Clever mit Lasten umgehen
Erfahrungen und Ausblick

EKAS Arbeits- und Trägerschaftstagung, 06.11.2019
Christian Müller, Teamleiter Ergonomie

suva

Clever mit Lasten umgehen: Ziele

Betriebe:

- **Zeit und Geld sparen**
- **Prozess optimieren**
- **attraktiver Arbeitsplatz (geschlechtsneutral, flexibler Einsatz, tiefe Fluktuation etc.)**

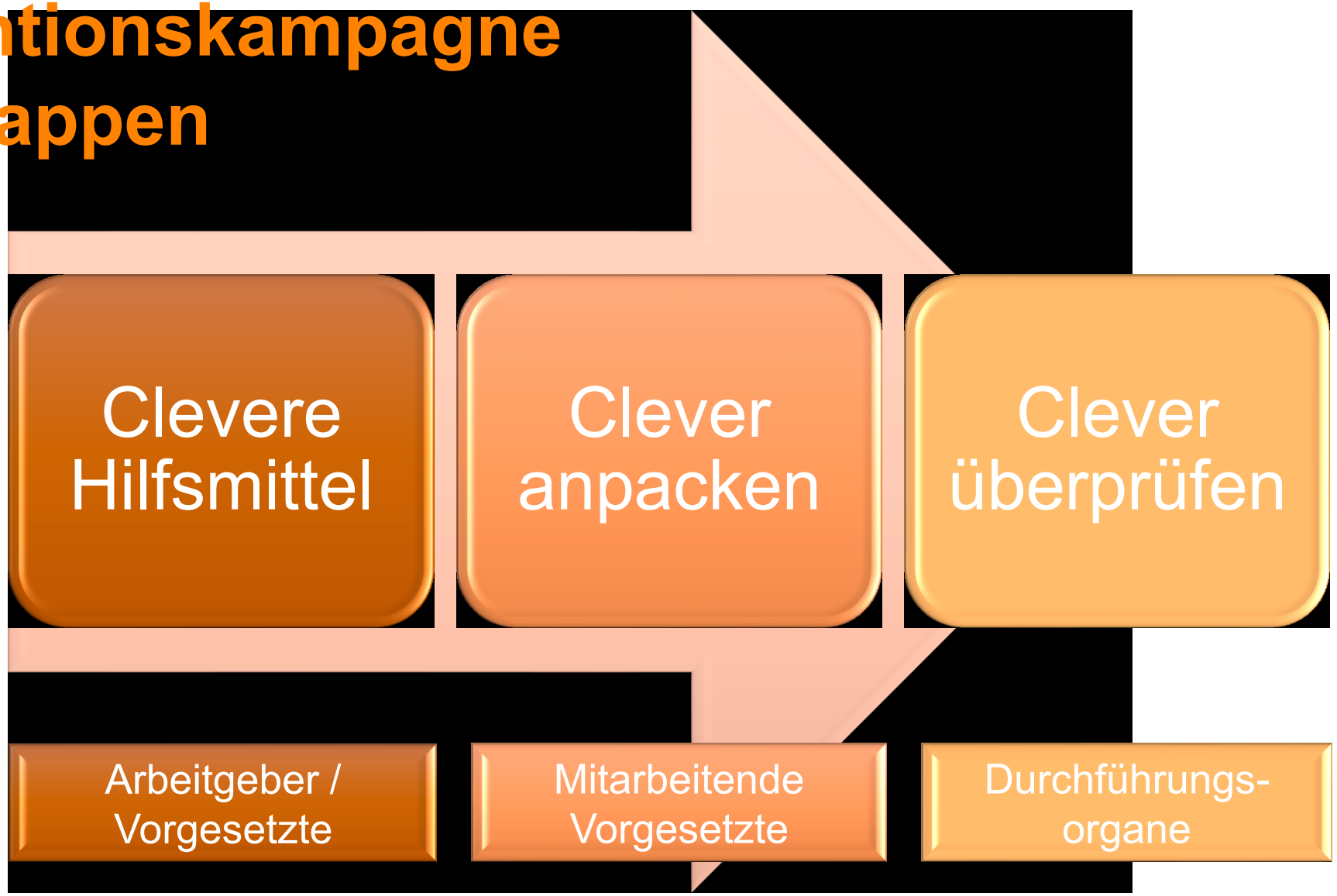
rechtliche Anforderungen an Betriebe:
VUV Art. 41 (01.10.2015) und ArGV 3 Art. 25

→ Prävention = Hilfe zur Selbsthilfe

→ Vermeidung von arbeitsbedingten Erkrankungen am Bewegungsapparat

suva

Präventionskampagne in 3 Etappen



suva

Clevere Hilfsmittel

www.suva.ch/lasten

- Allgemeine Informationen
- Best-practice Beispiele
- Testimonials von Vorgesetzten

Clever mit Lasten umgehen: Ergonomische Hilfsmittel und Planung lohnen sich

- Clever und geplant mit Lasten umzugehen, spart Zeit und Geld.
- Clevere Arbeitsvorbereitung (AVOR) schont die Kräfte für das wirklich Wichtige.
- Clever ausgestattete Arbeitsplätze motivieren Ihre Mitarbeitenden.

suva

Clevere Hilfsmittel

Sapros.ch

- Neue Rubriken «Arbeitsplatz-Einrichtungen» & «Transport-Hilfsmittel»
- Interesse von 50+ neuen Lieferanten
- Go live Ende 2019

Clevere Hilfsmittel

Kommunikation

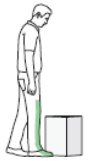
- SUVA-Newsletter und/oder Charta-Newsletter anfangs 2020
  - Beurteilungsmethoden
  - Hilfsmittel: Best-Practice Beispiele
  - Sapros
- Verschiedene Aktionen und Auftritte (branchenspezifisch) im Laufe des Jahres 2020
- STAS 2020: Schwerpunkt muskuloskelettale Beschwerden
  - Lancierung Präventionsmodule «ergonomische Arbeitsweise»

Clever anpacken

Präventionsmodule in Erarbeitung / Pilotierung

Clever anpacken

1. Auf die Plätze
Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- zur Last hintreten
- Last gerade vor dem Körper

- Füsse seitlich der Ecken
- schulterbreiter Stand

2. Fertig!
Körper und Last stabil miteinander verbinden.

- beide Fersen fest am Boden

- mit einer Hand auf der nahen oberen Ecke drücken

3. Los!
Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen geh

- Einatmen und Blick nach vorn
- Die Fersen immer am Boden

- Die Last am Körper

- aufrecht
- Schultern und Ellbogen locker

Clever anpacken

Phasen / Inhalte & Aktivität	Meine Lektion (Zeitbedarf ca. 30 Minuten)	Zeit
Ankommen und Einstimmen		
• Begrüssung • Bedeutung der Instruktion • Lernziele & Programm	• Persönliche Begrüssung aller Teilnehmer (TN) • Grund für diese Instruktion, z.B: > Neuen Lehrling / neuen Mitarbeiter instruieren, wie man diese Last (xx …) am einfachsten von Hand versetzt, ohne sich dabei zu überlasten, ohne sich den Rücken oder die Schultern zu schädigen? > Kollege X ist krank, wahrscheinlich wegen falscher Hebetechnik. Das soll nicht wieder vorkommen > u.a.m. • Vorgehen: > Zuerst zusammen auszuprobieren, wie die Aufgabe möglichst mühelos gelöst werden kann. > Danach soll jeder diese Arbeitstechnik noch einmal ausprobieren, damit wir sicher sagen können «So machen wir es!» > Am Schluss machen wir ein paar Bilder von den der wichtigsten Schritten beim Versetzten von xx…… z.B. für unser Einführungshandbuch / für das schwarze Brett, zur Erinnerung etc.	3'
Vorwissen aktivieren		
• TN beteiligen und auf das Thema fokussieren • Vorwissen der TN aktivieren • Praxis / Erfahrung der TN abholen und daraus lernen	**Worauf müssen wir vor und während des Transportes von Hand achten?** (Erwartung: Mindestens drei der nachstehenden Antworten werden von den TN genannt, die anderen Punkte sind zu ergänzen) • Hirne bim Lüpfe; Tätigkeit planen • aufgewärmt, gelockert, gedehnt • fester Stand • möglichst nahe am Körper • aufrechte, lockere, der Greifzone zugewandte Körperhaltung • genügend Platz, damit man sich frei bewegen kann • Schutzschuhe, Handschuhe tragen	3'
	Bevor es los geht noch ein paar Dehn- oder Aufwärmübungen (mindestens 3), zum Beispiel: a. 3 x mit beiden Händen zum Himmel greifen b. je 3 Ausfallschritte links und rechts, jeweils mit der gegenseitigen Hand auf dem Knie abgestützt c. Schultern und Arme kräftig ausschütteln und locker seitlich hängen lassen	3'

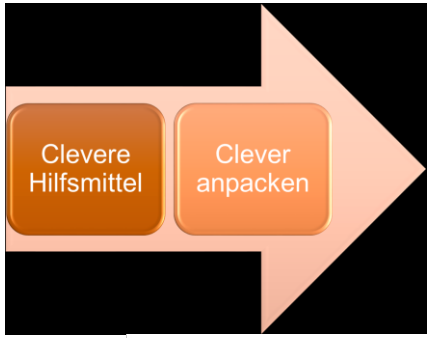
- Einatmen und Blick nach vorn
- Last abkippen und heben

- Die Last immer am Körper

- aufrechter Körper
- Schultern und Ellbogen locker

Kurzlektion zur innerbetrieblichen, praxisnahen Instruktion von Hebetechniken beim Umgang mit Lasten

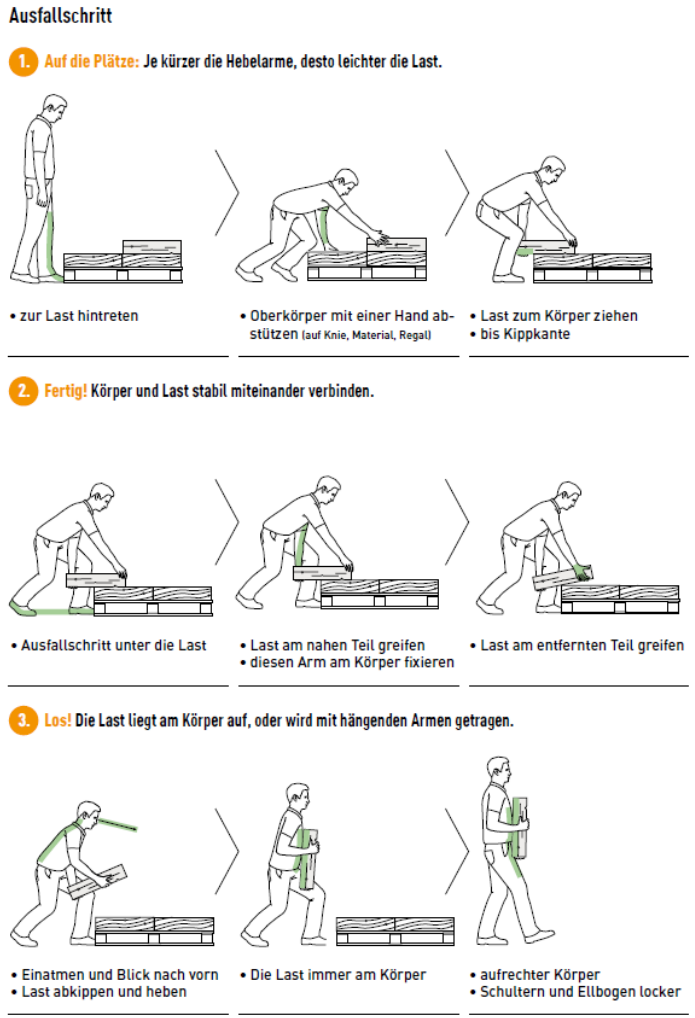
Phasen / Inhalte & Aktivität	Meine Lektion	Zeit
Informieren / Theorie		
Wissen und Können – vermitteln – entwickeln – erweitern	**Arbeitsposten vorbereiten:** Nichts im Weg? Keine Stolperfallen? Genügend freien Platz? • Clever anpacken in drei Schritten: **1. Auf die Plätze:** Körper ganz nahe zur Last – oder umgekehrt **2. Fertig:** Festen Stand, Fersen am Boden, Bauch rein **3. Los!:** Blick nach vorn und Last direkt am Körper abheben und tragen. • Wer zeigt uns nun, wie die Aufgabe am leichtesten gelöst wird? Freiwilliger vor (sonst jemanden bestimmen, vorzugsweise einen Sportler.) • Wer macht es anders? Mach es - zeig mal! Was meinen die Kollegen? Was würdest du besser machen? Worauf kommt es an; worauf ist Schritt um Schritt zu achten? Wer zeigt es noch einmal? Vergleichen wir mit «clever anpacken» der Suva dazu? Ist ihr Vorschlag besser? • Passen sie zusammen oder gibt es wichtige Unterschiede? • Machen wir es noch einmal Schritt für Schritt – nach «clever anpacken». • Was ist schlussendlich für uns die beste Variante, welche wir gut finden?	5'
Verarbeiten		
Gelerntes durch tun – vertiefen – einüben – festhalten	• Worauf muss geachtet werden? (kurze Repetition der wichtigsten Teilaspekte) • Wer macht die gute Variante nun noch einmal vor? • Jeder soll es in einer Zweiergruppe noch einmal ausprobieren, wobei der Kollege korrigiert. • Zum Schluss machen wir noch das Fotoshooting! (Die wichtigsten Momente bildlich festhalten). «Clever anpacken - so machen wir es»: Auf die Plätze. Fertig. Los:	5'
Auswerten und Aussicht		
• Lernerfolg überprüfen • Umgang der TN in der Praxis	• Fotodokumentation zur „best practice" (Für Anschlagbrett, Instruktionsmappe etc.), mit Autogramm der Beteiligten. • Sich unter Kollegen erinnern: «Hej, Kollege, weisst du noch, wie wir es machen?»: Auf die Plätze. Fertig. Los.	5'



Umsetzungsbeispiel: Branchenlösung SIKO 2000

Hilfsmittel-Liste

Best Practice



suva

Clever überprüfen

Neue Checklisten / Beurteilungsmethoden

Clever mit Lasten umgehen, Checkliste

Beurteilungsmethoden:
- Heben und Tragen
- Stossen und Ziehen
- Transfer von Personen

… beim Heben und Tragen; 88190
… beim Stossen und Ziehen; 88293

Clever überprüfen

Neue Checklisten / Beurteilungsmethoden

Clever mit Lasten umgehen, Checkliste

Beurteilungsmethoden:
- Heben und Tragen
- Stossen und Ziehen
- Transfer von Personen

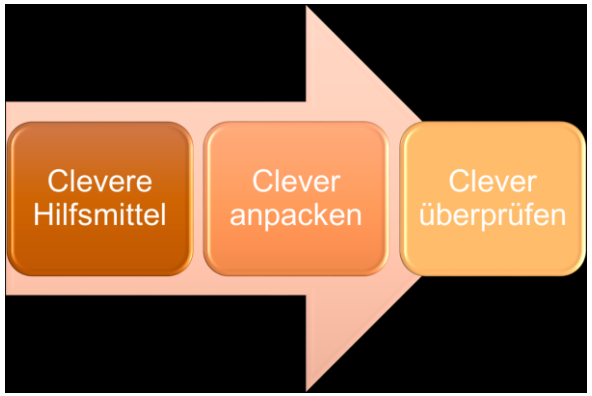
In Fertigstellung..

… in der Pflege beim Transfer von hilfsbedürftigen Personen

Autoren:
- Marta Kunz, AWI
- Michael Walser, SG
- Urs Hof, SECO
- Urs Kaufmann, Suva

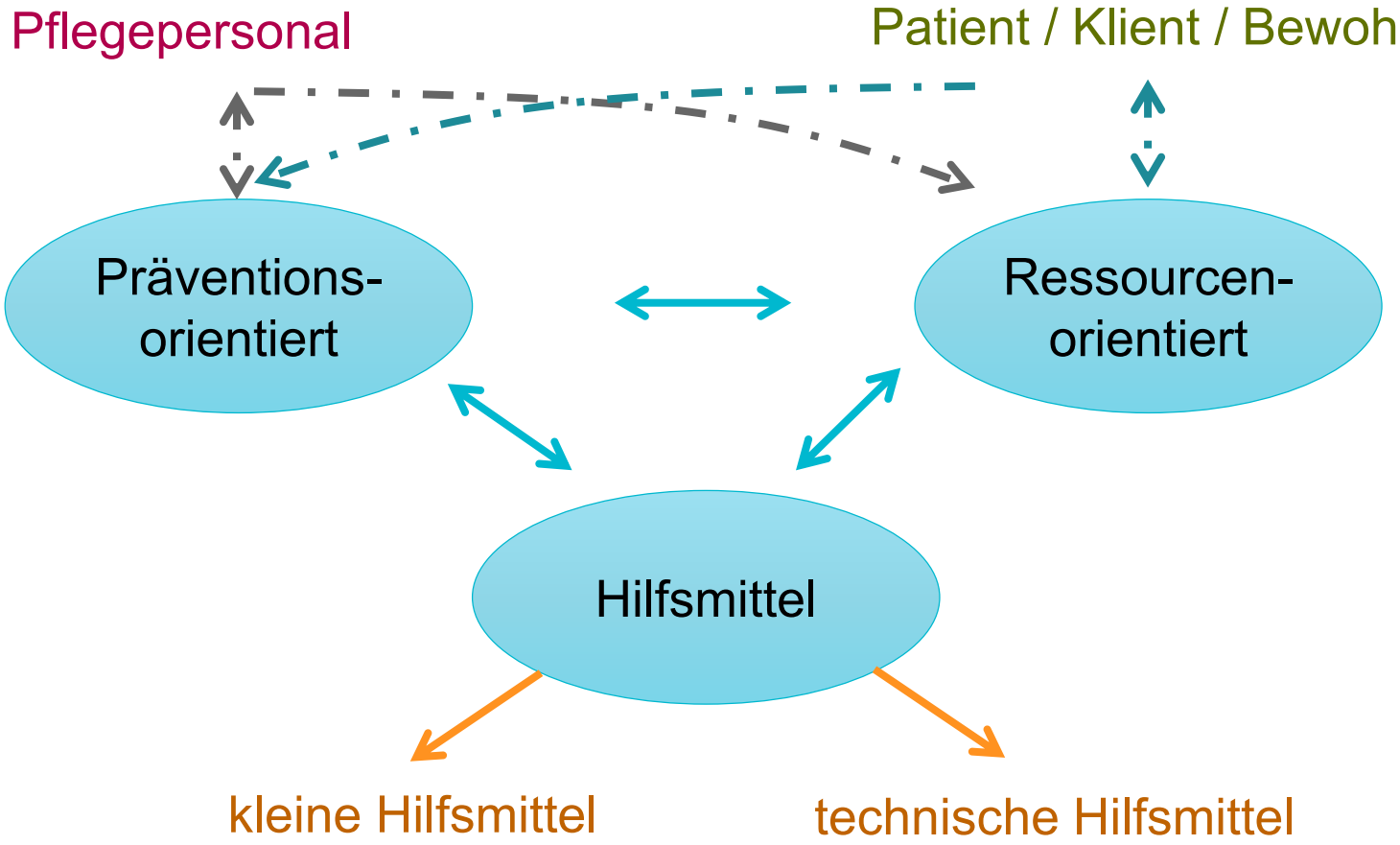
Moderation: AEH
Redaktion: Suva

suva



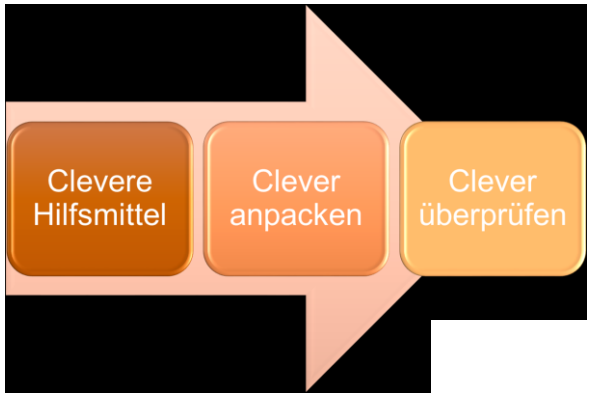
Branchenspezifische Projekte (1/2): «Cleverer Transfer von hilfsbedürftigen Personen»

Ergonomische Arbeitsweise



Testlauf ab Q1 2020!

suva



Branchenspezifische Projekte (2/2): «Cleverer Radwechsel»

- Analyse bis Ende 2019
- Handlungsanleitung: Fokus auf organisatorische Massnahmen
- Beschrieb guter Arbeitstechnik

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit!