



# INFO

DER SICHERHEITSVERTRAUENSPERSONEN NR. 01/2015



## HEBEN UND TRAGEN LEICHT GEMACHT

MUSKEL- UND SKELETTERKRANKUNGEN VORBEUGEN

Bereits über eine Million ArbeitnehmerInnen leiden aufgrund ihrer Tätigkeit unter gesundheitlichen Problemen. Mehr als die Hälfte gibt an, regelmäßig mit schweren Lasten zu hantieren oder durch schwierige Arbeitshaltungen und Bewegungsabläufe belastet zu sein. In der Praxis fehlt jedoch häufig das Bewusstsein darüber, welche konkreten Belastungen zu den Beschwerden führen. Belastungsfaktoren gibt es viele, z.B. das Tragen von Lasten, monotone Arbeit, einseitige Körperhaltung, Vibrationen, Stress und schlechte Arbeitsorganisation.



© ChiccoDodIFCL - Fotolia.de

ArbeitnehmerInnen sind physischen Risiken in ebenso hohem Maße ausgesetzt wie vor 20 Jahren. Das ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass viele Arbeitsplätze nach wie vor mit körperlicher Arbeit verbunden sind. Körperliche Arbeitsbelastungen haben im Zeitraum zwischen 1995 und 2010 sogar zugenommen. Besonders betroffen von Muskel-Skelett-Erkrankung sind FacharbeiterInnen und ungelernete ArbeiterInnen. Die Folgen dieser weit verbreiteten Arbeitsbelastungen führen zu Gesundheitsbeschwerden, diese



© Tjker Olson - Fotolia.com

finden sich anschließend in den Krankenstandstatistiken und bei den Invaliditätsursachen wieder.

### Arbeitsplätze evaluieren - Belastungen erheben

Händisches Heben, Tragen oder Bewegen von Lasten, welches eine Gefährdung insbesondere des Bewegungs- und Stützapparates mit sich bringt, muss vermieden werden. Müssen ArbeitnehmerIn- →

nen dennoch Lasten manuell handhaben, so ist die Belastung im Rahmen der Arbeitsplatzevaluierung entsprechend zu bewerten. Dabei sind zum Beispiel die Merkmale (Größe und Form) der Last, der erforderliche körperliche Kraftaufwand, die Arbeitsumgebung und die Aufgabenerfordernisse (heben, tragen, usw.) zu berücksichtigen. Auch die Eignung der ArbeitnehmerInnen sowie deren Konstitution und Körperkräfte sind zu berücksichtigen (Geschlecht, Alter, Schwangere, usw.). Werden Grenzwerte überschritten, müssen technische Hilfsmittel zur Verfügung gestellt oder organisatorische Maßnahmen, wie z.B. zeitliche Begrenzungen, gesetzt werden. ArbeitgeberInnen müssen jedenfalls Maßnahmen setzen, damit es nicht zu einer Gefährdung des Bewegungs- und Stützapparates kommt bzw. diese Gefährdungen gering gehalten werden.

### Durchführung der Bewertung

Zur Bewertung der manuellen Lasthandhabung ist der Stand der Technik heranzuziehen. Die Arbeitsinspektion stellt auf ihrer Website [www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at) „Last-Handhabungs-Tabellen“ (LHT) zur Evalu-

ierung der manuellen Lasthandhabung zur Verfügung. Ebenso sind dort Rechenhilfen für die Bewertung und Beurteilung sowie weitere Verfahren zu finden. ArbeitgeberInnen haben zur Unterstützung bei arbeitsphysiologischen und ergonomischen Fragen, insbesondere bei der Gestaltung der Arbeitsplätze und -abläufe, ihre Sicherheitsfachkräfte, ArbeitsmedizinerInnen oder sonstige Fachleute, wie etwa aus dem Fachgebiet der Ergonomie, heranzuziehen.

#### Händisches Bewegen von Lasten umfasst:

- Heben und Absetzen (Umsetzen), Halten (Abstützen) und Tragen
- Schieben und Ziehen (inklusive Manövrieren)
- Betätigen (Bewegen), z.B. von Stellteilen

#### Maßnahmen setzen - Arbeit ergonomisch gestalten

Arbeitsplätze und Arbeitsabläufe sind nach ergonomischen Gesichtspunkten, an die Menschen angepasst, zu gestalten. Dazu gehören beispielsweise:

- die richtige Arbeitshöhe
- ausreichende Bewegungsflächen

- günstige Bodenbeschaffenheit
- passende Gestaltung und Auswahl von Arbeitsmitteln
- geeignete Beschaffenheit und Handhabung von Lasten
- Bereitstellung von entlastenden Hilfsmitteln
- Organisation von Arbeits- und Pausenzeiten
- Erlernen von günstigen Haltungen und Bewegungsabläufen

### VERBESSERUNGSMASSNAHMEN

Zur Vermeidung oder Verringerung von Gesundheitsgefährdungen des Muskel- und Skelettsystems sind grundsätzlich folgende Maßnahmen möglich:

- **Verhältnisbezogene Maßnahmen**  
(Gestaltung von Arbeitsplätzen, Arbeitsabläufen, Arbeitsmittel oder Arbeitsumfeld)
- **Verhaltensbezogene Maßnahmen**  
(Rückenschule, Entspannungstraining, Ausgleichssport) →

#### Das sagt der Gesetzgeber:

- ArbeitgeberInnen haben geeignete technische und organisatorische Maßnahmen zu treffen. Dazu sind geeignete Mittel einzusetzen, um zu vermeiden, dass ArbeitnehmerInnen Lasten manuell handhaben müssen.
- Die körperliche Eignung der ArbeitnehmerInnen ist zu berücksichtigen.
- ArbeitnehmerInnen müssen über ausreichende Kenntnisse verfügen und unterwiesen sein.
- Bei der Arbeitsplatzevaluierung ist der Stand der Technik zu berücksichtigen.
- Betriebsrat, ArbeitsmedizinerIn und die Sicherheitsfachkraft

sind bei der Evaluierung der manuellen Lasthandhabung zu beteiligen.

#### Die gesetzlichen Grundlagen sind:

- §§ 6 und 64 ArbeitnehmerInnenschutzgesetz (ASchG)
- §§ 2a und 4 Mutterschutzgesetz
- § 5 Bauarbeiterschutzverordnung (BauV)
- § 62 Allgemeine Arbeitnehmerschutzverordnung (AAV)
- § 3 Verordnung über Beschäftigungsverbote und – beschränkungen für ArbeitnehmerInnen
- § 92a Arbeitsverfassungsgesetz (ArbVG)



© Volker Witt - Fotolia.com



SICHERHEITSVERTRAUENSPERSON

Erst wenn alle verhältnisbezogenen (kollektiven) Maßnahmen ausgeschöpft sind, kommen ergänzend noch verhaltensbezogene (persönliche) Maßnahmen zum Einsatz. Bei der Bewertung wird grundsätzlich davon ausgegangen, dass „richtige“ Hebe- und Tragetechniken angewandt werden.

▪ spezielle Techniken



Eine große Anzahl an Hebe-, und Tragetechniken sowie Tipps für verschiedene Branchen finden sie in der AK-Broschüre „Heben und Tragen leicht gemacht“.

**Unterweisung und Information**

ArbeitnehmerInnen müssen genaue Anweisungen über die sachgemäße Handhabung von Lasten (Arbeitstechniken und Verhaltensweisen) und Angaben über die bestehenden Gefahren bei unsachgemäßer Handhabung erhalten. Diese Informationen und die dazugehörige Unterweisung ist entsprechend den gesetzlichen Vorgaben (vor Aufnahme der Tätigkeit, usw.) durchzuführen.

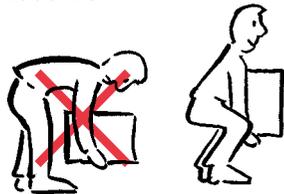
**Mitwirkung von Sicherheitsvertrauensperson oder Betriebsrat**

Der Betriebsrat ist verpflichtet, die Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben hinsichtlich ArbeitnehmerInnenschutz und Gesundheitsschutz zu überwachen. Betriebsrat, ArbeitsmedizinerIn und die Sicherheitsfachkraft sind bei der Evaluierung der manuellen Lasthandhabung miteinzubeziehen. Werden Grenzwerte (=Obergrenzen von Einzellasten oder die Gesamtlast über den Arbeitstag) überschritten, sind Maßnahmen festzulegen. Neu am Markt befindliche Produkte wie Hebehilfen, mobile Lifte/Aufzüge oder höhenverstellbare (Werk-)Tische ermöglichen eine menschengerechte Gestaltung der Arbeitsplätze. Es ist darauf zu achten, dass diese Möglichkeiten ausgeschöpft und in die betrieblichen Arbeitsabläufe eingebunden werden. Die Sicherheitsvertrauensperson vertritt die Interessen der KollegInnen in allen Angelegenheiten der Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz und ist auch bei allen Angelegenheiten auf diesem Gebiet zu beteiligen (z.B. bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen). Wenn es keine Sicherheitsvertrauensperson gibt, müssen die ArbeitgeberInnen alle ArbeitnehmerInnen beteiligen.

**Beispiele für verhaltensbezogene Maßnahmen:**

**Richtige Hebe- und Tragetechniken**

▪ Heben und Absetzen



▪ Tragen



AK-Broschüre: Heben und Tragen leicht gemacht  
[http://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publikationen/ArbeitnehmerInnenschutz/Heben\\_und\\_Tragen\\_leicht\\_gemacht.pdf](http://media.arbeiterkammer.at/wien/PDF/Publikationen/ArbeitnehmerInnenschutz/Heben_und_Tragen_leicht_gemacht.pdf)

AUVA Merkblätter: M 025 Heben und Tragen

<http://www.auva.at/portal27/portal/auvportal/content/contentWindow?contentid=10008.544618&action=b&cacheability=PAGE&version=1391167506>



Last-Handhabungs-Tabellen (LHT) der Arbeitsinspektion

<http://www.arbeitsinspektion.gv.at/>



SICHERHEITSVERTRAUENSPERSON

**AK TIPP!**

- ➔ Fragen Sie ArbeitsmedizinerIn und Sicherheitsfachkraft nach der Evaluierung der manuellen Lasthandhabung und den Ergebnissen bzw. den festgelegten Maßnahmen
- ➔ Informieren Sie sich bei SVP und BR zum Thema richtiges Heben und Tragen
- ➔ Technische Maßnahmen ausschöpfen (Hebehilfen, Scherentische, Hubwagen, mobile Lifte, Materialständer, Transportwagen, höhenverstellbare (Werk-)Tische, uvm.)
- ➔ Lasten begrenzen oder verteilen (organisatorische Maßnahmen)
- ➔ Arbeitsplätze und Tätigkeiten ergonomisch gestalten

Sie finden auf der Homepage der Arbeiterkammer unter [www.svp.at](http://www.svp.at)

- weitere Informationen und Broschüren zu diesem Thema zum Herunterladen oder Bestellen
- allgemeine Informationen zum Arbeitnehmer/innenschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

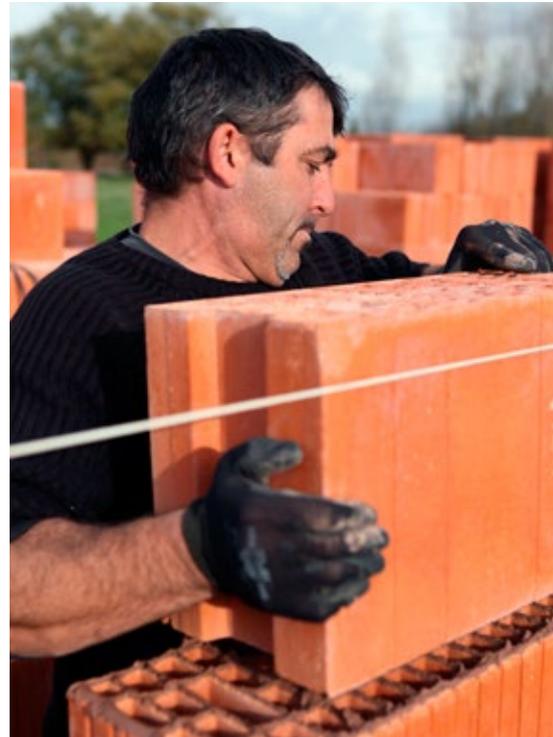
**Bitte wenden Sie sich an mich, wenn Sie weitere Fragen und Anregungen haben.**

Name: .....

Funktion:  SVP  BR Telefon: .....

E-Mail: .....

**Besprechen Sie Sicherheits- und Gesundheitsfragen mit Ihrer Sicherheitsvertrauensperson und Ihrem Betriebsrat!**



**Noch Fragen?**

Wenn Sie weitere Informationen zum Thema wünschen, wenden Sie sich bitte an die **Arbeiterkammer Wien Abteilung Sicherheit, Gesundheit und Arbeit**  
 1040 Wien, Prinz-Eugen-Strasse 20-22  
 Telefon: (01) 501 65 208, [wien.arbeiterkammer.at](http://wien.arbeiterkammer.at)

**Weitere Informationen**



Ausführliche Informationen zum Thema Heben und Tragen auf [www.gesundearbeit.at](http://www.gesundearbeit.at)



Informationen der Arbeitsinspektion zu „manueller Lasthandhabung“ [www.arbeitsinspektion.gv.at](http://www.arbeitsinspektion.gv.at)



**IMPRESSUM**

Herausgeber, Verleger, Medieninhaber: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22  
 Internet: [wien.arbeiterkammer.at](http://wien.arbeiterkammer.at)  
 Grafik: [www.fielhauer.at](http://www.fielhauer.at) · Jakob Fielhauer  
 Verlags- und Herstellungsort: Wien  
 Offenlegung siehe [wien.arbeiterkammer.at/impresum.htm](http://wien.arbeiterkammer.at/impresum.htm)

