



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Arbeit und Gesundheit **Stehen bei der Arbeit**



SECO | Arbeitsbedingungen

Langes Stehen bei der Arbeit kann Beschwerden verursachen und stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar.

Dieser Flyer liefert hilfreiche Tipps zur optimalen Gestaltung des Arbeitsplatzes und zeigt auf, wie Sie sich vor ungünstigen Auswirkungen durch das Stehen bei der Arbeit schützen können.

Allgemein gilt:

- Eine optimale Arbeitsgestaltung erhöht nicht nur das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, sondern steigert auch automatisch deren Effizienz. Dies führt zu einem verbesserten Arbeitsergebnis.
- Um eine verbesserte Ergonomie am Arbeitsplatz zu erreichen, sind Einführung und Schulung wichtig – auch die besten Einrichtungen nützen wenig, wenn sie nicht richtig benutzt werden.

Beschwerden und Erkrankungen durch langes Stehen bei der Arbeit vermeiden!

Grundsätzlich ist der Arbeitgeber für die ergonomische Arbeitsgestaltung verantwortlich. Es gilt, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen zu berücksichtigen.

Die Mitarbeitenden sollen ihren Arbeitgeber bei der Arbeitsgestaltung unterstützen und allfällige Verbesserungsvorschläge den Vorgesetzten mitteilen.

Weshalb ist Stehen bei der Arbeit ein wichtiges Thema?

Es gibt Arbeiten, die nur im Stehen verrichtet werden können. Deshalb sind viele Menschen gezwungen, fast ihre gesamte Arbeitszeit hindurch zu stehen.

Tatsache ist, dass Stehen Beschwerden im Rücken, in den Beinen und in den Füßen verursachen kann. Ausserdem erhöht langes Arbeiten im Stehen oder Gehen während der Schwangerschaft das Risiko für Frühgeburten und ein geringes Geburtsgewicht des Neugeborenen.

- Langes Stehen führt zu starker Ermüdung.
- Viele Menschen leiden an Rücken-, Bein- und Fussbeschwerden durch langes Stehen bei der Arbeit.
- Langfristig wirkt sich andauerndes Stehen ungünstig auf die Körperhaltung, das Fussgewölbe, die Blutzirkulation in den Beinen und auf die venösen Blutgefässe aus.

Dadurch nehmen Arbeitsausfälle zu und es entstehen erhebliche Kosten – nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für den Arbeitgeber.

Was sagt das Gesetz?

Obligationenrecht

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, die Gesundheit der Arbeitnehmenden zu schützen (Art. 328 OR).

Arbeitsgesetz

Der Arbeitgeber ist zu einem wirksamen Gesundheitsschutz verpflichtet (vgl. insb. Art. 23 und Art. 24 ArGV 3 und die zugehörige Wegleitung). Er muss:

- Arbeitsplätze ergonomisch gestalten;
- den aktuellen Stand der Technik beachten;
- Fachleute beiziehen, falls Zweifel bestehen, ob die Anforderungen des Gesundheitsschutzes erfüllt sind.

Unfallversicherungsgesetz

Der Arbeitgeber ist für die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten verantwortlich (Art. 82 UVG). Liegen Hinweise vor, dass die Gesundheit von Mitarbeitenden durch die von ihnen ausgeübte Tätigkeit geschädigt wird, so ist eine arbeitsmedizinische Abklärung durchzuführen (Art. 3 Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten).

Mitwirkungsgesetz

Information und Mitsprache der Mitarbeitenden bei Sicherheits- und Gesundheitsanliegen ist obligatorisch.

Wie entstehen beim Stehen Probleme?

Wenn bei Steharbeitsplätzen das Stehen täglich mehr als fünf Stunden dauert und keine Möglichkeit für regelmässige Sitzpausen besteht, kann dies zu Gesundheitsproblemen und Beschwerden führen.

Die folgenden Faktoren stellen bei Steharbeitsplätzen eine zusätzliche Belastung dar:

- Fehlende Möglichkeiten zum Herumlaufen
- Zwangshaltungen
- Unvorteilhafte Höhe der Arbeitsfläche
- Anordnung von Arbeitsgut und Bedienelementen ausserhalb des Greifraumes
- Häufige Vor- oder Seitenneigungen des Rückens (um Arbeitsgut und Bedienelemente zu erreichen)
- Geringer Freiraum für Füsse, Beine und/oder Arme
- Fehlende Entlastungsmöglichkeiten und entsprechende Hilfsmittel (z. B. Sitzgelegenheiten, Stehhilfen)
- Weitere Arbeitsbelastungen (z. B. Schicht- und Akkordarbeit)

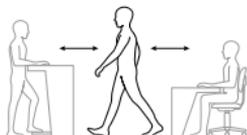
Prävention zahlt sich aus!

Gesundheit und Leistungsfähigkeit gehören zusammen.

Ein bequemer Arbeitsplatz erlaubt volle Konzentration auf die Arbeitsaufgabe und vermindert Ermüdung und Unfälle. Dadurch werden die Effizienz der Mitarbeitenden sowie das Arbeitsergebnis deutlich verbessert.

Empfehlungen für Steharbeitsplätze

Arbeitsplatzwechsel / Job-Rotation



Das Wechseln zwischen verschiedenartigen Arbeitsplätzen sowie abwechselndes Sitzen, Stehen und Gehen vermindern die Gefahr von Gesundheitsschäden durch einseitige Belastungen.

Wenn dies nicht oder nur selten möglich ist, sollte das Stehen durch häufigere Pausen unterbrochen werden.

Stehhilfen zur Entlastung



Eine Stehhilfe bietet an Steharbeitsplätzen eine beträchtliche Entlastung.

Stehhilfen müssen höhenverstellbar sein, damit sie an verschiedene Personen angepasst werden können.

Bequeme Stühle für Kurzpausen



In Arbeitsbereichen, wo ausschliesslich im Stehen gearbeitet wird, sollten für Kurzpausen bequeme Stühle vorhanden sein.

Entspannungsübungen



Wenn Sie lange stehen müssen, können kurze Entspannungsübungen helfen:

- Die wirksamste Entlastung bringt das Liegen mit Hochlagern der Beine.
- In liegender oder sitzender Körperhaltung können Sie ausserdem die Rumpf- und Beinmuskeln aktiv betätigen (An- und Entspannen, „Radfahren“ auf dem Rücken).
- Jede Art von Gymnastik und Fortbewegung entspannt den Körper und regt die Blutzirkulation an.

Persönliches Verhalten

Das Unternehmen muss die Rahmenbedingungen für eine gesundheitsverträgliche Arbeitssituation schaffen. Doch auch die Arbeitnehmenden sind gefordert, ihre Gesundheit zu schützen und durch richtiges Verhalten Belastungen zu vermindern. Folgende Massnahmen können dabei helfen:

- Nutzen Sie die gebotenen Möglichkeiten sich zu bewegen.
- Nutzen Sie Kurzpausen zum Sitzen.
- Passen Sie die Arbeitsmittel an die eigene Grösse an.
- Nehmen Sie wenn immer möglich Entlastungshaltungen ein (Anlehnen, Aufstützen, Stehsitzen).
- Machen Sie sich Ihre Körperhaltung bewusst und nehmen Sie Ihre Befindlichkeit wahr.

**Weiterführende
Informationen**

Wegleitung zu den Verordnungen
3 und 4 zum Arbeitsgesetz

Leitfaden zum Prüfmittel
«Gesundheitsrisiken» Nr. 710.070.d

www.seco.admin.ch

Rheumaliga Schweiz: «Im Beruf
auf den Beinen» D3016

Herausgeberin:
SECO | Direktion für Arbeit | Arbeitsbedingungen
058 463 89 14
ab.sekretariat@seco.admin.ch

Foto: Fotolia
Gestaltung: WS Kommunikation AG

Erscheinungsjahr: 2016

Bestellungen:
BBL | Bundesamt für Bauten und Logistik
www.bundespublikationen.admin.ch
Nr. 710.077.d

Download:
www.seco.admin.ch