



## Allgemeines

### Ergonomie bedeutet

#### Humanität

- Gestaltung ergonomischer Arbeitsmittel und Arbeitsplätze in Abhängigkeit der Fähigkeiten und Eigenschaften des Menschen
- Einsatz der Menschen nach Ausbildung, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften

#### Wirtschaftlichkeit

- Auswahl der geeigneten Arbeitsmittel
- Optimierung der Arbeitsabläufe

#### Sicherheit

- Ergonomische Gestaltungslösungen leisten einen Beitrag zur verbesserten Arbeitssicherheit

### Ergonomie unterstützt Lösungen für

#### Körperliche Belastungen

- manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten
- manuelles Ziehen und Schieben von Lasten
- manuelle Arbeitsprozesse
- Ausübung von Ganzkörperkräften
- Körperfortbewegung
- Körperzwangshaltungen

#### Physikalische Belastungen

- Lärm
- Vibration
- Klima
- Staub
- Beleuchtung
- Gefahrstoffe
- Biostoffe

#### Psychische Belastungen

- Führungsverhalten
- Arbeitsorganisation
- Soziale Beziehungen
- Zeitdruck
- Kundenkontakt

### Ergonomie für menschengerechte Gestaltung der Arbeit

#### Gesundheit fördern



- durch Vermeidung von Fehlbelastungen (Unter- und Überforderung)
- durch den Einsatz von Transportmitteln und ergonomischen Maschinen, Geräten und Hilfsmitteln
- durch körpergerechte Arbeitshaltungen und geeignetem Körpertraining

#### Krankheit verhindern



- Erschöpfung vorbeugen
- Schmerzen vermeiden
- Lebensqualität erhalten

#### Effizienter Arbeiten

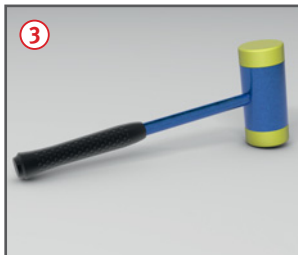
- Erhöhung der Produktivität
- ältere Beschäftigte können ihren Beruf länger ausüben und stehen mit ihrem Fachwissen zur Verfügung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit





## Zusätzliche Hinweise zur Umsetzung in die Praxis

- Ergonomische Gestaltung bezieht sich auf Arbeitsplätze, Arbeitsmittel, Arbeitsabläufe sowie die Arbeitsumgebung und ist bereits in der Planung zu berücksichtigen.
- Sie reduziert Belastungen bei der Arbeit.
- Sie umfasst einfache Lösungen wie z. B. die Griffgestaltung von Werkzeugen, eine gute Erkennbarkeit von Anzeigeelementen, gute Bedienbarkeit von Stellteilen oder auch eine rückenfreundliche Sitzgestaltung in Baumaschinen, z. B. drehbarer Fahrersitz ①.
- Ergonomie kann eine Reduzierung körperlicher Belastungen bewirken z. B. durch
  - Hebehilfen, z. B. verfahrbare Schachtdeckelheber ②,
  - Vibrations- und lärmgedämpfte Werkzeuge, z. B. rückschlagfreie Hämmer ③,
  - höhenverstellbare Geräte, z. B. Arbeitstische und Teleskopstiele ④
  - Transportgeräte, z. B. Karren, absenkbare Anhänger,
  - Arbeitsverfahren, z. B. Tapetenklebemaschine.
- Eine Auswahl von ergonomischen Produkten wird im BG BAU Portal [www.bgbau.de/ergonomische-loesungen](http://www.bgbau.de/ergonomische-loesungen) angeboten.
- Darüber hinaus geht es um die Organisation der Arbeit, z. B. die Gestaltung der Arbeitszeiten und Pausen, die Organisation von Team-Arbeit, die Gestaltung von Arbeitsinhalten, Arbeitsaufgaben mit entsprechenden Handlungs- bzw. Entscheidungsspielräumen und die Festlegung von Arbeitsumfängen.



### Weitere Informationen:

DGUV Vorschrift 1 Grundsätze der Prävention

[www.bgbau.de/ergonomisches-arbeiten/](http://www.bgbau.de/ergonomisches-arbeiten/)