Schwer heben und tragen

- Was ist erlaubt?
- Was ist zu schwer?
- Deine ersten Ansprechpartnerinnen in Sachen Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind Betriebsrat und NGG

gerechtigkeit. chancengleichheit für frauen

gleichstellung. entgeltgleichheit für frauen

zukunft. eigenständige soziale sicherung für frauen

NGG Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten
Haubachstraße 76, 22765 Hamburg

Telefon 040 38013-0
Fax: 040 38013-220
hv.gleichstellung@ngg.net

Für viele weitere Infos:
www.ngg.net/gleichstellung

stark. frauen in der NGG

Schweres Heben und Tragen kann zu Gesundheitsschäden vor allem der Wirbelsäule führen.
Dies haben zwar arbeitsmedizinische Untersuchungen nachgewiesen, aber dennoch gibt es bis heute keine gesetzliche Obergrenze für das Heben und Tragen von Lasten, sondern nur Empfehlungen:

Häufigkeit des Hebens und Tragens

	gelegentlich		häufiger	
Lebensalter	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15–18 Jahre	15 kg	35 kg	10 kg	20 kg
19–45 Jahre	15 kg	55 kg	10 kg	30 kg
älter als 45 Jahre	15 kg	45 kg	10 kg	25 kg

Um das Gesundheitsrisiko zu verringern, gibt es verschiedene Orientierungen. Diese Tabelle ist eine Empfehlung des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, veröffentlicht im Bundesarbeitsblatt 1981/11, S. 96.

Nach Vorschrift

Worauf der Arbeitgeber beim manuellen Handhaben von Lasten zu achten hat, ist in der Lastenhandhabungsverordnung* festgehalten.

Diese fordert:

»Das Heben und Tragen von Lasten ist grundsätzlich zu vermeiden bzw. ist die Gefährdung für den Arbeitnehmer durch organisatorische oder technische Maßnahmen möglichst gering zu halten. Der Arbeitgeber hat … geeignete organisatorische Maßnahmen zu treffen oder geeignete Arbeitsmittel, insbesondere mechanische Ausrüstungen, einzusetzen, um manuelle Handhabungen von Lasten, die für die Beschäftigten eine Gefährdung für Sicherheit und Gesundheit, insbesondere der Lendenwirbelsäule mit sich bringen, zu vermeiden.«

(§ 2 Abs. 1 Lastenhandhabungsverordnung)

Möchtest du deine Arbeitsbedingungen besser beurteilen können, so kannst du am Arbeitsplatz eine Gefährdungsanalyse durchführen. Um herauszufinden, inwieweit das Heben und Tragen von Lasten ein Gesundheitsrisiko darstellen, **beantworte alle Fragen auf der übernächsten Seite 4.** ◂ ◂

▸ Deine ersten Ansprechpartnerinnen in Sachen Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind Betriebsrat und NGG

Beantwortest du auch nur eine dieser Fragen mit ja, dann kann eine Gefährdung der Gesundheit nicht ausgeschlossen werden. Die Prüfliste erlaubt allerdings nur eine grobe Einschätzung.

* Eigentlich: »Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten bei der Arbeit«

NGG Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten
Haubachstraße 76, 22765 Hamburg
Telefon 040 38013-0
Fax: 040 38013-220
hv.gleichstellung@ngg.net
Für viele weitere Infos:
www.ngg.net/gleichstellung

Lastgewichte beim Heben und Tragen

Beim Einlegen, Umsetzen und Absetzen sind Einzellasten von 5 kg für Frauen und 10 kg für Männer mit gesundem Rücken und bei richtiger Körperhaltung als unbedenklich hinsichtlich einer bandscheibenbedingten Erkrankung einzustufen. Heben und Tragen ist allerdings ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren. **Eine Gefährdungsbeurteilung darf sich daher nie auf das Lastgewicht alleine beziehen.**

- Die Berufsgenossenschaften empfehlen die in der nachfolgenden Tabelle enthaltenen Richtwerte, die sich an Alter und Geschlecht orientieren. Zur Vermeidung eines Gesundheitsrisikos sollen die angegebenen Lastgewichte nur in Ausnahmefällen gehoben und getragen werden.

Art des Last-Transportes	Geschlecht	Alter in Jahren	Selten (weniger als 10% der Schicht)	Wiederholt (5 – 10% der Schicht)	Häufig (11 – 35% der Schicht)
Heben	Männer	15 – 18	35	25	20
		19 – 45	55	30	25
		Über 45	50	25	20
	Frauen	15 – 18	13	9	8
		19 – 45	15	10	9
		Über 45	13	9	8

Quelle: Verwaltungs-Berufsgenossenschaft

Hinweise für den richtigen Umgang beim Tragen und Heben

Da es so einfach ist, sich falsch zu verhalten, sollte man sich dies mit den folgenden Hinweisen bewusst abgewöhnen:

- Körperposition möglichst nah und frontal zur Last
- Aufstellung der Füße mindestens hüftbreit auseinander
- Auf guten, vollständigen Fuß-Schuh-Bodenkontakt achten
- Zum Anheben Beinkraft einsetzen, aus den Beinen heben
- Rücken natürlich gerade halten, Hohlkreuz vermeiden
- Haltung durch Rücken- und Bauchmuskulatur stützen
- Keine ruckartigen Bewegungen einsetzen
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Last so körpernah wie möglich tragen
- Lasten in Körpermitte oder aufgeteilt beidseits des Körpers tragen
- Nicht übernehmen! Schwere, unhandliche oder sperrige Lasten zu zweit tragen

Für Jugendliche bestehen die vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales angegebenen, zumutbaren Einzellasten. Beispielsweise dürfen über 2 bis 10 m Wegstrecke jungen Frauen 8 kg und Männern 14 kg zugemutet werden.

Gesetzlich festgelegte Höchstwerte für Lasten bestehen ausdrücklich für besonders schutzbedürftige Personengruppen.

NGG Gewerkschaft
Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten
Haubachstraße 76, 22765 Hamburg
Telefon 040 38013-0
Fax: 040 38013-220
hv.gleichstellung@ngg.net
Für viele weitere Infos:
www.ngg.net/gleichstellung

Gefährdungsanalyse

▸ Deine ersten Ansprechpartnerinnen in Sachen Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind Betriebsrat und NGG

bibiphoto / Shutterstock.com

1. Gefährdung infolge Arbeitsaufgabe und Arbeitsorganisation

- ! Besteht die manuelle Lastenhandhabung aus wenigen, sich wiederholenden Verrichtungen?
- ! Beinhaltet die Arbeits–aufgabe Heben?
- ! Beinhaltet die Arbeits–aufgabe Tragen?
- ! Beinhaltet die Arbeitsaufgabe Ziehen oder Schieben?
- ! Sind manuelle Lastenhandhabungen unter Zeitdruck auszuführen?

2. Gefährdung infolge Arbeitsplatzumgebung

- ! Ist die Bewegung am Arbeitsplatz eingeschränkt?
- ! Ist die Standsicherheit eingeschränkt?
- ! Ist der Arbeitsplatz schlecht ausgeleuchtet?
- ! Gibt es extreme klimatische Bedingungen am Arbeitsplatz?

3. Gefährdungen infolge von ungünstiger Körperhaltung

- ! Sind Rumpfvorneigungen erforderlich?
- ! Sind Körperdrehungen erforderlich?
- ! Sind Rumpfseitneigungen erforderlich?
- ! Sind Lasten über Schulterhöhe zu handhaben?
- ! Sind Lasten mit vorgehaltenen Armen zu handhaben?
- ! Sind Lasten einseitig oder im Sitzen zu handhaben?

4. Gefährdungen infolge der Lastenbeschaffenheit

- ! Ist die Last absolut zu schwer?
- ! Ist die Last schwierig zu greifen?
- ! Muss die Last mit Werkzeugen oder besonderen Handschuhen manipuliert werden?

Mit speziellen Berechnungsmethoden kann das genaue Gefährdungspotential errechnet werden. Am besten ziehst du hierzu Fachleute der zuständigen Berufsgenossenschaft hinzu.

Mehr erfährst du im

»**Leitfaden Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten**«.

Diesen kannst du bestellen bei:
NW-Wirtschaftsverlag
Postfach 10 22 10
27511 Bremerhaven

NGG Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten
Haubachstraße 76, 22765 Hamburg
Telefon 040 38013-0
Fax: 040 38013-220
hv.gleichstellung@ngg.net

Für viele weitere Infos:
www.ngg.net/gleichstellung

stark. frauen in der NGG

Schutz für Schwangere

▸ Deine ersten Ansprech–partnerinnen in Sachen Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sind Betriebsrat und NGG

▸ Übrigens: Schwere körperliche Arbeiten sind auch für stillende Mütter verboten.

Schwangere dürfen nicht mit schweren körperlichen Arbeiten beschäftigt werden. Sie dürfen insbesondere keine Arbeiten ausführen, bei denen regelmäßig Lasten von mehr als 5 kg Gewicht oder gelegentlich Lasten von mehr als 10 kg Gewicht ohne mechanische Hilfsmittel gehoben, bewegt oder befördert werden. (§ 10 Abs. 5 Mutterschutzgesetz*)

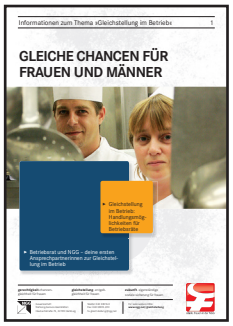
Aber auch bei geringeren Lasten spielen bei Schwangeren Häufigkeit, Arbeitsumgebung, Körperhaltung und weitere Faktoren der zu verrichtenden Arbeit eine Rolle bei der Einstufung der Arbeit als »körperlich schwer«. Gegebenenfalls ist ein Beschäftigungsverbot nach § 12 Mutterschutzgesetz* auszusprechen.

*Zum 01.01.2018 treten die Neuregelungen des Mutterschutzgesetzes in Kraft. NGG wird dazu gesondert informieren.

NGG GEWERKSCHAFT
Gewerkschaft Nahrung-Genuss-Gaststätten
Haubachstraße 76, 22765 Hamburg
Telefon 040 38013-0
Fax: 040 38013-220
hv.gleichstellung@ngg.net
Für viele weitere Infos:
www.ngg.net/gleichstellung

stark. frauen in der NGG

Starke Argumente für die NGG



gerechtigkeit. chancengleichheit für frauen

gleichstellung. entgeltgleichheit für frauen

zukunft. eigenständige soziale sicherung für frauen

stark. frauen in der NGG

Beitrittserklärung

Ja, ich werde ab T T M M J J J J Mitglied der Gewerkschaft NGG

Persönliche Daten

Vorname

Nachname ☐ männlich ☐ weiblich

Straße und Hausnummer

PLZ Wohnort

Geburtsdatum Nationalität

Telefon E-Mail

Geworben von

Berufliche Daten

Beschäftigt als

☐ Teilzeitbeschäftigt mit ____ Wochenstunden

☐ In Ausbildung von ____ bis ____

Name des Betriebes

Straße und Hausnummer

PLZ Wohnort

Monatliches Bruttoeinkommen Tarifgruppe

Lastschriftmandat

Ich ermächtige die NGG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der NGG auf mein Konto eingezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen (ab Belastungsdatum) die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Meine Verpflichtung zur Beitragszahlung bleibt hiervon unberührt.

☐ monatlich ☐ vierteljährlich

IBAN BLZ Kontonummer

DE

Kreditinstitut (Name) BIC

Der Monatsbeitrag beträgt 1% des jeweiligen Bruttotarifeinkommens. Ich bin einverstanden, dass diese Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. NGG-Vertrauensgarantie: Die NGG sichert zu, dass die Daten nicht an außergewerkschaftliche Stellen weitergegeben werden. Eine Kündigung muss spätestens sechs Wochen zum Quartalsschluss bei dem zuständigen NGG-Regionalbüro schriftlich erfolgen. Bis zum Ende der Mitgliedschaft besteht Beitragspflicht.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE21NGG00000089801. Die NGG wird mir meine Mandatsreferenz mitteilen. Mir ist bekannt, dass ich die Abbuchungstermine für einzelne Lastschriften im Internet (www.ngg.net) einsehen kann. Ich entbinde die NGG ausdrücklich von weiteren Mitteilungspflichten für einzelne Lastschrifteinzüge.

Datum Unterschrift