

Denk
an mich
Dein Rücken

Checkliste Rücken

Check vor Durchführung einer Tätigkeit die folgenden 5 Punkte, dann kommst Du möglichen Gefahren für Deine Rückengesundheit schnell auf die Spur. Wenn alle Fragen mit einem überzeugten JA beantwortet werden, bist Du auf einem guten und sicheren Weg. Wenn nur eine Frage mit einem NEIN beantwortet wird, solltest Du unverzüglich Deine/n Vorgesetzte/n, Kolleginnen oder Kollegen befragen.

1	Was ... soll ich tun?	Arbeitsauftrag/-aufgabe <ul style="list-style-type: none">• Habe ich einen klaren Arbeitsauftrag?• Habe ich die Arbeitsaufgabe richtig verstanden?• Weiß ich, welche Auswirkung die Arbeit auf meinen Rücken hat?	WAS? 
2	Wer ... arbeitet mit mir oder in meiner Nähe?	Arbeitskollegen, Arbeitspartner <ul style="list-style-type: none">• Gibt es in meiner Arbeitsumgebung erfahrene Kollegen, die über rückschonende Arbeitsweisen gut informiert sind?• Bekomme ich Unterstützung, wenn ich schwere Lasten mit der Hand bewegen muss?• Kann ich mich bei dauerhaft rückenbelastenden Arbeiten mit meinen Kollegen abwechseln (Job-Rotation)?	WER? 
3	Wie ... soll ich die Arbeit durchführen?	Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte <ul style="list-style-type: none">• Stehen mir Hebe- oder Tragehilfen zur Verfügung?• Bin ich im Umgang mit ihnen unterwiesen worden?• Ist mein Arbeitsplatz so organisiert, dass ich die anstehende Tätigkeit rückenfreundlich durchführen kann?• Kenne ich Arbeitstechniken, mit denen ich die anstehende Aufgabe rückengerecht durchführen kann?	WIE? 
4	Wo ... soll ich arbeiten?	Arbeitsumgebung <ul style="list-style-type: none">• Habe ich ausreichend Platz, mich frei zu bewegen (oder ist meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt)?• Kann ich meine Körperhaltung immer wieder einmal ändern, ohne zu lange in einer Arbeitsposition zu verharren?• Kenne ich Ausgleichsübungen, die ich bei einseitiger körperlicher Belastung zwischendurch durchführen kann?	WO? 
5	Wozu ... soll ich den Auftrag durchführen?	Arbeitsergebnis/-zusammenhang <ul style="list-style-type: none">• Kenne ich die Bedeutung, die ein gesunder Rücken für meine Arbeit hat?• Kann ich beurteilen, ob mein Rücken während meiner Arbeit überfordert oder unterfordert wird?• Ist mein Arbeitsergebnis für andere rückensicher?	WOZU? 