Der ErgoChecker hilft Ihnen, Ihre Tätigkeit ergonomisch zu gestalten.

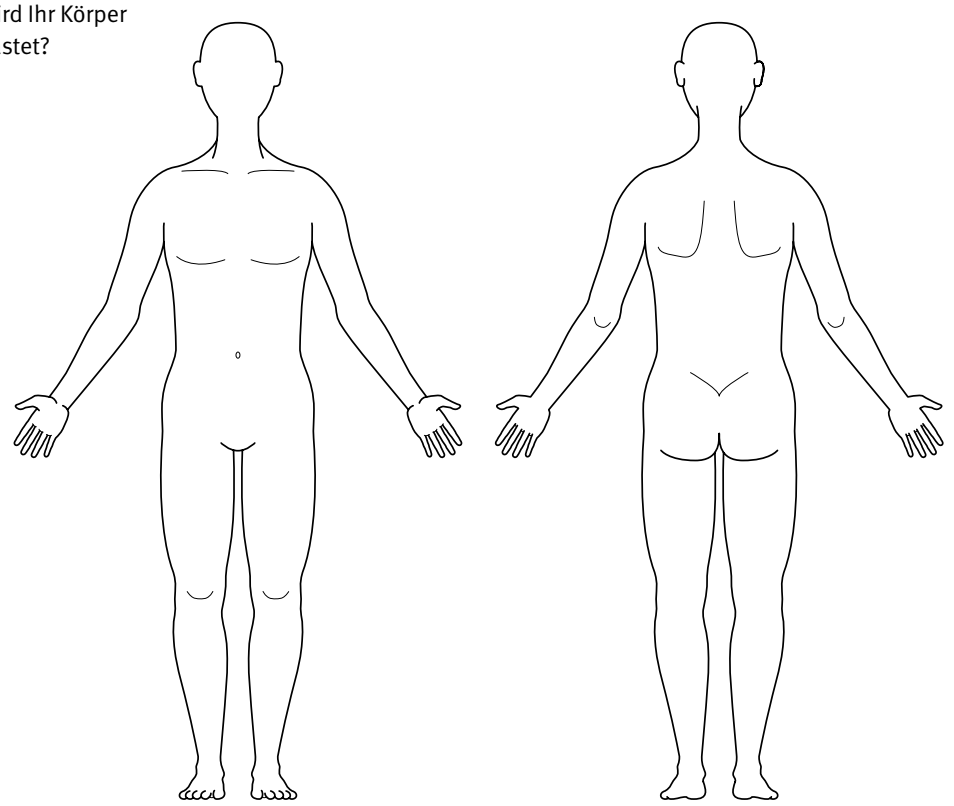
Zusammen mit einer Kollegin/einem Kollegen schauen Sie sich Ihren Arbeitsplatz an. Gemeinsam überlegen Sie, wie er verbessert werden kann. Für Ihre Gesundheit!

1. Wo wird Ihr Körper durch die Arbeit belastet?
2. Wie lässt sich die Arbeit verbessern? Probieren Sie es aus!
3. Kleine Verbesserungen behalten Sie gleich bei.
   Größere Änderungen besprechen Sie mit dem Chef oder der Chefin.

Werden Sie zum ErgoChecker!

1. TÄTIGKEIT

Markieren Sie: Wo wird Ihr Körper durch die Arbeit belastet?



Bei welcher Tätigkeit haben Sie Beschwerden?

Welche Körperhaltung oder Bewegung ist problematisch?

Was haben Sie bereits ausprobiert, um die Situation zu verbessern?

Datum: _____ Mitarbeiter/in: _____

Tätigkeit/Arbeitsplatz: _____

Welche Lösungsideen wollen Sie weiterverfolgen?

2. TANDEM-COACHING

Was empfiehlt Ihre Kollegin/Ihr Kollege?

_____

_____

Wie können Sie Ihre Bewegungen verbessern?

_____

_____

Wie können Sie vorhandene Arbeitsmittel besser nutzen?

_____

_____

Welche zusätzlichen Arbeits- oder Hilfsmittel brauchen Sie?

_____

_____

Wie können Sie die Arbeit besser organisieren?

_____

_____

_____

3. VERBESSERUNG

Welche Maßnahmen wollen Sie Ihrer Führungskraft vorschlagen?

_____

_____

_____

_____

_____