

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 2

Der Lager- und Transportarbeitsplatz

– Richtiges Heben und Tragen –

Oft werden im Einzelhandel bei der Warenan- und –ablieferung an Transport- und Lagerarbeitsplätzen schwere Gegenstände oder Waren angehoben und transportiert. Nicht selten führen Zwangshaltungen, die beim Heben und Tragen eingenommen werden, zu Belastungen des Stützapparates und zu Rückenbeschwerden, Bandscheibenschäden u. v. m. Dem kann vorgebeugt werden, wenn grundlegende Hebe- und Tragetechniken beachtet werden.

Welches sind die wichtigsten Prüfkriterien, die vor dem Hebe- und Tragevorgang zu beachten sind?

- Ist das Heben und Tragen zu vermeiden?
- Können Hebe- und Tragehilfen eingesetzt werden?
- Kann der Hebe- und Tragevorgang vereinfacht werden?
- Kann das Heben und Tragen durch einen zusätzlichen Träger unterstützt werden?
- Ist es möglich die Transportgegenstände oder Waren zu schieben oder zu ziehen?
- Können Transportwege und Abstellflächen vorzeitige frei geräumt werden, so dass unnötiges Absetzen und Anheben von Lasten vermieden werden kann?



Bild 1: Benutzen Sie Tragehilfen!
Zum Beispiel können Getränkekisten transportiert werden. Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)



Bild 2: Unterstützung des Heben und Tragens durch zusätzliche Träger
Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)

Worauf ist beim Rücken schonenden Heben und Tragen zu achten?

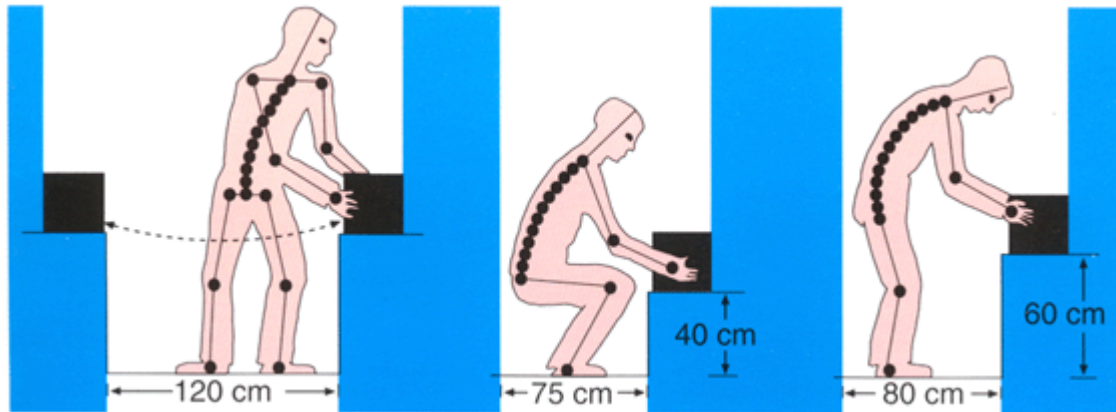


Bild 3: Richtiges Heben und Absetzen von Lasten / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)

Beim Rücken schonenden **Heben** und Absetzen von Lasten ist wichtig, dass

- dicht an die Last herangetreten wird
- mit geradem Rücken in die Knie gegangen wird
- der Oberkörper dabei möglichst aufrecht gehalten wird
- die Last aus den Beinen und möglichst nah am Körper und niemals ruckartig angehoben wird
- die Wirbelsäule beim Anheben nicht verdreht wird.



Bild 4: Vermeiden Sie beim Heben das Verdrehen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen!
Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)

Beim Rücken schonenden **Tragen** ist zu beachten, dass

- die Last körpernah getragen wird, um die Belastung zu reduzieren
- der Rücken beim Tragen möglichst gerade gehalten wird, damit die Bandscheiben und die Rückenmuskulatur geschont werden
- das Tragen der Last gleichmäßig auf beide Arme verteilt ist, damit der Stützapparat nicht einseitig belastet wird.



Bild 5: Tragen Sie Lasten möglichst Körpernah und halten Sie Ihren Rücken gerade! / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)

Beim **Heben und Tragen** sollten grundsätzlich ruckartige Bewegungen und Verdrehungen des Oberkörpers vermieden werden, damit es nicht zu Belastungen der Bandscheiben kommt. Angemessen und richtig ist nur ein Drehen aus dem ganzen Körper bei der sich auch die Stellung der Füße ändert.

Die Abfolge sollte möglichst so sein:

1. Anheben der Ware
2. Drehung des ganzen Körpers mit Unterstützung von Einzelschritten in die gewünschte Bewegungsrichtung
3. Absetzen der Ware mit gebeugten Knien und geradem Rücken

Auch sollte das Heben und Tragen immer nur bei freier Sicht erfolgen, so dass Wegeunfälle verhindert werden.



Bild 6: Sicht frei halten! / Quelle: BGHW-Plakat, (Bestell-Nr. P 34)



Von entscheidender Bedeutung für die körperliche Be- und Entlastung ist neben der Hebe- und Trageweise vor allem auch die Größe des Gewichts der Ware. Die hier abgebildete Tabelle stellt eine Orientierungshilfe dar, erhebt jedoch keinen Anspruch auf absolute Gültigkeit. Die Empfehlungen haben vorbeugenden Charakter. Ein einzelnes Überschreiten der Richtwerte führt nicht automatisch zu Gesundheitsschäden. Es ist jedoch ratsam, häufige, vor allem aber langjährige Überschreitungen zu vermeiden.

ORIENTIERUNGSWERTE ZU HEBE- UND TRAGEHÄUFIGKEITEN*					
Geschlecht	Lastgewicht (in Kilogramm)	Heben, Absetzen, Umsetzen und Halten Dauer < 5 Sekunden	Tragen		
			Trageentfernung 5 bis < 10 Meter	Trageentfernung 10 bis < 30 Meter	Trageentfernung ≥ 30 Meter
Männer	< 10	Im Allgemeinen keine Einschränkungen			
	10 bis < 15	bis 1000 mal/Schicht	bis 500 mal/Schicht	bis 250 mal/Schicht	bis 100 mal/Schicht
	15 bis < 20	bis 250 mal/Schicht	bis 100 mal/Schicht		bis 50 mal/Schicht
	20 bis < 25	bis 100 mal/Schicht	bis 50 mal/Schicht		
	≥ 25	Nur in Verbindung mit speziellen präventiven Maßnahmen			
Frauen	< 5	Im Allgemeinen keine Einschränkungen			
	5 bis < 10	bis 1000 mal/Schicht	bis 500 mal/Schicht	bis 250 mal/Schicht	bis 100 mal/Schicht
	10 bis < 15	bis 250 mal/Schicht	bis 100 mal/Schicht		bis 50 mal/Schicht
	≥ 15	Nur in Verbindung mit speziellen präventiven Maßnahmen			

Quelle: Arbeitskreis „Manuelle Handhabung von Lasten“ beim HVBG

Tab. 1: Orientierungswerte zu Hebe- und Tragehäufigkeiten, in „Arbeit und Gesundheit“ Heft 4/2004 / Quelle: Arbeitskreis „Manuelle Handhabung von Lasten“ beim HVBG. (zitiert nach BGHW-Merkblatt M 103)

Welches ist der richtige Umgang mit Rollcontainern?

Rollcontainer werden im Einzelhandel oft eingesetzt und sind eines der unfallträchtigsten Transportmittel. Nach Aussage der BGHW haben Unfälle mit Rollcontainern ihre Ursache vornehmlich in Mängeln am Rollbehälter selbst, in unzureichenden Verkehrswegen (Hindernissen, etc.), in ungeeignetem Schuhwerk sowie in Mängeln im Betriebsablauf.



Bild 7: Rollcontainer sollten möglichst geschoben werden! / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)



Bild 8: Beim Schieben des Rollcontainers sollte darauf geachtet werden, dass die Sicht frei ist! / Quelle: BGHW-Merkblatt: „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)



Folgende Faktoren sollten in einen Maßnahmenkatalog zur Verhütung von arbeitsbedingten Unfällen an Rollcontainern einbezogen werden:

- Beachtung der sicherheitstechnischen Anforderungen
- Berücksichtigung der baulichen Anforderungen an Verkehrswege
- Sicherstellung eines störungsfreien Betriebsablaufs unter Einbeziehung aller am Transportvorgang Beteiligten
- Regelmäßige Unterweisung der Mitarbeiter, Betriebsanweisung Regelmäßige Wartung der Rollcontainer

<p>Muster-Betriebsanweisung „Zum sicheren Umgang mit Rollcontainern“</p>	
<p>An alle Mitarbeiter, die Umgang mit Rollcontainern haben!</p>	
<p>Mit dieser Betriebsanweisung wird der Umgang mit Rollcontainern geregelt. Dies ist notwendig, weil es trotz der vom Betrieb getroffenen baulichen und technischen Maßnahmen immer wieder zu Unfällen im Umgang mit Rollcontainern kommt. Um in Zukunft solche Unfälle zu verhüten und damit Ihre Gesundheit zu erhalten, werden Sie hiermit angewiesen, die folgenden Verhaltensregeln zu beachten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sorgen sie für einen sicheren Transportweg. Beseitigen Sie im Weg liegende Gegenstände, z. B. Verpackungsmaterial, sofort, ebenso rutschfördernde Bodenverunreinigungen wie z. B. ausgelaufene oder verschüttete Flüssigkeiten. 2. Bewegen sie Rollcontainer, wenn immer möglich, durch Schieben und achten Sie dabei auf andere Personen im Verkehrsweg. 3. Fahren sie insbesondere bei Türdurchfahrten und Engstellen vorsichtig, damit Sie nicht sich selbst oder andere verletzen. Fahren Sie nur so schnell, dass Sie jederzeit anhalten können. 4. Überschätzen Sie nicht die eigene Kraft. Müssen Steigungen überwunden werden oder ist der Rollbehälter aus anderen Gründen schwer zu bewegen, so bitten Sie einen Kollegen um Hilfe. Sprechen Sie sich über das Vorgehen ab, um Unfällen vorzubeugen. 5. Kann Ihnen zurzeit niemand helfen, laden Sie die Ware von schwergängigen oder zu schwer beladenen Rollbehältern um oder bewegen Sie den Rollcontainer mittels Hubwagen. 6. Achten Sie beim Lösen von Gummispanngurten darauf, dass <ul style="list-style-type: none"> □ Sie den Gurt beim Lösen gut festhalten, □ Sie so stehen, dass der Gurt Sie und andere Personen nicht treffen kann. 7. Kennzeichnen Sie schadhafte Rollcontainer mit den zur Verfügung gestellten Bänderolen. 8. Melden Sie Mängel, die Sie nicht selbst beseitigen können, z. B. Beschädigungen des Bodenbelages, unverzüglich Ihrem Vorgesetzten oder Personen, die die Arbeitssicherheit im Betrieb beobachten, z. B. dem Sicherheitsbeauftragten. 9. Tragen Sie nur Schuhe, die fest am Fuß sitzen und biegsame Sohlen sowie flache Absätze haben. 10. Nehmen Sie von Fremdfirmen keine Ware auf schadhafte Rollbehältern an, lassen Sie die Ware auf einwandfreie Rollbehälter umladen. 	
<p>Ort / Datum _____</p>	<p>Unterschrift Geschäftsleitung _____</p>

Abb. 1: Muster-Betriebsanweisung „Zum sicheren Umgang mit Rollcontainern“ /
Quelle: aus: BGHW-Merkblatt: „Umgang mit Rollbehältern“ (Bestell-Nr. M 64)



Informationen zum Bestellen:

- Merkblatt „Heben und Tragen“ (Bestell-Nr. M 103)
- Merkblatt „Umgang mit Rollbehältern“ (Bestell-Nr. M 64)
- Plakat: Theo's Tipps „Richtig anpacken ohne Rückenknacken!“ (Bestell-Nr. P 52)
- Plakat „Sicht frei halten! (Bestell-Nr. P 34)

Die Medien sind abrufbar im Internet unter www.bghw.de im *Bereich Medien – Medienangebot der Sparten Einzelhandel*

Ergänzende Informationen finden Sie unter:

- 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

&

Gesellschaft für Personaldienstleistungen mbH (GfP)
Einrichtung der Handels- und Dienstleistungsverbände
Pestalozzistrasse 27, 34119 Kassel
eMail: http://www.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)*