

# Arbeitssicherheit

## Die Gesundheit der Kollegen im Fokus **BETRIEBSRAT**

### Checkliste: Unterweisung für gesundes Stehen

Unterweisen Sie die Beschäftigten, die im Rahmen ihrer Verkaufstätigkeit über längere Phasen stehen müssen, über gesundes Stehen:

1. Die Beine sollen grundsätzlich symmetrisch belastet werden. Gelegentlich kann in den Schrittstand gewechselt werden.
2. Zur Entspannung soll gelegentlich mal das linke, dann das rechte Bein belastet werden.
3. Stand- und Spielbein sollen im Wechsel belastet werden (das Spielbein nach Möglichkeit erhöht ablegen).
4. Die Beine sollen hüftweit gespreizt sein.
5. Die Beine können durch gelegentliches Schütteln gelockert werden.
6. Wenn möglich soll der Oberkörper durch Anlehnen oder Abstützen entlastet werden.
7. Wenn Beschäftigte Probleme mit der Durchblutung in den Beinen und Füßen haben („Schwere Beine“), sollten sie Kompressionsstrümpfe tragen.
8. Hilfreich ist es, gelegentlich den Körperschwerpunkt zu verändern. Dieser kann durch Heben des Vorderfußes bzw. der Ferse nach hinten oder vorne verlagert werden.
9. Die Beschäftigten stehen oft längere Zeit mit durchgestreckten Knien, was die Gelenke und den Rücken (Hohlkreuz) belastet. Günstiger ist es, wenn die Kniegelenke leicht gebeugt sind.
10. Die Beschäftigten können die Rückenmuskulatur lockern, wenn gelegentlich das Becken nach vorne (Hohlkreuz verstärken) und nach hinten (Rundrücken bilden) gedrückt wird.
11. Vorbeugend gegen Verspannungen wirkt es, den Rücken immer wieder einige Sekunden gegen eine Wand zu drücken.
12. Ungewohnt aber effektiv: den Brustkorb nach vorne und hinten schieben.
13. Der Nacken kann gestreckt werden, indem man das Kinn in Richtung Brustbein zieht.
14. Die Schultergürtel können nach hinten und gleichzeitig nach unten entspannt werden.
15. Um die Blutzirkulation in Schwung zu bringen, sollen die Beschäftigten gelegentlich auf Fußspitzen stehen und dabei wippen.

# Arbeitssicherheit

Die Gesundheit der Kollegen im Fokus

## BETRIEBSRAT

Selbstverständlich eignen sich nicht alle Übungen für alle Beschäftigten gleichermaßen. Ermutigen Sie bei der Unterweisung, alles einmal auszuprobieren und dann die Übungen, die als hilfreich und passend empfunden werden, regelmäßig zu nutzen.