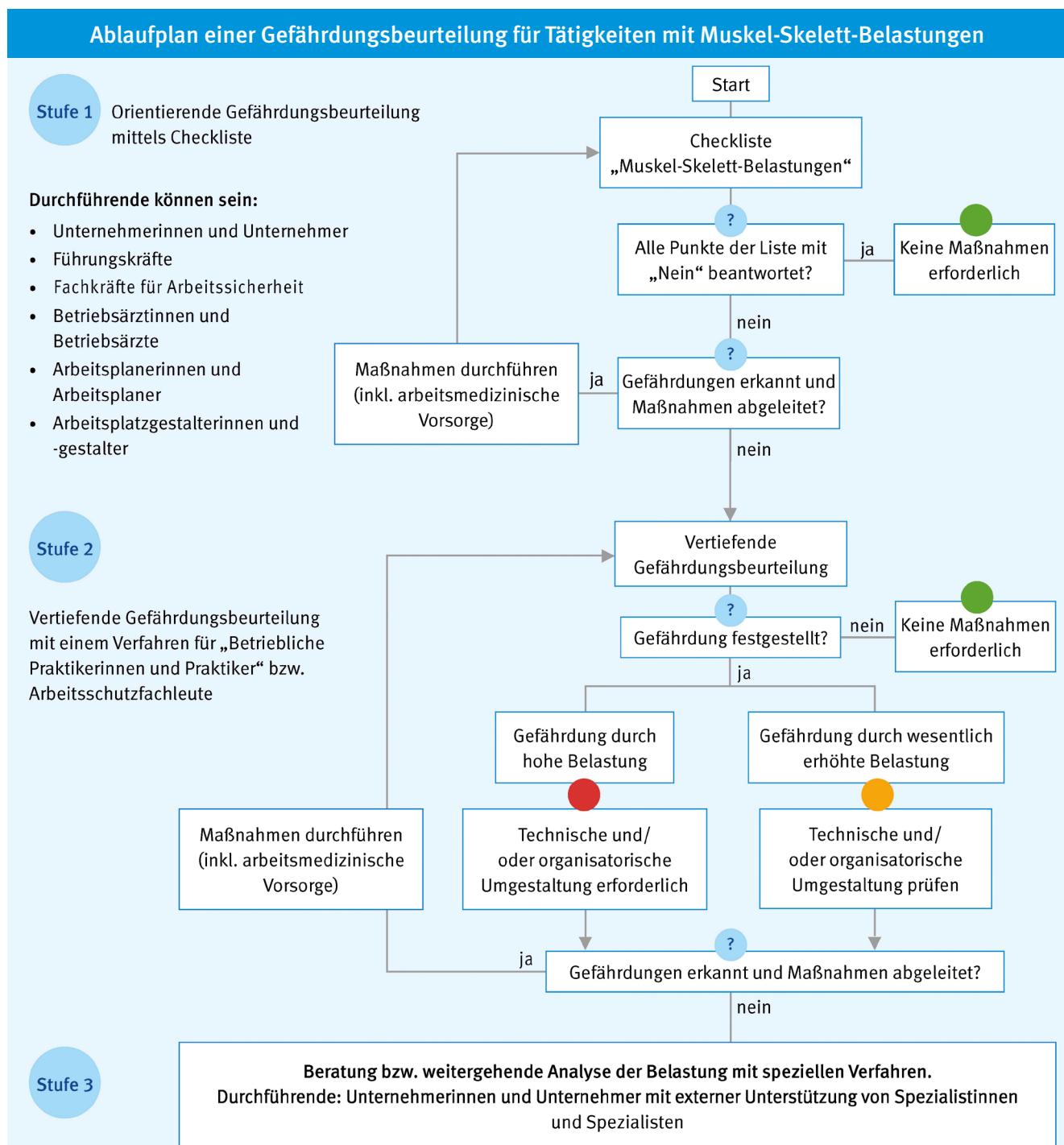


Physische Belastungen

Gefährdungsbeurteilung

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Beschwerden beeinträchtigen das körperliche und geistige Wohlbefinden der Beschäftigten. Unternehmen können solchen Beschwerden vorbeugen und damit die Arbeitskraft ihrer Beschäftigten erhalten. Dabei kommt es auf das richtige Maß an: Sowohl zu viel als auch

zu wenig Bewegung können schädlich sein. Dasselbe gilt für einseitige und extreme Bewegungen, Körperhaltungen oder Lastenhandhabungen. Dadurch entstehen hohe Belastungen für das Muskel-Skelett-System, die wiederum zu hohen Beanspruchungen mit der Folge von Erkrankungen führen können.



Gefährdungen

Gefährdungen durch körperliche Belastung bei der Arbeit sind zu vermeiden oder zu verringern. Unternehmen müssen daher im Rahmen der gesetzlich vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung die verursachenden Tätigkeiten und die auftretenden Belastungen ermitteln, bewerten und dokumentieren.

Folgende Arten der körperlichen Belastung können bei der Arbeit auftreten:

- manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten
- manuelles Ziehen und Schieben von Lasten
- manuelle Arbeitsprozesse
- Ganzkörperkräfte
- Körperfortbewegung
- Körperzwangshaltung

Für die Gefährdungsbeurteilung bei Tätigkeiten am Arbeitsplatz mit Belastungen des Muskel-Skelett-Systems empfiehlt sich ein dreistufiges Vorgehen:

Stufe 1: orientierende Gefährdungsbeurteilung mit einer Checkliste

Stufe 2: vertiefende Gefährdungsbeurteilung mit speziellen Verfahren für die Zielgruppen der betrieblichen Praktikerinnen und Praktiker beziehungsweise der Arbeitsschutzfachleute

Stufe 3: Beratung beziehungsweise weitergehende Analyse der Belastung mit speziellen Verfahren

Ein mögliches Ablaufschema zeigt der »Ablaufplan einer Gefährdungsbeurteilung für Tätigkeiten mit Muskel-Skelett-Belastungen«.

Gefährdungsbeurteilung

Stufe 1: orientierende Gefährdungsbeurteilung mit Checkliste

Einen schnellen Überblick über die Gefährdungen im Unternehmen bietet eine einfache, orientierende Gefährdungsbeurteilung anhand einer Checkliste (Stufe 1; siehe »Weitere Informationen«). Sie bietet folgende Vorteile:

- Sie ist speziell für die betriebliche Praxis geeignet.
- Sie kann schnell und einfach ausgefüllt werden.
- Das Ergebnis gibt dem Unternehmen einen ersten Überblick über mögliche Gefährdungen.
- Die meisten Unternehmen können mit der Checkliste die vom Gesetzgeber vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung durchführen.

Wird eine der belastungsspezifischen Fragen der Checkliste mit »Ja« beantwortet, liegt wahrscheinlich eine gefährdende körperliche Belastung vor. Dann sind unbedingt Maßnahmen zu ergreifen, um die Belastungen zu vermeiden oder zu verringern. Im Anschluss an die Maßnahmen ist die Gefährdungsbeurteilung zu wiederholen.

Stufe 2: vertiefende Gefährdungsbeurteilung

Für eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung gibt es folgende Gründe:

- Eine vermutete Gefährdung kann mit der Checkliste nicht ausreichend beurteilt werden.
- Anhand der Checkliste wurde eine Gefährdung erkannt; die Belastung konnte aber nicht wirksam vermieden oder verringert werden.

Für die vertiefende Beurteilung von Arbeitsplätzen hinsichtlich körperlicher Belastung können die sechs Leitmerkmalmethoden (LMM) der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) verwendet werden:

- manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten (LMM-HHT)
- manuelles Ziehen und Schieben von Lasten (LMM-ZS)
- manuelle Arbeitsprozesse (LMM-MA)
- Ganzkörperkräfte (LMM-GK)
- Körperfortbewegung (LMM-KB)
- Körperzwangshaltung (LMM-KH)

Stufe 3: externe Beratung

Bei sehr komplexen Sachverhalten kann zur Beurteilung der Gefährdungen externe Unterstützung erforderlich sein (Stufe 3).

Maßnahmen

Für die meisten Belastungen stehen zahlreiche Maßnahmen zur Verfügung, mit denen sie gemindert oder beseitigt werden können. Um Belastungen optimal zu verringern, kann eine Kombination mehrerer Maßnahmen sinnvoll oder sogar erforderlich sein. Eine Auswahl praxisnaher Lösungsansätze aus unterschiedlichen Branchen enthält die DGUV-Information 208-053 »Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen«.



Bei der Auswahl und Umsetzung der Maßnahmen ist die Maßnahmenhierarchie nach dem TOP-Prinzip zu beachten: Technische Maßnahmen haben Vorrang vor organisatorischen Maßnahmen und diese wiederum Vorrang vor personenbezogenen Maßnahmen.



Weitere Informationen

- Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV), auf www.gesetze-im-internet.de
- DGUV-Information 208-033: Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen, auf <https://publikationen.dguv.de>
- DGUV-Information 208-053: Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen, auf <https://publikationen.dguv.de>
- Checkliste zur orientierenden Gefährdungsbeurteilung bei Belastungen des Muskel- und Skelettsystems auf <https://publikationen.dguv.de/media.pdf>
- BAuA: Gefährdungsbeurteilung mit den Leitmerkmalmethoden, auf <https://www.baua.de>
- DGUV (2021): FBHL-021 Informationen zu den neuen Leitmerkmalmethoden, auf <https://publikationen.dguv.de>
- M. Kittelmann, L. Adolph, A. Michel, R. Packroff, M. Schütte, S. Sommer (Hrsg.): Handbuch Gefährdungsbeurteilung <https://www.baua.de>, Dortmund 2021