



# Alléger la charge

## Expériences et perspectives

Journées de travail et Journée destinée aux organismes responsables de la CFST, 6.11.2019  
Christian Müller, chef du team ergonomie

**suva**

# Alléger la charge: objectifs



Exigences légales posées aux entreprises:  
OPA, art. 41 (1.10.2015) et OLT 3, art. 25

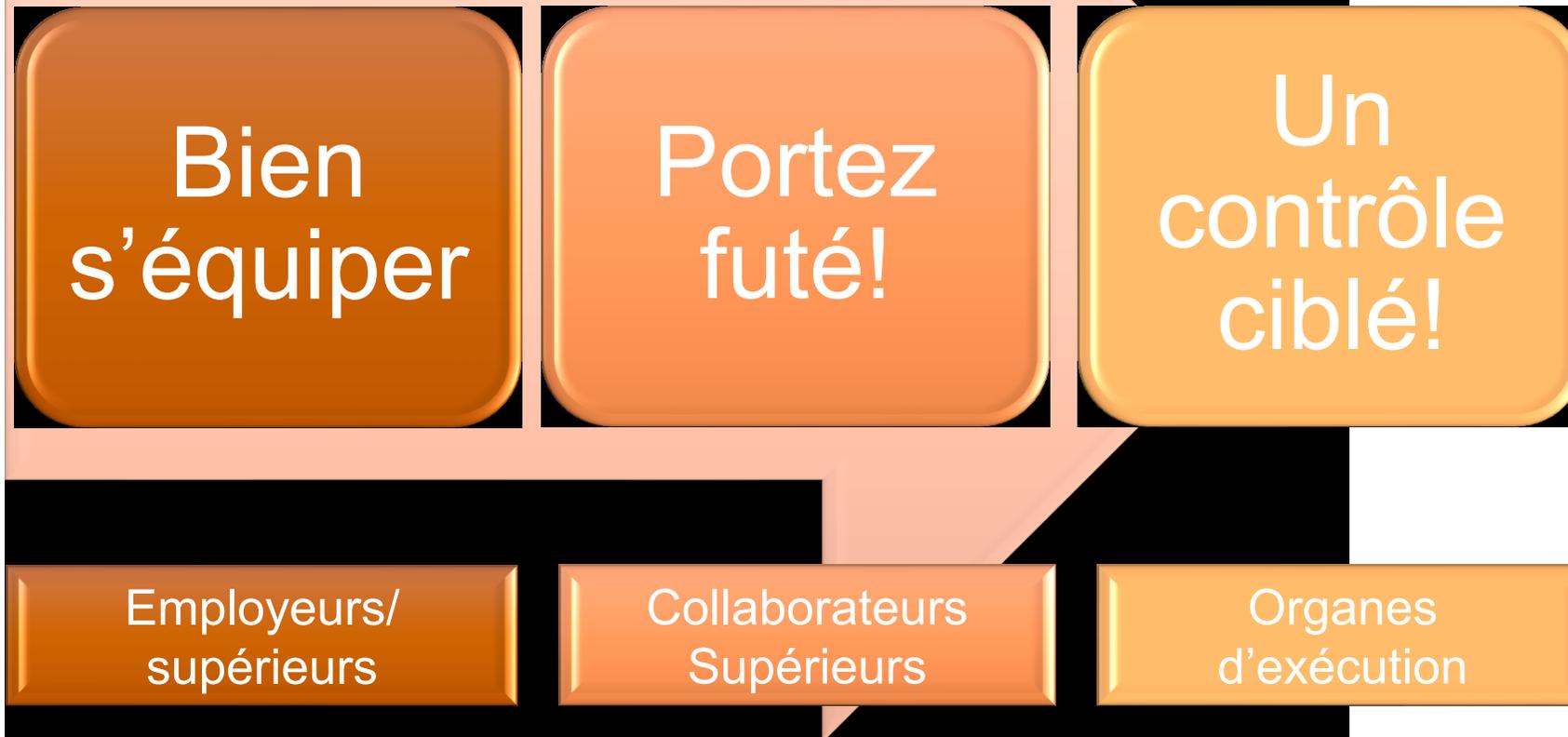
→ Prévention = aide à l'autonomie

## Entreprises:

- **Économiser du temps et de l'argent**
- **Optimiser le processus**
- **Poste de travail attractif**  
(sans distinction de genre, flexible, fluctuation faible, etc.)

→ Prévenir les affections de l'appareil locomoteur dues à certains travaux

# Campagne de prévention en 3 étapes



Bien  
s'équiper

## [www.suva.ch/charges](http://www.suva.ch/charges)

- Informations générales
- Exemples de meilleures pratiques
- Témoignages de supérieurs



**Alléger la charge: utiliser du matériel ergonomique et planifier le travail**

- Alléger la charge et planifier le travail permettent de gagner du temps et de l'argent.
- Une bonne préparation du travail permet de ménager les collaborateurs chargés d'effectuer des tâches particulièrement contraignantes.
- Des postes de travail bien équipés motivent les collaborateurs.

Bien  
s'équiper

## Sapros.ch

- Nouvelles rubriques  
«Aménagement des postes de travail» &  
«Outils pour transport»
- Intérêt de plus de 50 nouveaux fournisseurs
- Lancement fin 2019





Bien  
s'équiper

## Communication

- Newsletter de la Suva et/ou newsletter de la Charte de la sécurité début 2020
  - Méthodes d'évaluation
  - Moyens auxiliaires: ex. de meilleures pratiques
  - SaproS
- Diverses actions et interventions (spécifiques aux branches) au cours de l'année 2020
- JSST 2020: axée sur les troubles musculo-squelettiques
  - Lancement des modules de prévention «Travailler de manière ergonomique»

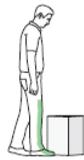
Portez  
futé!

# Modules de prévention en cours d'élaboration / phase pilote

## Clever anpacken

### 1. Auf die Plätze

Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- zur Last hintreten
- Last gerade vor dem Körper



- Füße seitlich der Ecken
- schulterbreiter Stand

### 2. Fertig!

Körper und Last stabil miteinander verbinden.



- beide Fersen fest am Boden



- mit einer Hand auf der nahen oberen Ecke drücken

### 3. Los!

Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen gehalten



- Einatmen und Blick nach vorn
- Die Fersen immer am Boden



- Die Last am Körper

## Clever anpacken

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

Phasen / Inhalte & Aktivität	Meine Lektion (Zeitbedarf ca. 30 Minuten)	Zeit
<b>Ankommen und Einstimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Begrüßung aller Teilnehmer (TN)</li> <li>• Grund für diese Instruktion, z.B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 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?</li> <li>&gt; Kollege X ist krank, wahrscheinlich wegen falscher Hebetchnik. Das soll nicht wieder vorkommen</li> <li>&gt; u.a.m.</li> </ul> </li> <li>• Vorgehen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Zuerst zusammen auszuprobieren, wie die Aufgabe möglichst mühelos gelöst werden kann.</li> <li>&gt; Danach soll jeder diese Arbeitstechnik noch einmal ausprobieren, damit wir sicher sagen können «So machen wir es!»</li> <li>&gt; 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.</li> </ul> </li> </ul>	3'

**Vorwissen aktivieren**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• TN beteiligen und auf das Thema fokussieren</li> <li>• Vorwissen der TN aktivieren</li> <li>• Praxis / Erfahrung der TN abholen und daraus lernen</li> </ul>	<b>Worauf müssen wir vor und während des Transportes von Hand achten?</b> (Erwartung: Mindestens drei der nachstehenden Antworten werden von den TN genannt, die anderen Punkte sind zu ergänzen) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hime bim Lüpfe; Tätigkeit planen</li> <li>• aufgewärmt, gelockert, gedehnt</li> <li>• fester Stand</li> <li>• möglichst nahe am Körper</li> <li>• aufrechte, lockere, der Greifzone zugewandte Körperhaltung</li> <li>• genügend Platz, damit man sich frei bewegen kann</li> <li>• Schutzschuhe, Handschuhe tragen</li> </ul>	3'
---	--	----

<b>Bevor es los geht noch ein paar Dehn- oder Aufwärmübungen (mindestens 3), zum Beispiel:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3 x mit beiden Händen zum Himmel greifen</li> <li>je 3 Ausfallschritte links und rechts, jeweils mit der gegen-seitigen Hand auf dem Knie abgestützt</li> <li>Schultern und Arme kräftig ausschütteln und locker seitlich hängen lassen</li> </ol>	3'
--	----

- aufrecht
- Schultern und Ellbogen locker

- Einatmen und Blick nach vorn
- Last abkippen und heben

- Die Last immer am Körper

Kurzlektion zur Innerbetrieblichen, praxisnahen Instruktion von Hebetchniken beim Umgang mit Lasten

Phasen / Inhalte & Aktivität Meine Lektion Zeit

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

**Verarbeiten**

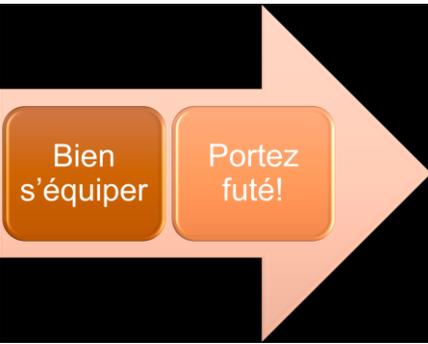
<p>Gelerntes durch tun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vertiefen</li> <li>- einüben</li> <li>- festhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf muss geachtet werden? (kurze Repetition der wichtigsten Teilaspekte)</li> <li>• Wer macht die gute Variante nun noch einmal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

**Auswerten und Aussicht**

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

- aufrechter Körper
- Schultern und Ellbogen locker

©suva



# Exemple pratique: solution par branche SIKO 2000

siko SICHHEBTECHNIKKOMMISSION SCHREINERGERWERBE

**DEIN RÜCKEN IST NICHT AUS HOLZ!**

«Solange nichts wehtut, lüpfst man halt und überlegt sich nichts... (Als Junger sowieso.)»  
Michele Ceretti, ehemaliger Schreiner\*

\*Mehr zur Geschichte von Michels findet du unter: [siko2000.ch/cer10](http://siko2000.ch/cer10)

Ein Rückenleiden kann dich von heute auf morgen aus dem Traumberuf katapultieren. Die Richtwerte für zumutbare Lastgewichte betragen in der Regel 25 kg für Männer und 15 kg für Frauen. Du hast es in der Hand, hebe mit Verantwortung. Halte dich immer an folgende Schritte:

- 1. Organisation**  
Optimiere Arbeitsabläufe, teile Lasten auf, setze geeignete Personen zum Verschieben der Lasten ein, wähle sinnvolle Transportwege und halte diese stets frei.
- 2. Hilfsmittel**  
Nutze geeignete Hilfsmittel. Eine Übersicht an Hilfsmitteln zum Mieten oder Kaufen findest du unter: [www.siko2000.ch/hebehilfsmittel](http://www.siko2000.ch/hebehilfsmittel)
- 3. Hebertechnik**  
Wende die richtigen Hebe- und Tragtechniken an. Anleitung: [www.siko2000.ch/cleveranpacken](http://www.siko2000.ch/cleveranpacken)

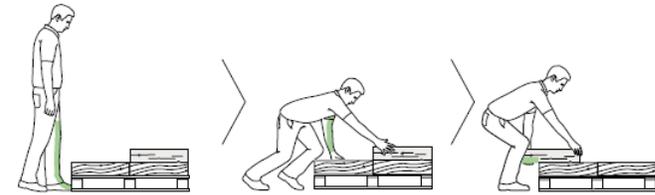
**SCHÄTZE DICH!  
SCHÜTZE DICH!**

[siko2000.ch](http://siko2000.ch)

# Liste des moyens auxiliaires Meilleure pratique

## Ausfallschritt

- 1. Auf die Plätze:** Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



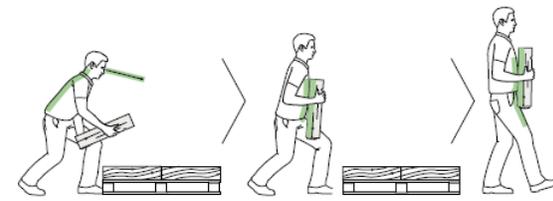
- zur Last hintreten
- Oberkörper mit einer Hand abstützen (auf Knie, Material, Regal)
- Last zum Körper ziehen  
• bis Kippkante

- 2. Fertig!** Körper und Last stabil miteinander verbinden.



- Ausfallschritt unter die Last
- Last am nahen Teil greifen  
• diesen Arm am Körper fixieren
- Last am entfernten Teil greifen

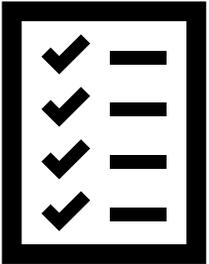
- 3. Los!** Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.



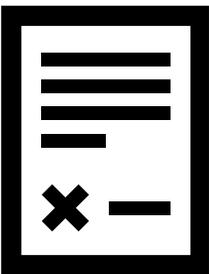
- Einatmen und Blick nach vorn  
• Last abkippen und heben
- Die Last immer am Körper
- aufrechter Körper  
• Schultern und Ellbogen locker

Un  
contrôle  
ciblé!

## Nouvelles listes de contrôle / méthodes d'évaluation



Alléger la charge,  
liste de contrôle



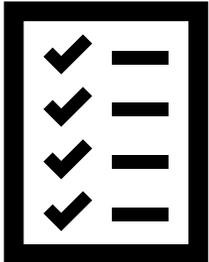
Méthodes d'évaluation:

- Manutention des charges
- Pousser et tirer
- Transfert de personnes

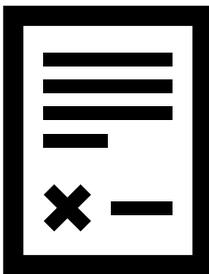


Un  
contrôle  
ciblé!

# Nouvelles listes de contrôle / méthodes d'évaluation



Alléger la charge,  
liste de contrôle



Méthodes d'évaluation:

- Manutention des charges
- Pousser et tirer
- Transfert de personnes

En cours de réalisation

... dans le domaine des soins lors du  
transfert de personnes ayant besoin d'aide

Auteurs:

- Marta Kunz, OEC
- Michael Walser, SG
- Urs Hof, SECO
- Urs Kaufmann, Suva

Animation: AEH  
Rédaction: Suva

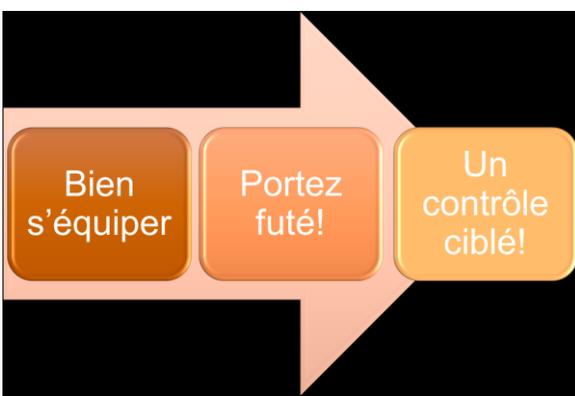
Beurteilung der körperlichen Belastung  
Transfer von hilfsbedürftigen Personen  
Mit diesem Gesundheitsschutz-Check können Sie einschätzen, ob der betriebliche Gesundheitsschutz der  
Pflegerinnen bei Transfers und Mobilisationen gewährleistet ist!

Überprüfung eines Bereichs  
Betrieb/Bereich: \_\_\_\_\_

Ausmass der Abhängigkeit der gepflegten Personen		nie bis nie	I
<b>unabhängig</b> Mobilität ist grundsätzlich vorhanden. Transfers und Mobilisationen sind ohne physische Unterstützung möglich.			
<b>begrenzt</b> Mobilität ist leicht eingeschränkt. Transfers und Mobilisationen benötigen Hilfsmittel oder etwas Unterstützung der Pflegerinnen. Die Person beteiligt sich wesentlich.			
<b>verstärkt bis vollständig</b> Mobilität ist sehr eingeschränkt. Transfers und Mobilisationen sind nur mit Hilfsmitteln oder grosser Unterstützung der Pflegerinnen möglich. Die Person kann sich nicht wesentlich beteiligen.			

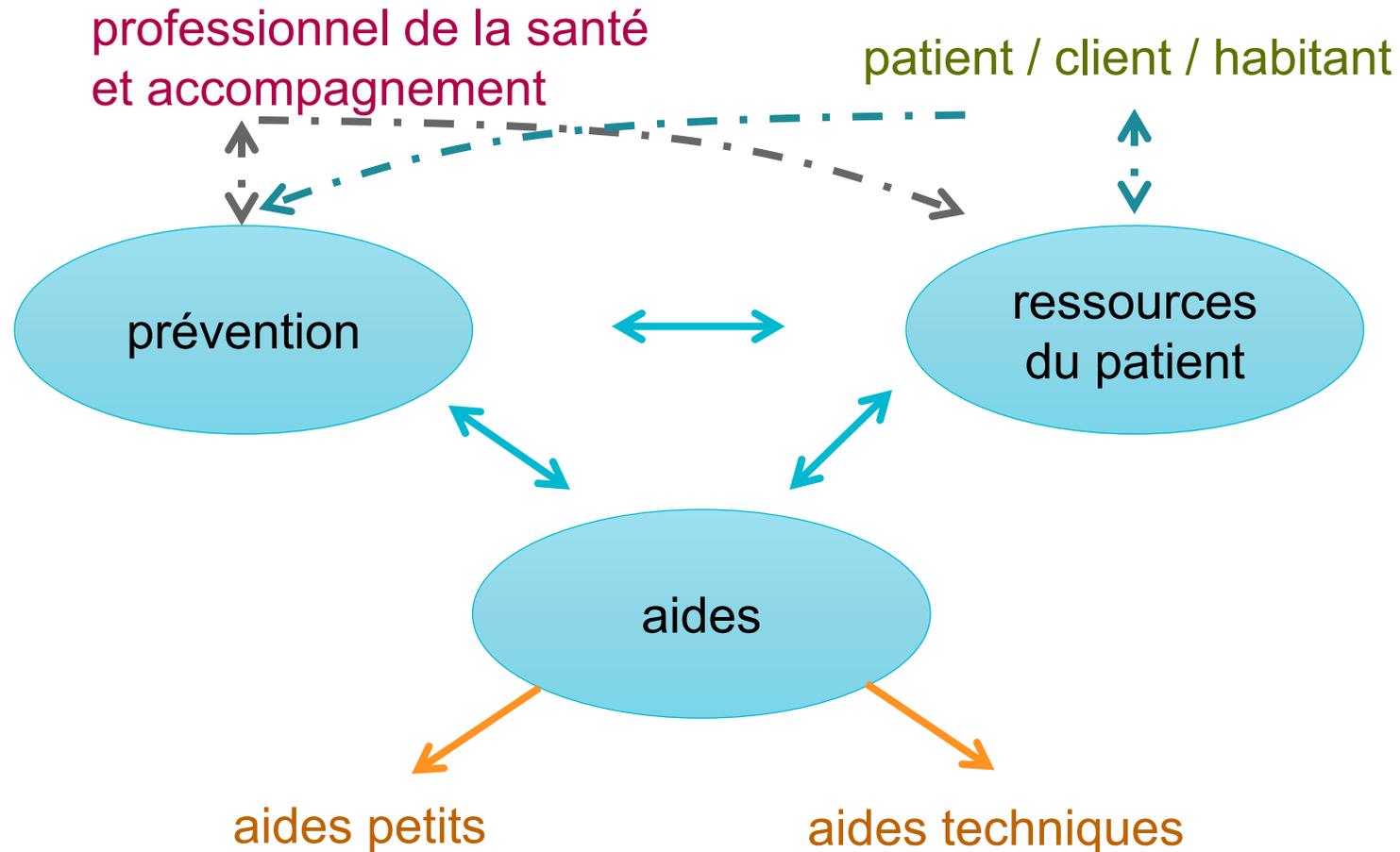
Für die weitere Beurteilung Massgebender Pflegeaufwand: \_\_\_\_\_  
Tragen Sie hier die höchste für den Betrieb/Bereich zutreffende Stufe für den Pflegeaufwand (I bis IV)  
aus der obigen Tabelle ein. Sie dient als Ausgangsgrösse für die weitere Beurteilung.

Stufe I: Keine weiteren Abklärungen notwendig! Gehen Sie direkt zur Beurteilung in Abschnitt 6.  
Stufen II bis IV: Beantworten Sie die Fragen in den Abschnitten 1 bis 4.

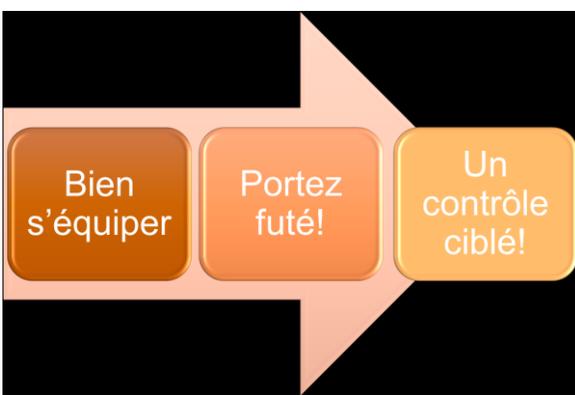


# Projets spécifiques à des branches (1/2): «Manutention intelligente des personnes à mobilité réduite»

manière de travail  
ergonomique



Essai à partir de T1 2020!



## Projets spécifiques à des branches (2/2): «Changement de roues»



- Analyse jusqu'à fin 2019
- Instructions pour l'action : Mettre l'accent sur les mesures organisationnelles
- Description de la bonne technique de travail

# Merci de votre attention!

