

# sicher & gesund

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT  
DER BAUERN



## Ergonomie

*Arbeitshaltung, Arbeitsorganisation, Arbeitskleidung*



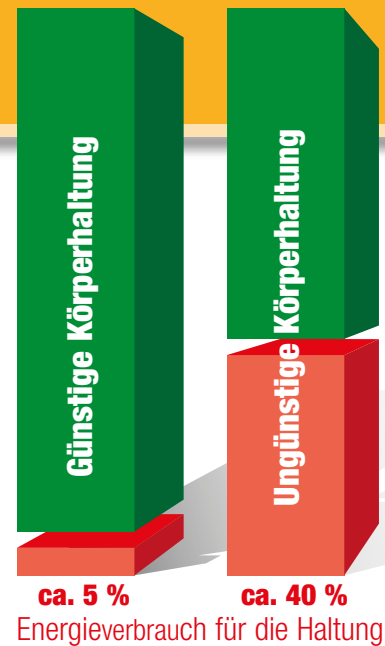
# Arbeitshaltung

Der Begriff "Ergonomie" setzt sich aus den griechischen Wörtern „ergon“ = „Arbeit, Werk“ und „nomos“ = „Gesetz, Regel“ zusammen. Ziel der Ergonomie ist, die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass körperliche Belastungen möglichst gering gehalten werden. In diesem Merkblatt werden personenbezogene Maßnahmen behandelt.

## Arbeitshaltung

Die Arbeit bestimmt die Körperhaltung. Diese verbraucht Energie – bis zu 40 % wird bei einer ungünstigen Körperhaltung verschwendet! Statische Haltung führt auf Dauer zu Verspannungen und hoher Beanspruchung der Muskulatur.

**Wichtig: Rechtzeitiger Wechsel der Arbeits- bzw. Körperhaltung!**



### Stehen

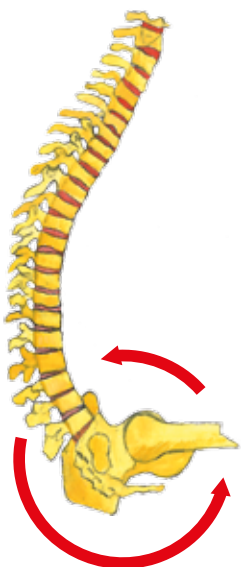
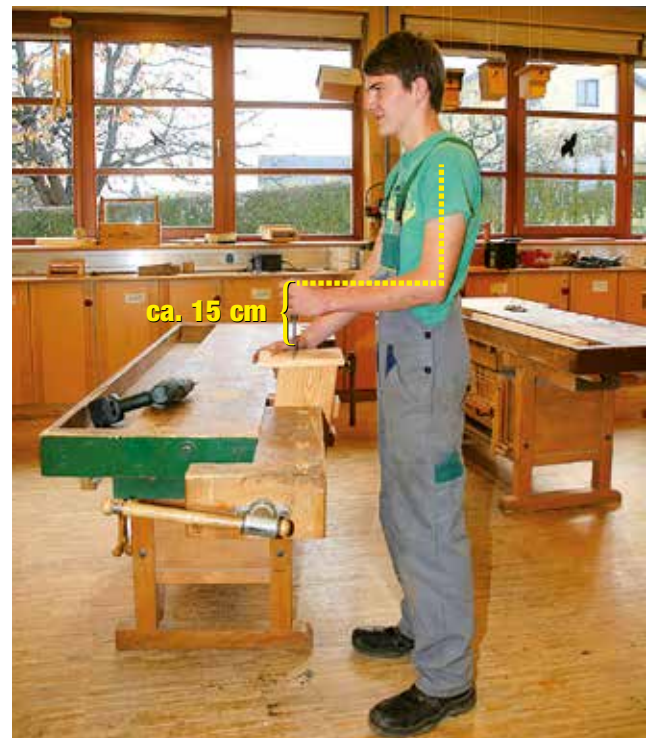
#### Langes Stehen:

**Einzelne Muskelgruppen sind dauernd angespannt und ermüden. → Fehlhaltungen und Verspannungen im Nacken- und Wirbelsäulenbereich!**

Die richtige Arbeitshöhe ist abhängig von der Körpergröße und Tätigkeit.

**Ellbogenregel:** Aufrechter Stand – den Ellbogen 90° abwinkeln. Bei Arbeiten mit Werkzeugen sollte die Arbeitsfläche zum Beispiel 15 cm tiefer als der Ellbogen, bei Arbeiten mit flachen Gegenständen auf Ellbogenhöhe sein.

Elastischer Bodenbelag und gutes Schuhwerk schonen die Gelenke.



### Sitzen

#### Langes Sitzen:

**Beim Sitzen kommt es je nach Sitzhaltung zu einer Rückdrehung des Beckens (Rundrücken). → Druck- und Zugbelastungen der Bandscheiben steigen wie beim Heben und Tragen von Lasten.**

Auch beim Sitzen gilt die **Ellbogenregel**. Damit wirbelsäulenschonend gearbeitet werden kann, muss eine ergonomische, aufrechte Arbeitshaltung eingenommen werden.

**Traktorfahren:** Die modernen Traktorsitze weisen gute Dämpfungseigenschaften auf. Nur die richtige, dem Körpergewicht angepasste Sitzeinstellung und regelmäßige Wartung des Sitzes schonen die Wirbelsäule.

*Weitere Hinweise: Siehe Merkblatt „Traktor“.*



# Arbeitsorganisation

## Arbeitsorganisation

Bei der Organisation der Arbeit soll – zur Verringerung einseitiger Belastungen über einen längeren Zeitraum – auf den rechtzeitigen Wechsel der Tätigkeit geachtet werden.

Viele Abnützungen des Bewegungs- und Stützapparates sind auf das falsche Heben und einseitige Tragen schwerer Lasten zurückzuführen. Abhilfe kann nur durch **richtiges Heben und Tragen** von Lasten, Verwendung von **Transporthilfen**, **Ausgleichsübungen** und Muskelaufbau erzielt werden.

*Weitere Hinweise: Siehe Merkblätter „Gesundes Bewegen – Gesundes Arbeiten“ und „Gesunder Ausgleich“, sowie in der Broschüre „Gutes für meine Wirbelsäule“.*

### Heben und Tragen

Unabhängig von der Last sollte immer die richtige Technik angewandt werden: Breitbeinige Hocke, Gesäß nach hinten schieben und mit **geradem Rücken** die Last körpernah heben, tragen und ablegen. Keine Drehung mit der Wirbelsäule! Beim Tragen auf symmetrische Körperbelastung achten.



### Transporthilfen



### Ausgleichsübungen



Die **Leistungsfähigkeit** des arbeitenden Menschen wird von vielen Faktoren beeinflusst.

Dazu zählen zum Beispiel das körperliche und seelische Befinden, der Ermüdungszustand, die Erholungspausen (günstig sind kürzere Arbeitsphasen mit kurzen Erholungsphasen!), die Lärmexposition, die richtige Arbeitstechnik, die optimale Beleuchtung des Arbeitsplatzes und die Verwendung geeigneter Arbeitskleidung.

*Weitere Hinweise: Siehe Merkblätter „Lärm“ und „Staubschutz“.*

# Arbeitskleidung

## Berufskleidung

Der Arbeitsplatz unter freiem Himmel sowie der häufige Wechsel zwischen körperlich schwerer und leichter Arbeit stellen hohe Anforderungen an die Bekleidung.

Diese kann die **Funktionsbekleidung**, bekannt aus dem Sportbereich, weitgehend erfüllen. Beim **Zwiebelschalensystem** werden mehrere Kleiderschichten übereinander angezogen. Durch die passende Materialauswahl der Schichten (atmungsaktiv, schweißabweisend, wetterfest, ...) kann auf der Haut ein ausgeglichenes Klima geschaffen werden. Da feuchte Baumwolle die Luftzirkulation unterbindet, ist sie als Unterbekleidung nicht geeignet.

Eine gut ausgewählte Berufskleidung ist:

- zweckmäßig
- behaglich
- schützend
- gefällig
- sicher
- bequem
- anliegend
- leicht
- pflegeleicht
- ...



## Schuhwerk

Arbeitsschuhe sollen vor **Haltungsschäden** (stabiler Sitz und fester Halt durch hochgezogenen verstärkten Fersenbereich, Fersendämpfung, biegsame Sohle, ...), **Sturzunfällen** (rutschhemmende Sohle, niedrige Absätze) und **Verletzungen** (Zehenschutzkappe) schützen.

*Weitere Hinweise:*

*Siehe Merkblatt „Persönliche Schutzausrüstung“.*

### Weiterführende Literatur:

Merkblätter der SVB ([www.svb.at/merkblaetter](http://www.svb.at/merkblaetter)), Broschüre der SVB ([www.svb.at/broschueren](http://www.svb.at/broschueren))

Merkblätter der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt ([www.auva.at](http://www.auva.at) → PUBLIKATIONEN → MERKBLÄTTER)

## SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN • SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

### Hauptstelle,

**RB Niederösterreich/Wien**

1030 Wien, Ghegastraße 1

Tel. 01 797 06-2305

[sib.noe@svb.at](mailto:sib.noe@svb.at)

**RB Burgenland**

7000 Eisenstadt, Siegfried Marcus-Straße 5

Tel. 02682 631 16-3311

[sib.bgld@svb.at](mailto:sib.bgld@svb.at)

**RB Oberösterreich**

4020 Linz, Blumauerstraße 47

Tel. 0732 76 33-4315

[sib.ooe@svb.at](mailto:sib.ooe@svb.at)

**RB Salzburg**

5020 Salzburg, Rainerstraße 25

Tel. 0662 874 591-5311

[sib.sbg@svb.at](mailto:sib.sbg@svb.at)

**RB Tirol**

6020 Innsbruck, Fritz-Konzert-Straße 5

Tel. 0512 520 67-6262

[sib.trl@svb.at](mailto:sib.trl@svb.at)

**RB Vorarlberg**

6900 Bregenz, Montfortstraße 9

Tel. 05574 49 24-7311

[sib.vbg@svb.at](mailto:sib.vbg@svb.at)

**RB Steiermark**

8074 Raaba-Grambach, Dietrich-Keller-Straße 20

Tel. 0316 343-8315

[sib.stmk@svb.at](mailto:sib.stmk@svb.at)

**RB Kärnten**

9020 Klagenfurt am Wörthersee, Feldkirchner Straße 52

Tel. 0463 58 45-9233

[sib.ktn@svb.at](mailto:sib.ktn@svb.at)

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Bauern; Redaktion: DI Dr. Gerhard Reeh, DI Bernadette Müller, Mag. Markus Schweiger (beide RB Stmk.); Alle in 1030 Wien, Ghegastraße 1, Telefon 01 797 06-2301 DW, E-Mail: [info@svb.at](mailto:info@svb.at). DVR-Nr. 0024147. Hersteller: Eigendruck – SVD Büromanagement GmbH, Wien. Fotos: SVB. Stand: März 2017.

Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr; eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen.