



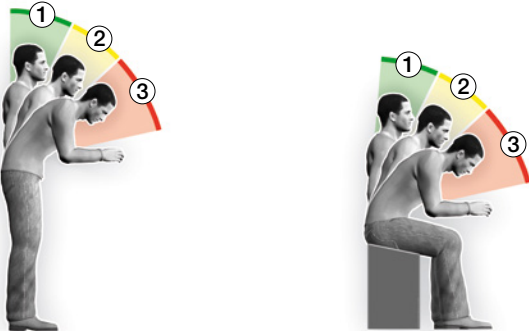
Arbeitsplatz-Check körperliche Belastungen

Die Anleitung finden Sie unter www.suva.ch/66128-1.d

1. Zwangshaltungen

Bestimmen Sie die Ausprägung von vorherrschenden typischen Körperhaltungen und häufigen Handlungen und tragen Sie diese in die Matrix mit der Einwirkzeit (Dauer pro Tag) ein:

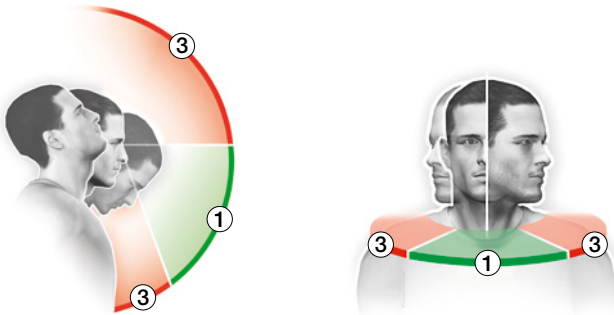
1.1 Beugung des Oberkörpers, in stehender oder sitzender Arbeitshaltung



Dauer pro Tag

Ausprägung Merkmal	<2h	2-4h	>4h
①	Green	Green	Green
②	Green	Yellow	Red
③	Yellow	Red	Red

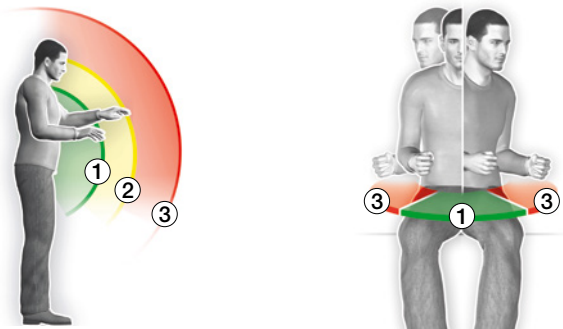
1.2 Blickrichtung zum Ort der Sehaufgabe, vertikaler und horizontaler Blickwinkel



Dauer pro Tag

Ausprägung Merkmal	<2h	2-4h	>4h
①	Green	Green	Green
②	Green	Yellow	Red
③	Yellow	Red	Red

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



Dauer pro Tag

Ausprägung Merkmal	<2h	2-4h	>4h
①	Green	Green	Green
②	Green	Yellow	Red
③	Yellow	Red	Red

1.4 Hüfte und Beine

- Abwechslung zwischen Stehen, Sitzen und Gehen
- ständiges Stehen am gleichen Ort
- Bewegungsarmut (statische Körperhaltung)
- Arbeiten in der Hocke oder auf den Knien
- fehlender Freiraum für Knie und Füße



Dauer pro Tag

Ausprägung Merkmal	<2h	2-4h	>4h
①	Green	Green	Green
②	Green	Yellow	Red
③	Yellow	Red	Red

2. Repetitive Tätigkeiten

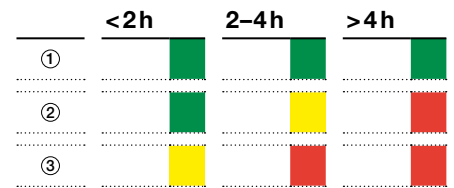
2.1 Handaktivität, Wiederholung von zyklischen Bewegungsabläufen

- tiefe Frequenz (weniger als 1 x pro Min.)
- zwischen 1 x pro Min. und 1 x pro Sek., oder
- vorwiegend statisches Halten eines Gegenstandes
- sehr hohe Frequenz (mehr als 1 x pro Sek.; schwierig zu zählen)



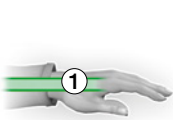
Ausprägung
Merkmal

Dauer pro Tag

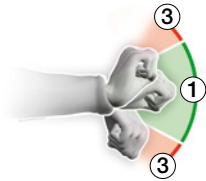


2.2 Stellung des Handgelenkes

neutral



extrem

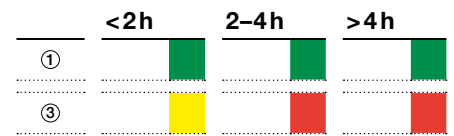


extrem



Ausprägung
Merkmal

Dauer pro Tag



2.3 Handgriffe, offensichtliche schwierige Handgriffe oder Fingeraktivitäten

Faustgriff



Spreizgriff



Pinzettengriff

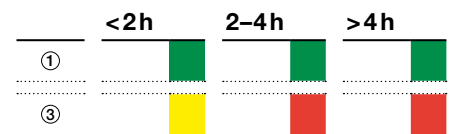


Fingerdruck



Ausprägung
Merkmal

Dauer pro Tag



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 usw.

Skala 1-10

1-3

qualitative Bewertung

gering/mässig

4-6

gross

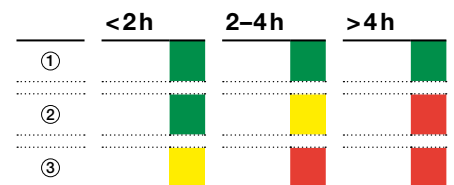
7-10

sehr gross/extrem



Ausprägung
Merkmal

Dauer pro Tag



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

Frauen

0-7 kg

7-15 kg

über 15 kg

Männer

0-12 kg

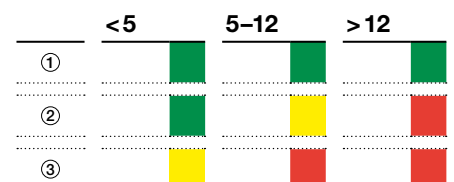
12-25 kg

über 25 kg



Ausprägung
Merkmal

Häufigkeit pro Stunde



Zusammenfassung und Auswertung

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

Merkmalsgruppen	Anzahl Einstufungen		
	grün	gelb	rot
1. Zwangshaltungen	1	0	0
2. repetitive Tätigkeiten	1	0	0
3. körperliche Anstrengungen	1	0	0
4. Umgebungsfaktoren und weitere Beeinträchtigungen	1	0	0
Summe der Einstufungen	4	0	0

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.	alle grün ①	
Fehlbelastungen während begrenzter Zeit vorhanden. In Kombination mit anderen Fehlbelastungen können gesundheitliche Beeinträchtigungen nicht ausgeschlossen werden.	≤ 2x gelb ②	
Fehlbelastung während längerer Zeit. Gefährdungen der Gesundheit wahrscheinlich.	≥ 3x gelb ②	Vertiefte Arbeitsplatzanalyse mit spezifischen Beurteilungsmethoden durchführen
	rot ③	wer: bis:

Notizen, Skizzen:

Basisangaben zu Arbeitsplatz und Arbeitnehmenden

Betrieb/Organisationseinheit:

verantwortliche Ansprechperson:

z. B. Vorgesetzte, Sicherheitsbeauftragte

genauer Arbeitsort:

Halle/Büro, Arbeitsplatz

Funktion/Tätigkeit:

kurze Beschreibung der Funktion und der wichtigsten Aktivitäten

Arbeitsorganisation

Schichtbetrieb: Ja Nein

übliche Schichtzeiten von bis

Frühschicht:

Mittelschicht:

Spät-/Nachtschicht:

Angaben zur beobachteten Person

Geschlecht: Mann Frau

Alter: jünger als 25 46–55

25–45 über 55

Beilagen:

Fotos, Video, Pläne usw.

Durchgeführt von

Name: Vorname:

Datum und Zeit: Visum:

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Bereich Chemie, Physik und Ergonomie

Tel. 058 411 12 12

kundendienst@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/66128.d

Titel

Arbeitsplatz-Check körperliche Belastungen

Entwickelt in Zusammenarbeit mit der SBB

Grafiken

ehlers-media.com

Gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle

Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: Juni 2014

Überarbeitete Ausgabe: April 2024

Publikationsnummer

66128.d



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch