



# Arbeitsplatz-Check körperliche Belastungen

Die Anleitung finden Sie unter [www.suva.ch/waswo/66128/1](http://www.suva.ch/waswo/66128/1)

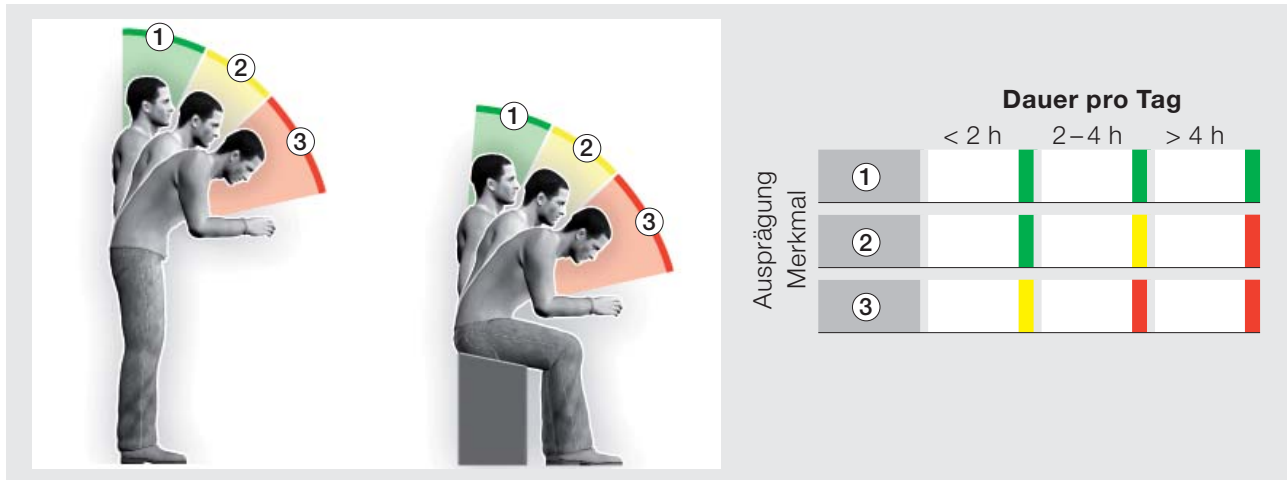
**suva**pro

Sicher arbeiten

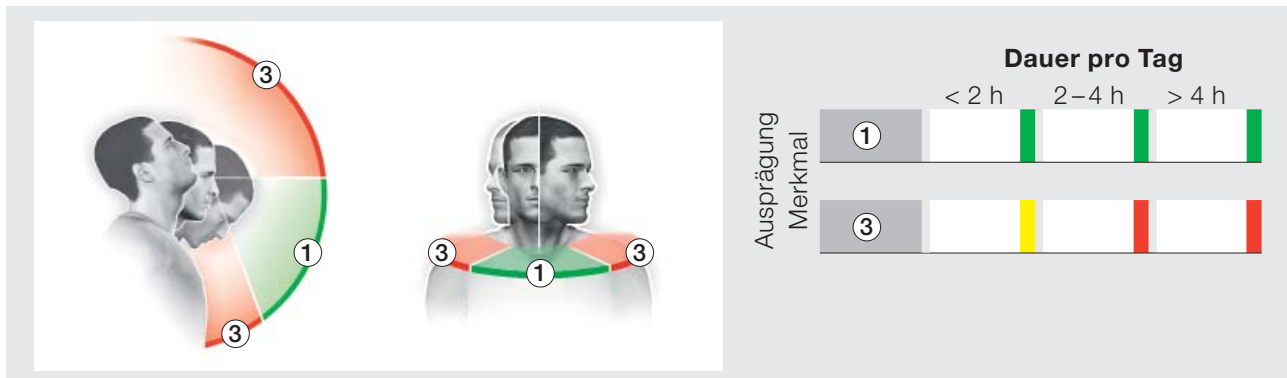
# 1. Zwangshaltungen

Ausprägung von vorherrschenden typischen Körperhaltungen und häufigen Handlungen bestimmen und in die Matrix mit der Einwirkzeit (Dauer pro Tag) eintragen:

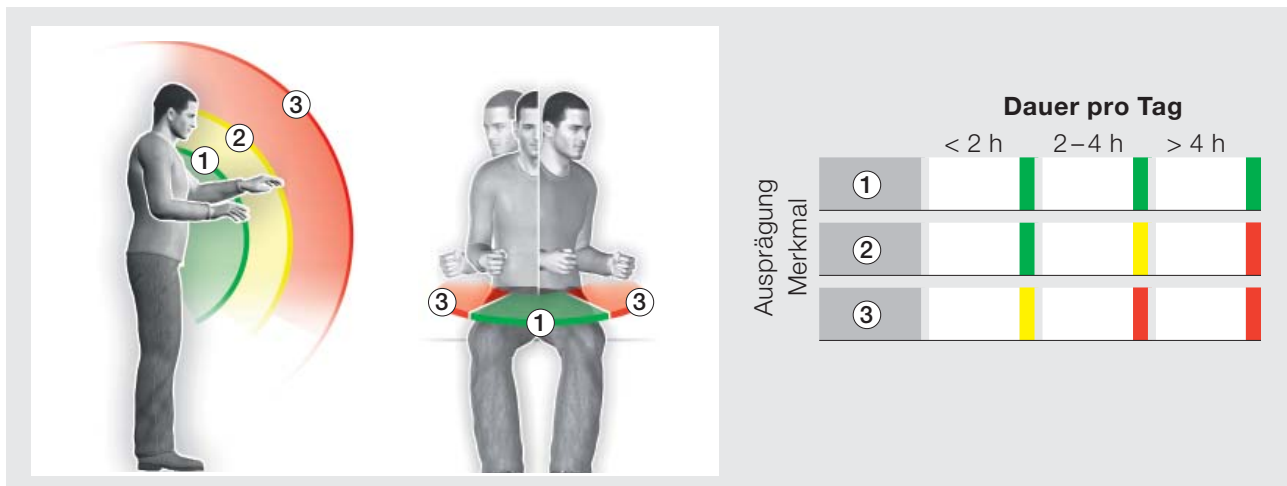
## 1.1 Beugung des Oberkörpers, in stehender oder sitzender Arbeitshaltung



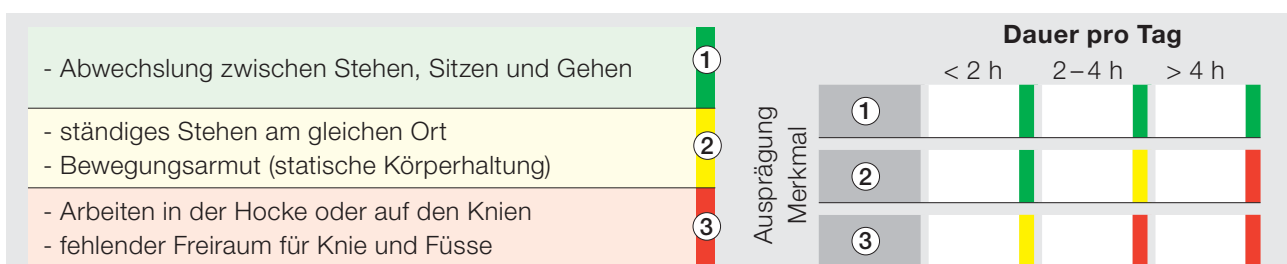
## 1.2 Blickrichtung zum Ort der Sehaufgabe, vertikaler und horizontaler Blickwinkel



## 1.3 Ort der Handaktivität, Distanz und seitliche Verdrehung im Vergleich zur Beinstellung

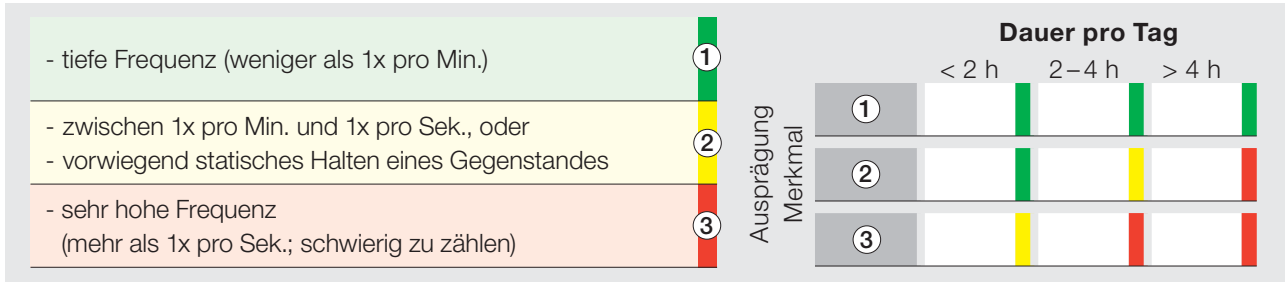


## 1.4 Hüfte und Beine



## 2. Repetitive Tätigkeiten

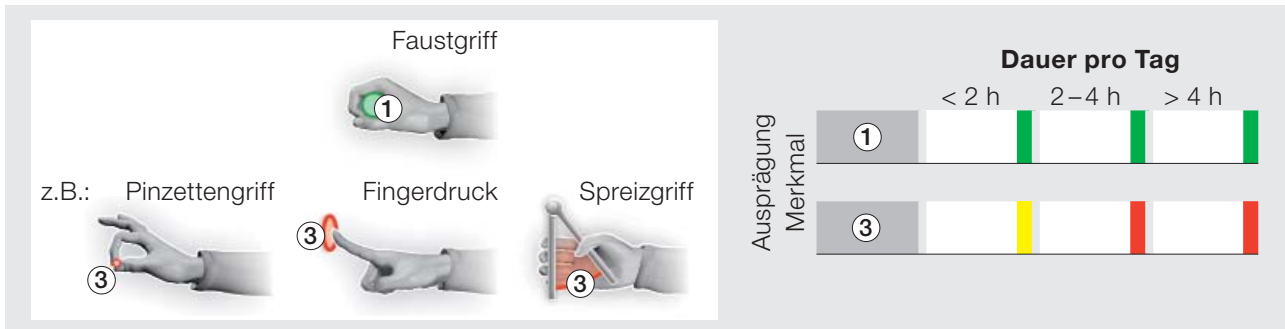
### 2.1 Handaktivität, Wiederholung von zyklischen Bewegungsabläufen



### 2.2 Stellung des Handgelenkes



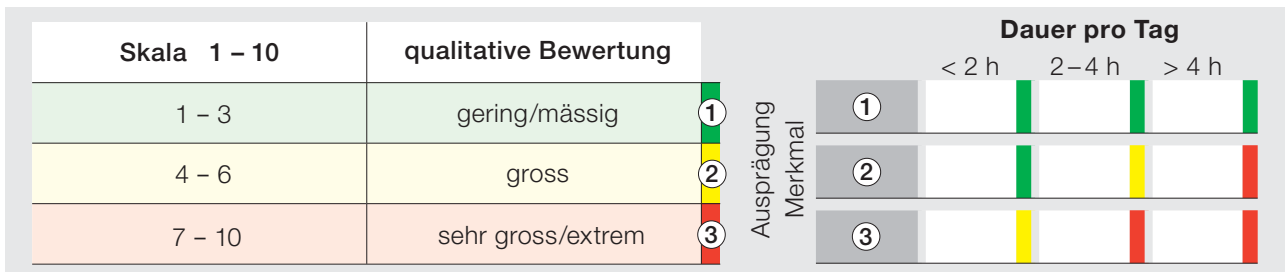
### 2.3 Handgriffe, offensichtliche schwierige Handgriffe oder Fingeraktivitäten



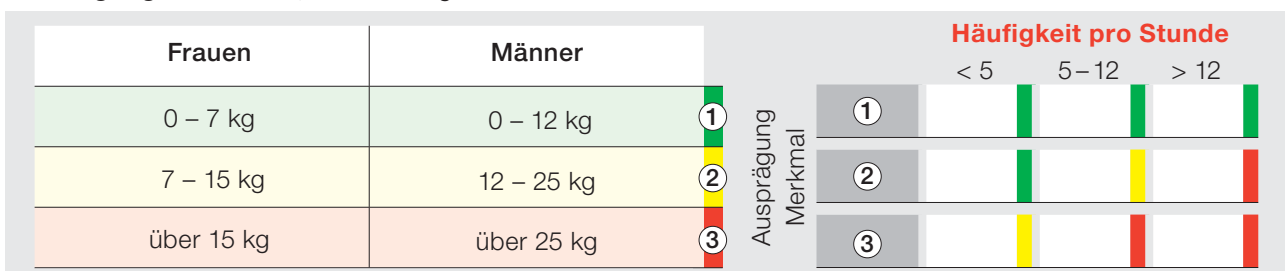
## 3. Körperliche Anstrengungen

### 3.1 Empfundener Kraftaufwand nach Einschätzung der betroffenen Person

Betrifft alle Arten von Kraftanwendung, z.B. Ganzkörperkräfte beim Handhaben von Lasten oder Beanspruchung kleinerer Muskelpartien wie Finger-, Druck- und Schlagkräfte etc.




### 3.2 Umgang mit Lasten, Heben, Tragen, Schieben, Ziehen oder Stossen




## 4. Umgebungsfaktoren und weitere Beeinträchtigungen

Nur ausfüllen, wenn sehr auffallend oder wenn sie von betroffenen Mitarbeitenden explizit bemängelt werden.


### 4.1 Licht

ungenügende Beleuchtung für die Sehaufgabe	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
störende Reflexionen, Blendungen, starke Kontraste	

### 4.2 Lärm

sehr laut (normale Kommunikation bei 1 m Abstand ist erschwert)	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Konzentration gestört (z.B. Kontroll- oder Planungsarbeiten)	

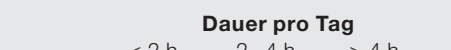





### 4.3 Klima (nur bei Innenräumen)

«es zieht» (kalter Luftzug)	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
- warm/heiss + schwül - kalt + nass/feucht	

### 4.4 Staub / Dämpfe / Gerüche

starke Beeinträchtigung	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	

### 4.5 Weitere starke Beeinträchtigungen

fehlende/ungeeignete Werkzeuge oder Hilfsmittel	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	
ungeeignete, mühsam wirkende Arbeitstechniken	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	
ungünstige Kleidung oder einschränkende Schutzausrüstung (PSA)	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	
Zugänglichkeit zum Arbeitsort erschwert (z.B. Hindernisse, klettern über hohe Stufen, Absätze und auf Leitern).	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	
andere Beeinträchtigungen	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	
andere Beeinträchtigungen	<b>3</b>  <b>Dauer pro Tag</b> < 2 h    2-4 h    > 4 h
Welche?	

## Zusammenfassung und Auswertung

Summen der Anzahl grüner, gelber oder roter Einstufungen innerhalb von Merkmalsgruppen und gesamthaft:

Merkmalsgruppen	Anzahl Einstufungen		
	grün	gelb	rot
1. Zwangshaltungen			
2. repetitive Tätigkeiten			
3. körperliche Anstrengungen			
4. Umgebungsfaktoren und weitere Beeinträchtigungen			
<b>Summe der Einstufungen</b>			

Weist der Arbeitsplatz-Check insgesamt eine rote oder drei und mehr gelbe Einstufungen aus, dann ist eine vertiefte Arbeitsplatzanalyse angezeigt.

Beurteilung	Einstufung	Handlungsbedarf
Keine schwerwiegende Fehlbelastung, oder nur während kurzer Zeit. Es sind keine gesundheitlichen Gefährdungen zu erwarten.	① alle grün	
Fehlbelastungen während begrenzter Zeit vorhanden. In Kombination mit anderen Fehlbelastungen können gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht ausgeschlossen werden.	② ≤ 2x gelb	
Fehlbelastung während längerer Zeit. Gefährdungen der Gesundheit wahrscheinlich.	③ rot	<b>Vertiefte Arbeitsplatzanalyse</b> mit spezifischen Beurteilungsmethoden durchführen  wer: _____ bis: _____

Notizen, Skizzen:

# Basisangaben zu Arbeitsplatz und Arbeitnehmenden

<b>Betrieb/ Organisationseinheit</b>			
<b>verantwortlicher Ansprechpartner</b>	z.B. Vorgesetzter, Sicherheitsbeauftragter		
<b>genauer Arbeitsort</b>	Halle/Büro, Arbeitsplatz		
<b>Funktion/Tätigkeit</b>	kurze Beschreibung der Funktion und der wichtigsten Aktivitäten		
<b>Arbeitsorganisation</b>	<b>Schichtbetrieb</b> Nein <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/>	übliche Schichtzeiten    von – bis Frühschicht:                _____ Mittelschicht:              _____ Spät-/Nachtschicht:      _____	
<b>Angaben zur beobachteten Person</b>	<b>Geschlecht</b> Mann <input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/>	<b>Alter</b> jünger als 25 <input type="checkbox"/> 25 – 45 <input type="checkbox"/>	46 – 55 <input type="checkbox"/> über 55 <input type="checkbox"/>
<b>Beilagen</b>	Fotos, Video, Pläne etc.		
<b>Durchgeführt von</b>	Name und Vorname	Datum und Zeit	Visum

**Suva**  
Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern

**Auskünfte**  
Tel. 041 419 58 51

**Bestellungen**  
[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

Arbeitsplatz-Check körperliche Belastungen

**Verfasser**  
Suva, Bereich Physik, Team Ergonomie  
Entwickelt in Zusammenarbeit mit der SBB

**Grafiken**  
[ehlers-media.com](http://ehlers-media.com)

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –  
mit Quelleangabe gestattet.  
Erstausgabe: Juni 2014

**Bestellnummer**  
66128.d