

# 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 Gefährdungen – eine unbekannte Größe?</li><li>• Wissen, wo es hakt!</li><li>• Ansprechpersonen 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>• Kernaussagen für Ihre Beurteilung</li><li>• Erkennen und aktiv gestalten</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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter richtige Entscheidungen zu treffen. Außerdem fordert die Lastenhandhabungsverordnung die Vorgesetzten 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 Gefährdungen – 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:

- DGUV Information 208-033 „Belastungen für Rücken und Gelenke – was geht mich das an?“
- Arbeitssicherheitsinformation (ASI) 10.0 „Handlungsanleitung Betriebliche Gefährdungsbeurteilung“
- Leitmerkmalmethoden als vertiefende Gefährdungsbeurteilung
- Übersicht über technische Hilfsmittel
- Besuchen Sie ein Fachseminar oder Online-Seminar
- Fragen Sie Ihre Sicherheitsfachkraft und/oder Aufsichtsperson um Unterstützung an

### **Info:**

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

*Allgemeine Informationen zum Thema finden Sie unter: [www.bgn.de](http://www.bgn.de), Shortlink = 769*

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

*Betriebe, die am Kompetenz-zentrenmodell 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 Beschäftigte/ 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 Mitarbeiterinnen oder 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 Notizfeld für wichtige Hintergrundinformationen!**

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

Viel Erfolg!

## Backgewerbe Arbeitsbereich Produktion

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?																																		
<p><b>1</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen durch Heben und/oder Tragen von Säcken, Kartons, Kisten, Teig(portionen), Blechen o. Ä. folgende Lasten überschritten werden?</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit</th> </tr> <tr> <th></th> <th colspan="2">Frauen</th> <th colspan="2">Männer</th> </tr> <tr> <th>Lastgewicht</th> <th>5–10 kg</th> <th>10–15 kg</th> <th>10–15 kg</th> <th>15–20 kg</th> </tr> <tr> <th colspan="5">Art der Lastenhandhabung</th> </tr> <tr> <th>Heben*</th> <td>100</td> <td>50</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> <tr> <th>Halten, Tragen (ab 5 s Dauer)*</th> <td>60</td> <td>30</td> <td>60</td> <td>30</td> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="5">* Häufigkeit pro Arbeitstag</td> </tr> </tbody> </table> <p>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, DGUV-I 208-033).</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Tragen von Säcken, Kartons o. Ä. vom Lager zur Teigmacherei, Heben von Säcken auf den Rand des Knetbottichs, Heben von Blechen in den Gärwagen</p>	Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit						Frauen		Männer		Lastgewicht	5–10 kg	10–15 kg	10–15 kg	15–20 kg	Art der Lastenhandhabung					Heben*	100	50	100	50	Halten, Tragen (ab 5 s Dauer)*	60	30	60	30	* Häufigkeit pro Arbeitstag													
Lasten – Tätigkeit und Häufigkeit																																												
	Frauen		Männer																																									
Lastgewicht	5–10 kg	10–15 kg	10–15 kg	15–20 kg																																								
Art der Lastenhandhabung																																												
Heben*	100	50	100	50																																								
Halten, Tragen (ab 5 s Dauer)*	60	30	60	30																																								
* Häufigkeit pro Arbeitstag																																												
<p><b>2</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen ununterbrochen über eine Stunde lang mit ständig wiederkehrenden gleichartigen Schulter-, Arm-, Handbewegungen gearbeitet wird (sehr häufig oder kontinuierlich Gegenstände mit geringen Lastgewichten bewegt werden)?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Brezelschlingen, Auftragen von Füllungen oder Glasuren, Rundwirken von Hand</p>																																												
<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> Knetbottiche, Gärwagen, Stikkenwagen o. Ä.</p>																																												

## 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 zwei Stunden am Stück)?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Brezelschlingen o. Ä.</p>						
<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 Beschäftigten 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>						
<p><b>5</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte stehen ohne wirksame Bewegungsmöglichkeit (mehr als vier Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Belegen/Füllen von Plundern, Kuchen o. Ä., Beschicken von Kisten- oder Blechwaschmaschine o. Ä.</p>						

### 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 eine Stunde pro Arbeitstag?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Entnehmen von Teigportionen aus dem Bottich, Arbeiten an niedrigen Arbeitstischen</p>						
<p><b>7</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über zwei Stunden pro Arbeitstag)?</p>						
<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, Plundern</p>						

Gefährdungsbeurteilung erstellt am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Gefährdungsbeurteilung aktualisiert am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

#### Notizen

## Backgewerbe

### Arbeitsbereich Verpackung/Lager/Versand

	nie	selten	oft	regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt?	Wirksam?
--	-----	--------	-----	------------	------------------------------	--	-----------------	-----------	-----------	----------

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 5 s 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, DGUV-I 208-033).

**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 eine 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**



**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?  <b>Beispiele aus der Praxis:</b> Korbstapel, beladene Wagen o. Ä.</p>						
<p><b>4</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen Beschäftigte stehen ohne wirksame Bewegungsmöglichkeit (mehr als vier Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?  <b>Beispiele aus der Praxis:</b> Beschicken von Kisten- oder Blechwaschmaschine</p>						
<p><b>5</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen sich Beschäftigte deutlich (mehr als 20°) vorbeugen müssen, mehr als eine Stunde pro Arbeitstag?</p>						
<p><b>6</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über zwei Stunden pro Arbeitstag)?</p>						
<p><b>7</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen ein Verdrehen des Oberkörpers (um mehr als 45°) erforderlich ist?  <b>Beispiele aus der Praxis:</b> Sitzen neben einem Förderband zum Abnehmen von Gebäck</p>						

Gefährdungsbeurteilung erstellt am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Gefährdungsbeurteilung aktualisiert am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**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				
	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 5 s 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 Leitmerkmalermethode verwenden (Tabelle nach Anhang 1, DGUV-I 208-033).

**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 vier Stunden pro Arbeitstag) und ohne Möglichkeit, sich in ruhigen Minuten kurz zu setzen?

**Beispiele aus der Praxis:** Dauerndes Stehen hinter der Theke o. Ä.

3 Gibt es Tätigkeiten, bei denen sich Beschäftigte deutlich (mehr als 20°) vorbeugen müssen, mehr als eine 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

	nie selten oft regelmäßig	Tätigkeiten in Ihrem Betrieb	Maßnahmen zur Verbesserung der Situation	Verantwortlich?	Bis wann?	Erledigt? Wirksam?
<p><b>4</b> Gibt es Tätigkeiten, bei denen mit den Händen über längere Zeitabschnitte oberhalb des Schulterniveaus gearbeitet wird (über zwei Stunden pro Arbeitstag)?</p> <p><b>Beispiele aus der Praxis:</b> Einlegen von Gebäck in Regale, Reinigen von Regalen</p>						
<p><b>Gefährdungsbeurteilung erstellt am:</b> _____</p>						
<p><b>Gefährdungsbeurteilung aktualisiert am:</b> _____</p>						

**Notizen**

**Backgewerbe**

Andere Arbeitsbereiche im Betrieb

	<i>nie selten oft regelmäßig</i>	<i>Tätigkeiten in Ihrem Betrieb</i>	<i>Maßnahmen zur Verbesserung der Situation</i>	<i>Verantwortlich?</i>	<i>Bis wann?</i>	<i>Erledigt? Wirksam?</i>

**Backgewerbe**

Andere Arbeitsbereiche im Betrieb

	<i>nie selten oft regelmäßig</i>	<i>Tätigkeiten in Ihrem Betrieb</i>	<i>Maßnahmen zur Verbesserung der Situation</i>	<i>Verantwortlich?</i>	<i>Bis wann?</i>	<i>Erledigt? Wirksam?</i>

**Backgewerbe**

Andere Arbeitsbereiche im Betrieb

	<i>nie selten oft regelmäßig</i>	<i>Tätigkeiten in Ihrem Betrieb</i>	<i>Maßnahmen zur Verbesserung der Situation</i>	<i>Verantwortlich?</i>	<i>Bis wann?</i>	<i>Erledigt? Wirksam?</i>

Gefährdungsbeurteilung erstellt am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Gefährdungsbeurteilung aktualisiert am: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Notizen

**Backgewerbe**  
Notizen

**Berufsgenossenschaft  
Nahrungsmittel und Backgewerbe**

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