

Hafenarbeit

Körperhaltungen beim Fahren von Verladegeräten

Das Fahren von Verladegeräten in der Hafenlogistik bringt gesundheitliche Belastungen mit sich: Hohes Arbeitsaufkommen, Ganzkörpervibrationen und ungünstige Körperhaltungen bei vielen Tätigkeiten beeinträchtigen die Rückengesundheit. Beschäftigte können Rücken- und Gelenkerkrankungen reduzieren oder vermeiden, indem sie den Fahrersitz richtig einstellen und auf eine gesunde Körperhaltung achten; darüber hinaus sollten spezielle Übungsprogramme in ihrem Alltag einen festen Platz haben.

Gefährdungen

- Gefährdungen durch ungünstige Körperhaltungen, die das Bedienpersonal für einige Arbeitsaufgaben einnehmen muss:
 - übermäßiges Vorbeugen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Überdehnen des Nackenbereichs, zum Beispiel bei Fahrtätigkeiten auf der Containerbrücke
 - einseitiges seitliches Verdrehen des Oberkörpers und des Kopfs, um den Blick nach unten auf die Fahrspur richten zu können, zum Beispiel bei Fahrten mit dem Straddle Carrier, aber auch beim Rückwärtsfahren, zum Beispiel mit Zugmaschinen und Flurförderzeugen
- Gefährdungen durch unebene Fahrbahnen, Fahrzeugantrieb und Fahrdynamik:
 - Vibrationen, zum Beispiel Ganzkörperschwingungen beim Fahren
 - Beschleunigungskräfte, die beim Beschleunigen und Bremsen sowie bei abrupten Richtungswechseln der Verladegeräte auf den Körper wirken

Ungünstige Körperhaltungen, Beschleunigungskräfte, Ganzkörperschwingungen und lange Fahrzeiten können sich gesundheitsgefährdend auswirken und die betroffenen Muskelgruppen stark belasten. Verspannungen und chronische Schmerzsymptome sind häufige Folgen.

Maßnahmen

Beschaffung

- bereits vor dem Beschaffen von Geräten die Beschäftigten und den Betriebsrat in Sachen Modellwahl und Ausstattung einbeziehen
- bei der Beschaffung von Neugeräten auf ein gutes Federdämpfungsverhalten, drehbare Sitze und Arm-Ablagen achten
- Geräte auswählen, die über Fahrersitze mit besonders gut geeigneten Dämpfersystemen (Luftfederung) verfügen

- Geräte mit einer guten Fahrzeugfederdämpfung und einer schwingungsarm montierten Fahrerkabine einsetzen

Technische Maßnahmen

- Hilfsmittel wie Kamera-Monitor-Systeme und Absetzautomatiken zur Verfügung stellen
- Höchstgeschwindigkeit technisch auf das unbedingt erforderliche Maß begrenzen

Organisatorische Maßnahmen

- durch Jobrotation lange Fahrzeiten mit ungünstigen Körperhaltungen vermeiden
- aktive Pausen nach anhaltender sitzender Tätigkeit fördern, zum Beispiel Ausgleichsübungen am Standort ermöglichen und Pausenzeiten anpassen
- durch Instandhaltung der Umschlagsgeräte und Fahrwege Schwingungseinwirkungen vermindern
- Beschäftigte zu den Gefährdungen und den getroffenen Maßnahmen unterweisen
- den Beschäftigten Hilfestellung anbieten, bis sie mit dem Neugerät vertraut oder neue Kolleginnen und Kollegen eingearbeitet sind
- sicherstellen, dass gute Körperhaltungen trainiert und verinnerlicht werden

Personenbezogene Maßnahmen und Verhalten

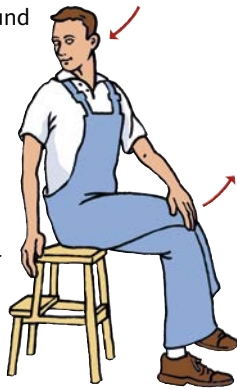
- zur Verfügung gestellte Hilfsmittel und vorhandene Drehsitze nutzen
- vor Beginn der Tätigkeit den Sitz einschließlich der Armlehnen auf die individuellen Bedürfnisse einstellen
- lange Fahrzeiten vermeiden, regelmäßig Pausen mit Bewegungseinheiten einlegen
- auf gute Körperhaltung achten
- Geräte materialschonend und mit gemäßigter Fahrgeschwindigkeit führen (nicht rasen!)
- regelmäßig Ausgleichsübungen ausführen, um Muskelverkürzungen und chronischen Schmerzen vorzubeugen
- sich durch körperliche und sportliche Betätigung auch außerhalb der Arbeitszeit fit halten

Weitere Informationen

- BGHW-Wissen W 11-3: Physische Belastungen – Ergonomische Fahrzeugsitze, im Kompendium Arbeitsschutz auf www.bghw.de
- DGUV-Information 208-033: Muskel-Skelett-Belastungen – erkennen und beurteilen, auf <https://publikationen.dguv.de>
- Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten bei der Arbeit (Lastenhandhabungsverordnung – LasthandhabV), auf www.gesetze-im-internet.de
- BAuA (2019): Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei Körperzwangshaltungen (LMM-KH), auf www.baua.de
- IFA-Report 2/2018: Kombinationsexpositionen von Ganzkörper-Vibrationen und Körperhaltungen, auf <https://publikationen.dguv.de>

Die Rotationsfähigkeit der Brustwirbelsäule verbessern

- besonders für Stacker-, Brücken- und VC-Fahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: aufrecht sitzen und das rechte Bein über das linke schlagen
- Dehnen: mit dem gestreckten linken Arm das rechte Knie und den rechten Oberschenkel nach links ziehen; dabei den Oberkörper langsam nach rechts drehen und nach rechts hinten schauen
- die Dehnung 10 Sekunden halten, danach die Seite wechseln



Wenn diese Übung Schmerzen verursacht, muss sie sofort beendet werden.

Die oberflächlichen Nackenmuskeln dehnen

- besonders für VC-Fahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, das Kinn etwas an die Brust ziehen und dabei den Hals strecken; den linken Arm locker hängen lassen und die linke Schulter etwas nach unten ziehen; mit der rechten Hand über den Kopf greifen und die Finger im Bereich des linken Ohrs auflegen
- Dehnen: den Kopf langsam und vorsichtig nach vorne und rechts neigen; nach rechts schauen, dabei den Kopf noch etwas weiter drehen und – wenn möglich – unter dem Arm nach rechts hinten blicken oder einen Punkt in der Achselhöhle anpeilen; in dieser Kopfstellung den Nackenmuskel dehnen und den linken Arm in Richtung Boden schieben; die gegenüberliegende Schulter bleibt unten
- die Dehnung 10 Sekunden halten und die Seite wechseln.



Den Kopf nur langsam und vorsichtig zur Seite und nach vorne ziehen. Nur wenig Kraft einsetzen und lieber häufiger als einmal zu stark dehnen.

Den großen Brustmuskel dehnen

- besonders für Stacker- und VC-Fahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: in einen Türrahmen stellen und die Arme so anwinkeln, dass die Oberarme nicht ganz im 90°-Winkel abgespreizt sind; die angewinkelten Unterarme von vorne gegen den Türrahmen legen
- Dehnen: einen Schritt nach vorne machen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern – nicht nachwippen
- die Dehnung 10 Sekunden halten



Das Dehnen darf nicht schmerzhaft oder unangenehm sein. Lieber häufiger als einmal zu stark dehnen.

Den Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule mobilisieren

- besonders für Stacker- und Brückenfahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: aufrecht sitzen, das Kinn etwas an die Brust ziehen und dabei den Hals strecken
- Mobilisieren: den Wirbel, der am Übergang von der Hals- zur Brustwirbelsäule besonders deutlich nach hinten ragt, mit den Zeigefingerspitzen ertasten; die Hände darüber legen und diesen Bereich nach vorne und oben ziehen
- Dauer: 7–10 Sekunden



Die Hüftbeugemuskulatur dehnen

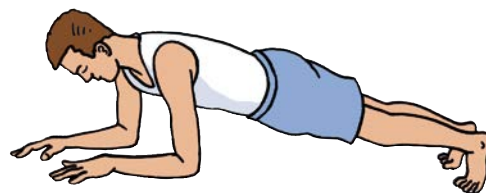
- besonders für Stacker-, Brücken- und VC-Fahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: einen Ausfallschritt auf eine Treppe machen, je nach Größe ein oder zwei Stufen; dabei das vordere Bein im Knie und in der Hüfte beugen, der Unterschenkel steht senkrecht und das hintere Bein ist locker gestreckt; beide Füße geradstellen und nicht verdrehen
- Dehnen: die Hüfte nach vorne schieben und die Ferse des hinteren Beins etwas anheben; jetzt die Hüfte dehnen und dabei auch das Knie des vorderen Beins möglichst weit nach vorne schieben
- die Dehnung 15 Sekunden halten und die Seite wechseln



Nicht ins Hohlkreuz fallen und die Hüfte strecken.

Bauchmuskulatur stärken

- besonders für Stacker-, Brücken- und VC-Fahrpersonal geeignet
- Ausgangsstellung: mit aufgestützten Ellbogen auf den Bauch legen
- Kräftigen: das Gesäß anheben und auf den Ellbogen und den Fußspitzen abstützen; dabei die Wirbelsäule gerade und das Gesäß etwas tiefer als die Brustwirbelsäule halten; den Kopf nicht zu tief oder zu hoch halten



Wenn diese Übung Schmerzen verursacht, muss sie sofort beendet werden.