

## Betriebsanweisung 13 | Ergonomie

**Arbeitsbereich:** Büro, Verwaltung, Reinigungsbereich, Mitarbeiter und Vorgesetzte

**Arbeitsplatz:** Büro und Kundenräume

**Tätigkeit:** alle, allgemein

### Anwendungsbereich: Ergonomie

Körperliche Belastungen der Beschäftigten sind auch in der Gebäudereinigung von Bedeutung. Die ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen und Arbeitsmitteln kann Erkrankungen verhindern, die Gesundheit sowie die Arbeitsfähigkeit fördern.

### Gefahren im Bereich Ergonomie

Folgende körperliche Belastungen können zu Gesundheitsschäden der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur führen und somit die Gesundheit der Beschäftigten negativ beeinflussen:

- Arbeiten in Zwangshaltungen (Bücken, Knien, Hocken, Arbeiten über Schulterniveau)
- Arbeiten mit gleichförmigen Bewegungsabläufen, insbesondere bei erhöhter Kraftanstrengung (z. B. Reinigung von großflächigen Böden und Wänden, Reinigung mit Stangensystemen)
- Bewegungsarmut durch lang andauerndes Sitzen beim Führen von Maschinen
- Heben, Halten und Tragen von schweren Lasten oder Bewegen von Einrichtungsgegenständen ohne geeignete Hilfsmittel

### Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln

Arbeitsabläufe bitte nach ergonomischen Gesichtspunkten organisieren, zum Beispiel mit einem regelmäßigen Wechsel der Arbeitshaltungen oder auch der Arbeitstätigkeiten. Unvermeidbare Belastungen auf mehrere Beschäftigte verteilen, z. B. die Arbeit am stangengeführten Reinigungssystem. Unterweisung zu

- ergonomischen Arbeitsverfahren
- Maschinen und Geräten
- bewusstem Üben bei neuen Situationen oder Hilfsmitteln
- Lernen von wirbelsäulengerechten Bewegungsabläufen und Hebe- und Tragetechniken