



*BBS Ritterplan*

# Workshop: „Ergonomie in der Reinigung“

Multiplikatorenseminar Bonn

28./29. März 2011

Elfi Schuchard

Technische Lehrerin

Berufsbildende Schulen Ritterplan Göttingen



## BBS Ritterplan

**Ergonomie** (griech.)  
*ergon* (Arbeit, Werk) und  
*nomos* (Gesetz, Regel)

Frei übersetzt

**"Gesetzmäßigkeit der Arbeit".**

Ziel der Ergonomie:

- Schaffung geeigneter **Ausführungsbedingungen** für die Arbeit des Menschen und
- Schutz vor **gesundheitlichen Schäden** auch bei langfristiger Ausübung einer Tätigkeit.



# BBS Ritterplan

Übungen:

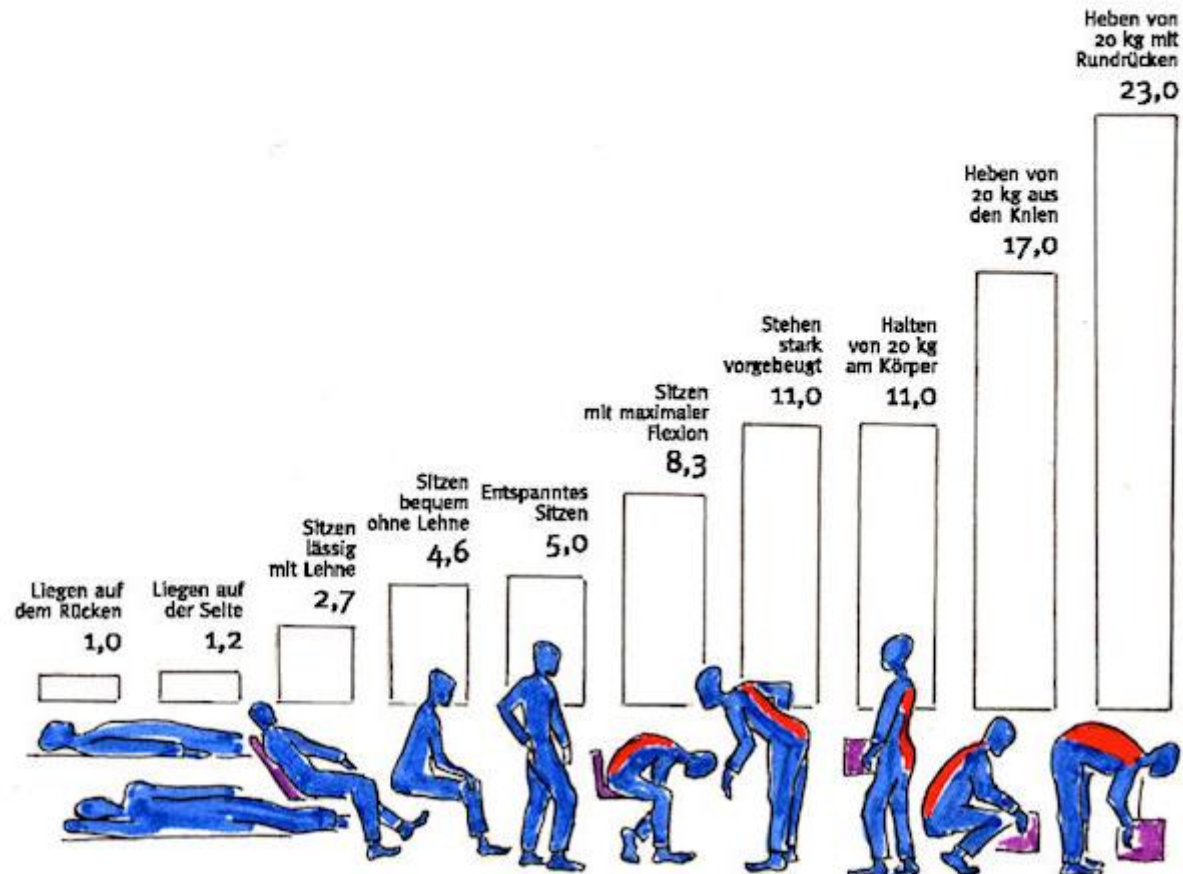




# BBS Ritterplan

## BANDSCHEIBENBELASTUNG

Neueste wissenschaftliche Untersuchung nach Dr. H.-J. Wilke





## BBS Ritterplan

Vermeiden Sie:

- Seitliches Drehen des Rumpfes
- Vorbeugen des Oberkörpers
- Große Schritte und weitausladende Armbewegungen
- Durchgedrückte Knie



## BBS Ritterplan

Ergonomisch richtig:

- Nehmen Sie eine möglichst versetzte hüftbreite Fußstellung ein
- Setzen Sie zur Richtungsänderung die Beine ein
- Arbeiten Sie mit leicht angewinkelten Armen so dicht wie möglich am Körper
- Tragen Sie Gegenstände dicht am Körper und
- Stützen Sie Bewegungen ab
- Stellen Sie ihre Arbeitsgeräte auf Körpergröße ein
- Heben Sie beidhändig aus der Hocke heraus



## Stehende Arbeit

Falsch



Richtig





# BBS Ritterplan

**Ein gutes Gleichgewicht ist extrem wichtig.**

**Falsch**



**Richtig**



**Richtig**





# BBS Ritterplan

Ergonomisch richtige Stiellänge (bis zum Kinn..)





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Übung





# BBS Ritterplan



Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Übung



Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan



Elfi Schuchard Technische Lehrerin an den Berufsbildende Schulen Ritterplan Göttingen



# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Richtig



Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Richtig



Falsch



Richtig



Übung





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig

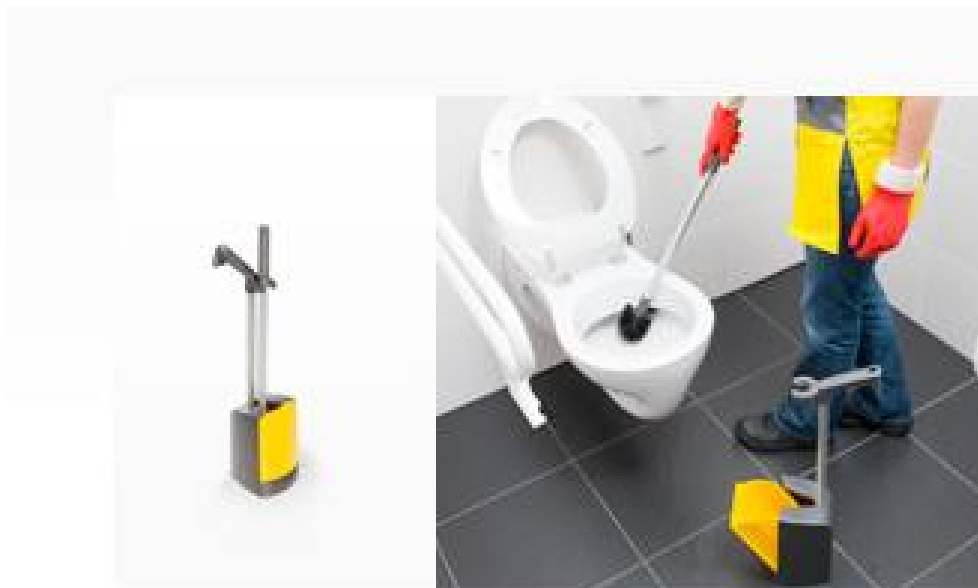


Richtig





# BBS Ritterplan



Vermop



© by **hygi.de**



## Das Versetzen von Lasten

Falsch



Richtig





# BBS Ritterplan

Falsch



Richtig



Richtig



**1. Die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung halten**



# BBS Ritterplan

## 2. Das Gewicht so eng wie möglich am Körper halten

Falsch



Richtig



Richtig



Falsch



Richtig





## Das Heben von Lasten

Falsch



Richtig



Richtig





# BBS Ritterplan

## Ergonomischen Befüllen

(Firma Vermop)



Elfi Schuchard Technische Lehrerin an den Berufsbildende Schulen Ritterplan Göttingen



## Ergonomischer Türstopper

(Firma Vermop)





Arbeitsmaterial immer  
dabei!

(Firma Vermop)





# BBS Ritterplan



Elfi Schuchard Technische Lehrerin an den Berufsbildende Schulen Ritterplan Göttingen



## BBS Ritterplan

Die Abbildungen 5/5, 8-10, 12-16 und 18-21 auf den Folien wurden dem Handbuch „Ergonomie in der Reinigung“ von Eric Decabooter, dem Leiter des Zentrums für Prävention von Rückenschmerzen in Gontrode (Belgien) entnommen.

(Herausgeber: Europäischer Verband der Reinigungsindustrie)

Weitere Abbildungen entstammen dem Produktkatalog der Firma Vermop/Wertheim.

Vielen Dank für die freundliche Unterstützung