

# **STOP! Dein Körper. Deine Zukunft.**

Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin muss dafür sorgen, dass körperliche und psychische Belastungen für dich nicht gesundheitsschädigend werden. Dazu müssen zum Beispiel zu hohe Belastungen wie schweres Heben mit geeigneten Maßnahmen reduziert werden.

Und das geht nach dem STOP-Prinzip:

S steht für Substitution, also ersetzen: Zunächst müssen Arbeitsverfahren, die dich gefährden oder schädigen durch andere ersetzt werden, die nicht gefährdend sind.

Kann auf den Arbeitsprozess zum Beispiel nicht verzichtet werden, muss die nächstmögliche Maßnahme getroffen werden:

T steht für technische Maßnahmen: Arbeitsschritte müssen angepasst werden, indem beispielsweise eine zu hohe Belastung durch den Einsatz technischer Hilfsmittel wie Hebehilfen oder variabel einstellbare Arbeitshöhen reduziert wird.

Besteht die Gefährdung noch immer, müssen weitere Maßnahmen getroffen werden.

O steht für organisatorische Maßnahmen und betrifft den Arbeitsablauf: Dazu zählen Maßnahmen, die einen Wechsel von Be- und Entlastung bewirken zum Beispiel Arbeitsplatz-Rotation. Oder Betriebsanweisungen, die besagen, dass ab einem bestimmten Gewicht zu zweit getragen wird.

P steht für personenbezogene Maßnahmen: Sie greifen, wenn die Gefährdung noch immer besteht.

Dazu gehört Persönliche Schutzausrüstung wie Arbeitshandschuhe, Sicherheitsschuhe und gegebenenfalls Knieschoner und betriebliche Gesundheitsförderung, zum Beispiel Ausgleichsübungen.

Das STOP-Prinzip muss bei allen Gefährdungen angewendet werden. Oft ist eine Kombination aus mehreren Maßnahmen erforderlich, damit du sicher und gesund arbeiten kannst.

Deine Gesundheit liegt aber nicht allein in den Händen deiner Arbeitgeberin oder deines Arbeitgebers!

Du bist verpflichtet, die Maßnahmen ernst zu nehmen und die zur Verfügung gestellten Hilfsmittel und Persönliche Schutzausrüstung auch zu benutzen. Dein Körper dankt es dir, heute und in Zukunft.