

Sicher im Holzbau

Ergonomie



Regeln für einen gesunden Bewegungsapparat

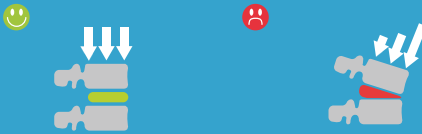
- Arbeitsplätze optimal einrichten
- Hilfsmittel einsetzen: Hubtisch, Kran, Lift, Stapler usw.
- Transportwege frei und kurz halten
- Rücken gerade, in die Knie, keine Verdrehungen, zu zweit Heben
- Sicheren Stand und freie Sicht halten

Hebe richtig und Trage auch in der Zukunft

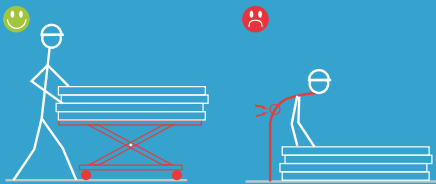
Richtig Heben → gerader Rücken, in die Knie



Belastung der Bandscheiben



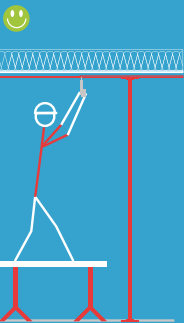
Hilfsmittel einsetzen



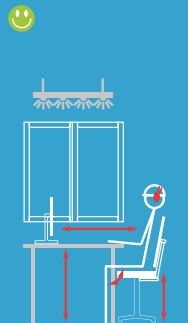
Hilfsmittel einsetzen



Hilfsmittel einsetzen



Arbeitsplatz ergonomisch einrichten



Arbeitsplatz ergonomisch einrichten



Gut zu wissen:

- Bei gebeugtem oder gedrehtem Rücken werden die Bandscheiben keilförmig zusammengedrückt und um ein vielfaches stärker belastet
- Mit der Arbeitsmethode, den richtigen Werkzeugen, der ergonomischen Gestaltung der Arbeitsplätze kann der Bewegungsapparat geschont werden
- Bewegung hält die Bandscheiben elastisch
- Bei Rückenschmerzen: nicht länger als 2 Tage schonen, wenn möglich aktiv bleiben, Arzt aufsuchen bei nicht nachlassenden Schmerzen oder Taubheitsgefühlen
- Monotone Arbeiten, Zeitdruck, oder Arbeiten die eine hohe Präzision erfordern, können zu einer falschen Körperhaltung und Beschwerden führen

Arbeitsplätze

Werkstatt:

- Arbeitshöhe anpassen (z.B. Höhe Elementtisch, Höhe Werkbank, Bürotisch)
- bei Niveauunterschieden, z.B. Elementtische, Treppen einsetzen
- Transportwege möglichst kurz halten (Material neben Arbeitsplatz)
- Bodenbeschaffenheit beachten → Arbeitsplatzmatten/Anti-Ermüdungsmatten einsetzen
- Arbeitsplätze vor Zugluft schützen
- Büroarbeitsplätze auf Person einstellen

Baustelle:

- Transportable Arbeitsböcke/Arbeitstische einsetzen
- Arbeitsplatzzugänge erstellen (Treppen bei Niveauunterschieden, befahrbare Wege für Hilfsmittel usw.)
- Arbeitsgerüste / Rollgerüste für optimale Arbeitshöhen einsetzen
- auf kurze Transportwege achten (Umschlag- und Lagerplätze so nah wie möglich)
- Gerüstpodeste für Materiallager erstellen lassen
- Ordnung halten, Stolperstellen vermeiden und für freie Transportwege sorgen

Hilfsmittel einsetzen

- Für den Lastentransport: Einsatz von Kranen, Staplern, Teleskopladern, Waren- und Fassadenaufzügen, Handhubwagen (Palettroli), Sackkarren, Hand- und Plattenwagen, Hubtische usw.
- Für die Montage: Plattenlifte, Montage- und Deckenstützen, provisorische Auflagehölzer, Rollgerüste, Griffhilfen, bei Bodenarbeiten Knieschoner usw.

Richtig Heben und Tragen

- Schwere Lasten zu zweit tragen oder Lasten aufteilen
- Auf sicheren Stand achten, stabile Körperposition einnehmen
- Nach Möglichkeit Last beidhändig greifen
- Rücken gerade halten, in die Knie gehen, jedoch tiefe Hocke vermeiden
- Last nahe am Körper anheben und tragen, Last nicht einseitig tragen
- Unter Belastung keine Drehbewegungen, Körper mit der Last mitbewegen
- Keine ruckartigen Bewegungen ausführen
- Eigenes Körpergewicht einsetzen, Körper anlehnen/abstützen

Weitere Informationen



Film Lasten clever anpacken



Holzbau Vital / Gesundheit



AEH Spezialisten für Ergonomie



Optibau