



Der 2-Minuten-Ergonomie-Check.

Wenn der Rücken früher Feierabend macht als Sie.

Zehn Aussagen zeigen, wo Ihr Arbeitsplatz unnötig Kraft kostet. Gehen Sie den Check gemeinsam mit Ihrem Team durch und kreuzen Sie an, was im Arbeitsalltag regelmäßig zutrifft.

Einstellung und Haltung

- ☐ Ich arbeite häufig mit hochgezogenen Schultern, gebeugtem Rücken oder vorgeneigtem Oberkörper.
- ☐ Ich muss den Kopf drehen, heben oder deutlich senken, um Bildschirm oder Arbeitsfläche gut zu sehen.
- ☐ Ich bleibe über längere Zeit in derselben Sitz- oder Stehposition.

Zugriff und Bewegungsraum

- ☐ Häufig benötigte Werkzeuge, Materialien oder Unterlagen liegen außerhalb meines direkten Greifbereichs.
- ☐ An meinem Arbeitsplatz fehlt Platz, um die Position sicher zu wechseln.
- ☐ Ich muss mich bei wiederkehrenden Handgriffen regelmäßig drehen oder seitlich verrenken.

Kraft und Wiederholung

- ☐ Ich hebe schwere oder sperrige Lasten vom Boden oder aus großer Höhe.
- ☐ Ich trage Lasten regelmäßig über längere Strecken.
- ☐ Ich wiederhole dieselbe Bewegung über längere Zeit ohne Tätigkeitswechsel.
- ☐ Werkzeuge oder Arbeitsmittel erfordern viel Kraft oder lassen sich schlecht greifen.

Auswertung

Jeder Haken zeigt einen Ansatzpunkt.

Beginnen Sie dort, wo eine Belastung besonders häufig auftritt, viel Kraft kostet oder dauerhaft zu einer ungünstigen Haltung führt.

Mehrere Haken in einem Bereich?

Dann lohnt sich der Blick auf den gesamten Arbeitsplatz. Oft greifen Anordnung, Arbeitsmittel und Ablauf direkt ineinander.

Der Check dient der ersten Orientierung und ersetzt keine betriebliche Gefährdungsbeurteilung.



Praxistipp: Erst ändern. Dann prüfen.

Setzen Sie eine konkrete Verbesserung um und lassen Sie Ihr Team einige Tage damit arbeiten. Danach zählen drei Fragen:

- Geht die Aufgabe leichter von der Hand?
- Sind weniger ungünstige Bewegungen nötig?
- Funktioniert die Lösung für alle, die den Arbeitsplatz nutzen?

Was sich bewährt, bleibt. Wo es noch hakt, wird nachjustiert.



Ein Arbeitsplatz soll Kraft geben. Nicht kosten.

Die richtigen Arbeitsmittel bringen Haltung, Bewegung und Ablauf besser zusammen.

Für Büroarbeitsplätze

- Bürostühle mit aktiver Rückenstütze
- Höhenverstellbare Tische für den Wechsel zwischen Sitzen und Stehen
- Fußstützen für eine stabile und entspannte Fußposition
- Monitorarme für die passende Höhe und den richtigen Blickwinkel
- Bürohocker für mehr Haltungswechsel im Arbeitsalltag

Für Werkstatt und Lager

- Höhenverstellbare Werkbänke und Arbeitstische für die passende Arbeitshöhe
- Stehhilfen und Arbeitshocker für wechselnde Tätigkeiten
- Anti-Ermüdungsmatten für langes Stehen auf harten Böden
- Transportwagen für kürzere und leichtere Wege
- Hebehilfen für weniger manuelle Belastung beim Heben und Bewegen

**Wir planen Arbeitsplätze, die mitarbeiten –
abgestimmt auf Ihre Abläufe, Ihre Flächen und die
Menschen, die dort arbeiten.**

Beratung anfragen

0800 531 49 49

service@kaiserkraft.com

kaiserkraft.com/ergonomics

Bei der Erstellung dieses Dokuments wurde Unterstützung durch ein KI-basiertes Sprachmodell in Anspruch genommen. Die KI wurde genutzt, um Formulierungen vorzuschlagen, Inhalte zu strukturieren und sprachliche Korrekturen vorzunehmen. Die inhaltliche Verantwortung, Überprüfung und finale Freigabe der Texte liegen vollständig bei kaiserkraft.