BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Tipps für die Praxis



Gesund arbeiten an der Nähmaschine

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Beschwerden an Muskeln, Knochen und Gelenken sind in Deutschland einer der häufigsten Gründe für Krankmeldungen.

Quelle: BAuA

Fragen zu Sicherheit und Gesundheit?
Ausführliche Informationen zu allen Fragen rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sowie Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite unter
www.bgetem.de



Näharbeit beansprucht den Körper stark. Langes Sitzen, der ständige Blick auf die Nadel und viele gleichförmige Bewegungen belasten Rücken, Nacken und Arme. Unser Bewegungsapparat ist zwar belastbar, braucht aber Abwechslung und einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz. Fehlhaltungen können Schmerzen und Verspannungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, den Körper bei der Näharbeit zu entlasten. Unsere Tipps helfen dabei.

Stuhl richtig einstellen

Ein ergonomischer Arbeitsdrehstuhl nach DIN 68877 unterstützt eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung. Das entlastet den Bewegungsapparat und erleichtert längeres Arbeiten.

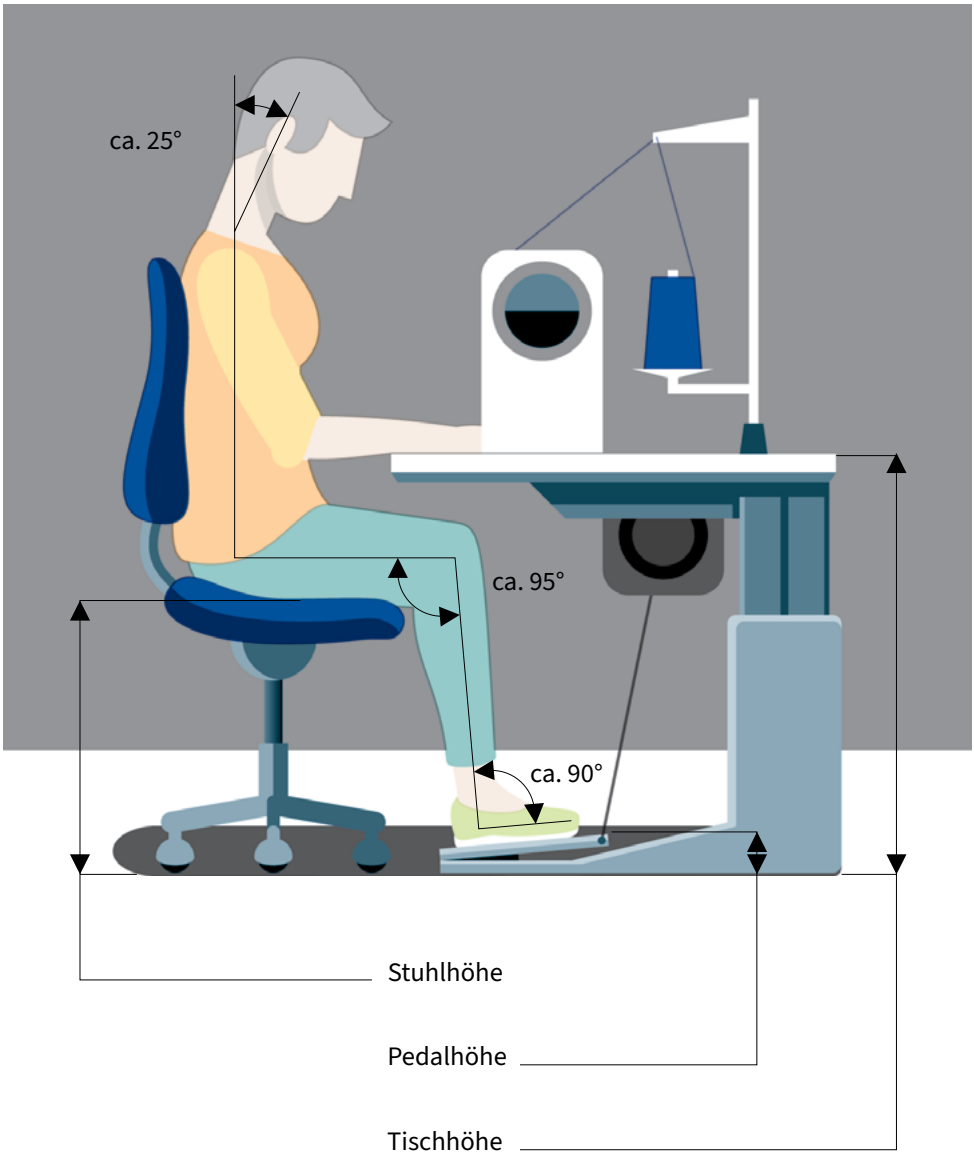
Sitzhöhe anpassen: Die Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass die Oberschenkel waagerecht liegen und der Kniewinkel etwas mehr als 90° beträgt. Die Füße müssen sicher aufliegen und das Fußpedal bequem bedienen können.
Rückenlehne anpassen: Höhe und Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass der untere Rücken gut abgestützt wird.

Sitzhaltung wechseln: Verharren Sie nicht in einer starren Haltung. Sitzen Sie dynamisch, indem Sie regelmäßig zwischen vorderer, mittlerer und zurückgelehnter Sitzposition wechseln.

Bewegung einbauen: Kurze Arbeitsunterbrechungen, Materialtransporte oder wechselnde Tätigkeiten bieten Gelegenheit für einen Haltungswechsel.





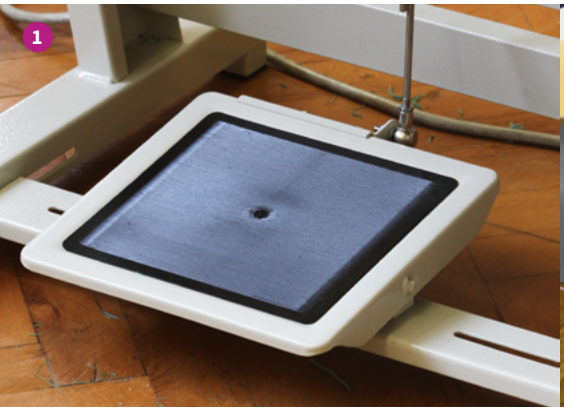

ca. 25°
ca. 95°
ca. 90°
Stuhlhöhe
Pedalhöhe
Tischhöhe

Für Beinfreiheit sorgen

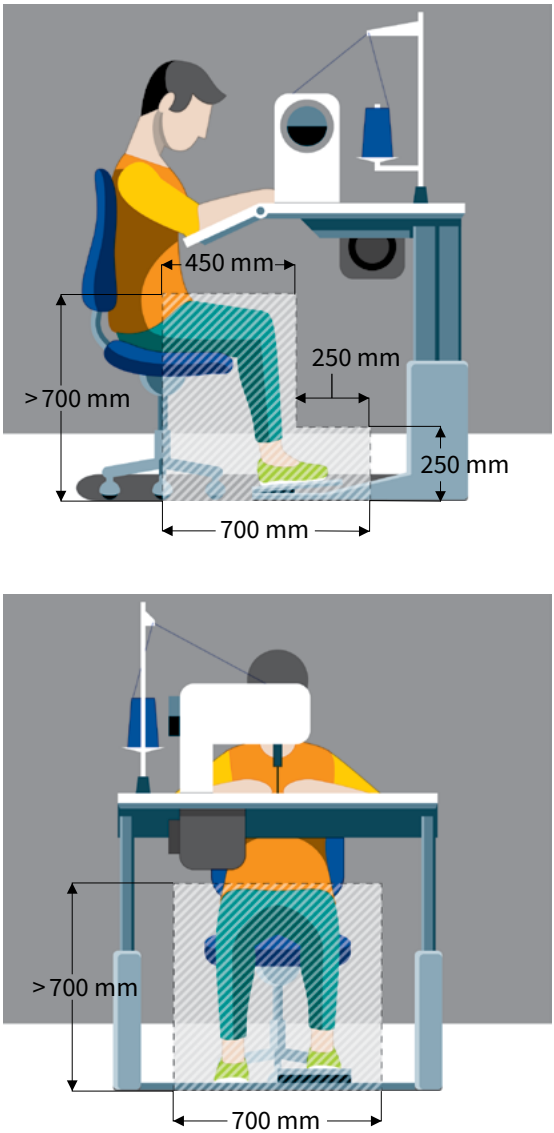
Ausreichend Freiraum für die Beine ermöglicht eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung. So lässt sich nah an der Nähmaschine arbeiten, ohne den Oberkörper zu stark nach vorn zu beugen.

Genügend Platz schaffen: Unter der Tischplatte sollte ausreichend Platz für Beine und Füße vorhanden sein. Es sollten keine Bauteile wie Antrieb, Bedienelemente oder Schubladen in den Beinraum ragen (Abb. 2).

Freies Fußpedal: Bevorzugen Sie Pedale, die frei unter dem Tisch verschiebbar sind (Abb. 2). Bei Pedalen, die auf einer Quertraverse angebracht sind (Abb. 1), kann es bereits bei Personen mittlerer Körpergröße erforderlich sein, die Traverse bis zum Anschlag nach hinten zu schieben.







Empfohlene Maße für den Beinfreiraum

Tischhöhe richtig einstellen

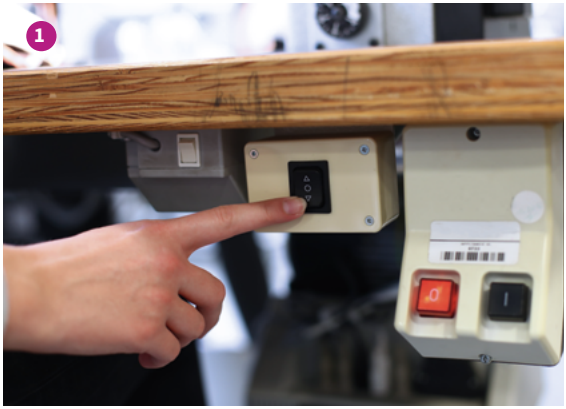
Die richtige Tischhöhe ermöglicht eine aufrechte und entspannte Sitzhaltung und erleichtert die Arbeit an der Nähmaschine.

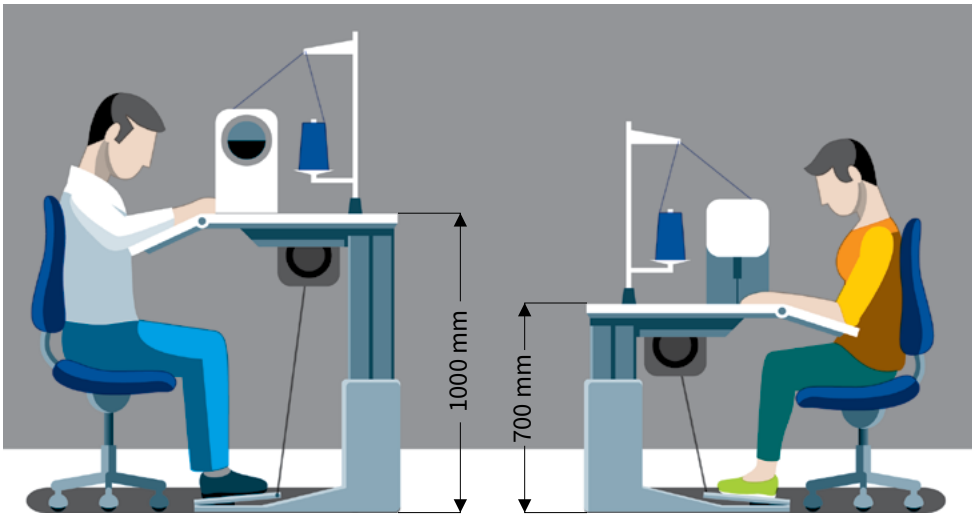
Auf richtige Tischhöhe achten: Ein zu niedriger Tisch führt zu einer vorgebeugten Haltung. Ein zu hoher Tisch belastet Schultern und Nacken, weil die Arme dauerhaft angehoben werden müssen. Das kann Verspannungen verursachen.

Stufenlose Verstellung: Bevorzugen Sie Gestelle mit elektrischer Höhenverstellung. Sie lassen sich schnell an unterschiedliche Personen anpassen (Abb. 1).

Tische bei Bedarf erhöhen: Ist der Nähtisch nicht verstellbar und zu niedrig, lässt er sich mit einfachen Unterbaufüßen oder Klötzen auf das passende Maß anheben.

Sitzhaltung prüfen: Die Arbeitshöhe stimmt, wenn eine aufrechte Sitzhaltung möglich und der Nähberreich gut erreichbar und einsehbar ist.





Maximale und minimale Arbeitstischhöhe an einer Flachbettnähmaschine im Sitzen: Links große Person mit geringem Sehabstand für hohe Genauigkeitsanforderungen. Rechts kleine Person mit großem Sehabstand bei einfachen Näharbeiten.

Arme entlasten

Eine entspannte Armhaltung entlastet Schultern und Nacken. Gut abgestützte Unterarme beugen Verspannungen vor und erleichtern genaues Arbeiten.

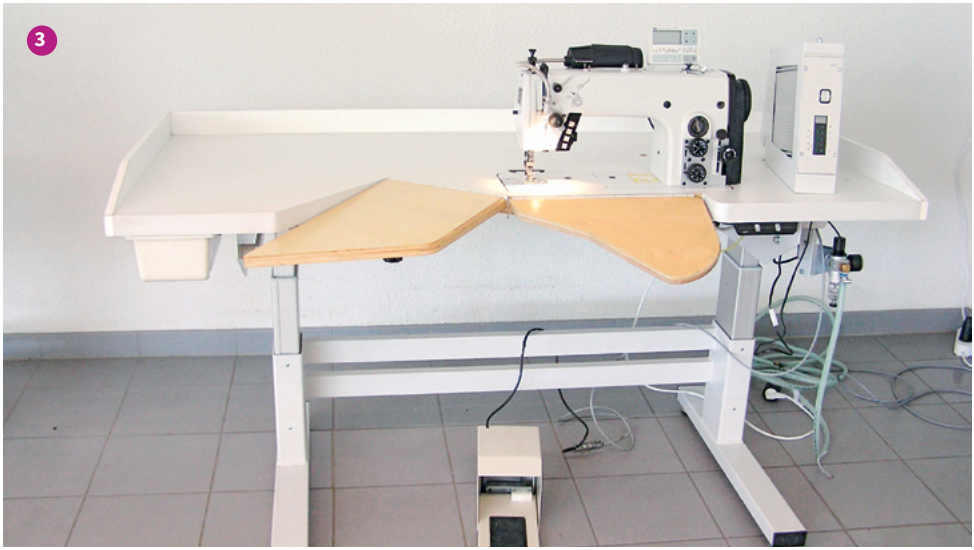
Oberarme locker halten: Die Oberarme sollten beim Nähen entspannt herabhängen und nur leicht nach vorn oder zur Seite abgewinkelt sein. Die Schultern bleiben dabei locker.

Unterarme gut auflegen: Die Unterarme sollten möglichst großflächig und ohne Druck aufliegen können. Gut abgerundete Tischkanten helfen, Druckstellen zu vermeiden (Abb. 1).

Armauflagen nutzen: Verstellbare oder nachgerüstete Armauflagen entlasten die Unterarme. Sie sind besonders bei langen, gleichförmigen Näharbeiten hilfreich (Abb. 2, 3).




2


3

Sicht verbessern

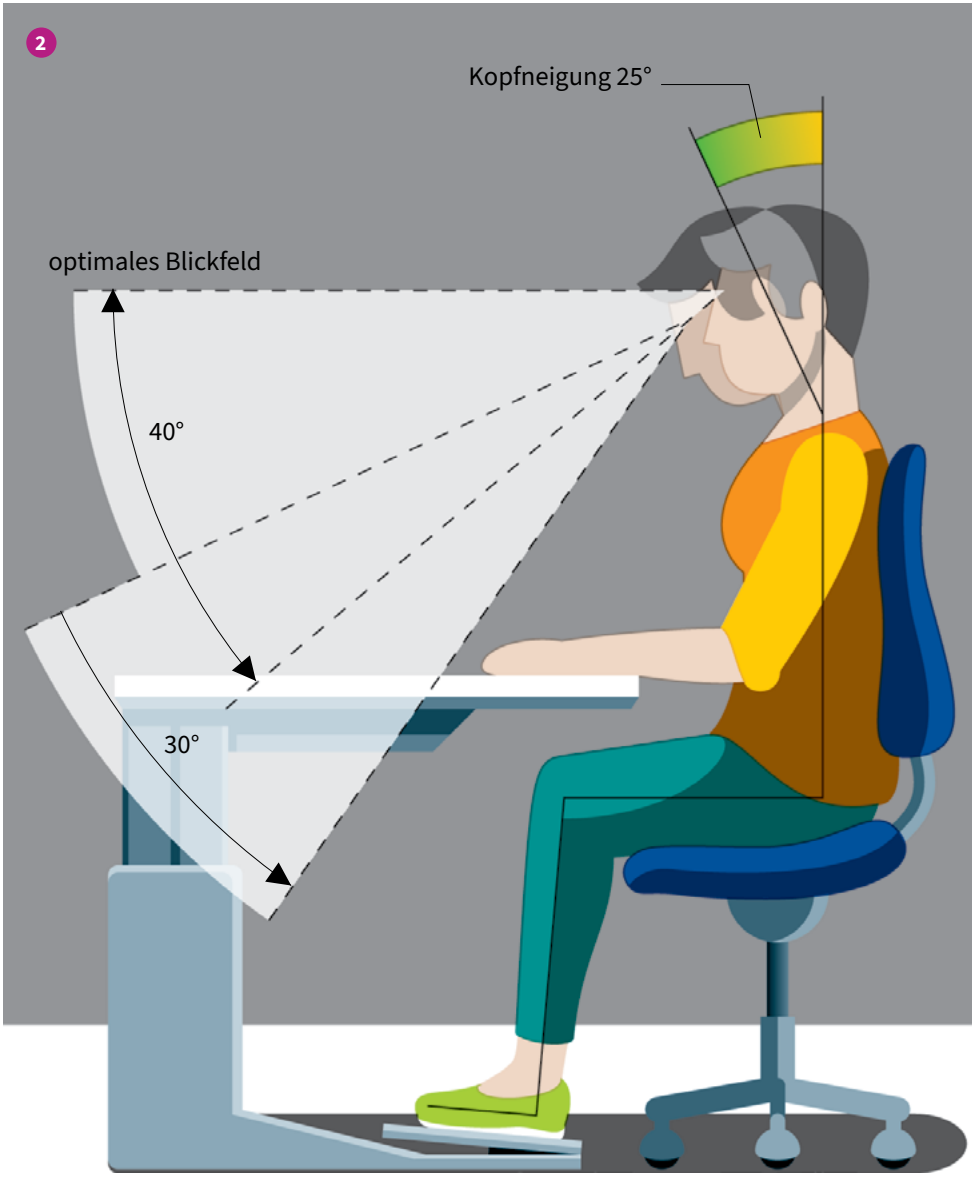
Ist die Sicht auf den Nähbereich durch den Maschinenkopf eingeschränkt, werden Kopf und Oberkörper häufig stark nach vorn gebeugt.

Tischplatte neigen: Leicht geneigte Arbeitsflächen verbessern den Blick auf die Nadel. Bei neuen Nähtischen lässt sich die Tischplatte häufig neigen, ältere können mit Keilen nachgerüstet werden (Abb. 1).

Optimaler Sehabstand zur Nähnadel: Je nach Arbeitsaufgabe beträgt der Abstand zur Nähnadel etwa 30 cm bei Feinarbeiten oder kleinen Teilen und bis zu 50 cm bei größeren Stücken.

Kopf nicht zu stark neigen: Der Kopf sollte beim Blick auf das Nähgut maximal 25° nach vorn geneigt sein, um die Halswirbelsäule zu entlasten (Abb. 2).




2
Kopfneigung 25°
optimales Blickfeld
40°
30°

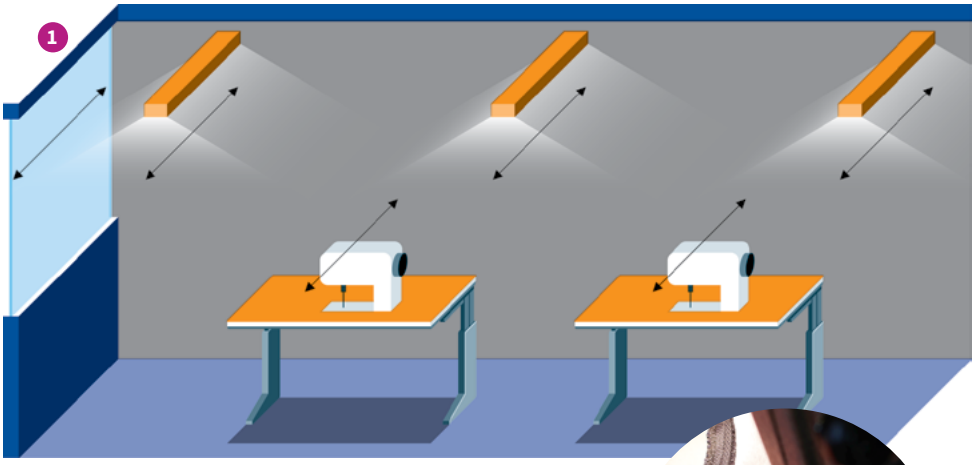
Beleuchtung anpassen

Gute Lichtverhältnisse entlasten die Augen, beugen Kopfschmerzen vor und helfen, eine aufrechte Körperhaltung beizubehalten.

Arbeitsplätze ausrichten: Arbeitsplätze möglichst parallel zur Fensterfront und zu Deckenlichtbändern ausrichten. Das reduziert Blendung und vermeidet störende Schatten.

Grundbeleuchtung: Im gesamten Arbeitsbereich sollte die Allgemeinbeleuchtung mindestens 500 Lux betragen (Abb. 1).

Zusatzleuchten am Nähplatz: Im direkten Nähbereich werden 1000 Lux empfohlen. Dimmbare Arbeitsplatzleuchten helfen, starke Helligkeitsunterschiede zu vermeiden (Abb. 2).





Regelmäßige Haltungswechsel ermöglichen

Bewegung ist das wirksamste Mittel gegen einseitige Überlastungen.

Höhenverstellbares Nähmaschinengestell: Ermöglicht den einfachen Wechsel zwischen Sitzen und Stehen.

Muskulatur aktivieren: Häufige Haltungswechsel und unterschiedliche Arbeitsaufgaben verteilen die Belastung auf verschiedene Muskelgruppen und beugen einseitigen Belastungen vor.

Leistungsfähig erhalten: Haltungswechsel fördern die Gesundheit sowie Konzentration und Leistungsfähigkeit über den gesamten Arbeitstag.





Auf einen Blick: Kleine Anpassung, große Wirkung!

Eine schlechte Haltung am Näharbeitsplatz entsteht meist unbemerkt: Ist der Tisch zu niedrig oder steht das Pedal falsch, krümmt sich der Rücken, die Beine werden eingeengt und Verspannungen sowie Schmerzen im Nacken-, Rücken- und Beinbereich sind die Folge.

Setzen Sie die Praxis-Tipps direkt um!

Nutzen Sie die Checkliste auf der gegenüberliegenden Seite, um Ihre Näharbeitsplätze Schritt für Schritt zu überprüfen und Fehlhaltungen wirksam vorzubeugen.



Ergonomie-Checkliste

Anforderungen erfüllt?		
◯ ja	◯ nein	Wird ein geeigneter Arbeitsstuhl nach DIN 68877, möglichst mit dynamischer Rückenlehne, verwendet?
◯ ja	◯ nein	Ist der Arbeitsstuhl richtig eingestellt?
◯ ja	◯ nein	Ist der Beinraum frei von behindernden Einbauten?
◯ ja	◯ nein	Kann das Fußpedal in der Tiefe verstellt werden?
◯ ja	◯ nein	Ist das Fußpedal weit genug nach vorne und unter der Nadelmitte positioniert?
◯ ja	◯ nein	Können beide Füße auf einer ausreichend großen Ablage (Fußpedal/Zusatzplatte) abgestellt werden?
◯ ja	◯ nein	Kann der Arbeitstisch in Höhe und Neigung verstellt werden?
◯ ja	◯ nein	Ist die Arbeitshöhe für die Beschäftigten richtig eingestellt?
◯ ja	◯ nein	Ist der Tisch in Form und Größe für das zu bearbeitende Nähgut richtig bemessen?
◯ ja	◯ nein	Kann die Nähtätigkeit ohne starke Vorbeugung des Oberkörpers in wechselnder Haltung ausgeführt werden?
◯ ja	◯ nein	Kann im Bereich des günstigen Greifraumes gearbeitet werden?
◯ ja	◯ nein	Wird eine Überbeanspruchung im Bereich von Gelenken, von Arm sowie der Schulter vermieden?
◯ ja	◯ nein	Kann die Arbeit in wechselnder Körperhaltung (Sitzen, Stehen, Gehen) ausgeführt werden?
◯ ja	◯ nein	Enthält die Tätigkeit entlastende Arbeitsinhalte?
◯ ja	◯ nein	Kann ein günstiger Blickwinkel eingehalten werden?
◯ ja	◯ nein	Ist eine ausreichende Beleuchtungsstärke gewährleistet?
◯ ja	◯ nein	Wird Blendung/Schattenbildung vermieden?
◯ ja	◯ nein	Ist genügend Bein- und Fußfreiraum im Sitzen und Stehen vorhanden?

Konnten Sie nicht alle Kästchen ankreuzen? Die Tipps in dieser Broschüre können Ihnen dabei helfen, den Näharbeitsplatz ergonomisch anzupassen.

Der Arbeitsplatz macht den Unterschied

Bei der Näharbeit werden Rücken, Nacken, Schultern und Arme stark und dauerhaft belastet. Das kann zu Beschwerden und Erkrankungen führen. Mit einem gut eingerichteten Arbeitsplatz und regelmäßigem Haltungswechsel lassen sich aber viele Beschwerden vermeiden. Die wichtigsten Tipps zum gesunden Nähen finden Sie in dieser Broschüre. Weitere Informationen gibt es unter:

www.bgetem.de, Webcode: 13658094

Zum Thema Ergonomie können Sie weitere Informationen bei der BG ETEM anfordern:

Broschüre „Ergonomie an Näharbeitsplätzen – Ratgeber für die Praxis“
DGUV Information 203-023 mit umfangreichen Erläuterungen, Tabellen, Fotos und Abbildungen.

Broschüre „Ergonomie“ (MB008)
Mit umfassenden Informationen zu ergonomischen Aspekten an unterschiedlichen Arbeitsplätzen.

Eine Information der Fachgebiete:

Textil und Mode

0221 3778-6167
textil@bgetem.de

Gesundheit im Betrieb

0221 3778-6219
gesundheit-im-betrieb@bgetem.de

Bestell-Nr. T013
Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
erhalten Sie unter medien.bgetem.de

Bildnachweis: BG ETEM und
fotoinfot/stock.adobe.com-143669211 (Titel)
fotoinfot/stock.adobe.com-143666005 (Seite 3)
Illustrationen: Jörg Block für BG ETEM

8 · 1 · 3 – Stand: 08/26 – Alle Rechte beim Herausgeber

Unser Auftrag: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund vier Millionen Menschen in über 230.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit kommt, sind wir für Sie da und kümmern uns um Heilbehandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:

www.bgetem.de

BG ETEM

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse
Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon: 0221 3778-0
www.bgetem.de

Maßgeschneiderter Service für Sie
meine.bgetem.de