

Gefährdung durch schwere körperliche Belastungen



D 506

Gefährdungen

- Heben und Tragen schwerer Lasten, Arbeiten in Zwangshaltungen und sich ständig wiederholende Bewegungsabläufe unter erhöhter Kraftanstrengung können zu Gesundheitsschäden der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur führen.

Allgemeines

- Belastungsgrenzen für das Heben und Tragen von schweren Lasten sind abhängig von
 - der Lastmasse,
 - der Häufigkeit der Lastentransporte,
 - der Körperhaltung und Position der Last,
 - den Ausführungsbedingungen (ausreichend Platz, keine Hindernisse im Arbeitsbereich),
 - der Hebe- und Tragetechnik,
 - den Leistungsvoraussetzungen des Einzelnen.
- Ständig wiederkehrende gleichförmige Bewegungsabläufe unter erhöhter Kraftanstrengung, z. B. beim Mauern oder beim Schaufeln, führen zu einer einseitigen Belastung der Muskulatur und Gelenke und können u.a. Entzündungen hervorrufen.
- Kniende, hockende und kriechende Arbeitshaltungen belasten Kniegelenke und können u.a. Arthrosen hervorrufen.
- Zwangshaltungen sind erzwungene ungünstige Körperhaltungen mit geringen Bewegungsmöglichkeiten über eine längere Zeit (ohne wirksame Unterbrechung oder Belastungswechsel) die zu Muskel-Skelett-Beschwerden führen können.



Schutzmaßnahmen

- Technische Arbeits- und Hilfsmittel zum Materialtransport einsetzen (z. B. Kran, Schubkarren ③, Transportzangen oder Saugheber ①).
- Verminderung der Gewichte, reduzierte Gebindegrößen.
- Vermeidung langer Transportwege, Lieferung direkt an den Einbauort.
- Lagerung und Bearbeitung des Materials auf einer erhöhten Ablagefläche, z. B. Eimerträger ②.
- Höhenverstellbare Geräte und Gerüste einsetzen (z. B. Teleskopstiele ③, Scherenbühnen).
- Arbeitsablaufbesprechungen durchführen.





Beispiele für Hebe- und Tragetechniken in der Bauwirtschaft:



- Wechsel der Arbeitshaltungen, Minipausen einlegen, Ausgleichsübungen durchführen.
- Körper vor Kälte schützen, Rücken und Gelenke warm halten.
- Beschäftigten wirbelsäulengerechte Hebe- und Tragetechniken vermitteln.
- Persönliche Schutzausrüstung verwenden, z. B. Knieschutz ④.

Zusätzliche Hinweise zu Hebe- und Tragetechniken

Leichte Lasten (bis 15 kg):

- mit leicht gebeugten Knien aufnehmen und den Oberkörper mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen ⑤.

Schwere Lasten (ab 15 kg):

- Hebehilfen verwenden,
- Lasten wenn möglich aufteilen oder zu zweit tragen,
- nahe an die Last herantreten,
- Anheben der Last mit geradem Rücken und nur so tief wie nötig aus der Hocke (nicht unter 90° im Knie) ⑥,
- Last dicht am Körper halten,
- Stützen, Kanthölzer und Säcke am besten auf der Schulter tragen ⑦,
- Last gleichmäßig, ebenfalls mit geradem Rücken, absetzen.
- Zu vermeiden sind ruckartige Bewegungen, Verdrehungen, schweres einseitiges Heben und Tragen, ein Hohlkreuz, verdeckte Sicht beim Lastentransport.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- Arbeitsmedizinische Vorsorge nach Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung veranlassen (Pflichtvorsorge) oder anbieten (Angebotsvorsorge). Hierzu Beratung durch den Betriebsarzt.

Weitere Informationen:

Lastenhandhabungsverordnung BGV A1 / DGUV Vorschrift 1 Grundsätze der Prävention
 DGUV Information 208-033 Belastung für den Rücken und Gelenke – was geht mich das an?
www.ergonomie-bau.de