

Erfolgreich und gesund im Einzelhandel

Heben – Tragen – Stehen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
hilft Gesundheitsrisiken vermeiden -

TIPPS

Falsches Heben, Tragen und Stehen verursacht nicht nur Schmerzen, sondern führt im Einzelhandel auch oft zu Arbeitsausfällen und Fehlzeiten. Etwa 26 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage im Jahr sind auf Muskel-Skeletterkrankungen (MSE) zurückzuführen. Auch im Einzelhandel treten sie vielfach auf und sind häufig Grund für Erwerbsunfähigkeit. Durch Maßnahmen zur ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung und zur arbeitsplatznahen, individuellen Bewegungsförderung können arbeitsbedingte Belastungen minimiert, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorgebeugt und Fehlzeiten in Betrieben reduziert werden.

Achten Sie in Ihrem Arbeitsalltag darauf, Unfallquellen und Gesundheitsrisiken beim Heben, Tragen und Stehen konsequent zu vermeiden.

Wie Sie dies machen können, wird in den folgenden Abschnitten beispielhaft anhand eines branchentypischen Arbeitsplatzes aufgezeigt:

Folge 1

Der Kassearbeitsplatz

– Richtiges Sitzen, Stehen und Anheben –

Kassenpersonal verbringt etwa achtzig bis neunzig Prozent des Arbeitstags im Sitzen. Deshalb ist es wichtig, die ergonomischen und sicherheitstechnischen Anforderungen zu berücksichtigen, denen ein Sitz-Kassearbeitsplatz genügen sollte. Der folgende Abschnitt enthält die wichtigsten Informationen darüber, wie ein Sitz-Kassearbeitsplatz zu gestalten ist, um arbeitsbedingten Belastungen des Kassenpersonals vorzubeugen.

Was ist dynamisches Sitzen?

Der Kassenstuhl sollte beweglich sein, so dass ein dynamisches Sitzen möglich wird, da bei der Handhabung der Waren am Kassensarbeitsplatz eine leicht vorgebeugte Position erforderlich ist, beim Geldwechseln eine eher aufrechte Körperhaltung und beim Warten auf den nächsten Kunden eine leicht zurückgelehnte Position zu bevorzugen ist.

Günstig ist es, wenn der Kassenstuhl in der Sitzhöhe verstellbar ist und individuell an die Körpergröße des Kassenspersonals angepasst werden kann. Zum Hinsetzen ist eine Sitzfläche von 900 mm x 640 mm erforderlich. Neben der Höherverstellbarkeit sollte die Sitzgelegenheit am Kassensarbeitsplatz auch dreh- und rollbar sein und nicht zum Kippen neigen.

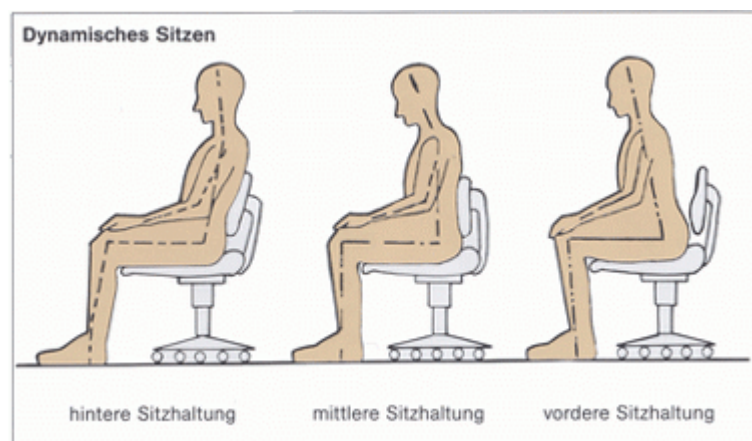


Bild 1: Dynamisches Sitzen / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Sitzen im Büro“ (Bestell-Nr. M 82)

Der Verstellbereich für die Sitzhöhe sollte immer der Arbeitsflächenhöhe angepasst sein.

Wie hoch ist der Platzbedarf?

Die Kassenbox sollte so groß sein, dass die Arbeitsabläufe ungehindert ausgeführt werden können und das Kassenspersonal zum Kunden hin abgegrenzt ist.

Ein ungehinderter Ein- und Ausstieg aus der Kassenbox sowie ein Wechsel der Körperhaltung sind zu ermöglichen. D. h.: Das Kassieren sollte wechselnd im Sitzen wie auch im Stehen möglich sein. Dies setzt voraus, dass auch die Arbeitsfläche höherverstellbar ist. Bei reinen Sitzkassensarbeitsplätzen mit nicht höherverstellbaren Kassentischen liegt die ideale Höhe der



Arbeitsfläche bei 750 mm. Als Toleranzbereich bei nicht höherverstellbaren Kassentischen ist eine Arbeitsflächenhöhe von 726 mm bis 815 mm akzeptabel.

Bei kombinierten Sitz-/Stehkassenarbeitsplätzen mit einem höherverstellbaren Kassentisch liegt die ideale Arbeitsflächenhöhe bei 960 mm; der Toleranzbereich liegt hier zwischen 950 mm und 1060 mm, soweit die Arbeitshaltung dadurch begünstigt wird.

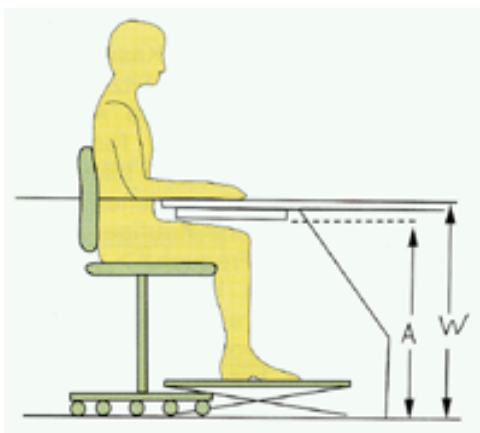


Bild 2: Höhe der Arbeitsfläche im Sitzen /
Quelle: BGHW-Merkblatt: „Sitz-Kassenarbeitsplätze“
(Bestell-Nr. M 86)

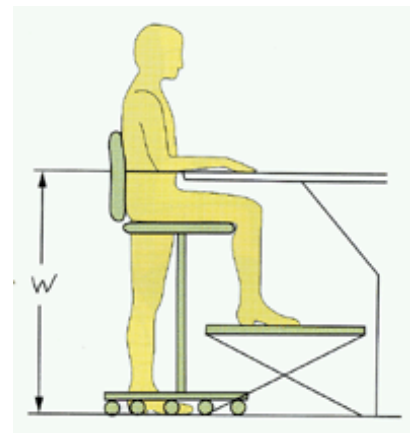


Bild 3: Höhe der Arbeitsfläche im Stehen
Quelle: BGHW-Merkblatt: „Sitz-Kassenarbeitsplätze“
Bestell-Nr. M 86)

Wie viel Beinraum sollte vorhanden sein?

Die Höhe des Beinraums sollte bei mindestens 720 mm und die Tiefe des Beinraums im Fußbereich bei 882 mm liegen. Wichtig ist es, dass die Füße Bodenkontakt haben. Bei einer verstellbaren Arbeitsflächenhöhe sollte die Beinraumhöhe zwischen 820 mm und 495 mm einstellbar sein. Die Beinraumbreite ist abhängig von den erforderlichen Bewegungen bei der Kassiertätigkeit und beim Ein- und Ausstieg aus der Kassenbox: Ist eine Drehbewegung mit dem Kassentisch zum Einnehmen der richtigen Sitzposition erforderlich, so muss die Beinraumbreite mindestens 1094 mm betragen.

Zu beachten ist auch, dass der Beinraum nicht zugestellt wird. Für Gegenstände, die am Kassenarbeitsplatz benötigt werden, ist eine entsprechende Staufläche bereits bei der Arbeitsorganisation einzuplanen. Alle anderen Gegenstände müssen aus dem Beinraum des Kassenbereichs entfernt werden.



Bild 4: Beinraum Seitenansicht
Quelle: BGHW-Merkblatt:
„Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86)

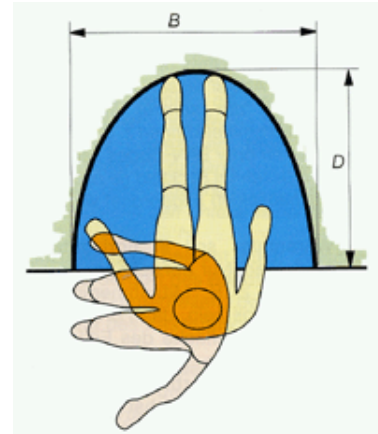


Bild 5: Beinraum in Draufsicht
Quelle: BGHW-Merkblatt:
„Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86)

	Maß	Sitz-Kassenarbeitsplatz (mm)
Platzbedarf in der Kassenbox		900 x 640
Höhe der Arbeitsfläche	W	750 (726 -815)
Höhe des Beinraums mindestens	A	720 (Ausnahme:650)
Breite des Beinraums mindestens	B	790 (Ausnahme: 1094)
Tiefe des Beinraums im Fußbereich mindestens	D	882 (Ausnahme: 600)

Abb. 1: Quelle: BGHW-Merkblatt „Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86)

Wie sind Arbeitsbereiche und Armreichweiten zu gestalten?

Für besonders häufige Tätigkeiten an Kassensystemen, wie z. B.: bei der Warenzuführung von leichten Waren, bei denen die Tätigkeit öfter als 10 mal in der Minute ausgeführt wird, ist eine Tiefe des Arbeitsbereichs von 170 mm bei Arbeiten ohne Armunterstützung und eine Tiefe des Arbeitsbereichs von 290 mm bei Arbeiten mit Armunterstützung erforderlich (C₁) sowie eine Breite von 710 mm (B₁) (= bevorzugter Arbeitsbereich).



Der maximale Arbeitsbereich, der bei selten ausgeführten Tätigkeiten angemessen ist, die weniger als 10 mal in der Minute ausgeübt werden (beispielsweise beim Transportieren von schwereren Waren) sollte eine Tiefe von 425 mm (C_2) und eine Breite von 1300 mm (B_2) haben (= maximaler Arbeitsbereich).

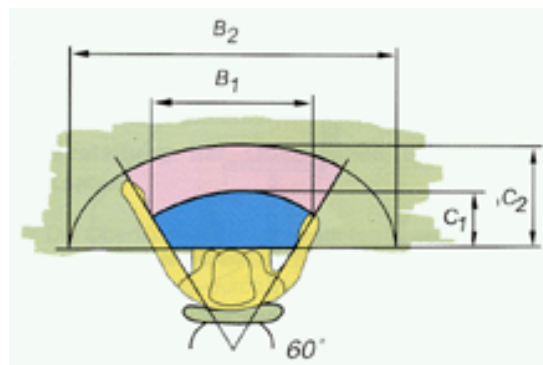


Bild 6: Arbeitsbereich beim Sitzen /
Quelle: BGHW-Merkblatt „Sitz-Kassenarbeitsplätze“
(Bestell-Nr. M 86)

Bei Kassentischen	Maß	Sitz-Kassenarbeitsplatz (mm)
Bevorzugter Arbeitsbereich mit Armunterstützung (bei Tätigkeiten, die häufiger als 10 mal pro Minute ausgeübt werden)	C_1 / B_1	290 / 710
Bevorzugter Arbeitsbereich ohne Armunterstützung (bei Tätigkeiten, die häufiger als 10 mal pro Minute ausgeübt werden)	C_1 / B_1	170 / 710
Maximaler Arbeitsbereich (bei Tätigkeiten, die seltener als 10 mal pro Minute ausgeführt werden)	C_2 / B_2	425 / 1300

Abb. 2: Quelle: Merkblatt „Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86)

Worauf ist bei der Wareneinführung und beim Warenabfluss zu achten?

Die Zuführung der Waren sollte immer in der Höhe der Arbeitsfläche erfolgen. Ausgenommen davon sind Waren, die wegen ihres hohen Gewichts im Einkaufswagen liegen bleiben. Alle Waren, die ein Gewicht von über 5 kg haben, sollten nicht im Sitzen bewegt werden. Der



gesamte Warenfluss (Warenzuführung und Warenabfluss) sollte bei leichteren Waren in horizontaler Ebene von statten gehen.

Zu beachten ist auch, dass die Warenauflagefläche (Teilstück des Laufbandes, das vor dem Scanner/vor der Kasse liegt) möglichst nicht größer ist als der größte Artikel, den es in einem Einzelhandelsbetrieb gibt. Ist die Warenauflagefläche breiter, neigen viele Kunden dazu, die Ware direkt in Körperrnähe der Fläche zu platzieren, so dass das Kassenspersonal gezwungen ist sich vorzubeugen. Die Länge der Warenauflagefläche ist so lang zu wählen, dass es möglich wird, den Inhalt von 1,5 Einkaufswagen sowohl hintereinander als auch nebeneinander auf dem Laufband unterbringen zu können. Ist die Warenauflagefläche zu klein bzw. zu kurz, tendieren viele Kunden dazu, die Waren aufeinander zu stapeln. In diesem Fall kann das Kassenspersonal die Waren nicht mehr in der angemessenen Arbeitshöhe greifen und ist gezwungen die Arme anzuheben. Damit es im Arm-/Schulter-Bereich und im Bereich der Halswirbelsäule nicht zu Verspannungen kommt, ist darauf zu achten, dass das Anheben der Arme nicht häufiger als zweimal pro Minute erfolgt.

Psychische Belastungen können am Kassensarbeitsplatz dadurch vermieden werden, indem ein zügiger Arbeitsablauf ermöglicht wird. D. h.: Der Kunde ist darauf hinzuweisen, dass er zu Beginn des Kassiervorgangs seine gesamte Ware auf das Förderband legt, so dass dem Kassenspersonal eine problemlose Kontrolle des Einkaufswagens ermöglicht wird und unnötiger Stress bzw. Konflikte mit Kunden vermieden werden.

Es ist auch zu berücksichtigen, dass die zugeführte Ware immer im Blickfeld des Kassenspersonals liegt und ein gedankliches Vorsortieren der Ware ohne Kopfverdrehung erfolgen kann.

Beim Warenabfluss ist insbesondere darauf zu achten, dass empfindliche Waren (Porzellan, Glas, o. ä.) nicht vom Kassenspersonal extra geschützt werden müssen, indem ein Hineinheben der Ware in Warenboxen erforderlich wird, das beim Kassenspersonal zwangsläufig zu Körperverdrehungen oder zum Beugen führt.

Grundsätzlich ist der gesamte Warenablauf (Warenzuführung und Warenabfluss) so zu gestalten, dass Hebearbeiten beim Kassenspersonal vermieden werden.



Informationen zum Bestellen

- ✚ Merkblatt „Sitz-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 86)
- ✚ Merkblatt „Steh-Kassenarbeitsplätze“ (Bestell-Nr. M 87)
- ✚ Merkblatt „Sitzen im Büro“ (Bestell-Nr. M 82)
- ✚ Regeln für Sicherheit und Gesundheitsschutz beim Umgang mit Zahlungsmitteln in Verkaufsstellen (Bestell-Nr. R 3)
- ✚ Unterweisungsfilm „Fit und Klasse an der Kasse“ (Bestell-Nr. DVD 4)

Die o. g. Medien sind abrufbar im Internet unter www.bghw.de im Bereich Medien – Medienangebot der Sparte Einzelhandel.

Ergänzende Informationen finden Sie unter:

- E DIN EN 1335-2 u. 3 „Büromöbel; Büro-Arbeitsstuhl – Teil 2 und Teil 3“
- DIN 68877 „Arbeitsdrehstuhl“
- Kuchenbecker, Marlies (2010): „Heben – Tragen – Stehen – Wie mache ich es richtig?“
Auszubildende des Einzelhandels zeigen sich bei Aktionstagen engagiert und interessiert.
BGHW-aktuell, Ausgabe 1/Januar 2010;
zu beziehen über Internet: www.bghw.de und www.gesundheit-unternehmen.de
- Otto –von- Guericke-Universität-Magdeburg (Hrsg.)(2004)
Erfolgreich und gesund handeln.
Informationen für Existenzgründer im Einzelhandel.
Broschüre des GUSS-Projekts Gesund und sicher starten Existenzgründung;
zu beziehen über Internet: www.guss-net.de



Linktipps

www.ergo-online.de (Sozialnetz Hessen)

Ein Internetportal mit ausführlichen Informationen rund um das Thema Gesundheitsmanagement und gesundheitliche Prävention.

www.gesundheit-unternehmen.de (PräTrans – Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Ein-Personen-Unternehmen)

Eine Internet-Toolbox, in der Präventionswissen branchen- und sektorenspezifisch aufbereitet zu erhalten ist.

www.guss-net.de (GUSS – Gesund und sicher starten – Existenzgründung)

Ein Internetportal, in dem Sie Informationen zu den Themen Gesundheit und Arbeitsschutz finden, sowie Ansatzpunkte für betriebliches Gesundheitsmanagement und praktische Vorschläge zur gesundheitsförderlichen Arbeitsgestaltung.

<http://www.lasi.osha.de> (Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz)

Ein Internetportal, in dem allgemeine Informationen und Materialien zum Arbeits- und Gesundheitsschutz zu erhalten sind, aber auch spezifische Informationen zur Gestaltung und Beurteilung von Hebe- und Tragevorgängen und zur Gestaltung und Beurteilung von Kassenarbeitsplätzen.



Impressum:

Herausgeber:

HDE Handelsverband Deutschland Der Einzelhandel
Am Weidendamm 1A, 10117 Berlin
eMail: [http://www.hde@einzelhandel.de](mailto:info@hde-einzelhandel.de)

&
Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH (GfP)
Einrichtung der Handels- und Dienstleistungsverbände
Pestalozzistrasse 27, 34119 Kassel
eMail: [http://www.info@gfp24.de](mailto:info@gfp24.de)

&
Regionales Aktionsbündnis:
„Erfolgreich und gesund im Einzelhandel“

Autorin: Marlies Kuchenbecker

Stand: Juli 2010

Die Reproduktion dieser Veröffentlichung für nichtkommerzielle Zwecke ist bei Angabe der Quelle gestattet.

Download: <http://www.gesundheit-unternehmen.de>

Das Aktionsbündnis ist eines von mehreren Modellen im Projekt „PräTrans — Transferpotenziale von Kammern und Verbänden für gesundheitliche Prävention in Klein- und Ein-Personen Unternehmen“. Es wird gefördert von:



Die Entwicklungspartner des Aktionsbündnisses sind:

- *Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH (GfP)*
- *Einzelhandelsverband Hessen Nord e. V.*
- *HDE Handelsverband Deutschland Der Einzelhandel*
- *Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution (BGHW)*
- *Paul Julius-von-Reuter Schule (Kassel)*
- *AOK Allgemeine Ortskrankenkasse (Kassel)*
- *BARMER GEK (Kassel)*