

Manuelle Handhabung

Standard



Inhalt

1	Einleitung.....	3
2	Anforderungen.....	3
3	Persönliche Schutzausrüstung.....	4
4	Medizinische Eignung	4
5	Risikobewertung und Planung.....	4
5.1	Heben.....	4
5.2	Kontrolle.....	5
6	Schulung.....	6
7	Überwachung und Überprüfung	6
8	Änderungsinformationen	6

© Ericsson AB 2021

Alle Rechte vorbehalten. Die Informationen in diesem Dokument sind Eigentum von Ericsson. Die Daten in diesem Dokument können ohne Vorankündigung geändert werden, und Ericsson übernimmt keine Verantwortung für sachliche Ungenauigkeiten oder typografische Fehler.



1 Einleitung

Diese Vorgabe beschreibt die Mindestanforderungen für die manuelle Handhabung von Lasten, um sicherzustellen, dass die Gesundheit und Sicherheit von Personen, die solche Arbeiten direkt oder indirekt ausführen, nicht gefährdet werden.

Die Anforderungen sind auf alle entsprechenden Tätigkeiten anzuwenden, bei denen Lasten manuell bewegt werden (z. B. Heben, Senken, Schieben, Ziehen, Tragen, Halten). Die Arbeit mit Chemikalien wird in dieser Vorgabe nicht behandelt, sondern wird in der Vorgabe für den [Umgang mit Chemikalien beschrieben](#)

Wenn die örtliche Gesetzgebung über die Anforderungen in der Vorgabe hinausgeht, gelten die örtlichen gesetzlichen Anforderungen.

2 Anforderungen

Die folgenden Anforderungen müssen bei der manuellen Handhabung von Lasten beachtet werden:

- Manuelle Handhabungsaufgaben dürfen weder die Beschäftigten noch andere Personen in unzumutbarer Weise gefährden,
- Beschäftigte, die schwanger sind oder an vorhandenen Muskel-Skelett-Erkrankungen leiden, dürfen nur bedingt Handhabungsaufgaben ausführen,
- Geräte zur mechanischen Handhabung müssen, wann immer möglich, von Mitarbeitern genutzt werden, die für die Nutzung dieser Geräte autorisiert und geschult sind,
- wenn manuelle Tätigkeiten nicht vermieden werden können, ist das Verletzungsrisiko bei manuellen Tätigkeiten, die nicht vermieden werden können, zu bewerten und das Verletzungsrisiko bei manuellen Tätigkeiten zu verringern, soweit dies mit vertretbarem Aufwand möglich ist,
- die Wirksamkeit der Kontrollmaßnahmen oder der Lösung ist zu überprüfen,
- es sollte auch darauf geachtet werden, dass durch die betreffenden Tätigkeiten keine anderen Personen gefährdet werden,
- Niemand sollte jemals versuchen, schwere Lasten allein zu heben,
- wenn zwei oder mehr Personen eine Last heben, muss einer aus dem Team benannt werden, der Anweisungen gibt, um sicherzustellen, dass jede Person einen gleich großen Anteil hebt und das Team zusammenarbeitet,
- die von den Mitarbeitern getragene Kleidung, das Schuhwerk usw. darf die Sicherheit bei der manuellen Arbeit nicht beeinträchtigen, z. B. Vermeidung von rutschigen Handschuhen, leichtem Schuhwerk und loser Kleidung,



die sich beim Heben verhaken kann. Stellen Sie sicher, dass die Bewegung nicht durch zu enge Kleidung eingeschränkt wird, und

- jeder, der Lasten manuell handhaben muss, muss eine entsprechende Schulung zur manuellen Handhabung erhalten

3 **Persönliche Schutzausrüstung**

Es muss für die jeweilige Tätigkeit geeignete Schutzausrüstung genutzt werden:

- Handschuhe von entsprechender Qualität (z. B. unter Berücksichtigung von Tastgefühl und Schnittschutz), wenn die Gefahr besteht, sich in die Hände zu schneiden,
- Sicherheitsschuhe, und
- geeignete Kleidung, die eine sichere manuelle Handhabung nicht behindert (z. B. ist lose Kleidung zu vermeiden, da sie sich beim Heben verhaken kann).

4 **Medizinische Eignung**

Der Gesundheitszustand des Mitarbeiters ist, soweit gesetzlich zulässig, in die örtliche Risikobewertung einzubeziehen.

5 **Risikobewertung und Planung**

Wenn sich eine manuelle Handhabungstätigkeit nicht verhindern lässt, muss sie auf Risiken hin bewertet werden. Heben ist eine manuelle Handhabung, die häufig zu Verletzungen führt und wird in dieser Unterweisung als Beispiel dafür genutzt, was bei der Risikobewertung beachtet werden muss.

5.1 **Heben**

Wenn die manuelle Handhabung das Heben einschließt, muss die Risikobewertung vier Faktoren umfassen: Aufgabe, Last, Arbeitsumgebung und individuelle Fähigkeiten.

Die Aufgabe, bei der die Bewegungen beurteilt werden, die bei der Handhabung der Last erforderlich sind, kann unter folgenden Gesichtspunkten beurteilt werden:

- die Höhe, in der die Last aufgenommen, getragen oder abgesetzt wird,
- die Wiederholung der Aufgabe,
- das Arbeitstempo,
- die Transportstrecke,
- die erlaubten Ruhepausen, und
- ungünstige Körperhaltungen, wie z. B. Bücken (Beine gerade halten und den Rücken beugen), Drehen (die Schultern drehen, während die Füße stillstehen), Heben der Last über eine vertikale Strecke, Greifen über Schulterhöhe, Halten der Last vom Körperstamm weg, usw.



Die Belastung, die sich auf die zu handhabende Last konzentriert, kann aus folgenden Gesichtspunkten beurteilt werden:

- Gewicht,
- Größe,
- Form und Umfang,
- Stabilität,
- Schwerpunkt
- Verfügbarkeit von Griff(en)
- Temperatur, und
- andere Gefährdungen.

Die Arbeitsumgebung, ist der Bereich, wo die Handhabung stattfindet. Sie kann unter folgenden Gesichtspunkten beurteilt werden:

- Einschränkungen des vorhandenen Arbeitsbereichs,
- Bodenoberfläche und Änderungen des Bodenniveaus,
- Lichtverhältnisse und
- Temperatur und Luftfeuchtigkeit.

Individuelle Fähigkeiten, mit Schwerpunkt auf dem Mitarbeiter, der die Handhabung ausführt, können unter folgenden Gesichtspunkten beurteilt werden:

- ungewöhnliche Fähigkeiten, die von den Mitarbeitern verlangt werden (z. B. ungewöhnliche Kraft, Ausdauer, Größe oder Technik), und
- erhebliches Risiko für gefährdete Personen, wie z. B. schwangere Frauen oder Mitarbeiter mit vorbestehenden Rücken-, Sehnen-, Bänder- oder Muskelverletzungen.

5.2

Kontrolle

Die Kontrolle des Risikos der manuellen Handhabung kann erreicht werden, indem die folgende Rangordnung von Maßnahmen genutzt wird:

- Vermeidung manueller Handhabungstätigkeit durch Automatisierung oder Mechanisierung der Handhabungstätigkeit,
- Nutzung von Arbeitshilfen, die die manuelle Handhabung zwar nicht ersetzen, aber wesentlich erleichtern,
- Modifizierung der Aufgabe durch:
 - Kontrolle der sich wiederholenden Handhabung durch Einführung von häufigen Ruhepausen oder Arbeitsplatzrotation, um die Dauer zu minimieren, in welcher ein einzelner Mitarbeiter die Aufgabe ausführen muss,
 - Vermeiden von ungünstigen Körperhaltungen wie Bücken, Drehen usw. durch Änderung der Anordnung des Arbeitsplatzes, und
 - Nutzung eines Tisches oder Hebers, um die Last auf Hüfthöhe zu bringen, um das Aufnehmen vom Boden aus zu vermeiden.
- Änderung der Last durch:



- Aufteilung einer schweren Last in kleinere Bestandteile,
 - Einsatz mehrerer Mitarbeiter zur Handhabung einer großen, sperrigen Last, anstatt nur eines Mitarbeiters,
 - Stabilisieren einer instabilen Last, indem sie gesichert oder in einen Behälter gelegt wird,
 - Markierung einer Last mit außermittigem Schwerpunkt, damit die Mitarbeiter sehen können, wo der Schwerpunkt liegt, und
 - Anbringen von Griffen an einer Last, die schlecht zu greifen ist.
- Modifizierung der Umgebung durch
 - Umgestaltung des Arbeitsbereichs, um mehr Platz für die Handhabungsaktivität zu schaffen,
 - Ausgleichen eines unebenen Bodens für das Bewegen und Stapeln, und
 - zusätzliche Beleuchtung an einem schlecht beleuchteten Ort.
 - Sicherstellen, dass die individuellen Fähigkeiten der Aktivität entsprechen. Wenn die Tätigkeit z. B. ungewöhnliche Fähigkeiten erfordert, müssen die Mitarbeiter über diese Fähigkeiten verfügen; wenn eine Technik erforderlich ist, müssen die Mitarbeiter geschult werden, damit sie diese Technik entwickeln.

6 Schulung

Die Schulung zur manuellen Handhabung muss den Mitarbeitern die Fähigkeit geben, die Risiken zu erkennen und zu entscheiden, wie die Aufgaben am besten ausgeführt werden können.

7 Überwachung und Überprüfung

Die Einhaltung dieser Vorgabe ist durch Überprüfung und Aufbewahrung von Aufzeichnungen zu überwachen:

- Unfallstatistiken,
- Berichte über Versicherungsansprüche,
- Schulungen, und
- Bewertung der Wirksamkeit von Kontrollmaßnahmen oder Lösungen.

8 Änderungsinformationen

Zusammenfassung der Änderungen seit der letzten Revision:

- 1 Einleitung neu geschrieben
- 2 Anforderungen neu geschrieben und Inhalte hinzugefügt
- 3 Medizinische Eignung und Vorsorgemaßnahmen
- 4 Risikobewertung und Planung neu verfasst und inhaltlich ergänzt