

	Gefährdungsfaktoren	Mögliche Gefährdungen	Mögliche Schutzmaßnahmen
9.	PHYSISCHE BELASTUNGEN / ARBEITSSCHWERE		
9.1	Schwere dynamische Arbeit / Ganzkörperarbeit (hohe Intensität)	Werden Fehlbelastungen beim Heben von Kindern und Lasten (z. B. Schränke, Regale, Tische, Stühle, etc.) vermieden (Grenzwerte für Frauen: regelmäßig nicht mehr als 10 kg, gelegentlich nicht mehr als 15 kg)?	Hebehilfen zur Verfügung stellen, Wickeltische mit Aufstiegshilfe beschaffen, Arbeitsorganisation optimieren durch wechselnde Aufgaben oder zweite Person, Unterweisung bezüglich des richtigen Hebens, Einsatz von Hilfsmitteln trainieren, Bewegungspausen einlegen und Ausgleichsübungen durchführen, Rückenschule am Arbeitsplatz anbieten, rückergerechtete Arbeitsweisen schulen und beim Heben und Tragen anwenden, Krafttraining besuchen
Werden die Grenzwerte für werdende und stillende Mütter beachtet (regelmäßig nicht mehr als 5 kg, gelegentlich nicht mehr als 10 kg)?		Unterweisung bezüglich der Einhaltung der Grenzwerte	
Werden die Grenzwerte für Jugendliche beachtet (regelmäßig nicht mehr als 7,5 kg, gelegentlich nicht mehr als 10 kg)?		Unterweisung bezüglich der Einhaltung der Grenzwerte	
9.2	Einseitige dynamische Arbeit (hohe Wiederholungsfrequenz)	Werden kraftaufwändige Fingertätigkeiten mit hoher Bewegungsfrequenz, beispielsweise Betätigen einer Schere bei Bastelarbeiten oder in der Grünpflege, vermieden?	Papierschneidemaschine beschaffen, geeignetes Werkzeug beschaffen

	Gefährdungsfaktoren	Mögliche Gefährdungen	Mögliche Schutzmaßnahmen
9.	PHYSISCHE BELASTUNGEN / ARBEITSSCHWERE		
9.3	Statische Arbeit / Haltungsarbeit, Haltearbeit (Zwangshaltungen wie Hocken, Knien, etc.)	Werden Zwangshaltungen, beispielsweise beim Sitzen oder Stehen, vermieden?	ergonomische, höhenverstellbare Arbeitsstühle <i>und Arbeitstische</i> (<i>DGUV Kinder, Kinder Ausgabe 2/2016 Seite 19</i>) beschaffen, beispielsweise für einen Bildschirmarbeitsplatz, für den Gruppenraum, ergonomische Wickeltische mit Aufstiegshilfen beschaffen, Ankleiden mit Podesten ausstatten, Bewegungspausen einlegen und Ausgleichsübungen durchführen, Rückenschule am Arbeitsplatz anbieten, rückengerechte Arbeitsweisen schulen und beim Sitzen und Stehen anwenden, Krafttraining besuchen, Tätigkeiten abwechseln und persönlich auf Abwechslung bei der Arbeitshaltung achten, gegenseitige Hilfe einplanen, an Spiel und Sport mit den Kindern aktiv teilnehmen, beispielsweise in Form von Dehn- und Lockerungsübungen, Austauschrunde zu Gesundheitsthemen einführen
Wird ungünstigen Körperhaltungen, beispielsweise Knien, entgegengewirkt?		Polster und Kissen zum Unterschieben beschaffen	
Werden ungünstige Körperhaltungen, beispielsweise durch beengte Raumverhältnisse, vermieden?		Anordnung der Räume, Spielecken, Arbeitsmittel, etc. hinterfragen, Bewegungsfreiheit schaffen, Verdrehungen vermeiden	
Wird Haltearbeit ohne Belastungswechsel über einen längeren Zeitraum, beispielsweise Arbeiten über Kopf, vermieden?			

	Gefährdungsfaktoren	Mögliche Gefährdungen	Mögliche Schutzmaßnahmen
9.	PHYSISCHE BELASTUNGEN / ARBEITSSCHWERE		
9.4	Kombinationen aus dynamischer und statischer Arbeit	Werden Fehlbelastungen beim Heben und Tragen von Kindern und Lasten (z. B. Schränke, Regale, Tische, Stühle, etc.) vermieden (Grenzwerte für Frauen: regelmäßig nicht mehr als 10 kg, gelegentlich nicht mehr als 15 kg)?	Hebe- und Tragehilfen zur Verfügung stellen, Arbeitsorganisation optimieren durch wechselnde Aufgaben oder zweite Person, Unterweisung bezüglich des richtigen Hebens und Tragens, Einsatz von Hilfsmitteln trainieren
		Wird hoher Kraftaufwand beim Schieben oder Ziehen von Lasten (z. B. Schränke, Regale, Tische, Stühle, etc.) vermieden?	Hebe- und Tragehilfen zur Verfügung stellen