


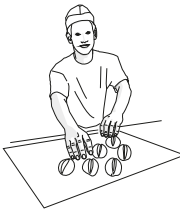
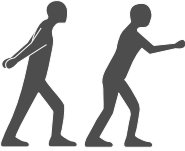



BAuA-Basis-Check zum Erkennen körperlicher Belastung am Arbeitsplatz

Bezeichnung des Arbeitsplatzes:

Typische Tätigkeiten am Arbeitsplatz, die betrachtet werden (auch an unterschiedlichen Orten):

Arbeitszeit pro Tag (in Stunden):

Bitte beobachten Sie die körperlichen Anforderungen. **Sind Tätigkeiten (Arbeitsaufgaben) erforderlich, in denen eine oder mehrere der unten genannten körperlichen Belastungsarten auftreten?**

Körperliche Belastungsart	Beschreibung	Beispiele	Sind Tätigkeiten erforderlich, die diese körperlichen Belastungsarten beinhalten?		
Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten	Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten ab ca. 3 kg. Lasten können Gegenstände, Personen oder Tiere sein. Verwandte Formen des Hebens, wie das Senken und das (vorwiegend horizontale) Umsetzen, sind eingeschlossen.	Auf-/Abladen von Säcken, Sortieren von Paketen, Beladung von Maschinen ohne Hebehilfen		Nein	Ja
Manuelle Arbeitsprozesse	Gleichförmige, sich wiederholende Bewegungsabläufe und Kraftaufwendungen der oberen Extremitäten, meist stationär im Sitzen oder Stehen. Arbeitsaufgabe ist die Bearbeitung eines Arbeitsgegenstandes oder die Bewegung (Handhabung) von kleinen Werkstücken oder Gegenständen.	Montagetätigkeiten, Löten, Nähen, Sortieren, Ausschneiden, Kassieren, händisch Kontrollieren, Pipettieren, Schneiden, Drücken, Schlagen oder Klopfen mit den Händen		Nein	Ja
Manuelles Ziehen und Schieben von Lasten	Manuelles Fortbewegen bzw. Transportieren von Lasten mit Flurförderzeugen (z. B. mit Einradkarren, Einachskarren, Trolleys oder Wagen) oder mit Hängebahnen/-kränen ausschließlich unter Einsatz von Muskelkraft.	Paketzustellung mit Karre, Kommissionieren mit Wagen, Bewegen von Rollcontainern im Handel, Müllentsorgung		Nein	Ja
Ausübung von Ganzkörperkräften	Aufbringen von Ganzkörperkräften mit überwiegend stationärer Kraftausübung. Die erforderlichen Kräfte sind so hoch, dass diese Tätigkeit üblicherweise nicht mehr im Sitzen ausgeübt werden kann.	Arbeiten mit Winden, Hebeln, Brechstangen, Hebebäumen, Drucklufthämmern oder Kettensägen, Schaufeln, Fenster einbauen		Nein	Ja
Körperfortbewegung	Bewegung des Körpers zu einem Arbeitsort oder an einem Arbeitsbereich, unabhängig vom Aufbringen erhöhter Aktionskräfte. Betrachtet werden längere Wegstrecken im Gehen und Sonderformen des Gehens (Leitern-, Treppensteigen) sowie Kriechen. Fahren mit Muskelkraft (Fahrräder usw.) ist dieser Belastungsart zuzuordnen.	Gehen und Treppensteigen (z. B. Paketzustellung, Umzugsservice), Besteigen von Turmdrehkränen, Sendeanlagen, Begehungen in Kanälen, Radfahren (z. B. Fahrradkurier)		Nein	Ja
Körperzwangshaltungen	Anstrengende Körperhaltungen, die durch den Arbeitsprozess vorgegeben sind und langanhaltend eingenommen werden, z. B. Knien, vorgebeugtes Arbeiten, Arbeiten über Schulterniveau, langandauerndes Stehen und erzwungenes Sitzen.	Fliesenlegen, Eisenflechten, Handschweißen, Fließbandarbeit, Deckenmontage, Trockenbau, Arbeiten im Liegen (z. B. Gurkenernte), Arbeit am Mikroskop, Mikrochirurgie		Nein	Ja
Wie weiter?	Falls die Tätigkeiten an dem Arbeitsplatz keine dieser Belastungsarten erfordern, ist die Beurteilung abgeschlossen.	Ende der Beurteilung			
	Falls die Tätigkeiten eine oder mehrere dieser körperlichen Belastungen erfordern, wenden Sie das BAuA-Einstiegsscreening an und prüfen Sie die Kriterien (siehe nächste Seiten).	BAuA-Einstiegsscreening anwenden! →			

Datum _____

Unterschrift _____

BAuA-Einstiegsscreening zur orientierenden Gefährdungsbeurteilung beim Vorliegen körperlicher Belastung

Belastungsart „Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten“ (HHT)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Erfordern die Tätigkeiten während eines Arbeitstages in irgendeiner Form das **manuelle Heben, Halten und Tragen von Lasten ab ca. 3 kg**?

Betroffene Tätigkeiten:



Antwort

Nein

(0 Punkte)

Ja

Bitte Schritt 2 prüfen.

Schritt 2: Kriterien prüfen

Werden bei diesen Tätigkeiten mit manuellem **Heben, Umsetzen, Halten oder Tragen von Lasten ≥ 3 kg** folgende Kombinationen aus Lastgewicht und Handhabungshäufigkeit¹ erreicht oder überschritten?

In welcher Lastkategorie werden Lasten bewegt? Überschreitet hier die **Handhabungshäufigkeit pro Arbeitstag** folgende Häufigkeiten? Bitte jeweils ankreuzen!

Antwort

Nein

Keines der Kriterien ist erfüllt.

(1 Punkt)

Lastgewicht	Bitte eine Lastkategorie auswählen!			Bitte eine Lastkategorie auswählen!					Antwort
	Frauen			Männer					
	3–5 kg	>5–10 kg	>10–15 kg	3–5 kg	>5–10 kg	>10–15 kg	>15–20 kg	>20–25 kg	
Heben/Umsetzen									
Kommt vor? ¹	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Antwort Ja
Häufigkeit ² ist \geq ...	150x	100x	50x	200x	150x	100x	50x	10x	
Halten (>5 s)/Tragen (>2 m)³									
Kommt vor? ¹	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Antwort Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
Häufigkeit ² ist \geq ...	70x	60x	30x	100x	80x	60x	30x	10x	

Wird bei der Lastenhandhabung **unabhängig von der Handhabungshäufigkeit** Folgendes beobachtet?

Werden **höhere Lasten** gehandhabt als in der Tabelle angegeben (Frauen >15 kg, Männer >25 kg)?

Kommen beim Heben, Halten und Tragen **ungünstige Körperhaltungen** und **Körperbewegungen** vor, z. B. Rumpfvorneigung, Rumpfvordrehung, körperfernes/über Schulter Greifen, Hocken, Knien oder extreme Hand-Arm-Stellungen?

Werden die Lasten überwiegend **nur mit einer Hand** bewegt?

Sind die **Ausführungsbedingungen ungünstig**: schlechte räumliche Bedingungen (z. B. Enge, Bodenneigungen), beeinträchtigende Umgebungsbedingungen (Hitze, Kälte, Nässe), schlechte Greifbedingungen (z. B. scharfkantig, schmierig), beeinträchtigende Arbeitskleidung, Schutzausrüstung?

¹ ACHTUNG: Kommen am Arbeitstag mehrere Lastkategorien vor, ist die in der Tabelle angegebene Handhabungshäufigkeit durch die Anzahl der auftretenden Lastkategorien zu teilen. Orientieren Sie sich dabei an den für Männer vorgegebenen fünf Kategorien.

² Das Kriterium ist erfüllt (2 Punkte), falls die beobachtete Häufigkeit pro Arbeitstag die angegebenen Richtwerte erreicht oder überschreitet!

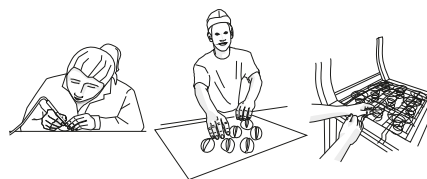
³ Ab Strecken von mehr als 10 Metern ist die Belastungsart „Körperfortbewegung“ in Kombination mit der zu tragenden Last anzuwenden.

Belastungsart „Manuelle Arbeitsprozesse“ (MA)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Sind während eines Arbeitstages **manuelle Tätigkeiten mit wiederkehrenden, gleichartigen Hand-, Arm-, Schulterbewegungen** erforderlich?

Betroffene Tätigkeiten:



Antwort

Nein

(0 Punkte)

Ja

Bitte Schritt 2 prüfen.

Schritt 2: Kriterien prüfen

Werden diese Tätigkeiten, die **manuelle Arbeitsprozesse** erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?

Werden die Tätigkeiten insgesamt **über mehr als 1,5 Stunden** pro Arbeitstag ausgeführt?

Wird mit hohen bis sehr **hohen Kräften¹** **über mehr als 1 Stunde insgesamt** pro Arbeitstag gearbeitet, z. B. Bewegen oder Halten von Werkzeugen, Fügen und Eindrücken von Teilen, Arbeiten mit kleineren angetriebenen Handwerkzeugen, kraftbetontes Schneiden, Arbeit mit Tackern?

Beinhalten die Tätigkeiten das Aufbringen von **sehr hohen Kräften¹ mit hohen Bewegungshäufigkeiten** (mehr als 60-mal pro Minute, Beispiele siehe vorhergehender Absatz) oder das Aufbringen von maximal möglichen Kräften (**Spitzenkräften¹**), z. B. beim Anziehen oder Lösen von Schrauben oder beim Trennen von Material?

Ist **kräftiges Schlagen** zu beobachten (ohne Werkzeug), z. B. mit Daumenballen, Handfläche oder Faust?

Antwort

Nein

Keines der Kriterien ist erfüllt.

(1 Punkt)

Ja

Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt.

(2 Punkte)

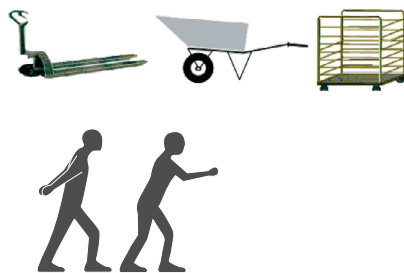
¹ Die Muskelkräfte werden als Prozentsatz zur maximalen, für kurze Zeit möglichen Kraftanstrengung/Kraftaufwand (F_{max}) angegeben. Kräfte werden wie folgt definiert: mittlere Kräfte = 15–30 % F_{max} ; hohe Kräfte = 30–50 % F_{max} ; sehr hohe Kräfte = 50–80 % F_{max} ; Spitzenkräfte ≥ 80 % F_{max} . Die Angaben beziehen sich auf die für die Tätigkeit genutzte Muskulatur. Die für eine Tätigkeit notwendigen Kräfte lassen sich durch eigene Erfahrung oder Befragen der Beschäftigten über die empfundene Kraftanstrengung bei der Ausführung der Tätigkeit abschätzen (z. B. 0 % = gar kein Kraftaufwand bis 100 % = kurzzeitig maximal möglicher Kraftaufwand).

Belastungsart „Manuelles Ziehen und Schieben von Lasten“ (ZS)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Erfordern die Tätigkeiten während eines Arbeitstages in irgendeiner Form **manuelles Bewegen von Lasten mit Flurförderzeugen und/oder Hängebahnen/-kranen ausschließlich unter Einsatz von Muskelkraft?**

Betroffene Tätigkeiten:



Antwort

Nein

(0 Punkte)

Ja

Bitte Schritt 2 prüfen.

Schritt 2: Kriterien prüfen

Werden diese Tätigkeiten, die das **Ziehen und Schieben von Lasten** mit Flurförderzeugen bzw. mit Hängebahnen/-kranen erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?

Antwort

Werden folgende Lastgewichte erreicht oder überschritten?

Flurförderzeug ^{1, 2}	Männer	Frauen	
Schubkarren	≥ 150 kg	≥ 75 kg	Nein
Sackkarren, Mülltonnen (einachsige)	≥ 200 kg	≥ 100 kg	Keines der Kriterien ist erfüllt.
Müllcontainer (nur Lenkrollen)	≥ 300 kg	≥ 65 kg	(1 Punkt)
Wagen ausschließlich mit Lenkrollen ohne Richtungsfeststeller	≥ 450 kg	≥ 75 kg	
Wagen (mit und ohne Deichsellenkung)	≥ 800 kg	≥ 400 kg	Ja
Hängekrane und -bahnen	Männer	Frauen	Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt.
Hängekrane	≥ 600 kg	≥ 350 kg	(2 Punkte)
Hängebahnen	≥ 800 kg	≥ 400 kg	

Oder wird beim Ziehen und Schieben Folgendes beobachtet?

Werden die Lastgewichte am Arbeitstag insgesamt über **mehr als 500 m** bewegt?

Werden Treppenkarren zur **Überwindung von Treppen** eingesetzt?

Ist die Beschaffenheit des **Fahrwegs ungünstig**³?

Sind die **Eigenschaften** des Flurförderzeugs bzw. der Hängebahn/des Hängekrans **ungünstig**⁴?

Ist die Körperhaltung sehr ungünstig⁵?

¹ Das Lastgewicht gilt immer einschließlich des Gewichts des Flurförderzeugs.

² Die genannten Flurförderzeuge sind beispielhaft zu verstehen. So sind z. B. Krankenbetten oder Rollstühle sinngemäß bei Wagen einzuordnen.

³ Zum Beispiel Neigung ab 2° (4 %), unbefestigter Fahrweg, grob gepflastert, Kanten, Schwellen, starke Verschmutzung.

⁴ Zum Beispiel defekte/unangepasste Rollen, keine/ungeeignete Griffe.

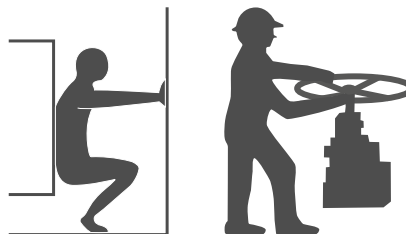
⁵ Zum Beispiel häufige/ständige Rumpfvordrehung, -seitneigung, Behinderungen im Beinraum, Greifhöhe zu niedrig oder zu hoch.

Belastungsart „Ausübung von Ganzkörperkräften“ (GK)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Erfordern die Tätigkeiten während eines Arbeitstages den **Einsatz des ganzen Körpers** und sind die **erforderlichen Kräfte** so **hoch**, dass die Tätigkeiten üblicherweise nicht mehr im Sitzen ausgeübt werden können?

Betroffene Tätigkeiten:



Antwort

Nein

(0 Punkte)

Ja

Bitte Schritt 2 prüfen.

Schritt 2: Kriterien prüfen

Werden diese Tätigkeiten, die den **Einsatz des ganzen Körpers** erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?

Werden Tätigkeiten mit **mittleren oder hohen Kräften**¹ für **mehr als 15 Minuten** pro Arbeitstag ausgeführt?

Kommen **sehr hohe Kräfte** oder **Spitzenkräfte**² vor?

Sind **hohe Bewegungshäufigkeiten**³ oder **langes statisches Halten**⁴ eines Gegenstandes/ Werkzeuges mit **hoher Kraft** zu beobachten?

Ist die **Körperhaltung sehr ungünstig**⁵ oder wird überwiegend einhändig gearbeitet?

Kommen bei der Tätigkeit **zwei oder mehr** der folgenden fünf Bedingungen vor?

Gegenstände oder Werkzeuge **kaum greifbar** (schmierig, scharfkantig)

Hitze, Kälte oder starke **Vibrationen**

Räumliche Bedingungen eingeschränkt (Standicherheit, Bewegungsfreiheit)

Beeinträchtigende **Schutzkleidung**

Hand- oder Armstellung in den Endbereichen der Gelenkbeweglichkeit (z. B. stark gebeugt)

Nein

Keines der Kriterien ist erfüllt.

(1 Punkt)

Ja

Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt.

(2 Punkte)

¹ Beispiele: Arbeiten mit handgeführten Werkzeugen wie Winkel- und Trennschleifern, Kettensägen, Heckenscheren, Schlagbohrmaschinen, Schaufeln von Lasten <4 kg, Bewegen von Lasten ≤50 kg auf Rollenbahnen. Hinweise zur Definition von Muskelkräften werden in der Belastungsart „Manuelle Arbeitsprozesse“ als Fußnote 1 gegeben.

² Beispiele: Arbeiten mit schweren handgeführten Werkzeugen wie Drucklufthämmern, Schaufeln von Lasten >4 kg, Bewegen von Lasten >50 kg auf Rollenbahnen, Werfen von Lasten ab etwa 3 kg, impulsartige Kraftaufwendungen wie beim Arbeiten mit einer Brechstange, Vorschlaghammer.

³ Mehr als etwa 15 Bewegungen pro Minute.

⁴ Durchgehend länger als etwa 15 Sekunden pro Minute.

⁵ Zum Beispiel Hocken, Knien, Liegen, Hände über Schulterniveau, sehr starke Rumpfeigung oder -verdrehung.

Belastungsart „Körperfortbewegung“ (KB)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Erfordern die Tätigkeiten während eines Arbeitstages das Bewegen des Körpers wie **Gehen mit oder ohne Last, Treppen- oder Leiternsteigen, Kriechen, Radfahren** o. ä.?



Betroffene Tätigkeiten:

Antwort

Nein
(0 Punkte)

Ja
Bitte Schritt 2 prüfen.

Schritt 2: Kriterien prüfen

Körperfortbewegung zu Fuß: Werden diese Tätigkeiten, die eine Körperfortbewegung zu Fuß erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?

Kommen zumindest gelegentlich¹ **ungünstige Ausführungsbedingungen** vor (z. B. Sand-/Schotterweg, freies Gelände, morastiger Untergrund, Tragen von Atemschutzgerät, extreme Klimaeinflüsse wie große Hitze, starker Wind, Schnee)?

Nein
Keines der Kriterien ist erfüllt.

Erfolgt die Fortbewegung auf sehr **stark geneigten Untergründen** (>15°), auf steilen Treppen oder Leitern?

(1 Punkt)

Muss **gekrochen** oder **geklettert** werden?

Wird bei der Körperfortbewegung eine **Last körperfern** mit den Händen gehalten oder ist der **Oberkörper häufig deutlich vorgeneigt**, verdreht oder seitgeneigt?

Werden Lasten von mehr als ca. **5 kg** getragen?

Werden folgende Tätigkeitsdauern (ohne **erholungswirksame** Unterbrechungen)^{2,3} überschritten?

	Lasten < 3 kg		Lasten ab ca. ≥ 3 kg bis < 5 kg		Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
	Männer	Frauen	Männer	Frauen	
Gehen auf ebenem Untergrund ohne Neigung					
• langsam (< 3 km/h)	>4 h	>2 h	>45 min	>30 min	
• normal (3–5 km/h)	>1½ h	>1 h	>30 min	>15 min	
• schnell (> 5 km/h)	>45 min	>20 min	>15 min	>5 min	
Normale Treppe steigen	>20 min	>10 min	>5 min	>2 min	
Steigen auf leicht geneigtem Untergrund (< 5°)	>60 min	>30 min	>20 min	>10 min	
Steigen auf geneigtem Untergrund (5°–15°)	>45 min	>20 min	>15 min	>5 min	

Ja
Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt.
(2 Punkte)

Mit einem Fahrrad fortbewegen oder Lasten transportieren: Werden diese Tätigkeiten, die eine Körperfortbewegung mit einem Fahrrad erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?

Kommen dabei am Arbeitstag zumindest gelegentlich¹ **extreme Klimaeinflüsse** wie große Hitze, starker Wind oder Schnee vor?

Ist der **Fahrweg zumindest gelegentlich¹ ungünstig** (z. B. loser Sandweg oder grob gepflastert, viele Schlaglöcher, starke Verschmutzung oder Steigungen)?

Werden Lasten von **>150 kg** (inklusive Gewicht des Fahrrads) bewegt?⁴

Werden folgende Tätigkeitsdauern beim Radfahren überschritten?^{2,3}

mit Elektroantrieb ⁵	Lasten inkl. Fahrzeug < 50 kg ⁴		≥ 50 kg bis < 150 kg ⁴	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
• langsam (< 10 km/h)	>7 h	>4 h	>3 h	>1½ h
• normal (10–15 km/h)	>2½ h	>1½ h	>1 h	>30 min
• schnell (> 15 km/h)	>70 min	>40 min	>25 min	>10 min

¹ Gelegentlich: zu etwa 5 %–25 % des Zeitraums mit Körperfortbewegung.

² Die angegebenen Zeiten in Stunden (h) oder Minuten (min) beziehen sich auf den gesamten Arbeitstag.

³ ACHTUNG: Kommen am Arbeitstag mehrere der in beiden Tabellen genannten Fortbewegungsarten vor, ist die jeweils angegebene Tätigkeitsdauer durch die Anzahl der Fortbewegungsarten zu teilen.

⁴ Nicht auf dem Rücken oder anderweitig getragen.

Ggf. bitte über die Belastungsart „Heben, Halten und Tragen von Lasten“ beurteilen.

⁵ Mit Elektroantrieb: Zeiten verdoppeln.

Belastungsart „Körperzwangshaltungen“ (KH)

Schritt 1: Einstiegsfrage

Erfordern die Tätigkeiten während eines Arbeitstages, dass **Körperzwangshaltungen (vorgebeugtes Arbeiten, Arbeiten über Kopf, Stehen, Knien, erzwungenes Sitzen)** eingenommen werden



Antwort

Nein

(0 Punkte)

Ja

Bitte Schritt 2 prüfen.

Betroffene Tätigkeiten:

Schritt 2: Kriterien prüfen

Antwort

Werden diese Tätigkeiten, die **Körperzwangshaltungen** erfordern, unter folgenden Bedingungen ausgeführt?^{1, 2}

	Bedingung	Zeitdauer ¹	
Vorbeugung des Oberkörpers	Mäßig vorgebeugt (>20°–60°)	Insgesamt >1 h	Nein Keines der Kriterien ist erfüllt. (1 Punkt)
	Stark vorgebeugt (>60°–90°)	Insgesamt >¾ h	
	Sehr stark vorgebeugt (>90°)	Kommt vor	
Haltung der Arme	Angehoben mit Händen unter Schulterhöhe	Insgesamt >1½ h	Nein Keines der Kriterien ist erfüllt. (1 Punkt)
	Angehoben mit Händen über Schulterhöhe	Insgesamt >1 h	
Kopfhaltung	Erzwungene Kopfhaltung aufgrund der Arbeitsaufgabe/-gestaltung mit deutlicher Vorneigung, Rückwärtsneigung, Seitneigung oder Verdrehung	Insgesamt >2 h	Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
Sitzen	Dynamisches Sitzen ohne Möglichkeit des Wechsels zwischen Sitzen und Stehen und ohne erholungswirksame Unterbrechung ³ (z. B. beim Führen eines Fahrzeugs) ⁴	>3 h (ununterbrochen)	Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
	Sitzen in erzwungener Haltung (z. B. fixierte Haltung aufgrund der Sehanforderungen) ohne erholungswirksame Unterbrechung ³	>2 h (ununterbrochen)	
Stehen	Ständiges Stehen in aufrechter Haltung bis 20° Vorneigung, auch verbunden mit Gehen über kurze Strecken, aber ohne erholungswirksame Unterbrechung ³	>3 h (ununterbrochen)	Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
Knien und vergleichbare Haltungen	Knien, Hocken, Fersensitz, Schneidersitz	Insgesamt >½ h	Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)
Liegen	Arm vor oder unter dem Körper im Liegen auf dem Rücken (z. B. Behälterbau, Schiffsbau) oder Bauch (z. B. Erntegeräte für Gurken)	Insgesamt >1 h	Ja Ein oder mehrere Kriterien sind erfüllt. (2 Punkte)

¹ Die angegebenen Zeiten in Stunden (h) gelten immer für den gesamten Arbeitstag.

² Ungünstige Ausführungsbedingungen wie z. B. Rumpfvordrehungen, nicht vorhandene Abstützungsmöglichkeiten, beengter Bewegungsraum, eingeschränkte Standsicherheit, Klima, Vibration, notwendige geistige Konzentration sind bereits berücksichtigt.

³ Erholungswirksame Unterbrechungen sind Pausen bzw. Unterbrechungen der Arbeit, die der kurzfristigen Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit nach Ermüdung dienen. Je höher die körperliche Belastung und die dadurch verursachte Beanspruchung und Ermüdung ist, desto häufiger, kürzer nach der Belastung (zeitnah) und länger sind Unterbrechungen notwendig, um erholungswirksam zu sein.

⁴ Normale Büroarbeit am ergonomisch gestalteten Büroarbeitsplatz und mit selbstbestimmten Positionswechseln und selbstbestimmten Pausen gehört in der Regel nicht dazu.

Ergebniszusammenfassung des BAuA-Einstiegsscreenings

Übertragen Sie bitte die Beurteilungen der einzelnen Belastungsarten in diese Tabelle (ein Kreuz pro Belastungsart)!										
Schritt 1 Belastung ist erforderlich?	Schritt 2 Kriterien erfüllt?	Ergebnis des Einstiegsscreenings pro Belastungsarten (Punkte)						Belastungsartspezifisches Ergebnis in Bezug auf ...		
		HHT	MA	ZS	GK	KB	KH	die Beurteilung	die Maßnahmen	weitere Schritte
Nein	-							<ul style="list-style-type: none"> • Nicht belastet 	In der Regel keine weiteren Maßnahmen erforderlich.	In der Regel keine weitere Beurteilung erforderlich.
Ja	Nein							<ul style="list-style-type: none"> • Mindestens gering belastet • Mäßig erhöhte Belastung möglich • Wesentlich erhöhte oder hohe Belastung unwahrscheinlich 	Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sinnvoll (z. B. im Bedarfsfall ²).	Vertiefende Beurteilung¹ ggf. erforderlich (z. B. im Bedarfsfall ²).
	Ja							<ul style="list-style-type: none"> • Mäßig erhöhte Belastung wahrscheinlich • Wesentlich erhöhte Belastung möglich • Hohe Belastung möglich (insbesondere, wenn mehrere Kriterien erfüllt sind) 	Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sind zu prüfen und in der Regel erforderlich.	Vertiefende Beurteilung¹ in der Regel erforderlich.

Bedarfsfall ²	Antwort (Falls Ja, wird eine vertiefende Beurteilung empfohlen.)	
Gibt es Hinweise auf körperliche Überbeanspruchung (z. B. viele Unfälle, hoher Krankenstand, hohe Fluktuation, Beschwerden z. B. im Muskel-Skelett-System)?	Nein	Ja, folgende Hinweise liegen vor:
Sind besonders schutzbedürftige Beschäftigtengruppen betroffen (z. B. Jugendliche, Leistungsgewandelte, Schwangere)?	Nein	Ja, folgende Beschäftigtengruppen sind betroffen:

Gesamtbeurteilung	
Wurden in einer oder in mehreren Belastungsarten 2 Punkte erreicht?	Nein Beurteilung ist abgeschlossen. Weitere Maßnahmen sind nur im Bedarfsfall ² erforderlich.
	Ja Bitte einfache Maßnahmen zur Verringerung der Belastung prüfen und umsetzen! Ziel ist, dass pro Belastungsart die Kriterien nicht erreicht werden (max. 1 Punkt) oder die Belastungsart vermieden wird (0 Punkte).

¹ Eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung (z. B. mit den Leitmerkalmethoden) ermöglicht, die Belastungshöhe am Arbeitsplatz exakter einzustufen und zu beurteilen, Engpässe genauer zu erkennen und direkte Gestaltungshinweise abzuleiten.

² Ein Bedarfsfall liegt vor, wenn zusätzliche Aspekte in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden müssen. Dies können Hinweise auf Überbeanspruchung durch hohe körperliche Belastungen bei Beschäftigten sein. Ebenso können besonders schutzbedürftige Personen betroffen sein.

Senken Sie zuerst das Risiko durch einfache Maßnahmen!

<p>Welche offensichtlichen Gestaltungsprobleme sind Ihnen aufgefallen (technische, arbeitsorganisatorische oder personenbezogene Aspekte)?</p>	<p>Ihre Notiz:</p>
<p>Mit welchen einfachen Maßnahmen/Mitteln können Sie selbst das Gestaltungsproblem lösen und so die Arbeitsbedingungen verbessern (technische, arbeitsorganisatorische oder personenbezogene Maßnahmen)?</p>	<p>Ihre Notiz:</p>
<p>Aktualisieren Sie ggf. die Beurteilung!</p>	<p>Erledigt!</p>
<p>Wurde durch die Umsetzung einfacher Maßnahmen eine Reduktion der Beurteilung von 2 Punkten auf zumindest 1 Punkt oder besser auf 0 Punkte erreicht?</p>	<p>Ja Die Beurteilung ist abgeschlossen.</p>
	<p>Nein Eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung¹ ist erforderlich.</p>

Datum: _____ Unterschrift: _____

¹ Eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung (z. B. mit den Leitmerkmalmethoden) ermöglicht, die Belastungshöhe am Arbeitsplatz exakter einzustufen und zu beurteilen, Problempunkte genauer zu erkennen und direkte Gestaltungshinweise abzuleiten.