EFAS Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz

Körpergerechtes Arbeiten

Bewusst bewegen

Inhaltsverzeichnis

1.	**Einführung**	Seite **3**
2.	**Raumpflegepersonal: Stark belastet – wenig beachtet**	**4**
3.	**Ungünstige Körperhaltungen bei Reinigungstätigkeiten**	**6**
4.	**Beispiele aus dem Arbeitsalltag**	
	¬ Nasswischen	7
	¬ Staubsaugen	8
	¬ Einscheibenmaschine führen	9
	¬ Waagerechte Flächen reinigen	10
	¬ Senkrechte Flächen reinigen	11
	¬ Geschirrspülmaschine be- und entladen	13
	¬ Gegenstände heben und tragen	14
5.	**Arbeitsgeräte**	
	¬ Allgemeine Anforderungen	16
	¬ Beispiele für Hilfsmittel	17
6.	**Arbeitsschuhe**	**18**
7.	**Arbeitshandschuhe und Hautschutz**	**20**
8.	**Ermüdung und Erholung – ein kleiner Ratgeber**	**22**
9.	**Körpergerechtes Arbeiten – Bewusst bewegen: Präventionsmaßnahmen**	**24**
10.	**Lernschritte bei der Unterweisung von Raumpflege- und Hauswirtschaftspersonal**	**25**
11.	**Welchen Nutzen bringt die Unterweisung von Mitarbeitern/innen?**	**26**
12.	**Ansprechpartner**	**27**

1 Einführung

Sauberkeit in Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen ist eine selbstverständliche Bedingung für reibungslose Arbeitsabläufe, eine angenehme Arbeitsatmosphäre und eine positive Außendarstellung. Möglicherweise zu selbstverständlich, denn die Bedeutung des Beitrages der Reinigungskräfte steht häufig in einem deutlichen Missverhältnis zum geringen Wissen um die Probleme und Potentiale dieser Berufsgruppe.

Küster/innen, Raumpfleger/innen und Hauswirtschafter/innen sind bei Reinigungsarbeiten vielfältigen gesundheitlichen Belastungen und Gefährdungen ausgesetzt: Ungünstige Körperhaltungen und Verschleiß, täglicher Umgang mit Reinigungsmitteln, Abfällen und anderen gefährlichen Stoffen.

Außerdem steigt das Durchschnittsalter dieser Berufsgruppen stetig an. Durch die Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung nimmt der Anteil der erwerbstätigen älteren Menschen generell deutlich zu. 2001 lag dieser in Deutschland bei den 55- bis 64-jährigen noch bei ca. 40 %; 2011 bereits bei knapp 60 %.[1] Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Belastung durch körperliche Beanspruchung spürbar.

Zu den körperlichen Gefährdungen kommt beim Reinigungspersonal oft auch eine psychosoziale Belastung hinzu: Durch die geringe soziale Anerkennung sinkt die Arbeitszufriedenheit, steigt der Krankenstand und erhöht sich die Fluktuation.

Reinigungsarbeiten sind zweifelsohne anstrengend. Dank praktischer und wissenschaftlicher Erkenntnisse gibt es jedoch Möglichkeiten, die Arbeitsbedingungen der Raumpflegekräfte zu verbessern. Die Beschäftigten können persönlich dazu beitragen, durch ihr bewusstes Tun Schädigungen ihrer Gesundheit zu vermeiden.

Dies setzt jedoch voraus, dass sie sich klar machen, wie körpergerecht gearbeitet werden kann – und wie nicht!

Das Verschweigen oder Beklagen von körperlichen Beschwerden führt zu keiner Änderung der Arbeitsbedingungen oder des Arbeitsverhaltens. Deshalb sollten die Arbeitgeber und die leitenden Mitarbeiter/innen, unterstützt durch ihre/n Arbeitsmediziner/in und Ortskraft bzw. Fachkraft für Arbeitssicherheit mögliche Verbesserungen in die Wege leiten.

Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehören zu den wertvollsten Gütern eines jeden Menschen. Vorsorge ist besser als Fürsorge – Prävention durch frühzeitiges Training senkt Kosten.

[1] = Vgl. Eurostat (2011): Erwerbstätigenquote älterer Erwerbstätiger nach Geschlecht

2 Raumpflegepersonal: Stark belastet – wenig beachtet

Reinigungskräfte sind durch die Art der Tätigkeit, die soziale Situation und fehlende gesellschaftliche Anerkennung in vieler Hinsicht belastet. Untersuchungen haben gezeigt, dass diese Vielzahl von Belastungen häufig zu einem vorzeitigen Gesundheitsverschleiß führt.

Raumpflegearbeiten werden überwiegend von Frauen ausgeführt, so dass fast immer eine Doppelbelastung durch Familie und Beruf vorliegt. Außerdem steht die Reinigung unter einem **hohen Intensivierungsdruck**: Es bleibt immer weniger Zeit eine qualifizierte Reinigungsleistung zu erbringen.

Eine unauffällige Reinigung gilt als selbstverständlich und wird irrtümlich als eine Tätigkeit angesehen, welche von jeder Frau oder jedem Mann ausgeführt werden kann. Das führt dazu, dass eine gesundheitsgerechte Einarbeitung oftmals als entbehrlich gilt. Eine systematische Einweisung und Fortbildung findet im Regelfall nicht statt.

Ungeeignete Arbeitsgeräte stellen weitere Belastungen dar, welche sich wegen der **einseitigen körperlichen Beanspruchung** zusätzlich bemerkbar machen. Zudem ist es **psychisch belastend**, wenn die Reinigungskraft weder bei der Arbeit noch gesellschaftlich eine angemessene Anerkennung oder Beachtung ihrer Tätigkeit findet.

Arbeitsbedingte Erkrankungen

Die Fehlzeiten bei Raumpflegepersonal sind allgemein außerordentlich hoch. In kaum einer anderen Beschäftigtengruppe gibt es derart viele krankheitsbedingte Fehltage. Die krankheitsbedingten Ausfallzeiten von Raumpflegepersonal liegen im Schnitt deutlich über dem durchschnittlichen Krankenstand aller Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung.

Laut BKK Gesundheitsreport 2011 waren Beschäftigte in Reinigungsberufen im Jahr 2010 je nach Alter zwischen 11 und 31 Tagen arbeitsunfähig, wobei über 45- bis 55-jährige Mitarbeiter/innen bei rund 23 Arbeitsunfähigkeits-Tagen und über 55-jährige bei knapp 31 AU-Tagen lagen.

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates sind die Hauptursache für die Arbeitsunfähigkeit bei Reinigungspersonal; sie stehen sowohl hinsichtlich der Erkrankungshäufigkeit wie auch der Erkrankungsdauer an erster Stelle. Die Zahlen liegen deutlich über den Durchschnittswerten für die Gesamtheit aller Berufsgruppen.

Im Rahmen eines Stress-Monitorings der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) hatte sich bereits im Jahr 2000 herausgestellt, dass **psychosomatische Beschwerden** bei Reinigungspersonal deutlich öfter auftreten als bei der Vergleichsbevölkerung (ca. 51% über dem Durchschnitt). Die häufigsten psychosomatischen Beschwerden sind demnach u. a. Kreuz-, Schulter-, Rücken- und Nackenschmerzen sowie Schweregefühl in den Beinen.

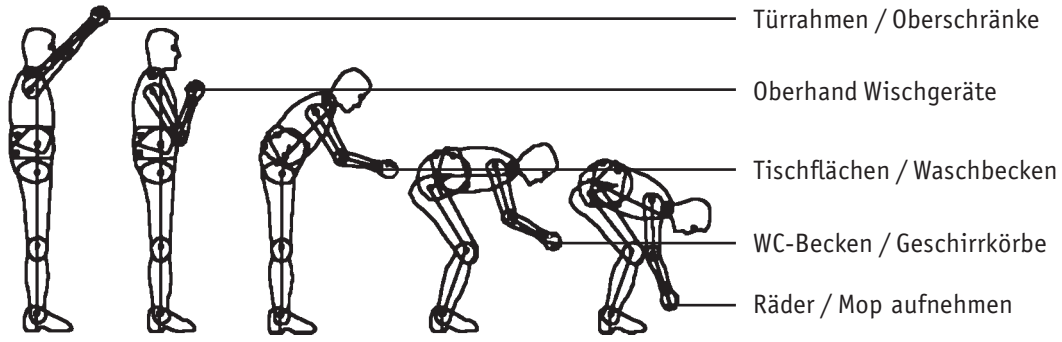
Die Studie der BGW und DAK geht davon aus, dass die im Zusammenhang mit der Stärke psychosomatischer Beschwerden gemessenen Einzelbeschwerden sicherlich nicht nur auf die Stressbelastung der Mitarbeiter/innen zurückzuführen sind. Da es sich um eine vorrangig körperliche Tätigkeit handelt, werden die vorliegenden Beschwerden vor allem mit nicht ergonomischen Arbeitsgeräten, mangelhaftem Schuhwerk und nicht körpergerechten Bewegungen in Zusammenhang gebracht.

Ebenso haben auch Studien der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Fachbereich Ökotrophologie gezeigt, dass

- geringe körperliche Fitness,
- ungünstige Körperhaltungen bzw. Arbeitshöhen,
- einseitige Bewegungsabläufe,
- falsche Handhabung von Lasten,
- unergonomische Arbeitsgeräte,
- bauliche und organisatorische Probleme sowie
- ungenügende Information und Qualifikation

ein Risiko für die Arbeitsfähigkeit der Reinigungskräfte darstellen können.

3 Ungünstige Körperhaltungen bei Reinigungstätigkeiten



Arbeitshöhen beim Reinigen

Anders als bei den meisten anderen Arbeitsplätzen ist bei Raumpflegearbeiten die Arbeitshöhe keinesfalls auf die Körpermaße der Beschäftigten abgestimmt. Die Mitarbeiter/innen müssen sich zum Arbeitsgegenstand hinbewegen.

Diese ungünstigen Körperhaltungen werden durch **unergonomisch gestaltete Arbeitsgeräte** und **ungünstige bauliche Voraussetzungen** verschärft. Oft fehlen geeignete Arbeitsgeräte oder der für die Reinigungsarbeiten erforderliche Bewegungsraum ist nicht gegeben (z. B. in Sanitärräumen). Dadurch müssen die Arbeiten häufig in Zwangshaltungen mit ungünstigen statischen Muskelbelastungen ausgeführt werden.

In diesen o. a. ungünstigen Körperhaltungen wird ein großer Teil der täglichen Tätigkeiten ausgeführt, wobei häufig auch Lasten (z. B. Wassereimer, Müllsäcke, Getränkekisten, Geschirrkörbe und Stühle) bewegt werden müssen.

Arbeitsplatzbeobachtungen und Videoauswertungen, die vom Fachbereich Ökotrophologie der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg durchgeführt worden sind, zeigen, dass ein wenig ergonomisches Bewegungsverhalten sehr häufig zur **Gewohnheit** geworden ist. Die meisten Arbeiten könnten – trotz der problematischen Lage des zu reinigenden Gegenstandes – jedoch in einer besseren Körperhaltung ausgeführt werden.

Häufige ungünstige Körperhaltungen:

Kopf	stark nach vorn gebeugt gebeugt und zur Seite gedreht nach hinten geneigt
Schultern	angehoben und nach hinten gezogen
Arme	nach außen abgespreizt nach hinten gedreht über Kopfhöhe heben Gewicht haltend Handgelenk abgeknickt
Rücken	stark vorgebeugt seitlich gedreht und gleichzeitig vorgebeugt
Beine	im Fuß gedreht Beine gebeugt Gewicht auf ein Bein verlagert

Im Folgenden werden anhand einiger praktischer Beispiele ungünstige Bewegungen und Körperhaltungen beim Reinigen den entsprechenden ergonomischen und körpergerechten Arbeitsweisen gegenübergestellt.

Nasswischen

Beim Nasswischen einer freien Fläche über deren volle Breite ist der Kraftaufwand sehr hoch. Die Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur werden dabei stark beansprucht (kleines Bild).

Die schmale Bahn hat Vorteile: Es ist weniger anstrengend für die Muskeln und die Wirbelsäule, wenn in schmalen Bahnen dicht am Körper gearbeitet wird (großes Bild). Im Zeitvergleich dauert das Wischen über die schmale Bahn nicht länger als über die kraftraubende breite Bahn.

▲ So nicht!
Rücken verdreht; Schulter nach hinten gezogen; Arme weit von der Mitte entfernt

Worauf zu achten ist:

- optimale Stiellänge: zwischen Halsansatz und Schlüsselbein
- Oberkörper aufrecht halten
- die Oberhand umfasst das Stielende so, dass die Handinnenseite zur Körpermitte zeigt
- die Unterhand greift den Stiel in Hüfthöhe – die Handinnenseite zeigt zur Körpermitte
- die Wischschwünge gehen von der Mitte aus zur Seite – in Armlänge weg von der Unterhand
- mit kleinen Schritten rückwärts gehen
- um ein Ausrutschen auf nassen Fußböden zu vermeiden, breite Flure halbseitig wischen, ggf. ein Warnschild aufstellen

Staubsaugen

▲ **So nicht!**
Schulter, Arm und Rücken verdreht

Wird das Saugrohr in vorgebeugter Haltung (kleine Bilder) aus dem Stand und womöglich nur mit einer Hand geführt, werden Rücken, Arm und Schulter sehr ungünstig beansprucht.

Mit Beinarbeit und geradem Rücken:
Aufrechtes Arbeiten (große Bilder) entlastet den Rücken. Die Saugrohrbewegung wird durch einen Schritt in Arbeitsrichtung unterstützt, wodurch eine Verlagerung des Oberkörpers weitgehend erspart bleibt und die Weite der Armbewegung reduziert wird.

So nicht! ▶
Oberkörper und Kopf nach vorn gebeugt; Beine gestreckt

Worauf zu achten ist:

- Oberkörper aufrecht halten
- das Saugrohr möglichst mit beiden Händen in Leistenhöhe anfassen
- Schrittstellung: Beine gehen vor und zurück, Arme halten das Saugrohr
- in gleichmäßigem Rhythmus arbeiten; die beste Saugleistung wird bei einem Arbeitstempo 1 Sekunde = 80 cm (ein Schritt) erreicht

Einscheibenmaschine führen

Wird die Einscheibenmaschine aus dem Stand auf Kreisbögen geführt (kleines Bild), werden die Beine zwar wenig beansprucht, um so mehr jedoch Wirbelsäule, Oberkörper und Arme. Es erfordert eine erhebliche Anspannung, die Trägheit der schweren Maschine zu überwinden.

Mitgehen statt verdrehen: Der Kraftaufwand ist am geringsten, wenn sich die Reinigungskraft in gleicher Richtung mit der Maschine bewegt. Körper und Maschine bilden so eine Linie (großes Bild). Der Griff wird hierbei gleichmäßig mit beiden Händen gehalten.

Worauf zu achten ist:

- Führungsstange (Griff) in Leistenhöhe einstellen
- beim Führen der Maschine die Sicherheitshebel loslassen
- die Arbeitsrichtung nach links wird durch leichten Druck, die Arbeitsrichtung nach rechts durch ein leichtes Anheben der Führungsstange beeinflusst
- die Maschine nie unbeobachtet stehen lassen; beim Verlassen der Maschine die Führungsstange in aufrechte Position bringen

▲ So nicht!
Vorgebeugte und verdrehte Körperhaltung; Arme von der Mitte entfernt

Waagerechte Flächen reinigen

Beim Reinigen von **waagerechten Flächen über dem Kopf** (z. B. Decken) kann die Nacken- und Armmuskulatur ungünstig beansprucht werden (kleines Bild). Bei diesen Reinigungsarbeiten sollte ein Reinigungsgerät mit Teleskopstiel eingesetzt werden.

Diese Arbeit lässt sich angenehmer gestalten, indem das Arbeitsgerät vor dem Körper gehalten wird und die Bewegung mit den Beinen erfolgt (großes Bild).

Beim Reinigen von **waagerechten Flächen vor dem Körper** (z. B. Tische, Fensterbänke, Ablagen oder Waschbecken) über deren volle Breite ist der Kraftaufwand sehr hoch. Zusätzlich wird die Wirbelsäule ungünstig verdreht (kleines Bild).

Es ist weniger anstrengend für die Muskeln und die Wirbelsäule, wenn in kleinen Wischbewegungen dicht am Körper gearbeitet wird und der Rücken dabei gerade bleibt (großes Bild).

▲ **So nicht!**
Kopf nach hinten gebeugt; Oberarm über Schulterhöhe

Worauf zu achten ist:

- Unterhand in Stielmitte halten, mit der Oberhand auf das Stielende drücken
- das Stielgerät in Schrittstellung anheben
- nicht senkrecht über dem Kopf wischen, das Gerät vor dem Körper halten
- nicht mit den Armen, sondern mit den Beinen arbeiten (Wiegeschritt vor und zurück)

▼ **So nicht!**
Arbeitshand weit über der Körpermitte; vorgebeugt und verdrehte Körperhaltung

Worauf zu achten ist:

- in Schrittstellung vor die zu reinigende Fläche stellen
- mit einer Hand abstützen
- Oberkörper aufrecht halten
- kleine Wischbewegungen zum Körper hin
- beim Wechseln der Arbeitsrichtung auch die Fußstellung verändern
- die Arbeitshand möglichst häufig wechseln

Senkrechte Flächen reinigen

Beim Reinigen u. a. von Unterschränken, Geräten, Stühlen oder Betten muss man sich zwangsläufig in eine ungünstige Arbeitsposition begeben, welche entweder die Beine oder den Rücken belastet (kleines Bild).

Sofern die Knie gesund sind, sollte in der Hocke gearbeitet werden, damit der Oberkörper gerade bleibt (großes Bild). Sofern die Knie schmerzen, sollte im Stehen seitlich zum Gegenstand gearbeitet werden. Der Oberkörper soll dabei mit der zum Gegenstand zeigenden Hand abgestützt werden. Die Knie werden nur leicht gebeugt, damit der Rücken geschont wird.

▲ So nicht!
Runder Rücken und verdrehter Arm; Beine durchgedrückt; freie Hand stützt sich nicht ab

Arbeiten im Stehen – Worauf zu achten ist:

- seitlich so zum Gegenstand stellen, dass die Arbeitshand mit der Innenfläche zum Gegenstand zeigt
- mit der anderen Hand am Gegenstand abstützen
- Wischbewegungen von oben nach unten ausführen
- beim Aufrichten des Oberkörpers abstützen und langsam hochkommen
- nach Standortwechsel möglichst die Arbeitshand wechseln

Arbeiten in der Hocke – Worauf zu achten ist:

- vor der zu reinigenden Fläche mit geradem Rücken in die Hocke gehen
- mit einer Hand abstützen
- die Flächen von oben nach unten bearbeiten
- die Arbeitshand wechseln: linke Hand die linke Seite und rechte Hand die rechte Seite
- beim Hochkommen abstützen, Beinmuskulatur entlasten und Standort wechseln

4 Beispiele aus dem Arbeitsalltag

▲ So nicht!
Kopf nach hinten gebeugt; Arme über Schulterhöhe; Füße bleiben stehen

Beim Reinigen von größeren senkrechten Flächen (z. B. Türen) kann die Nacken- und Armmuskulatur stark beansprucht werden (kleine Bilder). Bei diesen Reinigungsarbeiten sollte ein Reinigungsgerät mit Teleskopstiel eingesetzt werden.

Auch diese Arbeit lässt sich körpergerecht ausführen, indem das Arbeitsgerät vor dem Körper gehalten wird und die Bewegung mit den Beinen erfolgt (große Bilder).

Worauf zu achten ist:

- Unterhand in der Stielmitte halten, mit der Oberhand auf das Stielende drücken
- das Stielgerät in Schrittstellung anheben
- das Gerät vor dem Körper halten
- nicht mit den Armen, sondern mit den Beinen arbeiten (Wiegeschritt vor – das Gerät steigt auf, Wiegeschritt zurück – das Gerät senkt sich)

So nicht! ▶
Kopf und Rücken werden gedreht; Arme über Schulterhöhe; Füße bleiben stehen

Geschirrspülmaschine be- und entladen

Beim Bestücken der Geschirrspülmaschine und der Entnahme des Geschirrkorbes aus der Maschine können sich einige ungünstige Arbeitshaltungen ergeben, durch die der Rücken und Hals, sowie die Arme und Schultern unnötig belastet werden (kleine Bilder).

Durch eine körpergerechte Arbeitsweise und bewusste Bewegungen kann auch diese Arbeit erleichtert werden.

▲ So nicht!
Rücken gebeugt (> 45°); Beine gebeugt; Arm vom Körper abgespreizt

Worauf zu achten ist:

- seitlich zur Maschine stehen
- wenn möglich, beim Bestücken mit einer Hand abstützen
- Rücken und Beine nur wenig beugen
- Körperdrehungen durch Veränderung der Fußstellung ausführen
- Oberarme am Körper angelegt lassen
- bei großem Gewicht, Geschirrkorb zu zweit bewegen

So nicht! ▶
Rücken verdreht; Arme in Schulterhöhe abgespreizt; Kopf zur Seite geneigt; Handgelenke abgewinkelt

▲ **So nicht!**
vorgebeugte Haltung; ein Arm und ein Bein einseitig belastet; Arm vom Körper gestreckt

Gegenstände heben und tragen

Auch beim zur Seite **schieben oder Bewegen** von Gegenständen über eine kurze Distanz können bei ungünstiger Körperhaltung Rückenschmerzen oder Verletzungen auftreten. Die hier dargestellten Fehlhaltungen sind für den Bewegungsapparat sehr anstrengend (kleine Bilder).

Beim Bewegen von Gegenständen sollte darauf geachtet werden, dass sich die Person und der Gegenstand in einem ausgewogenen Gleichgewicht zueinander befinden und keine ungünstigen Hebelkräfte auf den Körper einwirken (große Bilder).

Worauf zu achten ist:

- sich für körpergerechtes Arbeiten Zeit nehmen
- vor den Gegenstand stellen
- den Gegenstand mittig und möglichst zentrumsnah anfassen
- mit beiden Händen anfassen
- nach dem Anheben den Gegenstand dicht am Körper (Schwerpunkt) halten
- Richtungsänderungen nicht mit dem Rücken, sondern mit den Füßen vornehmen

▼ **So nicht!**
Gewicht weit entfernt von der Körpermitte; Rücken gebeugt; seitlich verdrehte Haltung; Arm vom Körper abgespreizt und verdreht; ein Arm und ein Bein einseitig belastet

Beim falschen **Heben und Tragen** von Gegenständen wird der Bewegungsapparat übermäßig stark belastet und das Verletzungsrisiko steigt (kleines Bild links und kleine Bilder rechte Seite). Falsches Tragen von (schweren) Lasten wirkt sich sehr ungünstig auf das Arm- und Schultergelenk aus.

Körpergerechtes Arbeiten bedeutet in diesem Fall, dass beim Heben der Gegenstand aus der halben Hocke heraus möglichst nahe am Körperschwerpunkt angehoben wird und der Rücken dabei gerade bleibt. Auch beim Tragen sollte darauf geachtet werden. **Beidhändiges Tragen entlastet den Körper sehr.** Bei größeren oder schwereren Gegenständen sollte möglichst eine zweite Person mit anfassen (große Bilder).

Worauf zu achten ist:

- so nah wie möglich an den zu hebenden Gegenstand herantreten
- Füße hüftbreit und leicht versetzt aufstellen
- Knie maximal 90° beugen und mit nach vorn gekipptem Becken in die Hocke gehen
- Oberkörper gerade halten
- Gegenstand mit beiden Händen möglichst in der Mitte anfassen und Bauchmuskulatur anspannen
- Beine durchstrecken und den Gegenstand nahe an der Köpermitte halten
- Kopf anheben und aufrecht gehen
- kein Hohlkreuz machen, sondern den Rücken gerade halten
- Richtungsänderungen nicht mit dem Rücken, sondern mit den Füßen vornehmen

◀ **So nicht!**
einseitiges Tragen; seitlich geneigter und verdrehter Rücken; Last entfernt von der Körpermitte

▲ **So nicht!**
einarmiges Heben; Hochziehen der Schulter; Last entfernt von der Körpermitte

5 Arbeitsgeräte

Die physische Beanspruchung des Raumpflegepersonals lässt sich schon durch eine zweckmäßige Gestaltung und Auswahl der Arbeitsgeräte reduzieren. Bereits bei der Anschaffung sollten daher ergonomische Kriterien beachtet und die Geräte unter dem Aspekt der körperlichen Belastung ausgewählt werden.

Allgemeine Anforderungen

- Handgeräte sollen so leicht wie möglich sein, um statische Muskelarbeit zu vermeiden.
- Stielgeräte für die Bodenreinigung sollen längenverstellbar sein (Anpassung an die Körpermaße).
- Stielgeräte für die Reinigung von Decke, Wand und Fenster sollen ebenfalls leicht und verstellbar sein.
- Handgriffe sollen griffgerecht, d. h. der Handbreite und -form angepasst sein.
- Die Führungsstange der Einscheibenmaschine soll für den/die Benutzer/in in Leistenhöhe einstellbar sein. Die Sicherheitsschalter sind nur zum Starten zu bedienen; sie sind bei der Wartung der Maschine regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit zu überprüfen.
- Bürstensauger mit elektrisch betriebener Bürste sind nur auf freien Flächen ergonomisch zu bedienen.
- Die Arbeitsgeräte sollen mit einer CE-, besser jedoch mit einer GS-Kennzeichnung versehen sein.

Leichtes, leicht verstellbares Stielgerät

Beispiele für Hilfsmittel

▲ **So nicht!**
einseitiges Tragen; seitlich geneigte Haltung; Hochziehen der Schulter

- Zum Tragen von schweren oder sperrigen Lasten sollten **Tragehilfen** wie z. B. Karren oder Wagen eingesetzt werden (großes Bild). Alternativ kann die Last verringert oder von mehreren Personen transportiert werden.
- Ein Hilfsmittel, welches die körperliche Belastung im Arbeitsalltag ebenfalls reduziert, ist eine Kehrschaufel und ein Handfeger mit **langem Stiel**, sodass das Bücken bzw. Hinhocken entfallen kann.
- Die für die täglichen Reinigungsarbeiten regelmäßig benötigten Arbeitsmittel und Verbrauchsmaterialien sollten mit einem **Reinigungswagen** zum Arbeitsort transportiert werden.

Die Gestaltung des Wagens sollte sich nach den jeweiligen Objektgegebenheiten (Verkehrswege, Wasseranschlüsse, Abstellmöglichkeiten) und den Reinigungsaufgaben sowie den ausgewählten Reinigungsverfahren richten.

Hinweise zur Aufbewahrung:

Geeignete Unterbringungsmöglichkeiten für die Reinigungsgeräte und Arbeitsmittel sollten in ausreichender Größe und Ausstattung jeweils in der Nähe der Arbeitsbereiche vorhanden sein (ggf. auf jeder Etage). Die Arbeitsgeräte sollten nach der Nutzung sorgfältig gereinigt werden. Die Aufbewahrungsorte sollten ausreichend belüftet sein, damit die Geräte gut abtrocknen können und es nicht zur Schimmelpilzbildung kommt.

▲ **So nicht!**
Rücken stark gebeugt; Beine durchgedrückt

6 Arbeitsschuhe

Das Schuhwerk hat ebenfalls einen bedeutenden Einfluss auf die Körperhaltung und die Beanspruchung der Beine und Füße. Ein ungeeigneter Schuh lässt die Füße und Beine schneller ermüden bzw. schmerzen. Wenn der Schuh keinen sicheren Halt am Fuß hat, kann dieses zum Umknicken führen. Im Folgenden sind daher die wichtigsten Anforderungen an Arbeitsschuhe aufgeführt.

Der Fuß braucht freien Raum vor den Zehen ❶, denn die Zehen werden in zu kurzen Schuhen durch den Zehenschub bei jedem Schritt gestaucht.

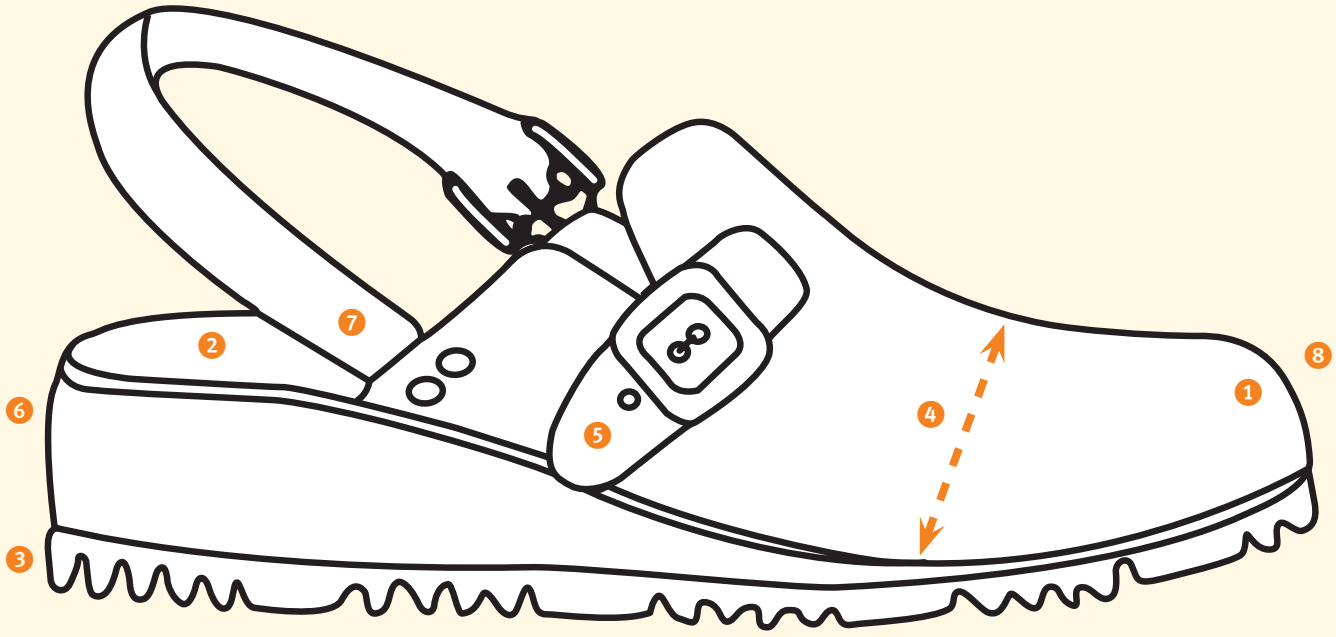
Ein anatomisch geformtes Fußbett ❷ stützt und entlastet das Fußgewölbe und somit den ganzen Körper.

Rutschsichere Sohle, kleines Profil, große Auftrittfläche ❸ fördern die Trittsicherheit auf nassem Boden.

Auf ausreichende Weite im Ballenbereich achten ❹. Zu schmale Schuhe können zur Verformung des Zehengrundgelenkes führen.

Die Spannweite wird durch Ristriemen reguliert ❺ und passt somit den Schuh an den Fuß in der Weite an. Der Fuß wird im Vorschuh gehalten. Im zu weiten Schuh rutscht der Fuß nach vorn.

Die Absatzhöhe sollte flach bis max. 3,5 cm hoch sein ❻. Die Absatzhöhe ist abhängig von der individuellen Tragegewohnheit. Zu hohe Absätze belasten den Vorfuß zu stark und wirken sich negativ auf die Statik des Körpers aus. Ein zu flacher Schuh kann die Archillessehne reizen.



Ein doppelt genieteter, nicht schwenkbarer Fersenriemen ❼ passt den Schuh in der Länge an den Fuß an und gewährt Schutz gegen Umknicken.

Das geschlossene Schaftvorderteil aus Leder ❽ schützt vor Stößen und Nässe.

▲ So nicht!
Offene Schuhe ohne Fersenriemen; Solche Schuhe sind als Arbeitsschuhe ungeeignet.

Ein Schuh mit geschlossenem Vorderteil und nicht schwenkbarem Fersenriemen ist als Arbeitsschuh geeignet.

Hinweis:

Am besten geeignet sind geschlossene Halbschuhe; darin haben die Füße einen deutlich festeren Halt.
- ergonomisch geformtes Fußbett
- trittelastisch und flexibel
- rutschsichere Sohle

Es gibt auch Arbeitsschuhe, die für Einlagesohlen geeignet sind. Bei Problemfüßen sollte eine Beratung durch den/die zuständige/n Arbeitsmediziner/in oder eine/n Orthopäden/in in Anspruch genommen werden.

7 Arbeitshandschuhe und Hautschutz

Reinigungs- und Raumpflegearbeiten beinhalten zu einem großen Teil Feuchtarbeit, bei der Reinigungs- und auch Desinfektionsmittel zum Einsatz kommen. Feuchtarbeit ab 2 Stunden pro Tag (z. B. Handschuharbeit) oder regelmäßige Arbeit mit hautschädigenden Stoffen stellt eine Hautgefährdung dar. Auch die Belastungen durch Kälte (kaltes Wasser) und trockene Luft (Winter) können die Hautsituation verschlechtern.

Wird der Hautschutz vernachlässigt, kann es zu Hautveränderungen oder Allergien kommen. Raue Haut kann zu Ekzemen führen, die nur mit großem Behandlungsaufwand wieder abheilen. Um Gesundheitsgefährdungen dieser Art von vornherein zu vermeiden, sollten geeignete Schutzmöglichkeiten angewandt werden. Dazu gehören entsprechende Arbeitshandschuhe sowie Hautschutz und -pflege.

Es gibt **Arbeitshandschuhe** aus verschiedenen Materialien. Daraus ergeben sich unterschiedliche Eigenschaften und Eignungen der Handschuhe.

Einmalhandschuhe sind bei Reinigungsarbeiten in der Regel ungeeignet. Die Durchschlagzeit für Reinigungsmittel ist wegen der geringen Materialstärke der Handschuhe häufig zu gering. Da der Schaft oft zu kurz ist, kann leicht Wasser in den Handschuh eindringen. Die fehlende Unterfütterung verstärkt das Einwirken des Schweißes auf die Haut. Einmalhandschuhe sollten bei der Reinigung nur zum Schutz vor starken Verschmutzungen und aus hygienischen Gründen eingesetzt werden. Die Tragezeit sollte nur wenige Minuten betragen.

Bei Reinigungsarbeiten sollten nur sogenannte **Haushaltshandschuhe** verwendet werden.

- **Latex** hat zwar einen hohen Tragekomfort, ist jedoch mechanisch wenig belastbar. Außerdem besteht wegen der Latexallergie (ca. 5% der Bevölkerung) eine Hauptproblematik. Gepuderte Latexhandschuhe sind grundsätzlich verboten!

- **Vinylhandschuhe** sind preiswert, mechanisch gut belastbar und haben einen akzeptablen Tragekomfort. Wegen der enthaltenen Weichmacher gibt es u.U. Probleme z. B. mit fettigen Nahrungsmitteln, da die Weichmacher die Nahrungsmittel kontaminieren können.

- Handschuhe aus **Nitril** sind mechanisch sehr gut belastbar, haben keine

Worauf zu achten ist:

- vorzugsweise Haushaltshandschuhe aus Vinyl bzw. Nitril verwenden
- auf Unterfütterung bzw. Aufrauung zur Aufnahme des Schweißes achten
- ggf. Einsatz von Baumwollunterhandschuhen (bei sehr empfindlicher Haut)
- Handschuhe mit langem Schaft verwenden (Umkrempeln schützt vor Hereinlaufen des Wassers)
- nach der Arbeit mit Handschuhen Hände waschen (Haltbarkeit der Handschuhe wird erhöht, die Innenseite vor Verschmutzung geschützt)
- wenn die Innenseite feucht ist, Handschuhe umkrempeln und aufblasen
- Arbeitshandschuhe zum Trocknen aufhängen
- defekte Handschuhe nicht weiter benutzen

wesentliche Allergieproblematik und der Tragekomfort ist gut. Nachteilig ist, dass das Material teuer ist.

Neben dem Schutz der Hände durch die Handschuhe ist es wichtig, den **Hautschutz und die Hautpflege** regelmäßig zu betreiben. Durch Nässe und durch den Feuchtigkeitsstau in den Handschuhen weicht die Hornhaut auf. Die Haut wird empfindlich, rau und bei fortgesetzter Schädigung rissig. Durch Hautschutz- und Pflegemaßnahmen wird der natürliche Fettfilm der Haut erhalten und das Austrocknen verhindert. Der Hautschutz ist in drei Bereiche unterteilt:

- Der **vorbeugende Hautschutz** wird vor der Arbeit durchgeführt. Dazu sollte ein hornhautfestigendes Mittel verwendet werden. Dadurch wird die Hornhaut widerstandsfähiger gegen das Eindringen von Wasser.

- Die **Reinigung der Haut** sollte während und nach der Arbeit schonend mit einer milden Waschlotion (Flüssigseife) durchgeführt werden. Dieses ist deutlich schonender als die Verwendung von Seifen, da Waschlotionen durch Verwendung hautfreundlicher, waschaktiver Substanzen eine deutlich kürzere Regenerationszeit der Haut zur Folge haben.

- Die **regenerierende Hautpflege** sollte nach der Arbeit durchgeführt werden. Hierzu sollte eine Wasser-in-Öl-Emulsion verwendet werden, die einen hohen Fettanteil hat. Diese Emulsion hat den Vorteil, dass sie der Haut keine Feuchtigkeit entzieht und langfristig zur Anwendung auf trockener Haut besser geeignet ist als Öl-in-Wasser-Emulsionen (Hautlotionen).

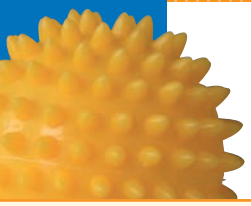
Worauf zu achten ist:

- vor der Arbeit Handschmuck (Ringe) ablegen
- vor der Arbeit Hautschutzmittel verwenden (hornhautfestigend)
- milde Waschlotion zur Reinigung der Hände verwenden (1 kleiner Tropfen reicht aus; keine Bürste verwenden!)
- Hände anschließend mit Wasser abspülen und gründlich, auch zwischen den Fingern, mit weichem Papier abtrocknen
- nach der Arbeit Wasser-in-Öl-Emulsion verwenden (rückfettend)
- möglichst parfümfreie Mittel verwenden
- Hände sorgfältig eincremen

Es sollten möglichst parfümfreie Mittel zum Hautschutz und zur Hautreinigung und -pflege verwendet werden, da auch bei solchen Produkten Allergiegefahr bestehen kann. Bei der Auswahl geeigneter Hautschutz und -pflegemittel steht der/die zuständige Arbeitsmediziner/in gern beratend zur Verfügung. Die ausgewählten Produkte und deren Anwendung sollten dann übersichtlich in einem **Hautschutzplan** aufgeführt werden.

Beim Eincremen der Hände sollten circa 1–2 erbsengroße Tropfen Creme aufgetragen werden. Damit sich die Wirkung der Hautschutzmittel voll entfalten kann, müssen insbesondere Fingerzwischenräume, Nagelfalze, Innenseiten der Daumen und Handgelenke sowie sehr sensible Hautstellen sorgfältig eingecremt werden.

8 Ermüdung und Erholung – ein kleiner Ratgeber

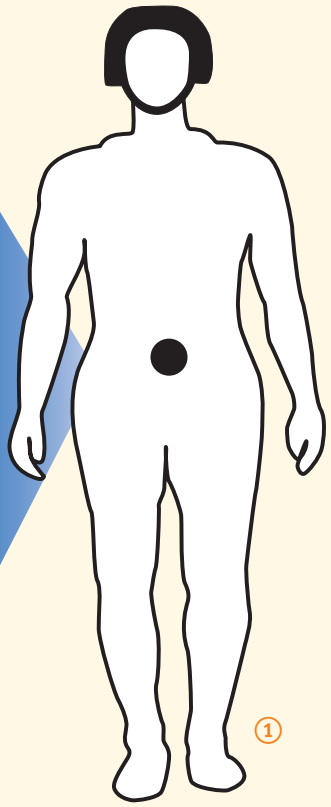


Die Art der Belastung und die Arbeitsgeschwindigkeit beeinflussen, wie schnell die Ermüdung der Muskulatur voranschreitet. Um den Bewegungsapparat nicht zu überfordern und damit die körperliche Leistungsfähigkeit auf einem gleichmäßigen Niveau zu halten, sollten auch kurze Erholungsphasen bei der Arbeit vorgesehen und Entspannungsübungen durchgeführt werden. Die folgende Aufzählung nennt einige Verhaltensregeln, die der Überforderung und übermäßigen Ermüdung der Muskulatur vorbeugen:

- in gleichmäßigem Tempo arbeiten
- sich nicht unter Zeitdruck setzen bzw. setzen lassen
- nach körperlich anstrengender Arbeit eine kurze Pause einlegen
- häufige kleine Pausen sind viel wirksamer als wenige längere Pausen
- nach Haltearbeit die Muskulatur entspannen
- nach körperlich schwerer Arbeit eine leichte Arbeit anschließen
- in Kurzpausen Entspannungsübungen machen

Entspannt stehen – worauf zu achten ist:

Augen	blicken nach vorn
Hals	aufgerichtet
Schultern	nicht hochgezogen, liegen entspannt auf dem Brustkorb
Arme	hängen entspannt herunter, leicht gebeugt
Rücken	gerade, Brustbein hebt sich etwas
Hüfte	leicht nach vorn geschoben
Hände	weisen zur Körperinnenseite
Beine	sind nicht durchgedrückt
Füße	stehen leicht versetzt, in Schulterbreite auseinander



Mit Ausgleichsübungen spielend durch den Tag

Im Folgenden werden einige Entspannungsübungen beschrieben, die sich auch gut in Kurzpausen durchführen lassen.

1. Entspannt stehen und dabei regelmäßig und bewusst atmen (3–5 x tief durchatmen)

2. Venenpumpe
   - in leichter Grätschstellung die Fersen heben und senken
   - mehrmals wiederholen

3. Zur Decke strecken
   - Hände falten und über den Kopf nach hinten ziehen
   - Bauch und Wirbelsäule aufrecht halten
   - Dehnung ca. 10 Sekunden halten
   - entspannen
   - mehrmals wiederholen

4. Hände zum Boden drücken
   - Kopf zur Decke strecken (dabei nicht das Kinn heben)
   - gleichzeitig beide Handflächen in Richtung Boden schieben
   - Spannung mehrere Sekunden halten
   - entspannen
   - mehrmals wiederholen

5. Schultern entspannen
   - Schultern hochziehen und wieder sinken lassen
   - Schultern rückwärts kreisen, dabei mit den Fingerspitzen die Schultern berühren
   - mehrmals wiederholen

6. Massage-Igel
   - auf einem Hocker oder Stuhl sitzen
   - Füße in Schrittstellung, ca. 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel
   - Oberkörper aufrecht halten
   - Igelball in die linke Hand nehmen und die rechte Hals- und Nackenseite »igeln«
   - die rechte Hand unterstützt den linken Ellenbogen
   - auch die Ober- und Unterarme »igeln«
   - Seite wechseln
   - auch müde Füße werden durch eine Massage mit einem Igelball wieder munter

7. Kutschersitz
   - auf einem Hocker oder Stuhl sitzen
   - Füße und Knie weit auseinander stellen, ca. 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel
   - Ellenbogen auf den Knien abstützen
   - den Kopf hängen lassen
   - tief durchatmen und den Rücken entspannen
   - Hände auf den Oberschenkeln oder Armlehnen abstützen, die Arme strecken und dabei den Oberkörper hochdrücken
   - aufstehen

9 Körpergerechtes Arbeiten – Bewusst bewegen: Präventionsmaßnahmen

Vorausschauende Kirchengemeinden und kirchliche Einrichtungen sehen Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeiter/innen als eine wichtige und wirkungsvolle Investition an. Das Arbeitsschutzgesetz vom August 1996 fordert eine ausreichende und angemessene arbeitsplatzbezogene Unterweisung, um die Sicherheit der Beschäftigten zu gewährleisten und ihre Gesundheit zu erhalten. Die **Schulung** im körpergerechten Arbeiten und bewussten Bewegen bei der Reinigung ist neben der Arbeitsgestaltung und der Ausstattung mit geeigneten ergonomischen Arbeitsgeräten die wichtigste Strategie, um die Gesundheit und Einsatzfähigkeit von Reinigungskräften zu erhalten.

Bei Unterweisungen soll die Verbesserung der Körperarbeit im Vordergrund stehen. Außerdem soll das individuelle Bewegungsverhalten bewusst gemacht werden. Das eigene Verhalten zu verändern setzt Kenntnisse über kurz- und mittelfristige Folgen der Fehlbelastung voraus. Bei den Schulungen soll arbeitsplatznah gelernt und die Erfahrung der Reinigungskräfte einbezogen werden. Die fachliche Kompetenz soll durch die Vermittlung von

Hintergrundwissen zur Gesunderhaltung und Arbeitstechnik gefördert werden, um die Arbeitstätigkeit aufzuwerten.

Übrigens: Auch durch **organisatorische Veränderungen** lässt sich eine Belastungsreduzierung erzielen. Durch eine sinnvolle Ablauforganisation kann ein Tätigkeitswechsel zwischen Reinigungsaufgaben und anderen körperlich leichteren hauswirtschaftlichen Dienstleistungen erreicht werden. Dabei sollten die Reinigungsaufgaben mit hoher körperlicher Beanspruchung (z. B. Nasswischen von Böden, Sanitärreinigung, Staubsaugen) im täglichen Ablauf nicht länger als 30 Minuten dauern. Dadurch werden dauerhafte, gleichartige Belastungen und ungünstige Körperhaltungen verringert. Körpergerechtes Arbeiten und bewusste Bewegungsabläufe ermöglichen es, die Arbeitsfähigkeit und das Wohlbefinden auch bereits älterer Mitarbeiter/innen möglichst lange für ihren Berufsalltag zu erhalten.

Lernschritte bei der Unterweisung von Raumpflege- und Hauswirtschaftspersonal

10

1. Vermittlung von Grundlagen

Praktischen Beispiele wecken die Neugierde der Mitarbeiter/innen und verdeutlichen, dass die Reinigungskraft auch unter ungünstigen Rahmenbedingungen Einfluss auf ihre individuelle Arbeitsweise nehmen kann.

2. Körpererleben – Körperwahrnehmung

Mitmachübungen eignen sich gut, um dem Raumpflegepersonal die Gesetzmäßigkeiten von Körperschwerkraft, stabilem und labilem Gleichgewicht sowie die Wirkung ihrer Muskelkräfte zu zeigen. Beobachtungsübungen und Bildbeispiele aus diesem Leitfaden schärfen die Wahrnehmung und ermöglichen eine differenzierte Betrachtungsweise.

3. Praktische Übungen und Reflexion

Durch Übungen an den Arbeitsgeräten erproben die Mitarbeiter/innen günstiges Bewegungsverhalten. In der Zeit zwischen den Unterweisungen sollen die Reinigungskräfte das erworbene Wissen im Arbeitsalltag ausprobieren und trainieren.

4. Unterstützung durch leitende Mitarbeiter/innen und andere Personen

Arbeitgeber und leitende Mitarbeiter/innen sollten den Beschäftigten auch am Arbeitsplatz Hilfestellung bei der Anwendung der neuen Techniken geben, damit die neuen Bewegungsmuster bei der täglichen Arbeit eingeübt werden und das Gelernte somit optimal umgesetzt werden kann.

In bestimmten Fällen ist es sicherlich auch angebracht, die Unterstützung des Sicherheitsbeauftragten, der Ortskraft bzw. Fachkraft für Arbeitssicherheit und des Betriebsarztes / der Betriebsärztin einzuholen.

11 Welchen Nutzen bringt die Unterweisung von Mitarbeitern/innen?

Körpergerechtes Arbeiten bringt Vorteile für die Beschäftigten und die Gemeinde oder die Einrichtung: Mittelfristig wird die Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter/innen erhöht, die Reinigungsqualität verbessert und die krankheitsbedingten Ausfallzeiten werden reduziert. Die Reinigungskräfte leiden weniger unter gesundheitlichen Beschwerden, organisieren ihre Arbeit besser und führen sie qualifizierter und motivierter aus.

Bezüglich der Rentabilität von Unterweisungen und Schulungsmaßnahmen ist zu beachten, dass sich nicht bereits binnen weniger Tage ein Nutzeffekt einstellt. Eine derart kurzfristige Betrachtungsweise führt zwangsläufig zu Enttäuschungen. Gesundheitsförderung ist eine mittelfristige Investition und bedarf einer entsprechenden Herangehensweise, damit sie sich rentiert.

Ansprechpartner

Wenn Sie weitere Informationen zu diesem Thema benötigen,
können Sie sich gern an folgende Ansprechpartner wenden:

EFAS – Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz
Otto-Brenner-Straße 9, 30159 Hannover
Tel: 0511 / 27 96 -640
Fax: 0511 / 27 96 -630
E-Mail: info@efas-online.de

BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Dr. med. Peter Gülden
Tel: 0511 / 70 90 60 -60
Fax: 0511 / 1 67 92 -99
E-Mail: peter.guelden@bad-gmbh.de

Oder sprechen Sie den/die Koordinator/in oder die zuständige Ortskraft für Arbeitssicherheit Ihrer Landeskirche sowie Ihre/Ihren zuständige/n Betriebsarzt/ärztin der BAD GmbH an.

Impressum

Herausgeber
Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS), Hannover
eine Einrichtung der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)
www.efas-online.de

Konzeption und Text
Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS), Hannover

Gestaltung
Impuls Werbeagentur GmbH, Hannover
www.werbeagentur-impuls.de

Diese Informationsbroschüre wurde erstellt mit freundlicher Unterstützung von:
Frau Prof. (emer.) Elke Huth,
Schwerpunkt: Gestaltung gesunder Arbeitssysteme in der Reinigung
Baron-Voght-Straße 202, 22607 Hamburg
E-Mail: elkehuth@gmx.net

2. überarbeitete Auflage, Juli 2012
Nachdruck und Vervielfältigung sind nur nach Genehmigung durch die EFAS erlaubt.

EFAS *Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz*

Otto-Brenner-Straße 9
30159 Hannover
Tel: 0511 / 27 96 -640
Fax: 0511 / 27 96 -630
Internet: www.efas-online.de
E-mail: info@efas-online.de

Eine Einrichtung der

EKD
Evangelische Kirche in Deutschland

helfen
unterstützen
beraten
informieren