



Safety bei Swisscom

Ergonomie "Arbeiten stehend"

© SiBe Safety Swisscom Konzern



Safety bei Swisscom

Ergonomie "Arbeiten stehend"



Arbeitsgesetz, Verordnung 3 (ArGV3), Art. 23 & 24 (s. auch Seco-Flyer 710.077)

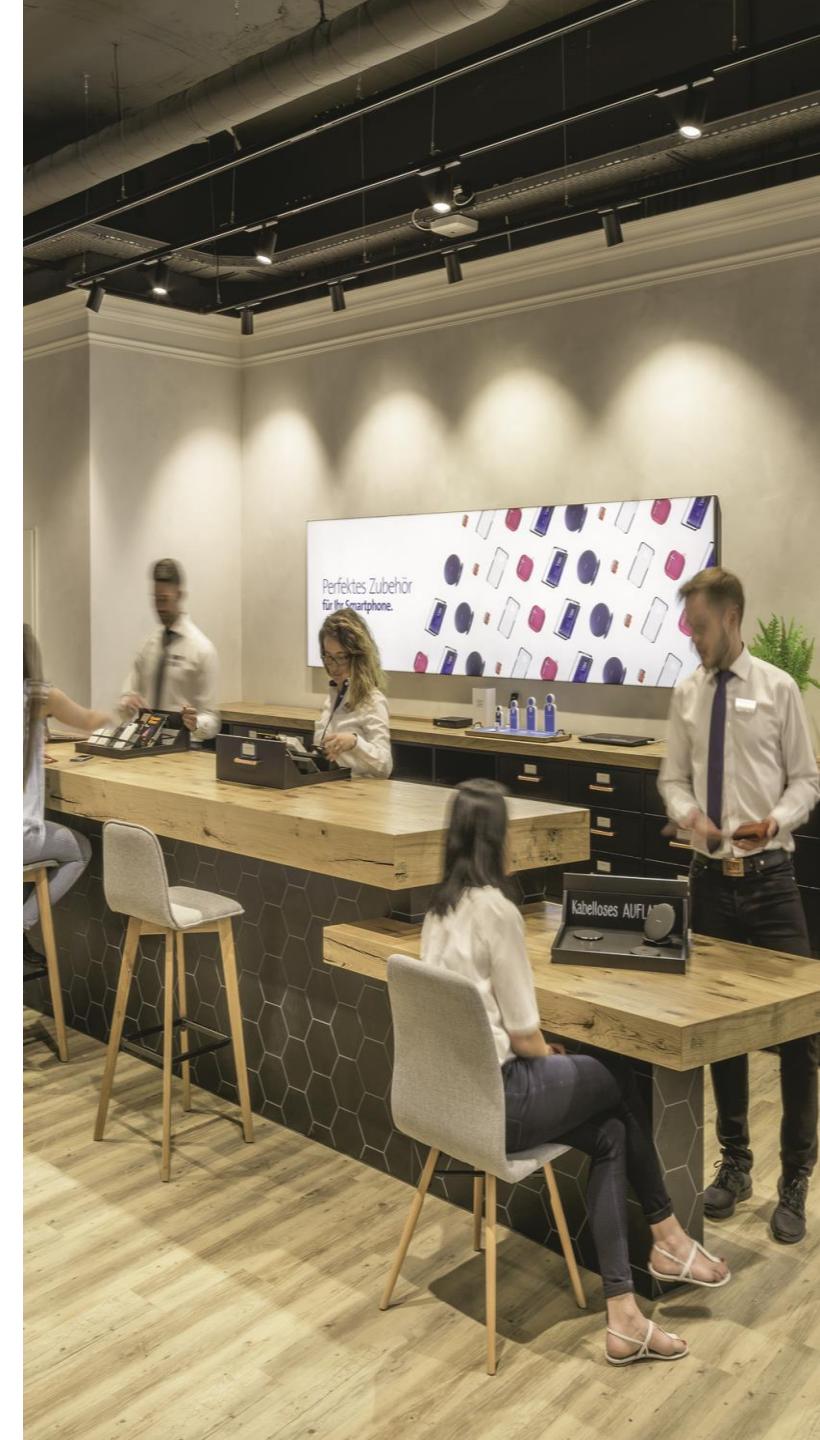
Langes Stehen bei der Arbeit kann Beschwerden verursachen und stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar.

Gefährdungen

- **Langes Stehen** führt zu starker Ermüdung
- Viele Menschen leiden an Rücken-, Bein- und Fussbeschwerden durch **langes Stehen** bei der Arbeit
- **Langfristig** wirkt sich andauerndes Stehen ungünstig auf die Körperhaltung, das Fussgewölbe, die Blutzirkulation in den Beinen und auf die venösen Blutgefäße aus

Folgenden Faktoren stellen eine zusätzliche Belastung dar:

- Fehlende Möglichkeiten zum Herumlaufen; Zwangshaltung
- Unvorteilhafte Höhe der Arbeitsfläche
- Arbeitsgut/Bedienelementen: ausserhalb des Greifraumes / häufige Vor- oder Seitenneigungen des Rückens
- Fehlende Entlastungsmöglichkeiten/Hilfsmittel (z.B. Sitzgelegenheiten)
- Weitere Arbeitsbelastungen (z.B. Schicht- und Akkordarbeit)





Safety bei Swisscom

Ergonomie "Arbeiten stehend"

Empfehlungen für Steharbeitsplätze

- **Arbeitsplatzwechsel/ Job-Rotation:** das Wechseln zwischen verschiedenartigen Arbeitsplätzen sowie abwechselndes Sitzen, Stehen und Gehen vermindern die Gefahr von Gesundheitsschäden durch einseitige Belastungen;
- **Stehhilfen zur Entlastung:** bieten eine beträchtliche Entlastung. Müssen höhenverstellbar sein, damit sie an versch. Personen angepasst werden können;
- **Entspannungsübung:** Jede Art von Gymnastik und Fortbewegung entspannt den Körper und regt die Blutzirkulation an. Die wirksamste Entlastung bringt das Liegen mit Hochlagern der Beine oder das "Radfahren" auf dem Rücken;
- **Persönliches Verhalten:** auch die Arbeitnehmenden sind gefordert:
 - Nutzen Sie die gebotenen Möglichkeiten sich zu bewegen und bei Kurzpausen zum Sitzen
 - Nehmen Sie wenn immer möglich Entlastungshaltungen ein
 - Machen Sie sich ihre Körperhaltung bewusst und nehme Sie Ihre Befindlichkeit wahr

