



## Clever mit Lasten umgehen Checkliste

Werden in Ihrem Betrieb die Regeln für einen körper-schonenden Umgang mit Lasten eingehalten?  
Übermässige körperliche Belastungen gehören zu den häufigsten Gründen für Beschwerden am Bewegungsapparat.

### Die hauptsächlichen Ursachen für körperliche Überbelastungen sind:

- Es stehen keine Transporthilfsmittel zur Verfügung oder sie sind nicht zweckdienlich.
- Die Wege sind nicht frei von Hindernissen und nur schwierig zu befahren.
- Kraftakte statt körperschonender Arbeitstechnik

Mit dieser Checkliste bekommen Sie den Umgang mit Lasten besser in den Griff.



## 1. Füllen Sie die Checkliste aus.

Wo Sie eine Frage mit «nein» oder «teilweise» beantworten, ist eine Massnahme zu treffen. Notieren Sie die Massnahmen auf der letzten Seite. Sollte eine Frage Ihren Betrieb nicht betreffen, streichen Sie diese einfach weg.

## 2. Setzen Sie die Massnahmen um.

### Hilfsmittel

- 1 Sind **geeignete Hilfsmittel** zum Bewegen von Lasten dort vorhanden, wo sie benötigt werden?  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 2 Haben Sie abgeklärt, ob es **bessere Hilfsmittel** gibt, als diejenigen, die zur Verfügung stehen?  ja  
 nein
- 
- 3 Werden die Hilfsmittel **tatsächlich eingesetzt**?  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 4 Werden die Hilfsmittel **regelmässig gewartet**?  ja  
 nein
- 

### Lasten und Gebinde

- 5 Sind die Lasten **handlich und gut greifbar**?  
Zum Beispiel mit Handgriffen oder Handlöchern  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 6 Wiegen Lasten nur ausnahmsweise mehr als **7 kg** für Frauen und **12 kg** für Männer?  ja  
 nein
- 
- 7 Sind Lasten von **mehr als 10 kg** mit ihrem effektiven Bruttogewicht gekennzeichnet?  ja  
 teilweise  
 nein
- 

### Arbeitsplatzgestaltung

- 8 Kann **in aufrechter Körperhaltung** gearbeitet werden?  
Zum Beispiel durch angepasste Höhe der Arbeitstische, Regale  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 9 Ist der **Arbeitsplatz gross genug**, um sich ungehindert und ohne anzustossen zu bewegen?  
Freier Bewegungsraum:  
Breite: mindestens 80 cm oder Lastbreite + 40 cm.  
Tiefe: Lasttiefe + mindestens 80 cm.  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 10 Sind die **Transportwege frei von Hindernissen**, ohne Stolper- und Ausrutschgefahren oder Anstossstellen?  
Keine Gegenstände, überhöhte Schwellen, Kabel, Leitern  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 11 Kann die Arbeit ohne Beeinträchtigung durch die **Arbeitsumgebung** ausgeführt werden?  
Klima und Beleuchtung passend, kein Staub oder Schmutz  ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 12 Können Lasten **korrekt gesichert** werden?  
Zum Beispiel mit Halterungen, Gurten, Kanthölzern zum Unterlegen, Keilen  ja  
 teilweise  
 nein
- 



1 Motorisierte Treppensteiger erleichtern zum Beispiel den Transport über Treppen.



2 Gebinde mit gut ausgebildeten Handgriffen sind leichter zu tragen.



3 Mit geeigneten Hilfsmitteln werden Hindernisse auf Transportwegen einfach überwunden.

## Arbeitsorganisation

- 13** Wird für **mobile Arbeitsplätze** im Voraus abgeklärt, wie die räumliche Situation aussieht?  
Begehung, telefonische Vorabklärung
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 14** Ist geregelt, welche Lasten **zu zweit** oder von mehreren Personen getragen werden müssen?
- ja  
 nein
- 
- 15** Gibt es **besondere Regelungen** für schwangere Frauen, Jugendliche und ältere Mitarbeitende?  
Können Sie Hilfe holen? Wird berücksichtigt, dass sie weniger belastbar sind als die übrigen Mitarbeitenden?
- ja  
 nein
- 
- 16** Werden **Pausen und Erholungsphasen** eingeplant?
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 17** Werden **Zeitvorgaben** zusammen mit den betroffenen Mitarbeitenden festgelegt?
- ja  
 teilweise  
 nein



**4** Einrichtung zum Sichern von Ladungen auf einem Fahrzeug

## Mitarbeitende

- 18** Steht geeignete und angepasste **Persönliche Schutzausrüstung** zur Verfügung?  
Zum Beispiel Handschuhe, Sicherheitsschuhe
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 19** Werden die Mitarbeitenden **instruiert**, wie die Hilfsmittel zu benutzen sind?
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 20** Werden die Mitarbeitenden **informiert**, welche Gefahren beim Umgang mit Lasten bestehen?
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 21** Werden die Mitarbeitenden **angeleitet**, wie sie körperschonend mit Lasten umgehen können?
- ja  
 teilweise  
 nein
- 
- 22** Wird **richtiges Verhalten** unterstützt und sicherheitswidriges, gesundheitsgefährdendes Verhalten von den Vorgesetzten beanstandet?
- ja  
 teilweise  
 nein



**5** Vakuumheber für den Lastentransport zu zweit



**6** Ohne eine Instruktion zum körperschonenden Umgang mit Lasten geht es nicht.

Die Bilder dieser Checkliste wurden verwendet mit freundlicher Genehmigung von:

- Di Giacomo Reiden AG, Reiden
- Kaiser + Kraft AG, Steinhausen
- Probst Handling Equipment, Erdmannhausen (D)
- Schmalz GmbH, Nürens Dorf
- Pistor AG, Rothenburg

Checkliste ausgefüllt von: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Nr.	Zu erledigende Massnahme	Termin	beauftragte Person	erledigt		Bemerkungen	geprüft	
				Datum	Visum		Datum	Visum

Wiederholung der Kontrolle am: \_\_\_\_\_

(Empfehlung: alle 6 Monate)

→ **Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns an: Tel. 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch**  
**Download und Bestellungen: [www.suva.ch/67199.d](http://www.suva.ch/67199.d)**