Praxis Loten · Eupen

Bericht zur Arbeitsplatzbeobachtung

Logistik Nord · fiktives Lager in Eupen · 45 Beschäftigte

Empfänger	Die Präventionsberatung des externen Dienstes
Anfrage	Nach der Risikoanalyse MSE, drei von der Präventionsberatung ausgewählte Arbeitsplätze
Beobachtung	Mittwoch, 14. Oktober 2026, vor Ort, während der echten Arbeit
Verfasst von	Physiotherapeut, Praxis Loten, als externe Fachkraft
Übergeben am	Freitag, 16. Oktober 2026

Bitte zuerst lesen. Dieser Bericht beschreibt Arbeitsplätze, nie Personen, und enthält keine Gesundheitsdaten. Er bringt den physiotherapeutischen Blick in Ihre Risikoanalyse MSE ein. Er ersetzt sie nicht und ist keine ergonomische Stellungnahme. Die Entscheidungen trifft der Arbeitgeber, gemeinsam mit Ihnen.

Vorgehen

Beobachtung vor Ort, ohne Messgeräte. Für jeden Arbeitsplatz: Kraft, Wiederholungen, Dauer, Haltungen und Bewegungen. Gezählt wurde von Hand während der Beobachtung. Skizzen ersetzen Fotos: Niemand ist erkennbar.

Überblick

ARBEITSPLATZ	BEOBACHTET	ANSÄTZE	VORGESCHLAGENE PRIORITÄT
1. Laderampe	Pakete vom Boden gehoben, auf einer Palette hinter dem Körper abgesetzt	Ablagepalette seitlich; schwere Pakete zwischen Knie- und Schulterhöhe	**1**
2. Palettenwickeln	Wiederholte Rumpfdrehung; gebeugter Rücken am unteren Palettenrand	Folienrolle näher heranstellen; Aufgaben stündlich wechseln	**1**
3. Dateneingabe im Büro	Langes Sitzen ohne Aufstehen; Bildschirm seitlich, Kopf gedreht	Bildschirm gerade davor; mindestens einmal pro Stunde aufstehen	**2**

1 = zuerst mit Ihnen besprechen. 2 = danach. Nur ein Vorschlag: Die Prioritäten legen Sie fest.

FIKTIVES BEISPIEL

Bericht zur Arbeitsplatzbeobachtung · Logistik Nord



1 Laderampe

Entladen der Lkw und Palettieren

BEOBACHTET

- 64 Pakete während der Beobachtung, laut Etikett 5 bis 20 kg. 21 davon vom Boden oder von einer niedrigen Palette aufgenommen.
- Beim Aufnehmen vom Boden oft mit gestreckten Armen, das Paket weit vom Körper.
- Rumpfdrehung beim Tragen: Die Ablagepalette steht hinter dem Arbeitsplatz.
- Lange am Stück ohne kurze Pause oder Aufgabenwechsel.

KONKRETE ANSÄTZE

- Die Ablagepalette seitlich statt hinter den Arbeitsplatz stellen, damit beim Tragen nicht mehr gedreht wird.
- Pakete über 15 kg, wenn möglich, zwischen Knie- und Schulterhöhe lagern.

IM WORKSHOP AUFGREIFEN

> Ein 15-kg-Paket vom Boden anheben: mehrere Möglichkeiten ausprobieren und behalten, was passt; Beine und Rücken kräftigen, die tragen.



2 Palettenwickeln

Manuelles Wickeln, Folienrolle in der Hand

BEOBACHTET

- 9 Paletten während der Beobachtung gewickelt, je etwa 3 Minuten.
- Wiederholte Rumpfdrehung, um die Rolle um die Palette zu führen.
- Die neue Rolle liegt 3 Meter entfernt am Boden: Man bückt sich und dreht sich um, um sie zu holen.
- Unterer Palettenrand mit gebeugtem Rücken und gestreckten Armen gewickelt, etwa 30 Sekunden pro Palette.
- Dieselbe Person wickelt während der gesamten Beobachtung.

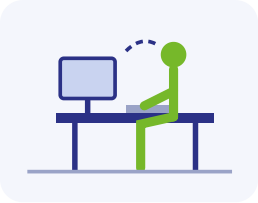
KONKRETE ANSÄTZE

- Die Folienrolle näher heranstellen: auf Hüfthöhe, neben dem Wickelplatz.
- Die Aufgaben stündlich wechseln, zwischen Wickeln und Kommissionieren.

IM WORKSHOP AUFGREIFEN

> Die Körperhaltung über den Tag wechseln; für den unteren Palettenrand mehrere Positionen ausprobieren (Hocke, ein Knie am Boden, vorgebeugt).

FIKTIVES BEISPIEL



3 Dateneingabe im Büro

Erfassung der Lieferscheine

BEOBACHTET

- Während der gesamten Beobachtung sitzend, ohne aufzustehen. Laut Team oft zwei Stunden am Stück gegen Ende des Vormittags.
- Bildschirm links neben der Tastatur: Der Kopf bleibt meist nach links gedreht.
- Maus weit entfernt, Arm gestreckt.

KONKRETE ANSÄTZE

- Den Bildschirm gerade vor sich stellen, die Maus neben die Tastatur.
- Mindestens einmal pro Stunde aufstehen, etwa zum Telefonieren im Stehen oder um Ausdrucke zu holen.

IM WORKSHOP AUFGREIFEN

> Über einen 8-Stunden-Tag oft die Position wechseln: Keine Haltung ist an sich schlecht, ermüdend ist es, lange in derselben zu bleiben.

Vorgeschlagenes weiteres Vorgehen

- Zwei Workshops zu je 2 Stunden für zwei Gruppen mit je 10 Kommissioniererinnen und Kommissionierern, einer davon auf Polnisch für die Nachtschicht, zu den oben genannten Themen.
- Auf Wunsch eine erneute Beobachtung der Arbeitsplätze 1 und 2 nach den Änderungen.
- Sie entscheiden über das weitere Vorgehen und seinen Platz im Aktionsplan.

Grenzen. Nur ein Tag beobachtet, an jedem Arbeitsplatz ein Ausschnitt der Arbeit. Stoßzeiten und die Nachtschicht können anders aussehen. Gewichte und Winkel wurden nicht mit Messgeräten erfasst. Der Bericht enthält weder eine medizinische Beurteilung noch eine Eignungsbeurteilung.

FIKTIVES BEISPIEL