

Gefährdung		Erforderliche Sicherheitsmaßnahmen
Quelle	Gefährdungsbeschreibung	
Ergonomische Risikofaktoren		
Arbeiten in stehender Position	Regelmäßig im Stehen arbeiten	<ul style="list-style-type: none"> - Die Möglichkeit haben die Position von Zeit zu Zeit zu wechseln - Genug Platz haben um sich zu bewegen (z.B., ein Koch, ein Empfangschef) - Die nötige Ausrüstung und Arbeitsmittel in angenehmer Reichweite haben, um sie ohne bücken oder drehen erreichen zu können - Wenn der Arbeitsplatz an einem Tisch liegt, sollte die Höhe des Tisches an die Art der Arbeit angepasst werden - Wenn Arbeit während der gesamten Schicht stehend verrichtet wird, sollte eine angemessene Beinunterstützung vorhanden sein, um in der Lage zu sein die Position von Zeit zu Zeit zu wechseln - Organisieren Sie die Arbeit so, das die Angestellten eine Pause während der Schicht einlegen können
Manuelles anheben von Lasten (Töpfe, Geschirr, Getränkekisten, etc.)	- Lasten können unsachgemäß gehoben werden, sie können zu schwer sein oder die Körperneigung oder Drehung ist zu intensiv	<ul style="list-style-type: none"> - Schwere Lasten sollten von zwei oder mehr Personen getragen werden - Wenn möglich, sollten Ladungen gestoßen, gezogen oder gerollt werden (z.B., Bierfässer) - Wenn möglich, sollten Geschirr oder Lebensmittel mit Wagen befördert werden - Schwere Ladungen sollten in Taillenhöhe gehalten werden - Gefüllte Töpfe sollten nicht angehoben werden - Schwere Dinge sollten auf den unteren Regalen aufbewahrt werden, wo sie leichter zu erreichen oder wegzustellen sind - Leichte Dinge sollten in den oberen Regalen aufbewahrt werden - Während der Arbeit müssen Pausen gemacht werden - Intensive Arbeit sollten abwechseln mit weniger intensiver Arbeit - Bei der Auswahl des Personals ist darauf zu achten, das die Arbeitsbelastung den Angestellten nicht überfordert - Angestellte sollten lernen wie Lasten korrekt und sicher gehoben werden (gerader Rücken, Beinmuskeln benutzen und die Last so nah wie möglich am Körper tragen)

Arbeiten in einer unangenehmen Position	Sich wiederholende Bewegungen der Hände und Handgelenke, unbequeme Körperhaltung	<ul style="list-style-type: none">- Reorganisation der Arbeit, so das monotone Arbeiten von geeigneten Maschinen aus geführt werden;- scharfe Schneidgeräte sollten bei der Lebensmittelzubereitung verwendet werden, um so wenig Kraft wie möglich zu verschwenden;- Werkzeuge mit angenehmen ergonomischen Griffen müssen benutzt werden;- Küchenausstattung muss umgeräumt werden, und zwar so, das der Angestellte sich so wenig wie möglich heben, dehnen, drehen, bücken und beugen muss
---	--	---