



# Schwere körperliche Belastungen

Eine grosse Last für Mitarbeitende, Betriebe und die Wirtschaft

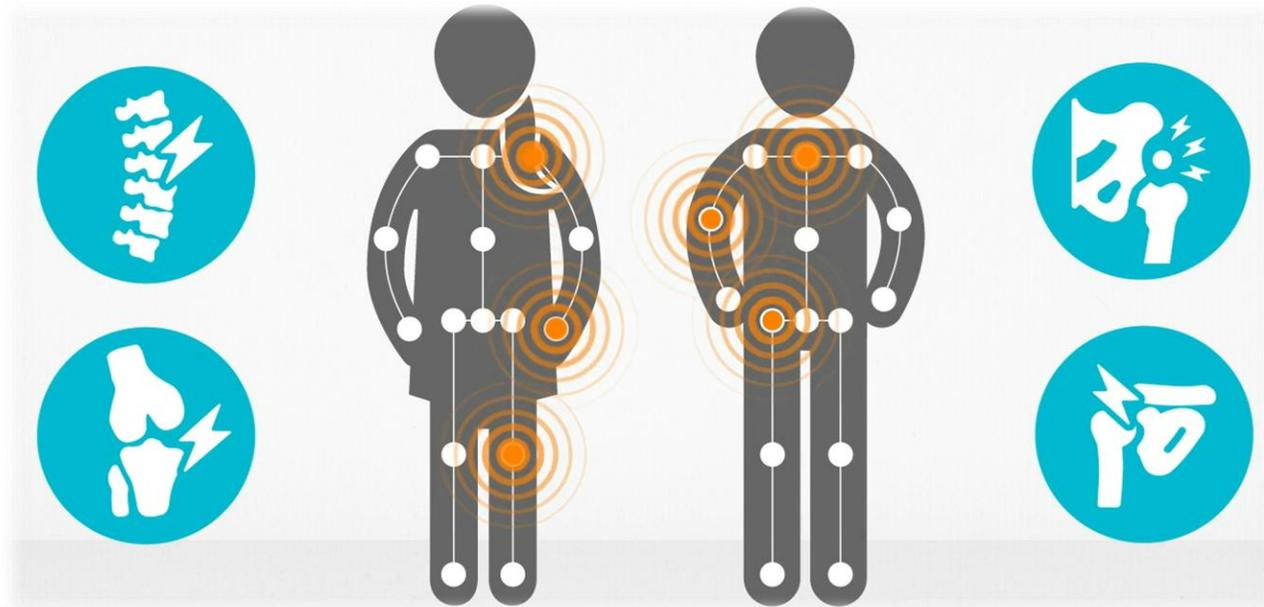
Fabienne Kern, SECO  
Christian Müller, Suva

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**suva**

2 Mrd.

20-30 %



60 %

Quellen: ECWS / ESENER

# Körperliche Belastungen – Die Paragraphen

## SECO

- Arbeitsgesetz, Art. 6

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zum Schutze der **Gesundheit** der Arbeitnehmenden alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den Verhältnissen des Betriebes angemessen sind.

→ Verordnung 3, Artikel 23-25: «Ergonomie»

| Alter                        | Männer | Frauen   |
|------------------------------|--------|----------|
| 14 bis 16 Jahre <sup>1</sup> | ≤15 kg | ≤11 kg   |
| 16 bis 18 Jahre              | ≤19 kg | ≤12 kg   |
| 18 bis 20 Jahre              | ≤23 kg | ≤14 kg   |
| 20 bis 25 Jahre              | ≤25 kg | ≤15 kg   |
| 25 bis 30 Jahre              | ≤21 kg | ≤13 kg   |
| 30 bis 35 Jahre              | ≤16 kg | ≤10 kg   |
| 35 bis 40 Jahre              | ≤12 kg | ≤8 kg    |
| 40 bis 45 Jahre              | ≤8 kg  | ≤5/10 kg |
| 45 bis 50 Jahre              | ≤5 kg  | ≤5 kg    |

**Mindestanforderungen an die Sehdistanz**  
Die Sehdistanz für das Nahsehen (Lesen) beträgt 50 - 70 cm.  
Die Arbeitsmittel sind im Blickwinkelbereich von 15° - 45° zur Horizontalen angeordnet.  
Häufig zu betrachtende Anzeigen oder Gegenstände sind frontal angeordnet.

Beispiel Bildschirmarbeitsplatz:  
 • Bildschirmoberkante unter der Augenhöhe  
 • ausreichende Zeichengrösse (> 2,6 mm)  
 • guter Zeichenkontrast  
 • stabiles, flimmerfreies Bild  
 • keine störenden Reflexionen

## Suva

- UVG, Art. 82

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zur Verhütung von Berufsunfällen und **Berufskrankheiten** alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den gegebenen Verhältnissen angemessen sind.

-> VUV, Artikel 41: «Ergonomie» (Lasten)

**1.1 Beugung des Oberkörpers**, in stehender oder sitzender Arbeitshaltung

**2.8 Fussefreiheit bei Transportmitteln ohne Deichsel**  
Keine Behinderung, kein Anschlag am Transportmittel der Zehen oder der Ferse

**3.1 Freiraum für die Zehen**  
• ganzer Vorderfuss passt ohne Einschränkung unter das Transportmittel  
• Platz unter dem Transportmittel reicht nur für die Zehen  
• kein Freiraum für Zehen oder Füsse unter dem Transportmittel

**Richtwerte für zumutbare Lasten**  
sind 25 kg für Männer und 15 kg für Frauen.

Bei regelmässigem Hebeln (respektive Manipulationen) sind ab Lasten von 12 kg für Männer und 7 kg für Frauen eine Gefährdungsermittlung vorzunehmen.

Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**suva**

# Beispiel Lasten

## SECO

| Alter   | Männer | Frauen   |
|---|--------|----------|
| 14 bis 16 Jahre <sup>1</sup>                            | ≤15 kg | ≤11 kg   |
| 16 bis 18 Jahre   | ≤19 kg | ≤12 kg   |
| 18 bis 20 Jahre   | ≤23 kg | ≤14 kg   |
| 20 bis 35 Jahre   | ≤25 kg | ≤15 kg   |
| 35 bis 50 Jahre   | ≤21 kg | ≤13 kg   |
| über 50 Jahre   | ≤16 kg | ≤10 kg   |
| bis zum Ende des 6. Schwangerschaftsmonats <sup>2</sup> |        | ≤5/10 kg |
| ab dem 7. Schwangerschaftsmonat <sup>2</sup>            |        | ≤5 kg    |

**Tabelle 325-1:** Zumutbare Lastgewichte für eng am Körper gehaltene Lasten

## Suva (MAK-Werte)

**Richtwerte für zumutbare Lastgewichte sind 25 kg für Männer und 15 kg für Frauen.**

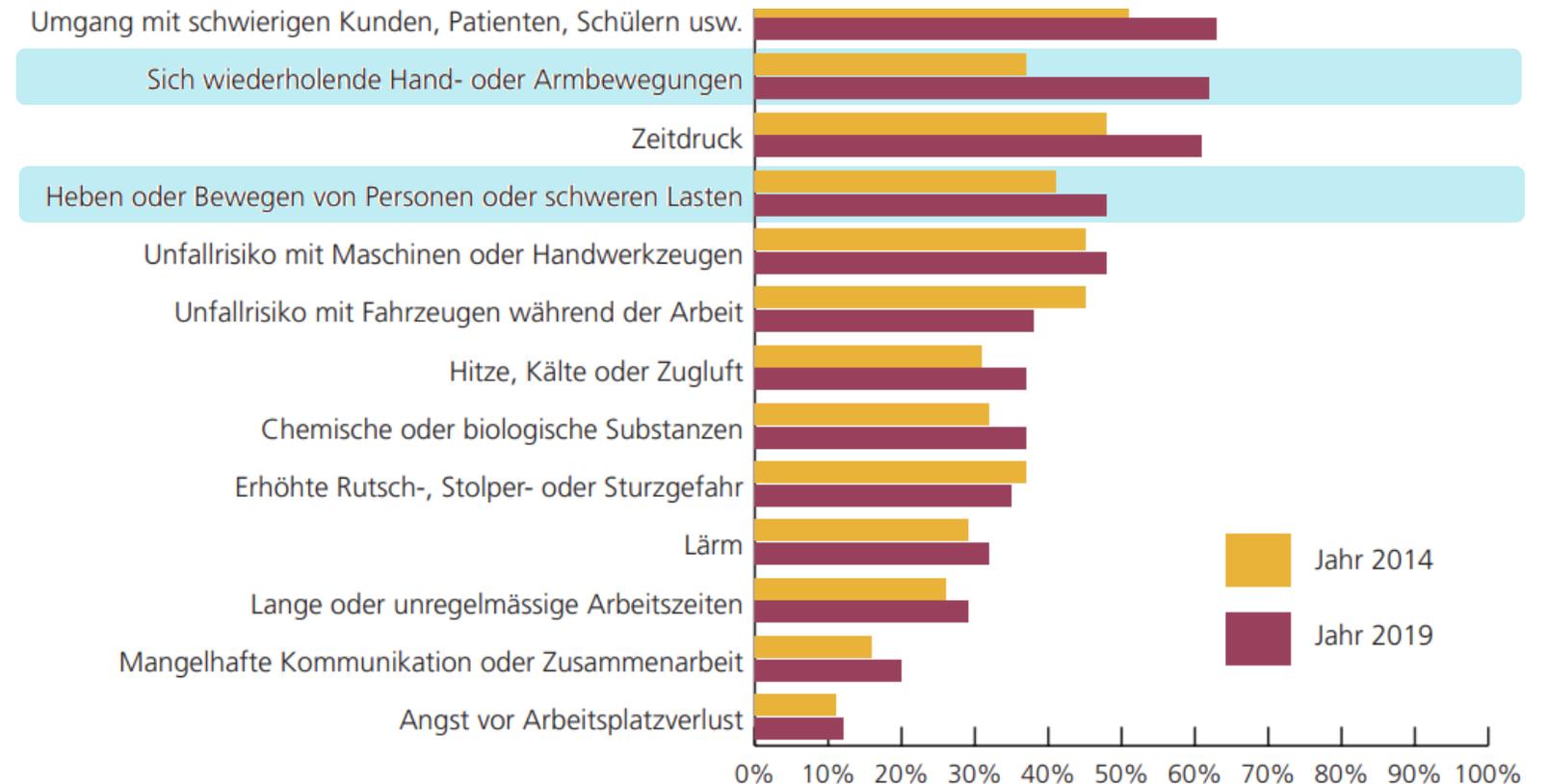
Bei regelmässigem Heben und Tragen (respektive Manipulationen) ist ab Lasten von 12 kg für Männer und 7 kg für Frauen eine Gefährdungsermittlung vorzunehmen.

# Schwere körperliche Belastungen am Arbeitsplatz sind immer noch aktuell

**Intensivierung der Arbeit:** Termindruck, Rationalisierung und Flexibilisierung der Arbeitsabläufe

↑ Körperliche Risikofaktoren

## Risikofaktoren aus Sicht der Schweizer Unternehmen (ESENER-3)



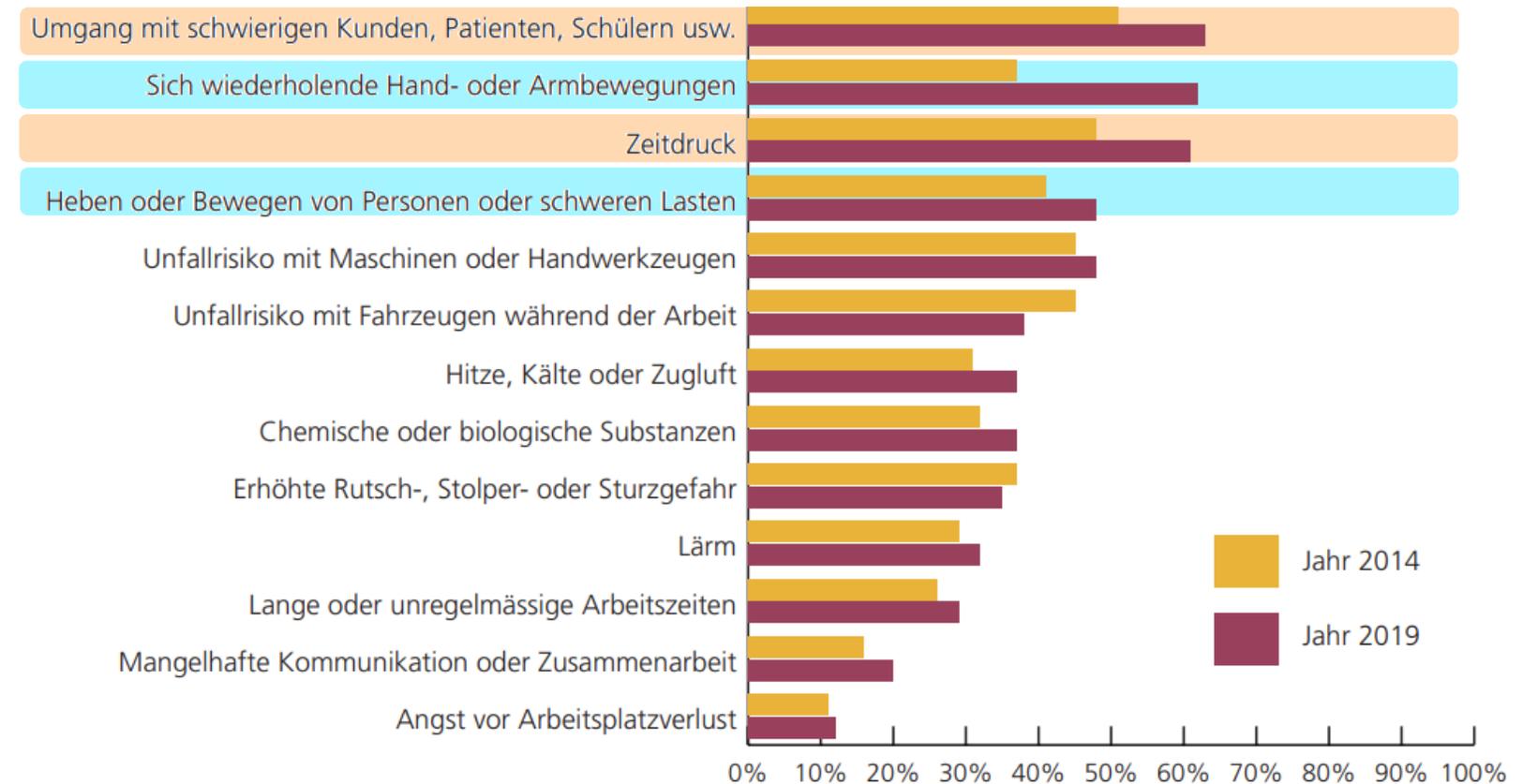
# Schwere körperliche Belastungen am Arbeitsplatz sind immer noch aktuell

**Intensivierung der Arbeit:** Termindruck, Rationalisierung und Flexibilisierung der Arbeitsabläufe

↑ Körperliche  
Risikofaktoren

↑ Organisatorische  
und psychosoziale  
Risikofaktoren

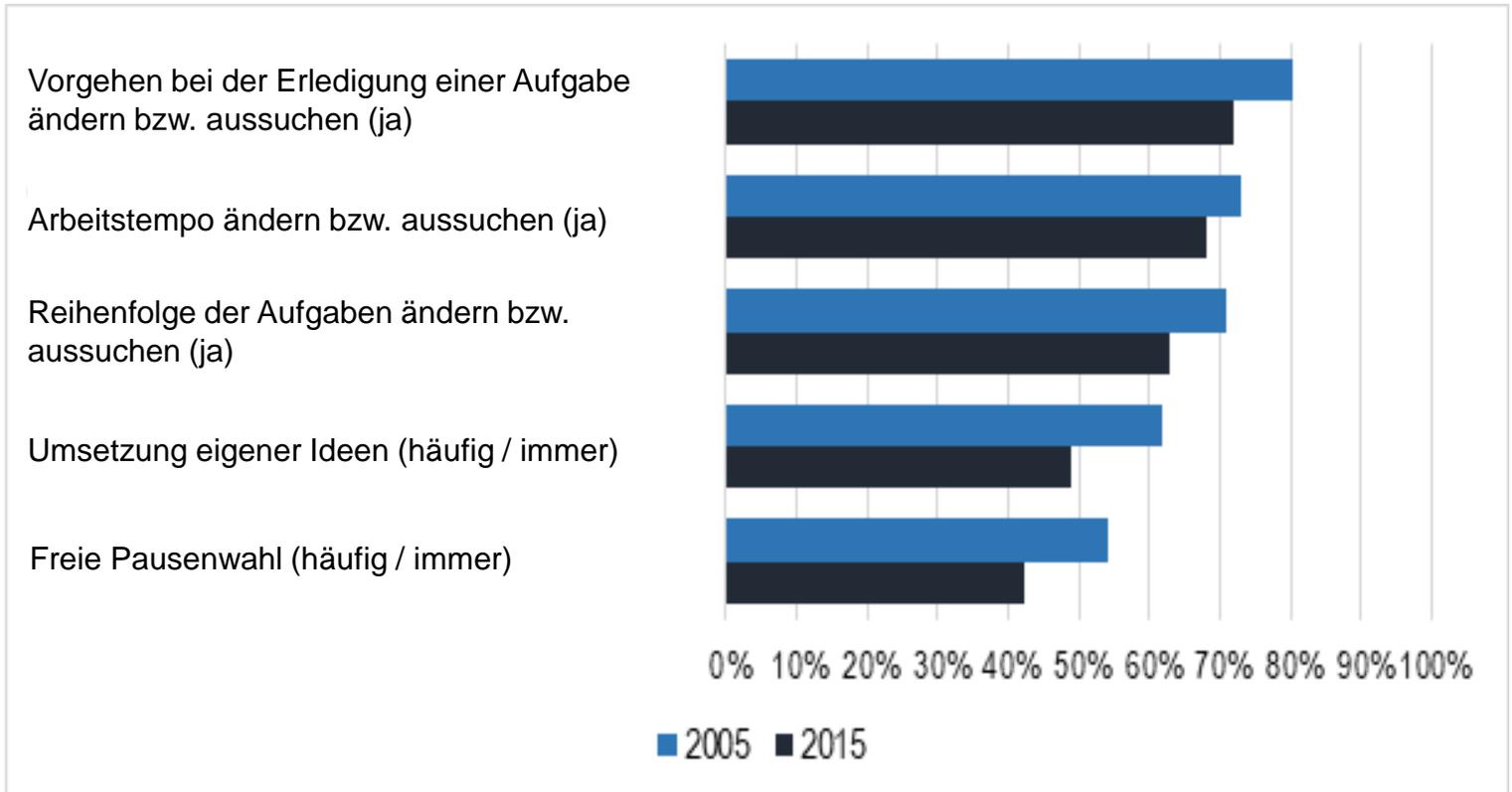
Risikofaktoren aus Sicht der Schweizer Unternehmen (ESENER-3)



# Schwere körperliche Belastungen am Arbeitsplatz sind immer noch aktuell

**Intensivierung der Arbeit:** Termindruck, Rationalisierung und Flexibilisierung der Arbeitsabläufe

Möglichkeit der Einflussnahme auf wichtige Aspekte der Arbeit (gemäss EWCS):



# Bedeutung für die Volkswirtschaft und für die Gesellschaft

Investitionen in die Arbeitsplätze lohnen sich!

1000.-

x

9.5

x

1/3

=

3166.-

Pro Mitarbeiter und Jahr  
entstehen durchschnittliche  
Kosten von CHF

durch Beschwerden am  
Bewegungsapparat - ein  
grosser Teil davon aufgrund  
körperlicher Belastungen bei  
der Arbeit.

# Bedeutung für die Volkswirtschaft und für die Gesellschaft



## Betrieb

- Leistungs- und Qualitätseinbussen
- wenig attraktive Arbeitsplätze
- Verlust von Knowhow

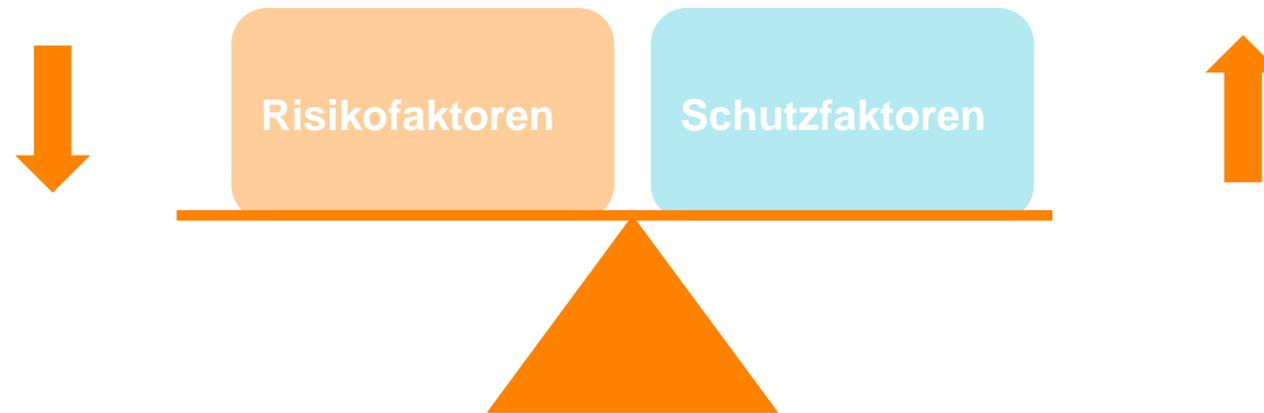
## Soziale Auswirkungen

- Verlust von Arbeitsfähigkeit
- Verlust von Lebensqualität
- Gesundheitskosten

# SECO – Prävention

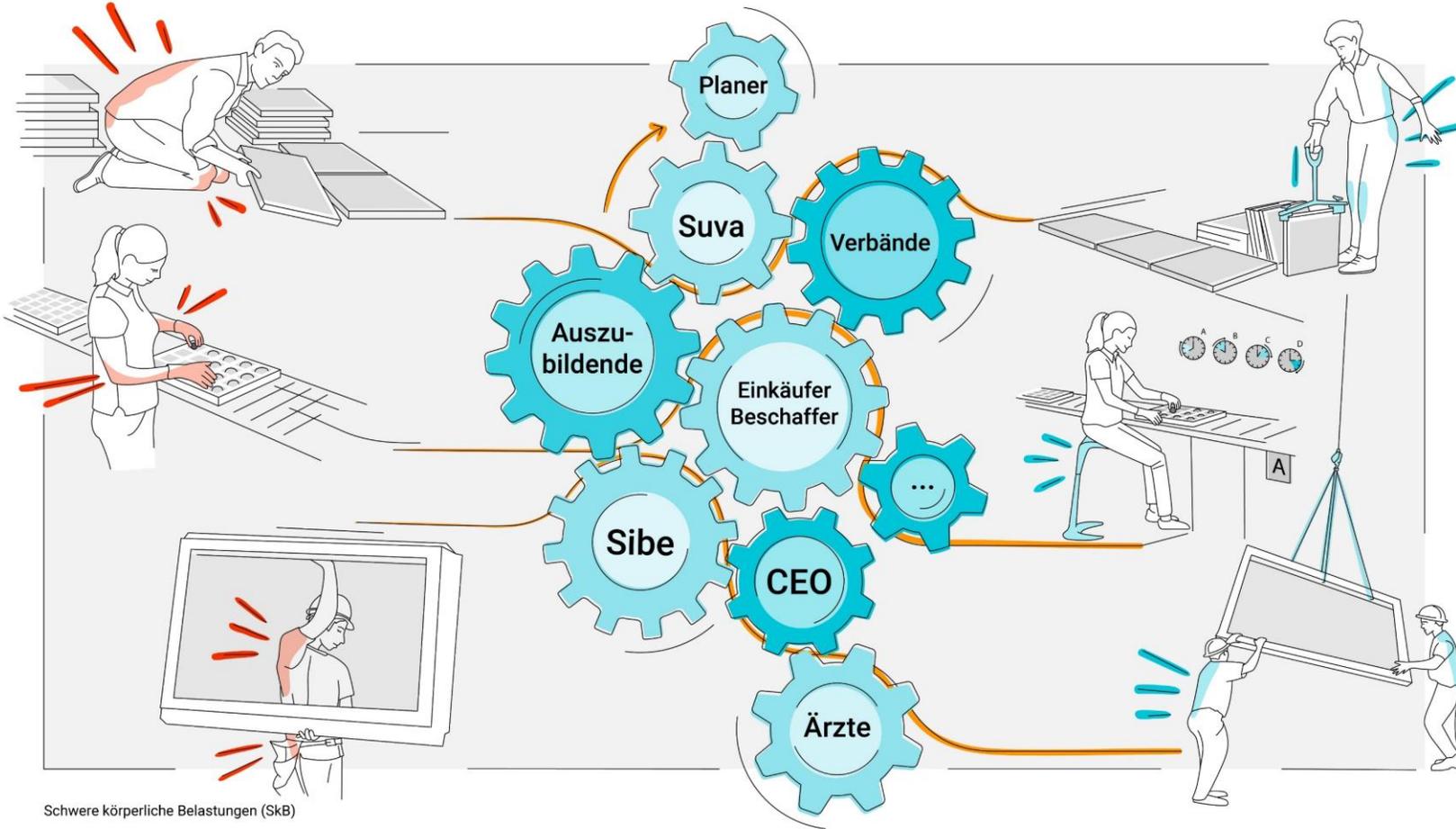
Körperliche, aber auch organisatorische und psychosoziale Risikofaktoren

Der Handlungsspielraum (= Schutzfaktoren) ermöglicht den Arbeitenden, die Tätigkeit der körperlichen Belastung anzupassen.

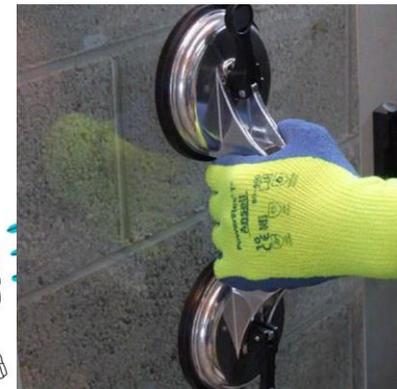


- Anpassung der Kommentare zu den Art. 23-24-25 ArGV 3
- Spezifische Broschüre Prävention MSB
- Unterstützung für kantonale Arbeitsinspektorate

# Suva – Prävention



Schwere körperliche Belastungen (SkB)



# Vielen Dank!

