



# Die 7 Leitsätze

# 1. Leitsatz

## „Vermeide schädigende Bewegungen“

---

Der erste Leitsatz beinhaltet ein Ziel:

Wenn Arbeit geplant ist, so soll von Anfang an darauf geachtet werden, dass keine schädigenden Bewegungen und Haltungen eingenommen werden müssen.



# 2. Leitsatz

„Vermindere Belastungen,  
die schädigend wirken können.

Wenn der erste Leitsatz nicht vollständig erfüllt werden kann, so dient der zweite Leitsatz dazu, zu überlegen, welche Belastungen sich verringern lassen.

Anstrengungen, die auf Dauer schädigend wirken können, sind zu reduzieren.



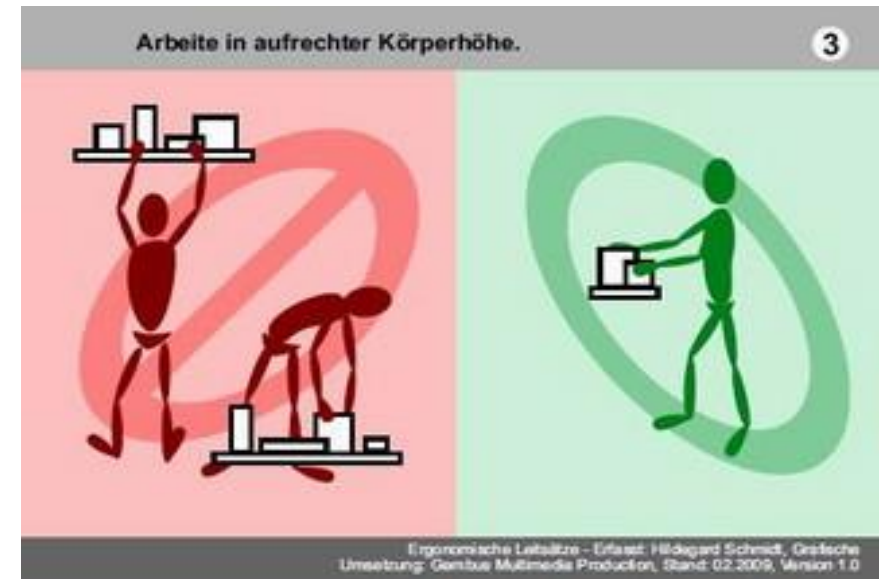
# 3. Leitsatz

## „Arbeitsplätze in aufrechter Körperhöhe“

Die aufrechte Haltung ist eine Referenzhaltung für die Anthropometrie.

Bei aufrechter Haltung ist das Muskel-Skelettsystem gleichmäßig belastet. Diese Referenzhaltung gilt als Basis für die Gestaltung von Arbeitsplätzen. Jeder muss die Möglichkeit haben, beim Arbeiten eine aufrechte Körperhaltung einnehmen zu können.

Zur Umsetzung des Leitsatzes gehört, dass die aufrechte Haltung vom Beschäftigten eingenommen werden kann und die Höhe der Arbeitsfläche in Abhängigkeit von der Arbeitsaufgabe an den Menschen angepasst ist.

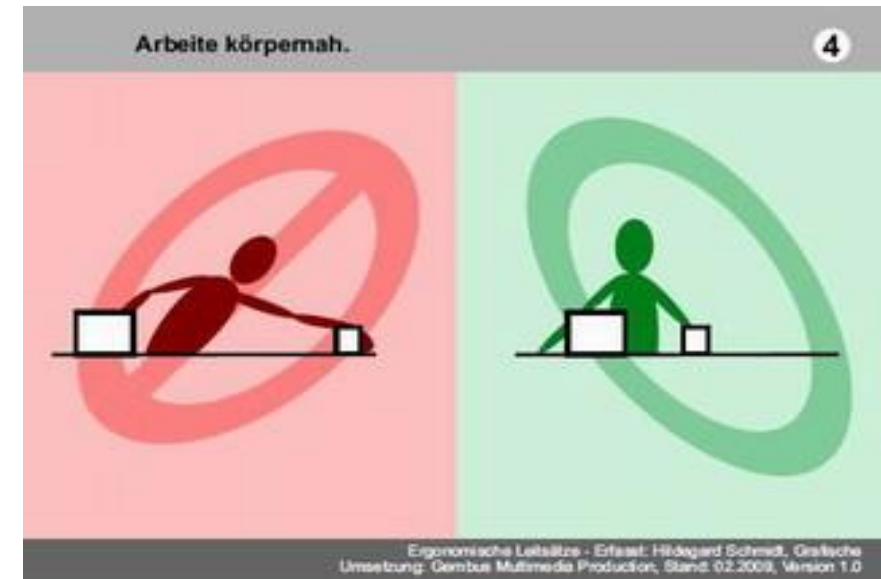


# 4. Leitsatz „Arbeite körpernah“

Wie nah ist „körpernah“?

Die Arbeitswissenschaft geht von drei Bereichen aus, in denen der Mensch im Sitzen oder Stehen mit seinen Händen-Armen-Schultern arbeitet. Dies sind sogenannte Greifräume. Sie werden auch in 3-Zonen beschrieben. Möglichst ist anzustreben, dass im ersten Greifraum Tätigkeiten verrichtet werden, also möglichst nahe am Körper.

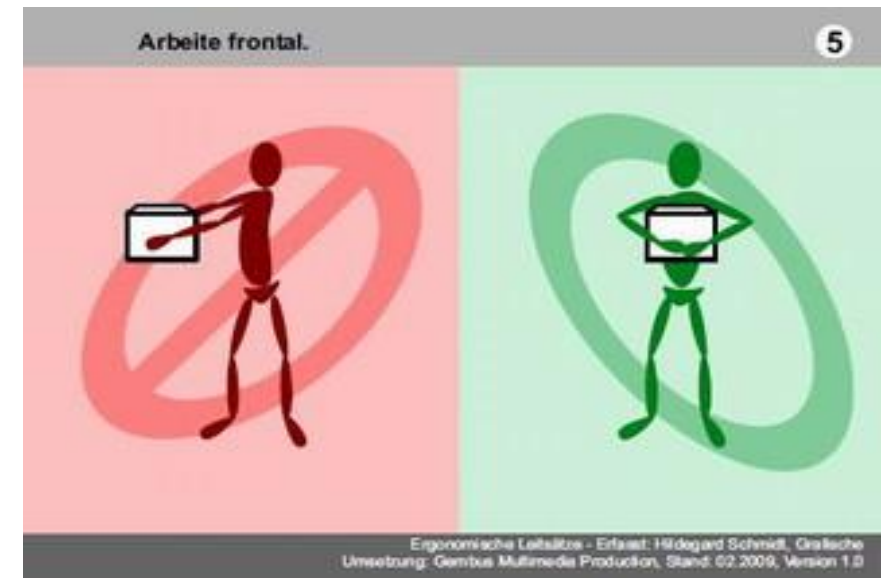
Konkret: Im Sitzen kann ab dem Brustbein im Abstand von bis zu 42,5 gegriffen werden. Im Stehen darf die Tätigkeit im ersten Greifraum nicht entfernter sein als 45 cm ab dem Brustbein.



# 5. Leitsatz „Arbeite frontal“

Der fünfte Leitsatz wird auch mit der „Bauchnabelregel“ bezeichnet. Sie ist in Kombination mit dem 4. Leitsatz zu sehen. Wenn Tätigkeiten im ersten Greifraum oder der 1. Zone stattfinden, so ist dieser Leitsatz erfüllt.

Orientierung: Arbeiten erfolgen symmetrisch zum Bauchnabel. Je deutlicher die Arbeit in der Körpermitte mit aufrechter Haltung erfolgt, um so konkreter wird dieser Leitsatz erfüllt. ... oder auch die Bauchnabelregel.



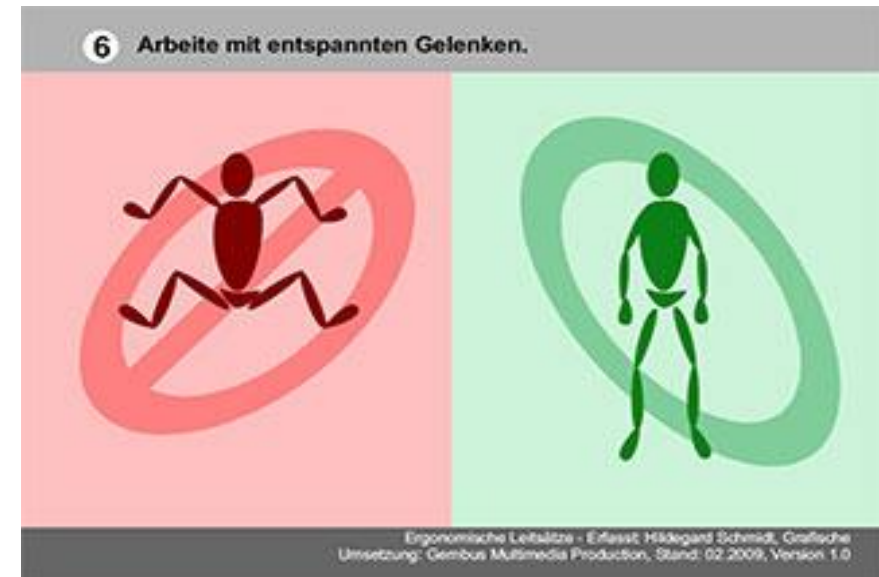
# 6. Leitsatz

## „Arbeits mit entspannten Gelenken“

Immer, wenn dauerhaft Gelenke durchgedrückt oder gestreckt sind, können sie weder Stöße noch Schwingungen abfedern. Knorpel- und Gelenkstruktur müssen einen hohen Druck aushalten.

Da nicht auf Dauer mit durchgestreckten Gelenken eine Last gehalten oder bewegt werden kann, kompensiert der Mensch die muskuläre Anstrengung durch eine vorgeneigte Haltung der Hals- und Lendenwirbelsäule. Es werden Muskelgruppen aktiviert, die für den eigentlichen Job gar nicht zuständig sind.

Frühzeitige Ermüdung, in manchen Fällen auch Verletzungsgefahr können die Folge sein.



# 7. Leitsatz „Wechsle Belastungen“

Durch abwechselnde geistige und körperliche Impulse ist unser Organismus am besten vor Beschwerden geschützt.

Beanspruchungsreaktionen wie verspannte Muskulatur, Gelenkentzündungen oder psychische Ermüdung können durch geeignete wechselnde Arbeitsaufgaben vermindert oder vermieden werden. Auch angemessene Pausen oder Tätigkeitsunterbrechungen dienen zur Erholung beziehungsweise zur erneuten Anstrengung.

Der Wechsel ist ein wichtiger Beitrag zum Wohlbefinden.

