# Ziehen und Schieben

1. Aufrechter Stand
2. Bauch anspannen
3. Leicht in die Knie gehen
4. Gewicht aus den Beinen in Bewegung bringen
5. Last ziehen oder schieben



# Schweres Heben



# Schweres Heben

1. Oberkörperaufrichtung, Rücken gerade
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Gewicht aus den Beinen heben
5. Körperrahmen tragen





# Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe



# Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa  $90^\circ$  gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten



# Ergonomische Tipps für die Stapler-Nutzung



# Ergonomische Tipps für die Stapler-Nutzung

## 1. Einstieg

- Einstiegsgriff fassen
- Linker Fuß auf die Einstiegsstufe
- Rechte Hand auf den Sitz

## 2. Ausrichtung des Sitzes

- Sitzentfernung einstellen
- Sitzfederung: mit Pumpsystem einstellen
- Rückenlehne: aufrechter Sitz und Kontakt zur Lehne

## 3. Ausrichtung des Lenkrades

- Falls einstellbar: Lenkrad so einstellen das Rücken Kontakt zur Lehne nicht verliert

## 4. Ausrichtung der Spiegel

- Die komplette Umgebung soll wahrgenommen werden



# Optimale Arbeitshöhe- Finished good logistic



## Arbeiten auf optimaler Arbeitshöhe

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa  $90^\circ$  gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten



# Vakuumbehilfe – Finished good logistic



## Benutzung Vakuumhebehilfe

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Beim Anheben mit einer Hand das Gewicht seitlich stabilisieren
4. Langsam bewegen und absetzen







# Heben mit Drehrotation - Finished logistic



## Heben mit Drehrotation

1. Last körpernah ran ziehen und tragen
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



# Einsatz von Hebehilfen – GX4



## Einsatz von Hebehilfen

1. Hebehilfe nah ran schieben und fixieren
2. Mit dem Fußpedal auf entsprechende Höhe pumpen
3. Behälter leeren



# Heben & Tragen mit Rotation – GX4



## Heben & Tragen mit Rotation

1. Oberkörper aufrecht
2. Bauch anspannen
3. Gewicht körpernah tragen
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



# Benutzung Hilfsmittel verlängerter GX4



## Benutzung Hilfsmittel verlängerter Arm

1. Hilfsmittel griffbereit lagern
2. Hilfsmittel nutzen, um Verdrehungen des Körpers zu vermeiden





# Arbeiten im Team – Harzfabrik



# Arbeiten im Team

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Kolleg\*in herbeirufen
3. Gemeinsam sich die Last teilen
4. "Danke" sagen ;-)



# Filterwechseln – Harzfabrik



# Filter wechseln

1. Filter bereit legen
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen
3. Oberkörper aufrecht, Rücken gerade
4. Filter wechseln



# Richtiges Knie- Harzfabrik



# Richtiges Knien

1. Ein Knie im  $90^\circ$  Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im  $90^\circ$  Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten





## Langes Stehen - Infrastrukturbetrie



# Langes Stehen

1. Schreibtisch auf richtige Höhe einstellen
2. Stillstand vermeiden – Gewichtsverlagerungen der Beine, ein Bein auf eine Kiste stellen, etc.
3. Knie leicht beugen
4. Sitz- oder Bewegungspausen machen







# Arbeit über langen Hebel - Infrastrukturbetriebe



## Arbeit über langen Hebel

1. Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen
2. Geländer zum Abstützen der Beckenregion nutzen
3. Arme zu abstützen benutzen
4. Vermeiden von schweren Lasten oder Tätigkeiten bei langem Hebel





# Richtiges Knien - Infrastrukturbetrie



# Richtiges Knien

1. Ein Knie im  $90^\circ$  Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im  $90^\circ$  Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit den Händen wieder aufrichten



# Richtiges Knien – Klarlackfabrik



# Richtiges Knien

1. Ein Knie im  $90^\circ$  Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im  $90^\circ$  Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten



# Lanzen Handling – Klarlackfabrik



# Lanzen Handling

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Lanze von unten greifen
3. Lanze mit beiden Händen gleichmäßig aus dem Container ziehen und wegstellen





# Benutzung von Hebehilfen - Klarlackfabrik



# Benutzung von Hebehilfen

1. Hebehilfe nah ran schieben und fixieren
2. Mit dem Fußpedal auf entsprechende Höhe pumpen
3. Behälter leeren



# Benutzung Vakuumhebehilfe – Klarlackfabrik



# Benutzung Vakuumhebehilfe

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Beim Anheben mit einer Hand das Gewicht seitlich stabilisieren
4. Langsam bewegen und absetzen



# Heben mit Drehrotation - Lösehaus



# Heben mit Drehrotation

1. Last körpernah ran ziehen und tragen
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper





## Heben mit einem Arm – Lösehaus



## Heben mit einem Arm

1. Das Gewicht ist zentral unter dem Körper
2. Gewicht aus den Beinen heraus anheben
3. Arm bleibt gestreckt
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper
5. Gewicht aus den Beinen heraus abstellen





# Arbeiten auf Schulterhöhe -Lösehaus



## Arbeiten auf Schulterhöhe

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen, um Arbeit über Schulterhöhe zu vermeiden
3. Tätigkeit durchführen



# Ziehen und Schieben – Lösehaus



## Ziehen und Schieben

1. Aufrechter Stand
2. Bauch anspannen
3. Leicht in die Knie gehen
4. Gewicht aus den Beinen in Bewegung bringen
5. Last ziehen oder schieben



# Schweres Heben – Raw Material Logistik



# Schweres Heben

1. Oberkörperaufrichtung, Rücken gerade
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Gewicht aus den Beinen heben
5. Körpernah tragen





# Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe Material Logistik



# Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa  $90^\circ$  gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten







# Benutzung Vakuumhebehilfe – Raw Material Logistik



## Benutzung Vakuumhebehilfe

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Warten bis der Schlauch senkrecht über der Last ist
4. Langsam bewegen und absetzen

