



SAFE AT WORK

Unfälle verhüten, Berufstätige schützen.

Sicherheit und Gesundheitsschutz in
der Fleischwirtschaft und im Metzgereigewerbe
Modul 6



**Ergonomische
Arbeitsgestaltung
(Haltung, Bewegung
und Entlastung)**

Statische Belastungen / Zwangshaltungen



Repetitive Bewegungen

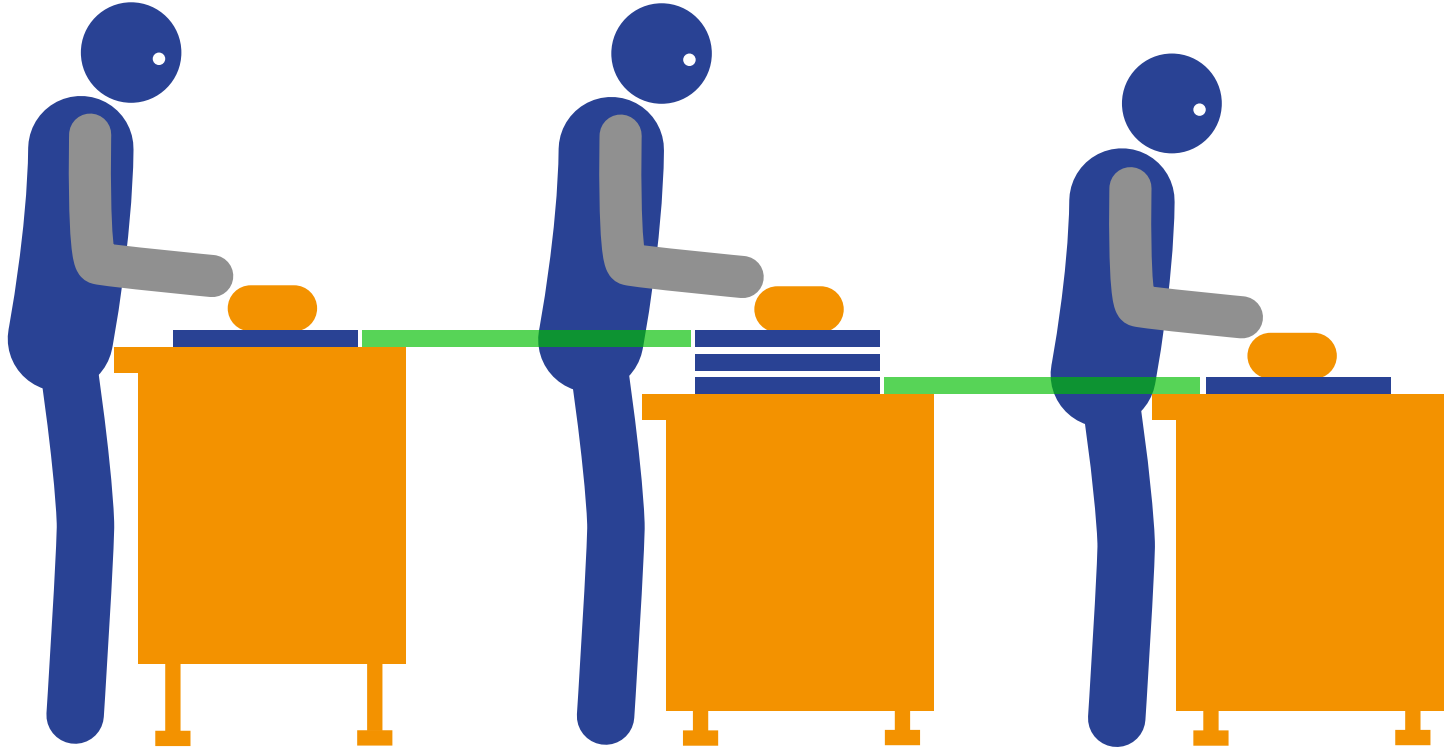
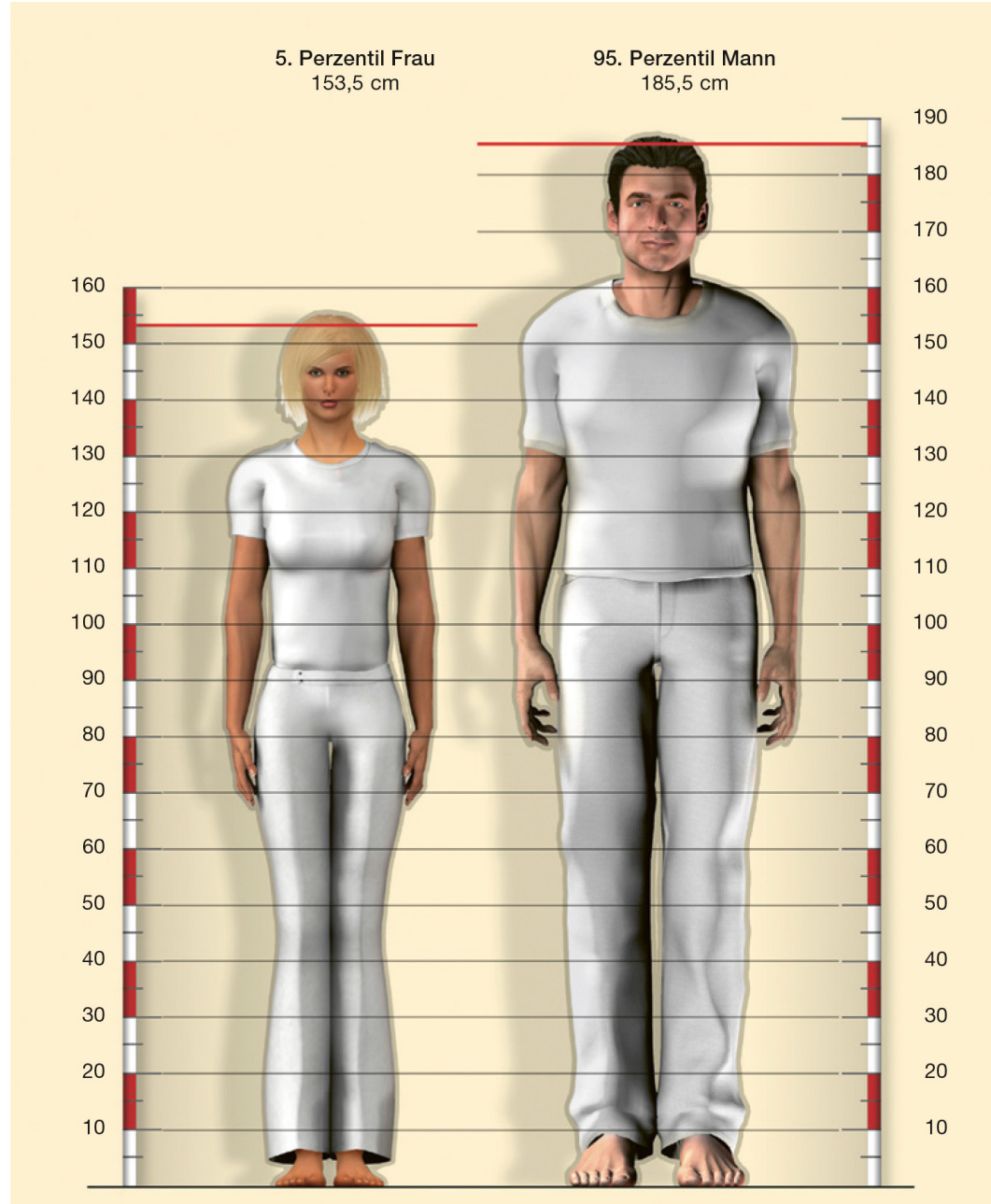


Und Sie?

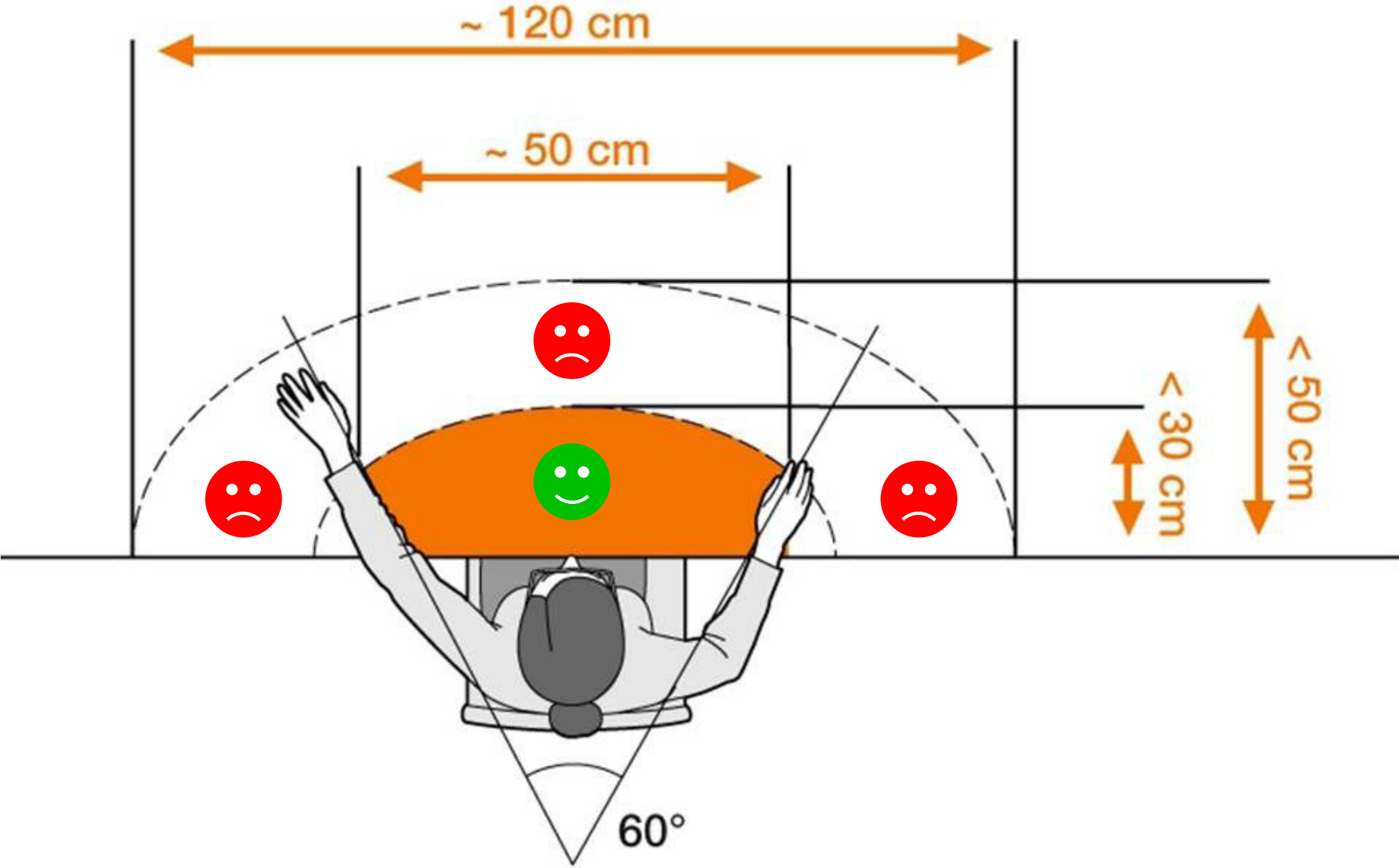
Wo kommen Zwangshaltungen und repetitive Bewegungen im Betrieb vor?

Wer hatte schon einmal Beschwerden in Rücken, Hände, Arme oder Schultern durch solche Arbeiten?

Arbeitsplatz einrichten – Arbeitshöhe



Arbeitsplatz einrichten – Greifraum



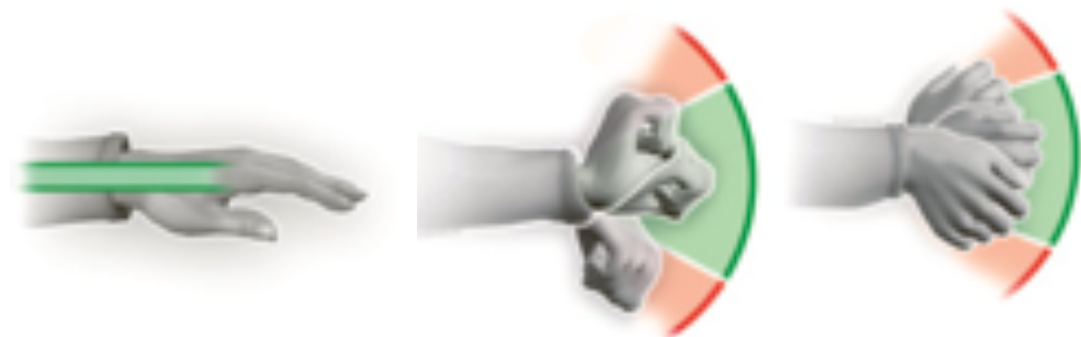
Repetitive Arbeiten – Hände und Arme entlasten



Arbeiten in angemessenen Tempo

Häufige Arbeiten direkt vor Körper

Handgelenke in möglichst neutraler Stellung



Handkräfte minimieren

Hilfsmittel nutzen

Hilfsmittel für Arbeitshöhe



Schneidbretterhöhung



**Griffverlängerung
an Kutterwagen**



**Höhenverstellbarer
Arbeitstisch**

Und jetzt?

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?

Tätigkeiten wechseln / Pausen



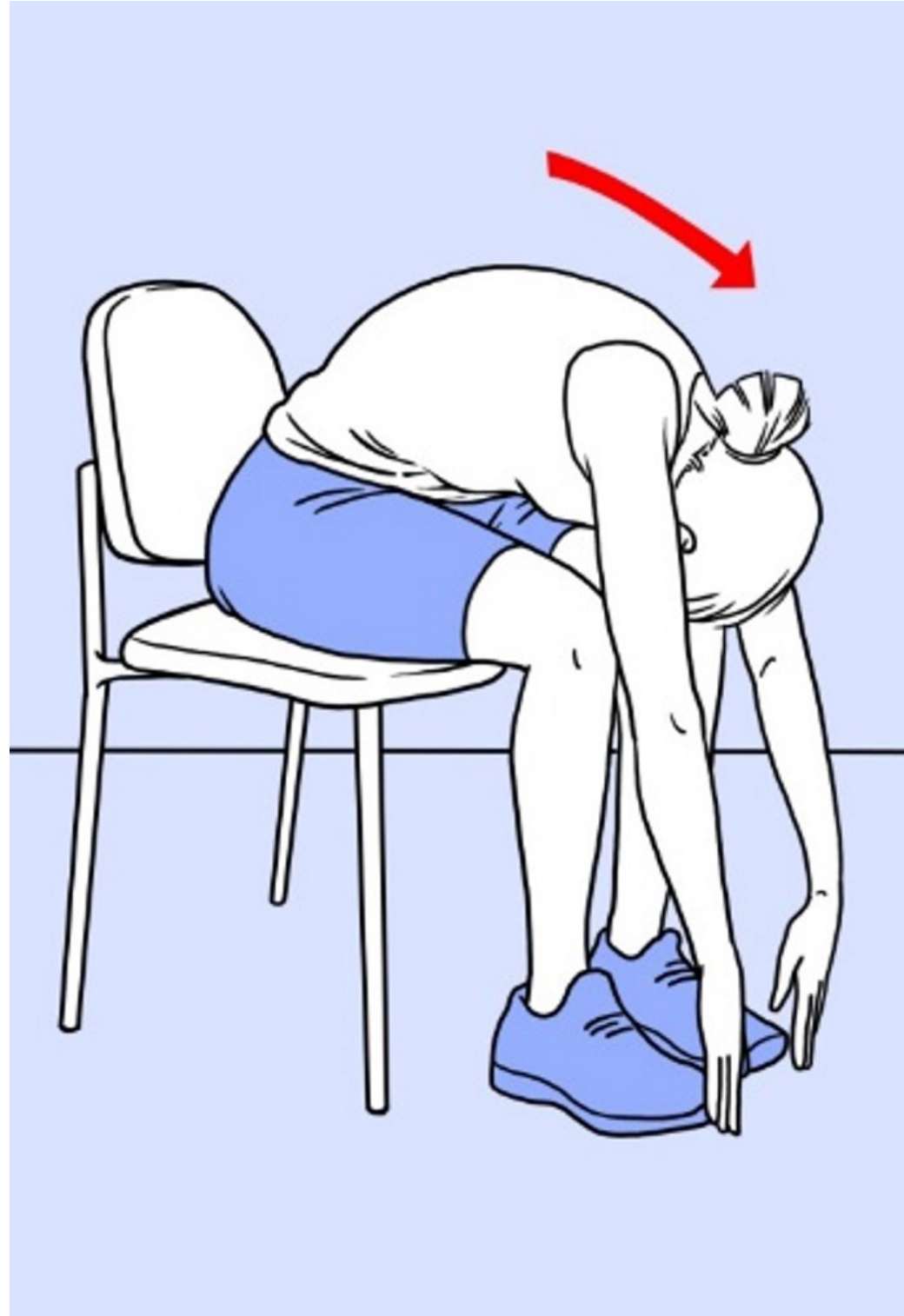
Regelmässiger Wechsel der Tätigkeiten

- Unterschiedliche Haltungen und Bewegungen
- Wechsel Stehen, Gehen, Sitzen

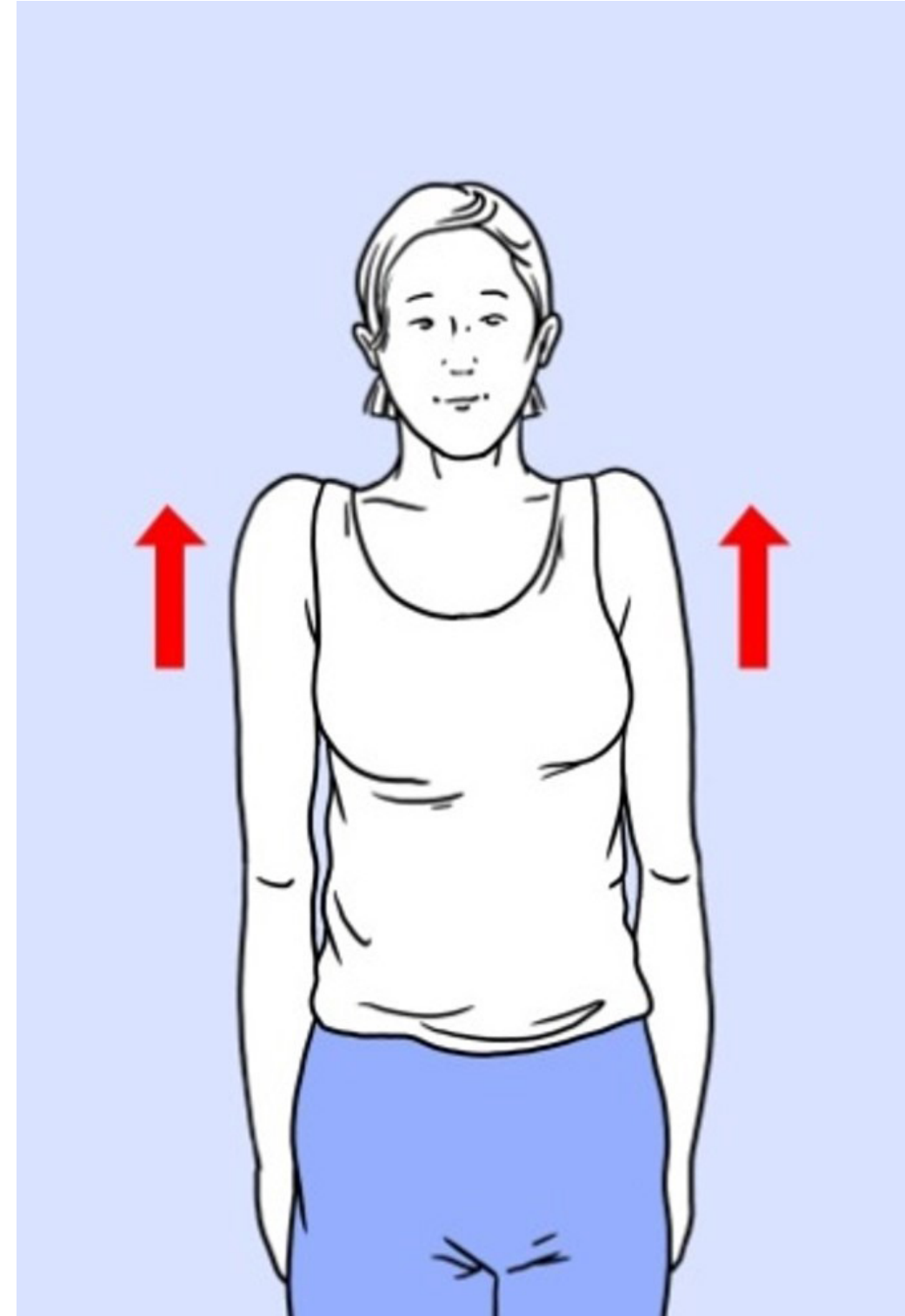
Genügend Pausen

- Mehrere kurze Pausen sind besser als wenige lange
- Bei repetitiven Arbeiten Phasen ohne grosse Aktivität von Händen und Armen

Dehnübungen für den Alltag



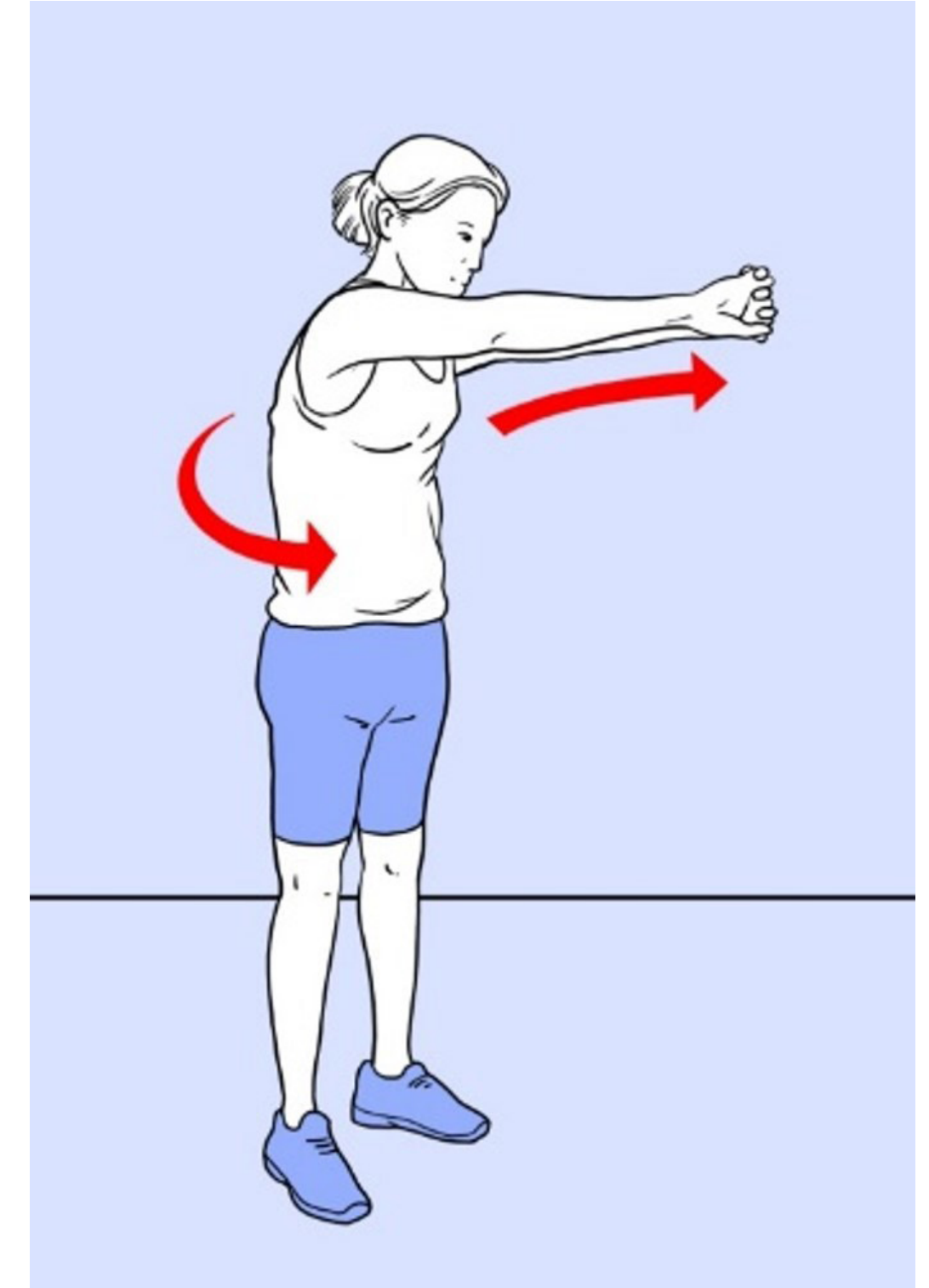
Unterer Rücken



Schultern



Brustmuskel



Oberer Rücken



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch