


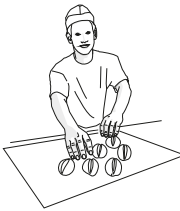
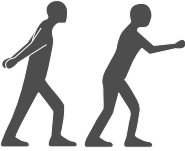



# BAuA-Basis-Check zum Erkennen körperlicher Belastung am Arbeitsplatz

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?	
<b>Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten</b>	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		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Manuelle Arbeitsprozesse</b>	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		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Manuelles Ziehen und Schieben von Lasten</b>	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		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Ausübung von Ganzkörperkräften</b>	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, Druckluflämmern oder Kettensägen, Schaufeln, Fenster einbauen		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Körperfortbewegung</b>	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)		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Körperzwangshaltungen</b>	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		<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja
<b>Wie weiter?</b>	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  $\geq 3$  kg** folgende Kombinationen aus Lastgewicht und Handhabungshäufigkeit<sup>1</sup> 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!				
	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
<b>Heben/Umsetzen</b>								
Kommt vor? <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja
Häufigkeit <sup>2</sup> ist $\geq$ ...	<input type="checkbox"/> 150x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 50x	<input type="checkbox"/> 200x	<input type="checkbox"/> 150x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 50x	<input type="checkbox"/> 10x
<b>Halten (&gt;5 s)/Tragen (&gt;2 m)<sup>3</sup></b>								
Kommt vor? <sup>1</sup>	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Ja
Häufigkeit <sup>2</sup> ist $\geq$ ...	<input type="checkbox"/> 70x	<input type="checkbox"/> 60x	<input type="checkbox"/> 30x	<input type="checkbox"/> 100x	<input type="checkbox"/> 80x	<input type="checkbox"/> 60x	<input type="checkbox"/> 30x	<input type="checkbox"/> 10x

Antwort

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

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?

<sup>1</sup> 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.

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

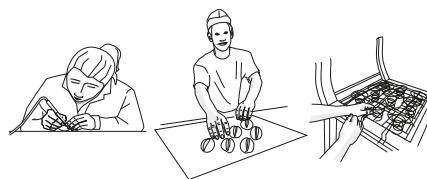
<sup>3</sup> Ab Strecken von mehr als 10 Metern ist die Belastungsart „Körperfortbewegung“ in Kombination mit der zu tragenden Last anzuwenden.

## 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 Kräften<sup>1</sup>** **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 Kräften<sup>1</sup> mit hohen Bewegungshäufigkeiten** (mehr als 60-mal pro Minute, Beispiele siehe vorhergehender Absatz) oder das Aufbringen von maximal möglichen Kräften (**Spitzenkräften<sup>1</sup>**), 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)

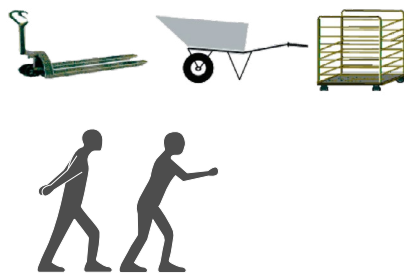
<sup>1</sup> Die Muskelkräfte werden als Prozentsatz zur maximalen, für kurze Zeit möglichen Kraftanstrengung/Kraftaufwand ( $F_{max}$ ) angegeben. Kräfte werden wie folgt definiert: mittlere Kräfte = 15–30 %  $F_{max}$ ; hohe Kräfte = 30–50 %  $F_{max}$ ; sehr hohe Kräfte = 50–80 %  $F_{max}$ ; Spitzenkräfte  $\geq 80$  %  $F_{max}$ . 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<sup>1, 2</sup>

- |  | Männer   | Frauen   |
|--|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Schubkarren   | ≥ 150 kg | ≥ 75 kg  |
| <input type="checkbox"/> Sackkarren, Mülltonnen (einachsige)                           | ≥ 200 kg | ≥ 100 kg |
| <input type="checkbox"/> Müllcontainer (nur Lenkrollen)                                | ≥ 300 kg | ≥ 65 kg  |
| <input type="checkbox"/> Wagen ausschließlich mit Lenkrollen ohne Richtungsfeststeller | ≥ 450 kg | ≥ 75 kg  |
| <input type="checkbox"/> Wagen (mit und ohne Deichsellenkung)                          | ≥ 800 kg | ≥ 400 kg |

Nein  
Keines der Kriterien ist erfüllt.  
(1 Punkt)

#### Hängekrane und -bahnen

- |                                      | Männer   | Frauen   |
|--------------------------------------|----------|----------|
| <input type="checkbox"/> Hängekrane  | ≥ 600 kg | ≥ 350 kg |
| <input type="checkbox"/> Hängebahnen | ≥ 800 kg | ≥ 400 kg |

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

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**<sup>3</sup>?
- Sind die **Eigenschaften** des Flurförderzeugs bzw. der Hängebahn/des Hängekrans **ungünstig**<sup>4</sup>?
- Ist die Körperhaltung sehr ungünstig<sup>5</sup>?

<sup>1</sup> Das Lastgewicht gilt immer einschließlich des Gewichts des Flurförderzeugs.

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

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

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

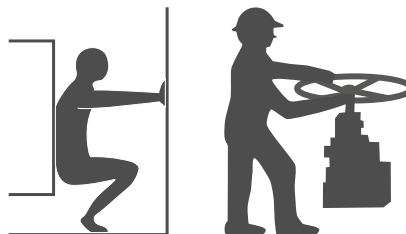
<sup>5</sup> Zum Beispiel häufige/ständige Rumpfvordrehung, -seitneigung, Behinderungen im Beinraum, Greifhöhe zu niedrig oder zu hoch.

## 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**<sup>1</sup> für **mehr als 15 Minuten** pro Arbeitstag ausgeführt?

Kommen **sehr hohe Kräfte** oder **Spitzenkräfte**<sup>2</sup> vor?

Sind **hohe Bewegungshäufigkeiten**<sup>3</sup> oder **langes statisches Halten**<sup>4</sup> eines Gegenstandes/ Werkzeugs mit **hoher Kraft** zu beobachten?

Ist die **Körperhaltung sehr ungünstig**<sup>5</sup> 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)

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Mehr als etwa 15 Bewegungen pro Minute.

<sup>4</sup> Durchgehend länger als etwa 15 Sekunden pro Minute.

<sup>5</sup> 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.?



Antwort

Nein  
(0 Punkte)

Ja  
Bitte Schritt 2 prüfen.

Betroffene Tätigkeiten:

### Schritt 2: Kriterien prüfen

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

- Kommen zumindest gelegentlich<sup>1</sup> **ungünstige Ausführungsbedingungen** vor (z. B. Sand-/Schotterweg, freies Gelände, morastiger Untergrund, Tragen von Atemschutzgerät, extreme Klimaeinflüsse wie große Hitze, starker Wind, Schnee)?
- Erfolgt die Fortbewegung auf sehr **stark geneigten Untergründen** (>15°), auf steilen Treppen oder Leitern?
- 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?

Antwort

Nein  
Keines der Kriterien ist erfüllt.  
(1 Punkt)

Werden folgende Tätigkeitsdauern (ohne **erholungswirksame** Unterbrechungen)<sup>2,3</sup> überschritten?

Gehen auf ebenem Untergrund ohne Neigung	Lasten < 3 kg		Lasten ab ca. ≥ 3 kg bis < 5 kg	
	Männer	Frauen	Männer	Frauen
• langsam (< 3 km/h)	<input type="checkbox"/> >4 h	>2 h	<input type="checkbox"/> >45 min	>30 min
• normal (3–5 km/h)	<input type="checkbox"/> >1½ h	>1 h	<input type="checkbox"/> >30 min	>15 min
• schnell (> 5 km/h)	<input type="checkbox"/> >45 min	>20 min	<input type="checkbox"/> >15 min	>5 min
Normale Treppe steigen	<input type="checkbox"/> >20 min	>10 min	<input type="checkbox"/> >5 min	>2 min
Steigen auf leicht geneigtem Untergrund (< 5°)	<input type="checkbox"/> >60 min	>30 min	<input type="checkbox"/> >20 min	>10 min
Steigen auf geneigtem Untergrund (5°–15°)	<input type="checkbox"/> >45 min	>20 min	<input type="checkbox"/> >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 gelegentlich<sup>1</sup> **extreme Klimaeinflüsse** wie große Hitze, starker Wind oder Schnee vor?
- Ist der **Fahrweg zumindest gelegentlich<sup>1</sup> ungünstig** (z. B. loser Sandweg oder grob gepflastert, viele Schlaglöcher, starke Verschmutzung oder Steigungen)?
- Werden Lasten von **>150 kg** (inklusive Gewicht des Fahrrads) bewegt?<sup>4</sup>

Werden folgende Tätigkeitsdauern beim Radfahren überschritten?<sup>2,3</sup>

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

<sup>1</sup> Gelegentlich: zu etwa 5 %–25 % des Zeitraums mit Körperfortbewegung.

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

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

<sup>4</sup> Nicht auf dem Rücken oder anderweitig getragen.

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

<sup>5</sup> 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?<sup>1, 2</sup>

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

Nein  
Keines der Kriterien ist erfüllt.  
(1 Punkt)

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

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

<sup>2</sup> Ungünstige Ausführungsbedingungen wie z. B. Rumpfverdrehungen, nicht vorhandene Abstützungsmöglichkeiten, beengter Bewegungsraum, eingeschränkte Standsicherheit, Klima, Vibration, notwendige geistige Konzentration sind bereits berücksichtigt.

<sup>3</sup> 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.

<sup>4</sup> 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"> <li>• <b>Nicht belastet</b></li> </ul>	In der Regel keine weiteren Maßnahmen erforderlich.	In der Regel keine weitere Beurteilung erforderlich.
Ja	Nein							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestens gering belastet</li> <li>• <b>Mäßig erhöhte Belastung möglich</b></li> <li>• Wesentlich erhöhte oder hohe Belastung unwahrscheinlich</li> </ul>	Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sinnvoll (z. B. im Bedarfsfall <sup>2</sup> ).	<b>Vertiefende Beurteilung<sup>1</sup></b> ggf. erforderlich (z. B. im Bedarfsfall <sup>2</sup> ).
	Ja							<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mäßig erhöhte Belastung wahrscheinlich</li> <li>• <b>Wesentlich erhöhte Belastung möglich</b></li> <li>• <b>Hohe Belastung möglich</b> (insbesondere, wenn mehrere Kriterien erfüllt sind)</li> </ul>	Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sind zu prüfen und in der Regel erforderlich.	<b>Vertiefende Beurteilung<sup>1</sup></b> in der Regel erforderlich.

Bedarfsfall <sup>2</sup>	Antwort (Falls Ja, wird eine vertiefende Beurteilung empfohlen.)
Gibt es <b>Hinweise auf körperliche Überbeanspruchung</b> (z. B. viele Unfälle, hoher Krankenstand, hohe Fluktuation, Beschwerden z. B. im Muskel-Skelett-System)?	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, folgende Hinweise liegen vor: <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>
Sind <b>besonders schutzbedürftige Beschäftigtengruppen</b> betroffen (z. B. Jugendliche, Leistungsgewandelte, Schwangere)?	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, folgende Beschäftigtengruppen sind betroffen: <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div>

Gesamtbeurteilung	
<b>Wurden in einer oder in mehreren Belastungsarten 2 Punkte erreicht?</b>	<input type="checkbox"/> <b>Nein</b> Beurteilung ist abgeschlossen. Weitere Maßnahmen sind nur im Bedarfsfall <sup>2</sup> erforderlich.
	<input type="checkbox"/> <b>Ja</b> 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).

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

<sup>2</sup> 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 <b>offensichtlichen Gestaltungsprobleme</b> sind Ihnen <b>aufgefallen</b> (technische, arbeitsorganisatorische oder personenbezogene Aspekte)?</p>	<p>Ihre Notiz:</p>
<p>Mit welchen <b>einfachen Maßnahmen/Mitteln</b> können Sie selbst <b>das Gestaltungsproblem lösen</b> und so die <b>Arbeitsbedingungen verbessern</b> (technische, arbeitsorganisatorische oder personenbezogene Maßnahmen)?</p>	<p>Ihre Notiz:</p>
<p><b>Aktualisieren</b> Sie ggf. die Beurteilung!</p>	<p><input type="checkbox"/> 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><input type="checkbox"/> Ja Die Beurteilung ist abgeschlossen.</p> <p><input type="checkbox"/> Nein <b>Eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung<sup>1</sup> ist erforderlich.</b></p>

Datum:

Unterschrift:

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