



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Gesundheitsbeeinflussende Faktoren kennen und/oder für den Alltag nutzen können
Niveau C	Ich kann Fehl- und Überbelastungen nennen, welche an meinem Arbeitsplatz auftreten. Ich verhalte mich entsprechend gesundheitsorientiert.



## Belastungen im (Arbeits-)Alltag

### Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann Belastungen erkennen, die an ihrem/seinem Arbeitsplatz gesundheitliche Konsequenzen nach sich ziehen können. Sie/Er kann danach zu jedem Risikofaktor eine Massnahme nennen, um dieses Risiko zu verkleinern.

### Bewertung/ Anforderung

Zu jedem Risikofaktor kann mindestens 1 konkrete Massnahme genannt werden, welche im Idealfall bereits getroffen wird.

### Beobachtungspunkte

-

### Anweisung für die Lernenden

«Kreuzen Sie bitte auf der Liste die Risikofaktoren an Ihrem Arbeitsplatz an. Überlegen Sie sich anschliessend, welche Massnahmen Sie ergreifen können, um dieses Risikopotenzial zu verkleinern.»

### Aufbau

Die Lernenden verteilen sich in der Halle und beantworten den schriftlichen Test.

### Material

Fragebogen

### Quelle

Stillhart, M. (2006). *Sportheft des BWZ Rapperswil*.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 3 Min. für Fragebogen

Organisation Einzelarbeit

Testpersonen 1 Testperson

Probleme Ob die Massnahmen am Arbeitsplatz erfolgen resp. umgesetzt werden, kann nur abgeschätzt werden.  
Für die verschiedenen Berufsgruppen müssen Erfahrungswerte gesammelt werden, welche Belastungen wirklich berufsspezifisch sind.

## Belastungen im Beruf

Bewegungsarmer oder -monotoner Berufsalltag kann zu körperlichen Fehlbelastungen führen. Wenn diese rechtzeitig erkannt werden, so kann mit vorbeugenden Massnahmen gezielt dagegen vorgegangen werden. Als erstes ist besonders wichtig, arbeitsbedingte Risikofaktoren zu erkennen.  
Kreuzen Sie bitte die Faktoren an, welche in Ihrem Beruf ein Risiko darstellen:

- Statische Arbeitsbelastung:
- langes Sitzen
  - statische Arbeitshaltungen
  - Langes Stehen oder gebückte Haltung
  - Konstante Arbeitshaltung

- Dynamische Arbeitsbelastung:
- schwere Handarbeit
  - Häufiges Heben
  - Rumpfrotation
  - Stossen / Heben
  - Tragen von schweren Lasten
  - Vorbeugen des Rumpfes

- Arbeitsumgebung:
- Vibrationen
  - Stösse
  - Ausrutschen / Stürze
  - Lärm

- Arbeitsinhalt:
- Monotonie
  - Repetitive Arbeit

- Arbeitsklima:
- Führungsstil des Lehrmeisters
  - Mobbing durch Mitarbeitende

Auf dieser Liste nicht enthalten, mich belastet aber sehr:

-----  
**Evtl. Bemerkungen:**

---

---

---