



Arbeitstechniken



Allgemeine Hinweise zu den Arbeitstechniken

- Zeit nehmen, um bewusst zu arbeiten
- Spezifische Ausgleichsübungen durchführen
- Hilfsmittel nutzen



Weitere Arbeitstechniken mit Videoanleitung findet ihr hier!



Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch



Ergonomische Einstellungen am Schreibtisch

1. Ausrichtung Stuhl

- Füße: Kompletter Bodenkontakt
- Stuhlhöhe: Beinwinkel ca. 90°
- Oberschenkel zu 3/4 auf Sitz
- Rückenlehne ist leicht flexibel
- Armlehnen unterstützen die Ellenbogen

2. Ausrichtung Tisch

- Tischhöhe auf Armlehnenhöhe

3. Ausrichtung Tastatur und Maus

- Tastatur ist flach
- Tastatur und Maus körpernah

4. Ausrichtung des Bildschirms

- Oberkante maximal auf Augenhöhe
- Abstand eine Armlänge
- zentrale Ausrichtung



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Heben & Tragen mit Rotation



Heben & Tragen mit Rotation

1. Oberkörper aufrecht
2. Bauch anspannen
3. Gewicht körpernah tragen
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten im Team



Arbeiten im Team

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Kolleg*in herbeirufen
3. Gemeinsam sich die Last teilen
4. “Danke“ sagen ;-)



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Richtiges Knien



Richtiges Knien

1. Ein Knie im 90° Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im 90° Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Langes Stehen



Langes Stehen

1. Schreibtisch auf richtige Höhe einstellen
2. Stillstand vermeiden –
Gewichtsverlagerungen der Beine, ein Bein
auf eine Kiste stellen, etc.
3. Knie leicht beugen
4. Sitz- oder Bewegungspausen machen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten auf Schulterhöhe



Arbeiten auf Schulterhöhe

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen, um Arbeit über Schulterhöhe zu vermeiden
3. Tätigkeit durchführen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Ziehen & Schieben



Ziehen & Schieben

1. Aufrechter Stand
2. Bauch anspannen
3. Leicht in die Knie gehen
4. Gewicht aus den Beinen in Bewegung bringen
5. Last ziehen oder schieben



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Schweres Heben



Schweres Heben

1. Oberkörperaufrichtung, Rücken gerade
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Gewicht aus den Beinen heben
5. Körpernah tragen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe



Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa 90° gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten



Weitere Arbeitstechniken mit Videoanleitung findet ihr hier!



Ergonomische Tipps für die Stapler-Nutzung



Ergonomische Tipps für die Stapler-Nutzung

1. Einstieg
 - Einstiegsgriff fassen
 - Linker Fuß auf die Einstiegsstufe
 - Rechte Hand auf den Sitz
2. Ausrichtung des Sitzes
 - Sitzentfernung einstellen
 - Sitzfederung: mit Pumpsystem einstellen
 - Rückenlehne: aufrechter Sitz und Kontakt zur Lehne
3. Ausrichtung des Lenkrades
 - Falls einstellbar: Lenkrad so einstellen das Rücken Kontakt zur Lehne nicht verliert
4. Ausrichtung der Spiegel
 - Die komplette Umgebung soll wahrgenommen werden



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Optimale Arbeitshöhe- Finished good logistic



Optimale Arbeitshöhe- Finished good logistic

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa 90° gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten



← Weitere Arbeitstechniken mit Videoanleitung findet ihr hier!



Vakuumhebehilfe – Finished good logistic



Vakuumhebehilfe – Finished good logistic

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Beim Anheben mit einer Hand das Gewicht seitlich stabilisieren
4. Langsam bewegen und absetzen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Heben mit Drehrotation - Finished good logistic



Heben mit Drehrotation - Finished good logistic

1. Last körpernah ran ziehen und tragen
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Einsatz von Hebehilfen – GX4



Einsatz von Hebehilfen – GX4

1. Hebehilfe nah ran schieben und fixieren
2. Mit dem Fußpedal auf entsprechende Höhe pumpen
3. Behälter leeren



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Heben & Tragen mit Rotation – GX4



Heben & Tragen mit Rotation – GX4

1. Oberkörper aufrecht
2. Bauch anspannen
3. Gewicht körpernah tragen
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Benutzung Hilfsmittel verlängerter Arm – GX4



Benutzung Hilfsmittel verlängerter Arm – GX4

1. Hilfsmittel griffbereit lagern
2. Hilfsmittel nutzen, um Verdrehungen des Körpers zu vermeiden



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten im Team – Harzfabrik



Arbeiten im Team – Harzfabrik

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Kolleg*in herbeirufen
3. Gemeinsam sich die Last teilen
4. “Danke“ sagen ;-)



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Filter wechseln – Harzfabrik



Filter wechseln – Harzfabrik

1. Filter bereit legen
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen
3. Oberkörper aufrecht, Rücken gerade
4. Filter wechseln



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Richtiges Knien – Harzfabrik



Richtiges Knien – Harzfabrik

1. Ein Knie im 90° Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im 90° Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Langes Stehen - Infrastrukturbetriebe



Langes Stehen - Infrastrukturbetriebe

1. Schreibtisch auf richtige Höhe einstellen
2. Stillstand vermeiden –
Gewichtsverlagerungen der Beine, ein Bein
auf eine Kiste stellen, etc.
3. Knie leicht beugen
4. Sitz- oder Bewegungspausen machen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeit über langen Hebel - Infrastrukturbetriebe



Arbeit über langen Hebel - Infrastrukturbetriebe

1. Gewicht auf beide Beine gleichmäßig verteilen
2. Geländer zum Abstützen der Beckenregion nutzen
3. Arme zu abstützen benutzen
4. Vermeiden von schweren Lasten oder Tätigkeiten bei langem Hebel



← Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Richtiges Knien - Infrastrukturbetriebe



Richtiges Knien - Infrastrukturbetriebe

1. Ein Knie im 90° Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im 90° Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit den Händen wieder aufrichten



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Richtiges Knien – Klarlackfabrik



Richtiges Knien – Klarlackfabrik

1. Ein Knie im 90° Winkel auf den Boden absetzen
2. Das andere Bein im 90° Winkel vorne aufstützen
3. Gewicht auf das vordere Bein verlagern
4. Nach der Tätigkeit über das vordere Bein und ggfs. mit zu Hilfenahme der Hände sich wieder aufrichten



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Lanzen Handling – Klarlackfabrik



Lanzen Handling – Karlackfabrik

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Lanze von unten greifen
3. Lanze mit beiden Händen gleichmäßig aus dem Container ziehen und wegstellen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Benutzung von Hebehilfen - Klarlackfabrik



Benutzung von Hebehilfen - Klarlackfabrik

1. Hebehilfe nah ran schieben und fixieren
2. Mit dem Fußpedal auf entsprechende Höhe pumpen
3. Behälter leeren



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Benutzung Vakuumhebehilfe – Klarlackfabrik



Benutzung Vakuumhebehilfe – Klarlackfabrik

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Beim Anheben mit einer Hand das Gewicht seitlich stabilisieren
4. Langsam bewegen und absetzen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Heben mit Drehrotation - Lösehaus



Heben mit Drehrotation - Lösehaus

1. Last körpernah ran ziehen und tragen
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Heben mit einem Arm – Lösehaus



Heben mit einem Arm – Lösehaus

1. Das Gewicht ist zentral unter dem Körper
2. Gewicht aus den Beinen heraus anheben
3. Arm bleibt gestreckt
4. Rotation erfolgt aus dem gesamten Körper
5. Gewicht aus den Beinen heraus abstellen



Weitere Arbeitstechniken mit Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten auf Schulterhöhe -Lösehaus



Arbeiten auf Schulterhöhe -Lösehaus

1. Tätigkeit vorbereiten
2. Trittbrett holen und hinaufsteigen, um Arbeit über Schulterhöhe zu vermeiden
3. Tätigkeit durchführen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Ziehen und Schieben – Lösehaus



Ziehen und Schieben – Lösehaus

1. Aufrechter Stand
2. Bauch anspannen
3. Leicht in die Knie gehen
4. Gewicht aus den Beinen in Bewegung bringen
5. Last ziehen oder schieben



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Schweres Heben – Raw Material Logistik



Schweres Heben – Raw Material Logistik

1. Oberkörperaufrichtung, Rücken gerade
2. Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Gewicht aus den Beinen heben
5. Körpernah tragen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe - Raw Material Logistik



Arbeiten auf richtiger Arbeitshöhe - Raw Material Logistik

1. Arbeitshöhe so einstellen, dass während der Tätigkeit der Arme die Ellenbogen in etwa 90° gebeugt sind
2. Aufrechter, hüftbreiter Stand + Bauch anspannen
3. Schulterblätter nach hinten-unten fixieren
4. Körpernah arbeiten



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!



Benutzung Vakuumhebehilfe – Raw Material Logistik



Benutzung Vakuumhebehilfe – Raw Material Logistik

1. Aufrechter, hüftbreiter Stand
2. Vakuumhebehilfe an der Last anbringen
3. Warten bis der Schlauch senkrecht über der Last ist
4. Langsam bewegen und absetzen



Weitere Arbeitstechniken mit
Videoanleitung findet ihr hier!