

# Beurteilungshilfe

## Körperliche Belastungen im Betrieb

### Backgewerbe



# Beurteilungshilfe

## Körperliche Belastungen im Betrieb

### Backgewerbe

Einleitung	Seite
<b>Vorlagen zur körperlichen Gefährdungsbeurteilung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gefährdungen beurteilen – eine gesetzliche Pflicht!</li><li>• Körperliche Belastungen – eine unbekannte Größe?</li><li>• Wissen wo es hakt!</li><li>• Ansprechpartner für Gefährdungsbeurteilungen</li></ul>	1
<b>Schritt für Schritt – So können Sie die Beurteilungsformulare am besten nutzen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Typische Arbeitsbereiche Ihrer Branche</li><li>• Erkennen und aktiv gestalten</li><li>• Leitfragen für Ihre Beurteilung</li><li>• Ihr Unternehmen ist individuell</li></ul>	2
<b>Beurteilungsformulare für den Arbeitsbereich Produktion</b>	3 – 5
<b>Beurteilungsformulare für den Arbeitsbereich Verpackung/Lager/Versand</b>	6 – 7
<b>Beurteilungsformulare für den Arbeitsbereich Verkauf</b>	8 – 9
<b>Beurteilungsformulare für andere Arbeitsbereiche in Ihrem Betrieb</b>	10 – 12

# Wie Sie aus der beruflichen Pflicht eine Chance machen können

## Vorausschauend im Betrieb agieren

**Grundsätzlich zielt eine Gefährdungsbeurteilung auf eine vollständige Übersicht über die Gefährdungen an Arbeitsplätzen ab**

### **Gefährdungen beurteilen – eine gesetzliche Pflicht!**

Die Gefährdungsbeurteilung ist eine Pflicht nach Arbeitsschutzgesetz (§5), aber vor allem eine Chance, vorausschauend für den Betrieb und die Sicherheit Ihrer Mitarbeiter richtige Entscheidungen zu treffen. Außerdem fordert die Lastenhandhabungsverordnung den Arbeitgeber auf, die Arbeitsbedingungen beim Handhaben von Lasten zu beurteilen und geeignete Maßnahmen zu treffen, damit eine Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten möglichst gering gehalten wird.

Für die allgemeine Gefährdungsbeurteilung haben Sie möglicherweise als Vorlage die Informationen der ASI 10.0 „Handlungsanleitung Betriebliche Gefährdungsbeurteilung“ genutzt. Wenn Sie darin körperliche Belastungen oder Arbeitsschwere nur teilweise oder oberflächlich betrachtet haben, oder die Inhalte nicht mehr die aktuellen Bedingungen einer Tätigkeit widerspiegeln, können Sie diesen Part nun ergänzen.

### **Körperliche Belastungen – eine unbekannte Größe?**

Körperliche Belastungen/Gefährdungen werden oft auch als physische Gefährdungen oder Belastungen bezeichnet.

Mit dieser Handlungshilfe möchte die BGN Ihnen den praxisnahen Einstieg bieten, um körperliche Belastungen nicht nur beim Heben und Tragen von Lasten, sondern auch z. B. durch vorgegebene Körperhaltungen oder durch ständig wiederkehrende gleichartige Bewegungen festzustellen und zu bewerten. Auch wenn Ihre vorhandene Beurteilung nicht mehr die aktuellen Bedingungen abbildet, können Sie mit dieser Schrift Ihre vorhandenen Dokumente anpassen.

### **Wissen wo es hakt!**

Die ausgefüllte Handlungshilfe ist ein Teil Ihrer Gefährdungsbeurteilung und sollte zusammen mit dieser abgelegt oder dort integriert werden.

Wenn Sie nach dem Bearbeiten dieser Handlungshilfe feststellen, dass Sie weitere Informationen benötigen oder eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung notwendig ist, können Sie auf folgende Hilfen zugreifen.

- Broschüre BGI/ GUV-I 7011\* „Belastungen für Rücken und Gelenke: Was geht mich das an?“
- Handlungsanleitung betriebliche Gefährdungsbeurteilung, ASI 10.0
- Leitmerkalmethoden als vertiefende Gefährdungsbeurteilung (BGN-DVD → Praxishilfen → Heben und Tragen)
- Fragen Sie Ihre Sicherheitsfachkraft und/oder Aufsichtsperson (TAB)\*\* um Unterstützung an
- Übersicht über Hilfsmittel (BGN-DVD → Praxishilfen → Heben und Tragen)
- Besuchen Sie ein Fachseminar oder Online-Seminar [www.bgn.de](http://www.bgn.de) → **Qualifizierung** → **Arbeitsschutzseminare** oder: [www.rueckenpraevention.de](http://www.rueckenpraevention.de) → **"Denk an mich. Dein Rücken"** → **Seminartermine**

### **Info:**

Diese Schrift wird in Versionen für das Backgewerbe, Gastgewerbe, Fleischwirtschaft sowie die Nahrungsmittelherstellung und Getränkeindustrie angeboten.

**\* Seit 1. Mai 2014:  
DGUV-I 208-033**

**\*\* Zuständige Aufsichtspersonen finden Sie unter [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink = 1122**

**Betriebe, die am Branchenmodell teilnehmen, finden ihr zuständiges BGN-Kompetenzzentrum unter: [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink = 383**

# Der schnelle Einstieg in die Beurteilung körperlicher Belastungen in Ihrem Betrieb

## Unsere Vorlagen helfen Ihnen

### Schritt für Schritt – So können Sie die Beurteilungsformulare am besten nutzen

#### Typische Arbeitsbereiche Ihrer Branche

Die Beurteilungshilfe fasst typische Arbeitsbereiche und damit Tätigkeiten in Ihrer Branche zusammen. Erkannte Gefährdungen können so eindeutig bestimmten Arbeitsabläufen zugeordnet werden.

- **Überprüfen Sie, ob die vorgeschlagenen Arbeitsbereiche für Ihren Betrieb passen und ergänzen Sie gegebenenfalls relevante Arbeitsbereiche.**

#### Erkennen und aktiv gestalten

Die Gestaltung der Gefährdungsbeurteilung soll Sie dabei unterstützen, möglichst knapp, aber verständlich Gefährdungen zu benennen, Risiken zu bewerten, Maßnahmen festzuhalten und Zuständigkeiten klarzustellen.

#### Leitfragen für Ihre Beurteilung

Mögliche körperliche Belastungen in den Arbeitsbereichen werden benannt. Die Leitfragen helfen Ihnen zu erkennen, ob diese Belastungen auch an den Arbeitsplätzen in Ihrem Betrieb eine Rolle spielen. Am besten gehen Sie die Fragen gemeinsam mit Ihrem betrieblichen Team (z. B. Führungskräfte, Sicherheitsfachkraft, Sicherheitsbeauftragte, ausgewählte Mitarbeiter/ Betriebsrat) durch. So erhalten Sie eine ausgewogene Betrachtung aus mehreren Blickwinkeln. Wenn mehrere Sichtweisen einfließen, erhalten Sie mehr Ideen und erhöhen die Akzeptanz beim Umsetzen von Maßnahmen.

Das Notizfeld kann dazu genutzt werden, festzuhalten, wann und unter welchen Bedingungen eine Gefährdung erkannt wurde.

Dies erleichtert die Nachvollziehbarkeit für andere, auch für Ihre Aufsichtspersonen! Maßnahmen können hier auch präziser beschrieben werden.

- **Bearbeiten Sie die vorgegebenen Leitfragen.**
- **Beziehen Sie dabei die betroffenen Mitarbeiter mit ein.**
- **Bei Antworten im rot markierten Bereich sollten Verbesserungsmaßnahmen gesucht werden.**
- **Halten Sie konkret fest, wer bis wann eine Maßnahme ergreift und dokumentieren Sie, ob die Aufgabe erledigt wurde und die Maßnahme wirksam war.**

#### Ihr Unternehmen ist individuell

Die Vorlagen erlauben eine Anpassung an spezifische Unternehmenssituationen; Sie können auswählen, ob die vorgeschlagenen Tätigkeitsbereiche im Unternehmen vorhanden sind oder nicht und weitere relevante Gefährdungen am Ende der Tabelle ergänzen oder nicht zutreffende streichen.

- **Wenn Sie körperliche Belastungen erkennen, die in der Tabelle nicht enthalten sind, ergänzen Sie diese bitte.**
- **Nutzen Sie das Notizenfeld für wichtige Hintergrundinformationen!**

Das gemeinsame und abgestimmte Vorgehen im betrieblichen Team führt zum Erfolg. Nutzen Sie die Kompetenz Ihrer Mitarbeiter um eine Gefährdungsbeurteilung zu erhalten, die einen Mehrwert für Ihren Betrieb darstellt.

Viel Erfolg!

## Backgewerbe Arbeitsbereich Produktion

1 Gibt es Tätigkeiten, bei denen durch Heben und/oder Tragen von Säcken, Kartons, Kisten, Teig(portionen), Blechen o. ä. folgende Lasten überschritten werden?

Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit				
	Frauen		Männer	
Lastgewicht	5 – 10 kg	10 – 15 kg	10 – 15 kg	15 – 20 kg
<b>Art der Lastenhandhabung</b>				
Heben*	100	50	100	50
Halten, Tragen (ab 5s Dauer)*	60	30	60	30

\*Häufigkeit pro Arbeitstag

Wenn die in der Tabelle genannten Lasten und Häufigkeiten überschritten werden, sollten die Risiken genauer betrachtet werden. Dazu können Sie die Leitmerkalmethode verwenden. (Tabelle nach Anhang 1, BGI/ GUV-I 7011\*)

**Beispiele aus der Praxis:** Tragen von Säcken, Kartons o.ä. vom Lager zur Teigmacherei, Heben von Säcken auf den Rand des Knetbottichs, Heben von Blechen in den Gärwagen

2 Gibt es Tätigkeiten, bei denen ununterbrochen über 1 Stunde lang mit ständig wiederkehrenden gleichartigen Schulter-, Arm-, Handbewegungen gearbeitet wird? (sehr häufig oder kontinuierlich Gegenstände mit geringen Lastgewichten bewegt werden?)

**Beispiele aus der Praxis:** Brezelschlingen, Auftragen von Füllungen oder Glasur, Rundwirken von Hand

3 Gibt es Tätigkeiten, bei denen Lasten mit großer Kraftanstrengung geschoben oder gezogen werden?

**Beispiele aus der Praxis:** Knetbottiche, Gärwagen, Stikkenwagen o. ä.

nie  
selten  
oft  
regelmäßig

Tätigkeiten  
in Ihrem Betrieb

Maßnahmen zur Verbesserung  
der Situation

Verantwortlich?

Bis wann?

Erledigt?  
Wirksam?

## Backgewerbe

### Arbeitsbereich Produktion

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
<p><b>4.1</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen eine bewegungsarme Sitzhaltung durch die Arbeitsaufgabe vorgegeben ist (mehr als 2 Stunden am Stück)?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Brezelschlingen, o. ä.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>4.2</b> Haben die Beschäftigten bei sitzenden Tätigkeiten ausreichend Raum, ihre Beine und Füße bequem unter dem Arbeitstisch zu platzieren und die Möglichkeit die Füße mit der ganzen Sohle bequem hinzustellen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ja, denn alle Mitarbeiter können Tische/Stühle nach ihren Bedürfnissen einstellen</li> <li>▶ Ja, denn es gibt Tische/Stühle mit unterschiedlicher Arbeitshöhe</li> <li>▶ Ja, denn es gibt Fußstützen für kleine Personen</li> <li>▶ Nein, denn die Arbeitsplätze sind für große Personen (zu) knapp bemessen</li> <li>▶ Nein, denn die Arbeitsplätze sind für alle (zu) knapp bemessen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>5</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte stehen ohne wirksame Bewegungsmöglichkeit (mehr als 4 Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Belegen/Füllen von Plunder, Kuchen o. ä., Beschicken von Kisten- oder Blechwaschmaschine, o. ä.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Notizen**

## Backgewerbe Arbeitsbereich Produktion

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
<p><b>6</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen sich Beschäftigte deutlich (mehr als 20°) vorbeugen müssen, mehr als 1 Stunde pro Arbeitstag?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Entnehmen von Teigportionen aus Bottich, Arbeiten an niedrigen Arbeitstischen</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>7</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über 2 Stunden pro Arbeitstag)?</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<p><b>8</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen ein Verdrehen des Oberkörpers (um mehr als 45°) erforderlich ist?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Sitzen neben einem Förderband zum Belegen/Füllen von Teiglingen, Plunder</p>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

**Notizen**

## Backgewerbe Arbeitsbereich Verpackung/Lager/Versand

1 Gibt es Tätigkeiten, bei denen durch Heben und/oder Tragen von Kisten, Körben o. ä. folgende Lasten überschritten werden:

Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit				
	Frauen		Männer	
Lastgewicht	5–10 kg	10–15 kg	10–15 kg	15–20 kg
<b>Art der Lastenhandhabung</b>				
Heben*	100	50	100	50
Halten, Tragen (ab 5s Dauer)*	60	30	60	30

\* Häufigkeit pro Arbeitstag

Wenn die in der Tabelle genannten Lasten und Häufigkeiten überschritten werden, sollten die Risiken genauer betrachtet werden. Dazu können Sie die Leitmerkalmethode verwenden. (Tabelle nach Anhang 1, BGI/ GUV-I 7011\*)

**Beispiele aus der Praxis:** Stapeln von Körben o. ä. auf Paletten, Rollis; Kommissionieren von Körben, Kisten o. ä., Tragen zum Fahrzeug

2 Gibt es Tätigkeiten, bei denen ununterbrochen über 1 Stunde lang mit ständig wiederkehrenden gleichartigen Schulter-, Arm-, Handbewegungen gearbeitet wird? (sehr häufig oder kontinuierlich Gegenstände mit geringen Lastgewichten bewegt werden?)

**Beispiele aus der Praxis:** Einlegen von Gebäck in Verpackungsmaschinen oder Körbe/Kisten, Beschicken von Blechputzmaschine oder Korbwaschmaschine

### Notizen

nie  
selten  
oft  
regelmäßig

Tätigkeiten  
in Ihrem Betrieb

Maßnahmen zur Verbesserung  
der Situation

Verantwortlich?

Bis wann?

Erledigt?  
Wirksam?



## Backgewerbe

### Arbeitsbereich Verpackung/Lager/Versand

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
<p><b>3</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen Lasten mit großer Kraftanstrengung geschoben oder gezogen werden?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Korbstapel, beladene Wagen o. ä.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>4</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte stehen ohne wirksame Bewegungsmöglichkeit (mehr als 4 Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Beschicken von Kisten- oder Blechwaschmaschine</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>5</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen sich Beschäftigte deutlich (mehr als 20°) vorbeugen müssen, mehr als 1 Stunde pro Arbeitstag?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>6</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über 2 Stunden pro Arbeitstag)?</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>7</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen ein Verdrehen des Oberkörpers (um mehr als 45°) erforderlich ist?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Sitzen neben einem Förderband zum Abnehmen von Gebäck</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen

## Backgewerbe Arbeitsbereich Verkauf

1 Gibt es Tätigkeiten, bei denen durch Heben und/oder Tragen von Kisten, Körben o. ä. folgende Lasten überschritten werden:

Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit				
Lastgewicht	Frauen		Männer	
	5 – 10 kg	10 – 15 kg	10 – 15 kg	15 – 20 kg
<b>Art der Lastenhandhabung</b>				
Heben*	100	50	100	50
Halten, Tragen (ab 5s Dauer)*	60	30	60	30

\* Häufigkeit pro Arbeitstag

Wenn die in der Tabelle genannten Lasten und Häufigkeiten überschritten werden, sollten die Risiken genauer betrachtet werden. Dazu können Sie die Leitmerkalmethode verwenden. (Tabelle nach Anhang 1, BGI/ GUV-I 7011\*)

**Beispiele aus der Praxis:** Tragen von Körben, Korbstapeln vom Lieferfahrzeug zum Lager oder Ladenraum, Heben oder Tragen von Körben/Kartons in Regalfächer

2 Gibt es Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte stehen ohne wirksame Bewegungsmöglichkeit (mehr als 4 Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?

**Beispiele aus der Praxis:** Dauern des Stehen hinter der Theke o. ä.

3 Gibt es Tätigkeiten, bei denen sich Beschäftigte deutlich (mehr als 20°) vorbeugen müssen, mehr als 1 Stunde pro Arbeitstag?

**Beispiele aus der Praxis:** Entnehmen von Gebäck aus einer tiefen Auslage, Kuchenschneiden an niedrigen Arbeitstischen

nie  
selten  
oft  
regelmäßig

Tätigkeiten  
in Ihrem Betrieb

Maßnahmen zur Verbesserung  
der Situation

Verantwortlich?

Bis wann?

Erledigt?  
Wirksam?

## Backgewerbe Arbeitsbereich Verkauf

4 Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über 2 Stunden pro Arbeitstag)?

**Beispiele aus der Praxis:** Einlegen von Gebäck in Regale, Reinigen von Regalen

- nie
- selten
- oft
- regelmäßig

Tätigkeiten in Ihrem Betrieb

Maßnahmen zur Verbesserung der Situation

Verantwortlich?

Bis wann?

Erledigt?  
Wirksam?

Notizen

**Backgewerbe**  
Andere Arbeitsbereiche im Betrieb

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Backgewerbe**  
Andere Arbeitsbereiche im Betrieb

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Berufsgenossenschaft  
Nahrungsmittel und Gastgewerbe**

Dynamostraße 7-11  
68165 Mannheim  
Telefon 0621 4456-0  
[www.bgn.de](http://www.bgn.de)