

Selbsttest Körperliche Belastungen

Überprüfen Sie anhand der folgenden Checkliste, ob Sie mit körperlichen Belastungen richtig umgehen

Checkpunkte	Ja	Nein
Weiß ich, wie ich Lasten möglichst rückschonend aufnehme und trage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermeide ich lange Transportwege?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen mir bei belastenden körperlichen Arbeiten Hilfsmittel zur Verfügung (z. B. Klemmen, Griffe, Gurte, Sackkarren, Knieschoner, Sitzhilfen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehe, laufe und sitze ich aufrecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterbreche ich langes Sitzen durch Aufstehen, Gehen und Bewegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habe ich bei schweren körperlichen Arbeiten ausreichend Pausen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mache ich bei schweren körperlichen Arbeiten zwischendurch Ausgleichsübungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich Probleme und Verbesserungsvorschläge bei meinen Arbeiten mit körperlichen Belastungen besprechen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zu den Fragen, die Sie mit Nein beantwortet haben, sollten Sie Ihr Verhalten einmal überdenken und da, wo Sie Hilfe benötigen, sprechen Sie doch einmal mit Ihrem Chef/Ihrer Chefin. Da sollten Sie in Ihrem Unternehmen dringend etwas verbessern