

REPETITIVE ARBEIT



Was ist repetitive Arbeit?

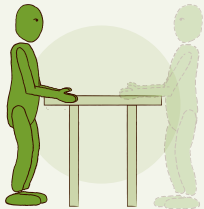
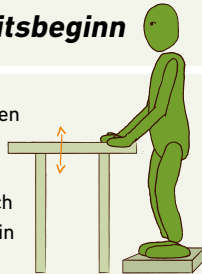
- Man macht oft die gleichen Bewegungen hintereinander (>2x pro Minute) und
- Gleiche Bewegung für eine lange Zeit (>2 Stunden pro Tag und/oder >1 Stunde hintereinander)

Dies geschieht u.a. beim Ernten, Sortieren und Anbauarbeiten



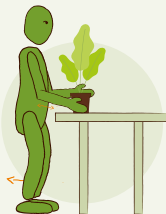
Maßnahmen *Vor Arbeitsbeginn*

- Sie erhalten eine Anleitung für das Einrichten Ihres Arbeitsplatzes und die richtige Arbeitshaltung
- Bringen Sie Ihre Arbeit bzw. den Arbeitstisch auf die richtige Höhe oder verwenden Sie ein Podest



Während der Arbeit

- Wechseln Sie zwischen Stehen und Sitzen ab
- Wechseln Sie die Plätze an Band, Tisch oder Reihe
- Wechseln Sie mit Aufgaben ab, die eine andere Arbeitshaltung erfordern



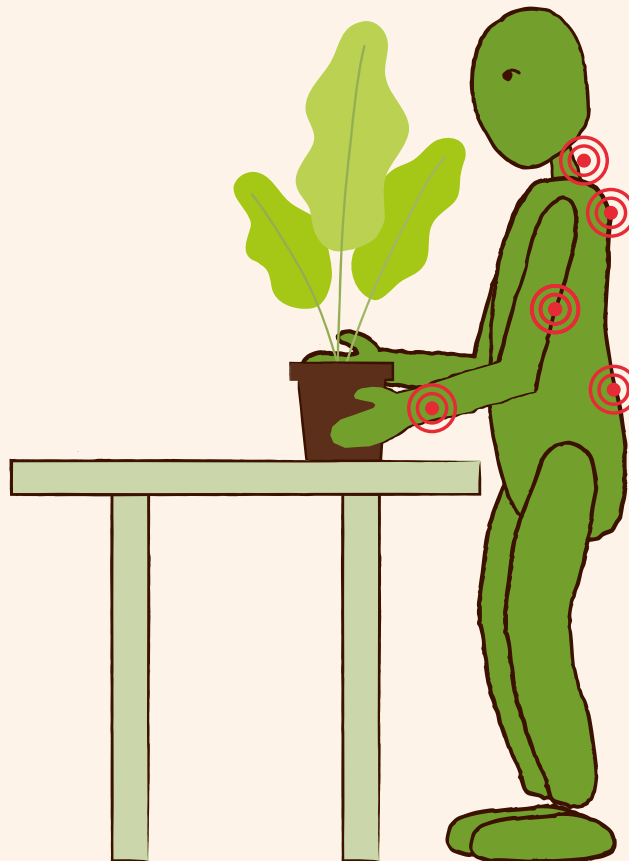
Stellen Sie sich nahe an das Band oder den Tisch oder die Reihe



Halten Sie Schultern und Ellbogen tief und entspannt



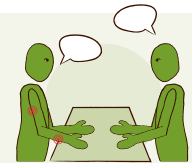
Risiken



Halten Sie Ihr Handgelenk gerade



Machen Sie regelmäßig kurze Pausen



Besprechen Sie Schwierigkeiten und beginnende körperliche Beschwerden mit Vorgesetzten

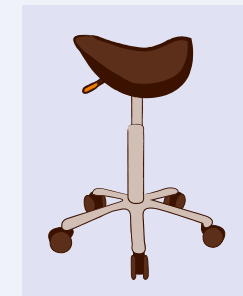
Nach Feierabend



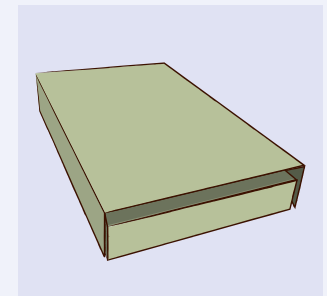
Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich



Hilfsmittel



Sattelhocker, Stuhl



Podest / Erhöhung