

Kurzlektion zur innerbetrieblichen, praxisnahen Instruktion von Hebetechiken beim Umgang mit Lasten

Die Kurzlektion hat zum Ziel, eine kleine Gruppe von Mitarbeitenden im Umgang mit einer bestimmten Last anzuleiten. Dabei wird vor allem auf die vorhandene Erfahrung innerhalb der Gruppe gesetzt. Die Mitarbeiter kennen die Rahmenbedingungen am besten und die wesentlichen Verhaltensregeln sind üblicherweise bekannt. Darauf aufbauend werden gemeinsam Arbeitstechniken definiert, die den Körper am wenigsten belasten – der guten Praxis: «**Clever anpacken - so machen wir es**» in Zukunft und instruieren auch neue Kolleginnen und Kollegen entsprechend.

Kurzlektion

- richtet sich an Mitarbeitende, die Lasten von Hand versetzen müssen
- eignet sich für Kleingruppen mit 4 – 9 Teilnehmende
- Zeitbedarf ca. 20 – 30 Minuten
- Vorbereitungs- und Materialaufwand:
 - eine konkrete Aufgabenstellung aus dem betrieblichen Alltag definieren
 - einen Lektionsplan für die Instruktion erstellen (eigene Planung oder mit dieser Musterlektion)
 - den Arbeitsort für die Instruktion vorbereiten (Übungsobjekte bereitstellen, für geeignete hindernissfreie Übungsflächen sorgen)
 - Die Anleitung der Suva «Clever anpacken»: «Hebetechiken, die Sie in allen Situationen schützen» für alle als Referenz für eine gute Arbeitstechnik zur Verfügung stellen.
 - 3 Fotos nehmen, worauf das Wesentliche der drei Arbeitsschritte der guten Praxis festgehalten wird. Sie dienen zur Dokumentation der guten Praxis im Betrieb «Clever anpacken – so machen wir es».

Anforderungen an Instruktoren/-innen:

- Theoretisches Vorwissen ist nicht nötig, da auf der praktischen Erfahrung und den Kenntnissen der Teilnehmenden aufgebaut wird.
- Instruktoren sind fähig, eine Kurzlektion unter Kollegen zu moderieren. Direkte Vorgesetzte dürften in aller Regel diese Aufgabe wahrnehmen können.

Änderungen im Verhalten im Zusammenhang mit Lasten benötigen Zeit und Übung. Es wird deshalb empfohlen, die Instruktion von Hebetechiken beim Umgang mit Lasten in eine Serie von Informationen und Aktivitäten zum Thema einzubetten.

- Situationsanalyse von einzelnen Tätigkeiten mit der Checkliste der Suva «Clever mit Lasten umgehen» www.suva.ch/67199.d
- Organisatorische und technische Rahmenbedingungen optimieren
- Arbeitsbedingte körperliche Beschwerden mit betroffenen diskutieren
- Instruktion zu körperschonenden Arbeitstechniken
- Arbeitstechniken im Alltag in der Gruppe wiederholt ansprechen

Clever anpacken

Phasen / Inhalte & Aktivität **Meine Lektion** (Zeitbedarf ca. 30 Minuten) **Zeit**

Ankommen und Einstimmen

<ul style="list-style-type: none"> • Begrüssung • Bedeutung der Instruktion • Lernziele & Programm 	<ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Begrüssung aller Teilnehmer (TN) • Grund für diese Instruktion, z.B: <ul style="list-style-type: none"> > Neuen Lehrling / neuen Mitarbeiter instruieren, wie man diese Last (xx ...) am einfachsten von Hand versetzt, ohne sich dabei zu überlasten, ohne sich den Rücken oder die Schultern zu schädigen? > Kollege X ist krank, wahrscheinlich wegen falscher Hebetechnik. Das soll nicht wieder vorkommen > u.a.m. • Vorgehen: <ul style="list-style-type: none"> > Zuerst zusammen auszuprobieren, wie die Aufgabe möglichst mühelos gelöst werden kann. > Danach soll jeder diese Arbeitstechnik noch einmal ausprobieren, damit wir sicher sagen können «So machen wir es!» > Am Schluss machen wir ein paar Bilder von den der wichtigsten Schritten beim Versetzen von xx..... z.B. für unser Einführungshandbuch / für das schwarze Brett, zur Erinnerung etc. 	3'
---	--	----

Vorwissen aktivieren

<ul style="list-style-type: none"> • TN beteiligen und auf das Thema fokussieren • Vorwissen der TN aktivieren • Praxis / Erfahrung der TN abholen und daraus lernen 	<p>Worauf müssen wir vor und während des Transportes von Hand achten? (Erwartung: Mindestens drei der nachstehenden Antworten werden von den TN genannt, die anderen Punkte sind zu ergänzen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hirne bim Lüpfe; Tätigkeit planen • aufgewärmt, gelockert, gedehnt • fester Stand • möglichst nahe am Körper • aufrechte, lockere, der Greifzone zugewandte Körperhaltung • genügend Platz, damit man sich frei bewegen kann • Schutzschuhe, Handschuhe tragen 	3'
	<p>Bevor es los geht noch ein paar Dehn- oder Aufwärmübungen (mindestens 3), zum Beispiel:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 x mit beiden Händen zum Himmel greifen je 3 Ausfallschritte links und rechts, jeweils mit der gegenseitigen Hand auf dem Knie abgestützt Schultern und Arme kräftig ausschütteln und locker seitlich hängen lassen 	3'

Kurzlektion zur innerbetrieblichen, praxisnahen Instruktion von Hebetechniken beim Umgang mit Lasten

Phasen / Inhalte & Aktivität **Meine Lektion** **Zeit**

Informieren / Theorie

<p>Wissen und Können</p> <ul style="list-style-type: none"> – vermitteln – entwickeln – erweitern 	<p>Arbeitsposten vorbereiten: Nichts im Weg? Keine Stolperfallen? Genügend freien Platz?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clever anpacken in drei Schritten: <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf die Plätze: Körper ganz nahe zur Last – oder umgekehrt 2. Fertig: Festen Stand, Fersen am Boden, Bauch rein 3. Los! Blick nach vorn und Last direkt am Körper abheben und tragen. • Wer zeigt uns nun, wie die Aufgabe am leichtesten gelöst wird? Freiwilliger vor (sonst jemanden bestimmen, vorzugsweise einen Sportler.) • Wer macht es anders? Mach es - zeig mal! Was meinen die Kollegen? Was würdest du besser machen? Worauf kommt es an; worauf ist Schritt um Schritt zu achten? Wer zeigt es noch einmal? <p>Vergleichen wir mit «clever anpacken» der Suva dazu? Ist ihr Vorschlag besser?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passen sie zusammen oder gibt es wichtige Unterschiede? • Machen wir es noch einmal Schritt für Schritt – nach «clever anpacken». • Was ist schlussendlich für uns die beste Variante, welche wir gut finden? 	5'
--	---	----

Verarbeiten

<p>Gelerntes durch tun</p> <ul style="list-style-type: none"> – vertiefen – einüben – festhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Worauf muss geachtet werden? (kurze Repetition der wichtigsten Teilaspekte) • Wer macht die gute Variante nun noch einmal vor? • Jeder soll es in einer Zweiergruppe noch einmal ausprobieren, wobei der Kollege korrigiert. • Zum Schluss machen wir noch das Fotoshooting! (Die wichtigsten Momente bildlich festhalten). «Clever anpacken - so machen wir es»: Auf die Plätze. Fertig. Los: 	5'
---	---	----

Auswerten und Aussicht

<ul style="list-style-type: none"> • Lernerfolg überprüfen • Umgang der TN in der Praxis 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotodokumentation zur «best practice» (Für Anschlagbrett, Instruktionsmappe etc.), mit Autogramm der Beteiligten. • Sich unter Kollegen erinnern: «Hej, Kollege, weisst du noch, wie wir es machen?»: Auf die Plätze. Fertig. Los. 	5'
--	---	----