



Dieser Dokumentationsbogen hilft Ihnen, Ihre Tätigkeit ergonomisch zu gestalten. Überlegen Sie, was gut läuft und was verbessert werden kann. Für Ihre Gesundheit!

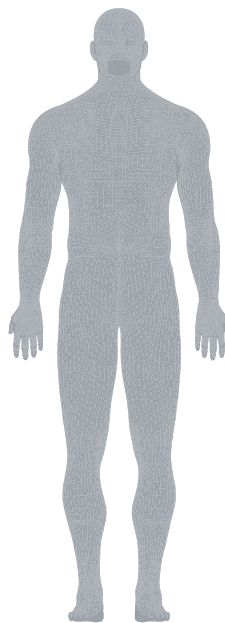
Überblick:

1. Wo wird Ihr Körper durch die Arbeit belastet?
2. Wie lässt sich die Arbeit verbessern? Gibt es technische oder organisatorische Lösungen? Können Hilfsmittel eingesetzt werden?
3. Kleinere Verbesserungen setzen Sie sofort um.
Größere Änderungen besprechen Sie mit dem Chef oder der Chefin.



1. Tätigkeit

Markieren Sie: Wo wird Ihr Körper durch die Arbeit belastet?



Aua!
Hier tut es
immer wieder weh.
Da muss mein
Körper viel
aushalten!

Bei welcher Tätigkeit haben Sie Beschwerden?

Welche Körperhaltung oder Bewegung ist problematisch?

Was haben Sie bereits ausprobiert, um die Situation zu verbessern?

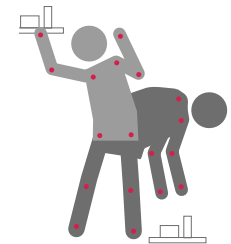


2. Gemeinsam überlegen und Lösungen finden

Was empfiehlt Ihre Kollegin/
Ihr Kollege?



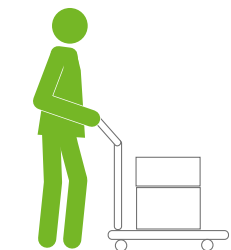
Wie können Sie Ihre Bewegung
verbessern?



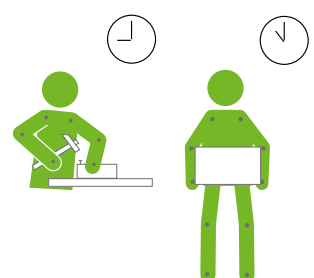
Wie können Sie vorhandene
Arbeitsmittel besser nutzen?



Welche zusätzlichen Arbeits-
oder Hilfsmittel brauchen Sie?



Wie können Sie die Arbeit besser
organisieren?



3. Verbesserung

Welche Maßnahmen wollen
Sie Ihrer Führungskraft
vorschlagen?

**Ich
weiß jetzt was
mich belastet. So
kannst du mich
unterstützen.**