



**Ergonomie
im Verkauf
(Zwangshaltungen)**



Zwangshaltungen



Und Sie?

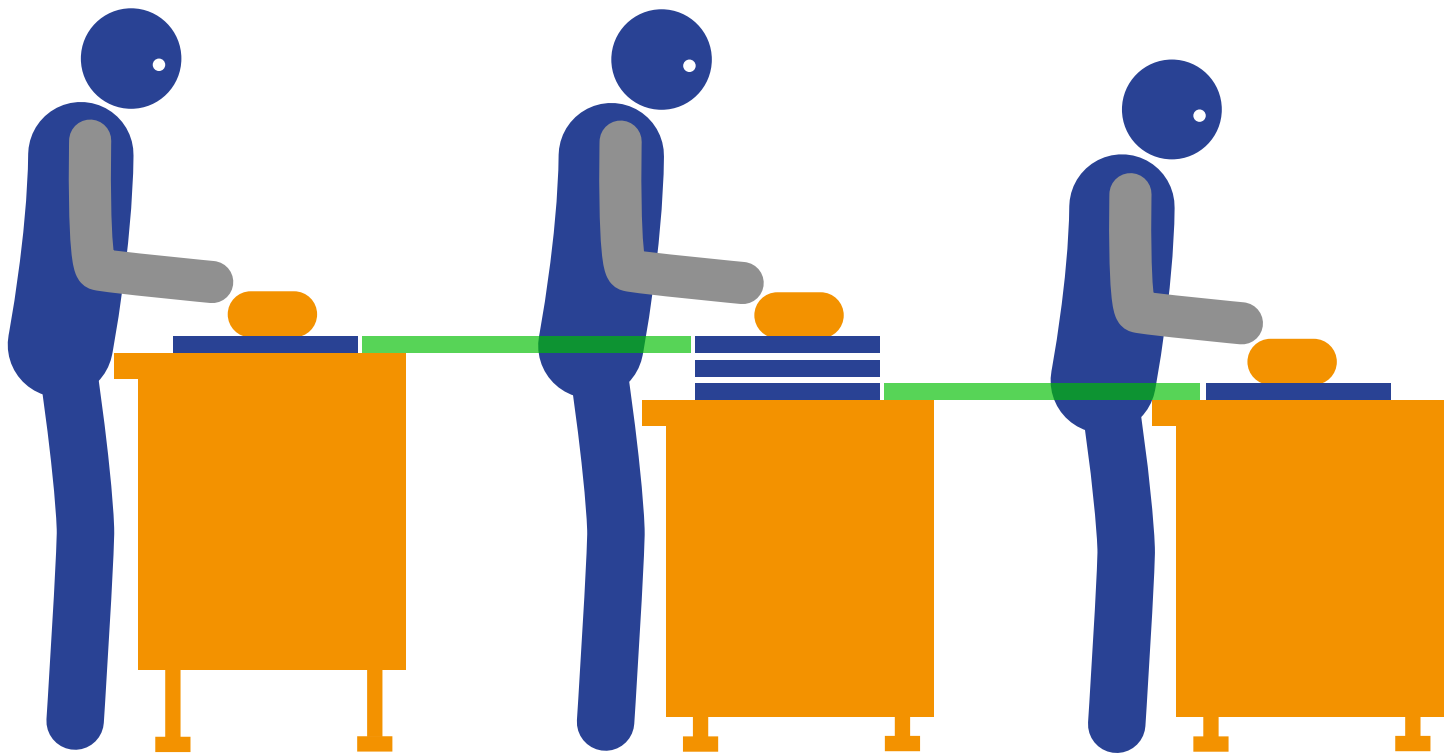
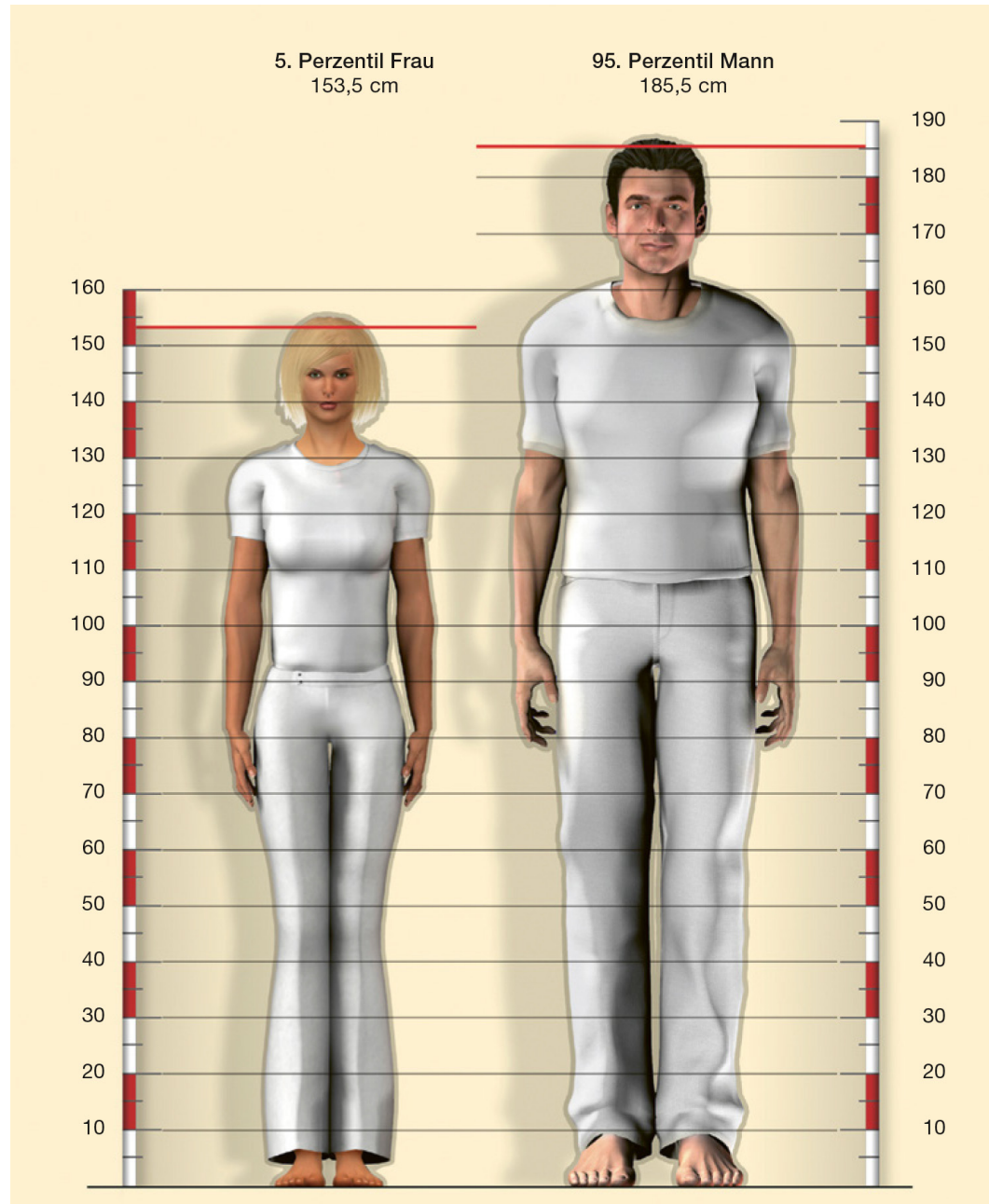
Wo kommen Zwangshaltungen im Betrieb vor?

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

Statische Belastungen / Zwangshaltungen



Arbeitsplatz einrichten – Arbeitshöhe



Hilfsmittel für Arbeitshöhe



Schneidbretterhöhung



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

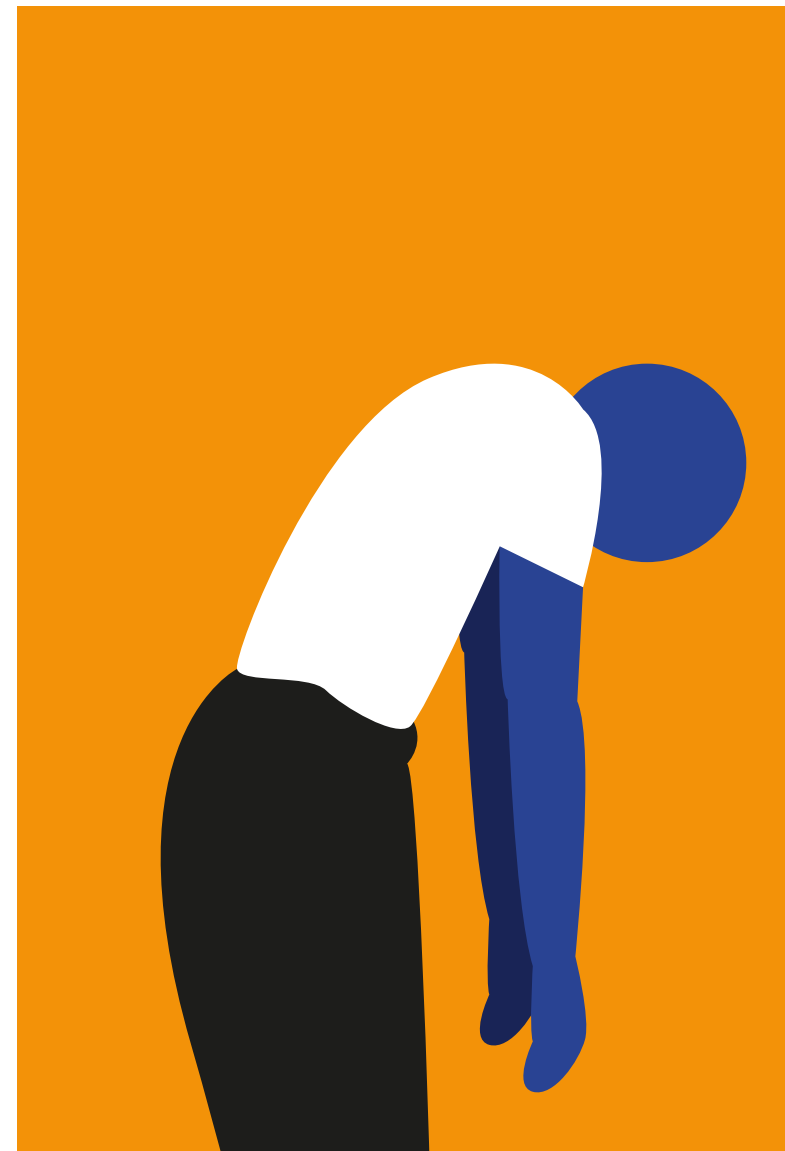
Genügend Pausen

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

Ausgleichsübungen



**Lockerung
Schulter-/Nacken**



**Dehnung
Rückenmuskulatur**



**Entlastung
Wirbelsäule**



**Entlastung
Rückenmuskulatur**



**Kräftigung
Beinmuskulatur**



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch