

Gefahr		Erforderliche Sicherheitsmaßnahmen
Quelle	Gefahrenbeschreibung	
Physische Belastungen, Arbeitsschwierigkeiten, Bewusstsein und Anpassungsfähigkeit		
Schwere dynamische Arbeit	Be- und Entladung von schweren Objekten, Ladung, die über große Höhenunterschiede zu heben ist, manuelle Handhabung schwerer Lasten	<ul style="list-style-type: none"> • Mechanische Hebe- und Handhabungsgeräte (z.B. Hubtische) benutzen • Ladearbeiten an ausreichend geübtes Hilfspersonal (nicht den Fahrer) delegieren • Sicherstellen, dass es möglich ist, schwere Objekte zu packen und nahe am Körper zu tragen • Für ergonomische Arbeitshöhe beim Packen und Platzieren von Gegenständen sorgen • Ausreichenden Platz für die Handhabung von schweren Gegenständen vorsehen • Unebenen, rutschigen oder wackeligen Boden vermeiden • Schwellen, Erhöhungen, Stufen und Rampen vermeiden • Adäquate Arbeitsschuhe tragen • Schlechte Sicht, extreme Temperaturen und Luftfeuchtigkeit vermeiden • Die Belastungen ergonomisch verteilen • Schwere Lasten kennzeichnen, die unmöglich zu reduzieren sind. • Ausreichende Ruhepausen vorsehen • Betriebsanweisungen zur korrekten manuellen Lastenhandhabung erstellen und bekannt machen • Sorgen Sie für die Gesundheit der Beschäftigten vor (Gesundheitschecks, Trainings)
Eintönige dynamische Arbeit	Bestimmte Muskelgruppen, die sich wiederholenden Belastungen ausgesetzt sind	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrzeuge mit Servolenkung oder Automatikgetriebe benutzen
Arbeitshaltung/ Arbeit in einer Position	Die Arbeitshaltung bietet keine Gelegenheit, die Körperposition zu ändern, z.B. sitzen und stehen	<ul style="list-style-type: none"> • Für Möglichkeiten sorgen, die Körperposition zu ändern • Fahren durch andere Aktivitäten unterbrechen • Zusätzliche Präventionsmaßnahmen • Arbeitszeit verringern • Regelmäßige Pausen • Körperliche Ausgleichsübungen • Armlehnen
Kombination von statischer und dynamischer Arbeitsbelastung	Ladung und Entladung von schweren Objekten, die Pläne anbringen und entfernen, Ladung mit ungleichmäßiger Lastverteilung	<ul style="list-style-type: none"> • Mechanische Hub- und Handhabungsgeräte (z.B. Krane, Hubtische) benutzen • Ladearbeiten an ausreichend ausgebildetes Hilfspersonal (nicht den Fahrer) delegieren • Zusätzliches Hilfspersonal benennen • Ausreichende Zeit für die Ladungs- und Entladungsarbeit lassen • Ausbildung in und Anwendung sicherer Umgangstechniken mit Lasten • Taillenband zur Rückenentlastung verwenden

Bewusstsein und Anpassungsfähigkeit	Fülle von Information und Hilfsarbeiten, unzureichende intellektuelle Fertigkeiten für Fahren im Verkehr.	<ul style="list-style-type: none">• Keine Hilfsarbeiten beim Fahren erledigen• Navigationssysteme in den Fahrzeugen installieren lassen• Regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen• Der Fahrer muss einen Führerschein besitzen• Die therapeutischen Effekte und Nebenwirkungen von Medikamenteneinnahme berücksichtigen
--	---	--