



# EINFÜHRUNG SICHERHEITSDATENBLÄTTER

Daoust legt viel Wert auf die Sicherheit und das Wohlbefinden der Haushaltshilfen.



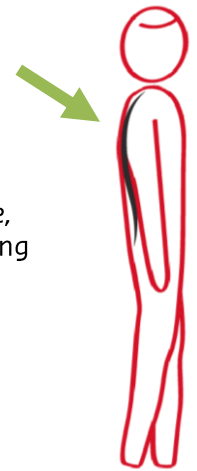
Wenn Putzen, Heben und Tragen nicht richtig ausgeführt werden, entstehen ergonomische Risikofaktoren bei Haushaltshilfen.

Empfehlungen für eine ergonomische Arbeitshaltung sind daher notwendig und besonders wichtig zum Schutz von Rücken, Schultern und Nacken.

Wusstest du, dass jede Wirbelsäule eine "natürliche Krümmung" hat?

Diese ist nicht bei allen gleich, aber die Grundform ist die "S-Kurve". Wir haben alle eine ähnliche, natürliche Körperhaltung: Hohlnacken, Rundrücken und Hohlkreuz. Diese natürliche Körperhaltung ist eine gute Basiskörperhaltung bei der Arbeit.

Auch andere Körperteile haben eine natürliche Haltung, etwa der (bequemere) Kraftgriff im Vergleich zum (schwereren) Klemmgriff.



**DO**



**Power Grip**

**DON'T**



**Pinch Grip**

Ergonomie geht vorwiegend von den obigen, natürlichen Körperhaltungen aus. Im Grunde bedeutet Ergonomie dem eigenen Körper Sorge tragen: **Wir Menschen stehen dabei im Mittelpunkt.**

Im Arbeitsumfeld bedeutet Ergonomie somit die Wissenschaft, die sich auf die Anpassung der Arbeitsmittel und Arbeitsbedingungen an die Eigenschaften des Arbeitnehmers konzentriert, damit Arbeitnehmer optimal arbeiten können.

## Wie fördert man ergonomisches Arbeiten?

Jeden Tag nehmen wir regelmäßig und unbewusst ähnliche Haltungen während der Arbeit ein. Um auf den Körper achten zu können, ist es daher wichtig, dass die **Haltungen gleichmäßig auf den gesamten Körper verteilt werden**, anstatt sich auf bestimmte Bereiche des Körpers zu konzentrieren.

### Wie geht man nun damit um?

Das Ziel ist, bewusst mit bestimmten Bewegungen umzugehen. Bewegung ist notwendig, aber wie stellen wir sicher, dass der Körper dies nicht als belastend empfindet?

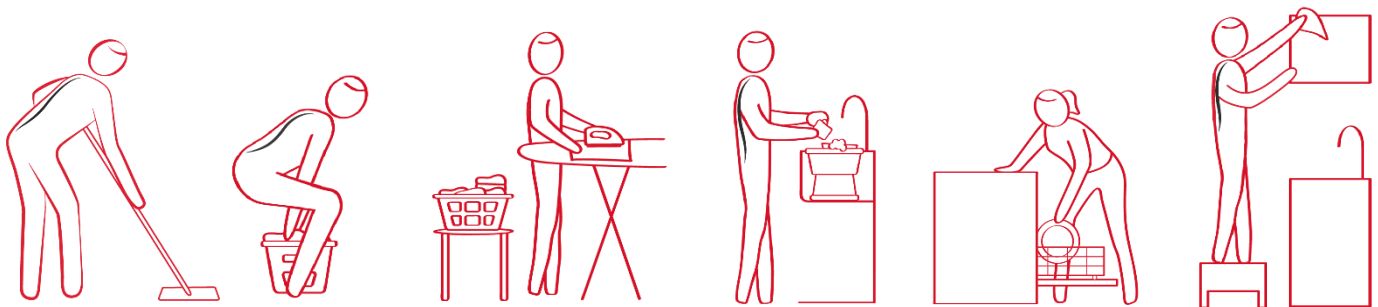
Die Antwort darauf ist **Abwechslung**. Jede Tätigkeit an sich ist nicht sofort anstrengend für uns, aber wenn wir die ganze Zeit ähnliche Aufgaben hintereinander ausführen (mit einer ähnlichen Haltung), ist es etwas ganz anderes (z.B. kehren, wischen, scheuern, ...).

### Abwechslung bei der Arbeit bietet zahlreiche Vorteile:

- Weniger körperliche Beschwerden;
- weniger Ermüdung bestimmter Körperbereiche;
- mehr Flexibilität bei der Arbeitsplanung;
- größere Arbeitszufriedenheit;
- eine höhere Lebensqualität.

### Kleine Anpassungen der Arbeitshaltung machen einen großen Unterschied:

- **Kontaktpunkte** suchen (zum Beispiel, um die Reichweite zu vergrößern).
- Etwas **höher stellen** (zum Beispiel, um weniger knien zu müssen).
- Eine **breite Stützbasis** einnehmen (zum Beispiel, für mehr Stabilität und ein besseres Gleichgewicht).
- Mindestens 15 Minuten pro vierstündige Leistung sitzende Tätigkeiten ausführen.



Manchmal sind bestimmte Haltungen, etwa Torsionen, unvermeidbar. In solchen Situationen ist es wichtig, gelegentlich entgegengesetzte oder andere Bewegungen auszuführen. Wer einen Großteil des Tages vornüber gebeugt beim Fegen, Staubsaugen und Wischen verbringt, sollte sich zum Beispiel hin und wieder strecken, sich groß machen und den Rücken strecken.

Um dies in die Praxis umzusetzen, wurden Tipps aus verschiedenen ergonomischen Handbüchern gesammelt. Darin gibt es für jede Tätigkeit Tipps und Tricks, die man bei der Arbeit ausprobieren kann. Schau mal, welche Tipps für dich interessant sein könnten. Jede Karte enthält auch 2 Dehnübungen, die du zur Entlastung deiner Muskeln machen kannst.