



Sind Sie in der Gastronomie im Bereich der „Küchen“ beschäftigt?

Die vorliegenden Merkblätter geben Aufschluss über die verschiedenen Möglichkeiten, den für Muskel- und Skeletterkrankungen verantwortlichen Faktoren entgegenzuwirken (siehe nachstehendes Inhaltsverzeichnis).

Bestimmte Merkblätter beinhalten spezifische Information über:

- Die „Spülküche“, d. h. das Geschirrspülen in Spülstraßen oder mit Geschirrspülmaschinen, aber auch die Topfspüle und Reinigung der Räumlichkeiten;
- Die „Küche“, d. h. die kalte und warme Küche, die Verpackung von Gerichten (die manche Betriebe durchführen) und die Material- und Warenlagerung.

Andere Merkblätter enthalten allgemeine Informationen zu beiden Bereichen.

Inhaltsverzeichnis

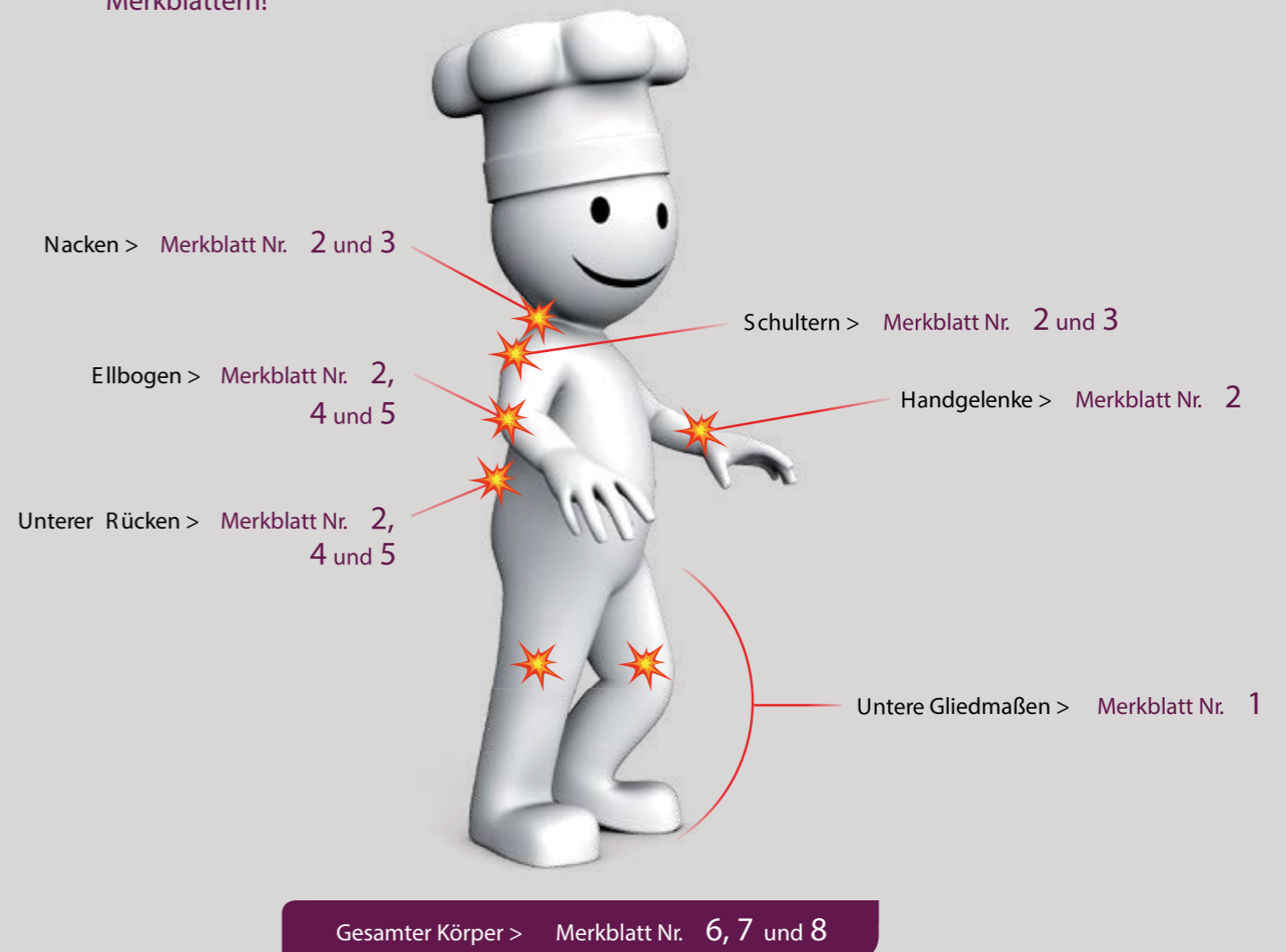
Treffen Sie Maßnahmen bei starren Zwangshaltungen (Stehen, Knien usw.)	Merkblatt Nr. 1
Treffen Sie Maßnahmen bei ungünstigen Haltungen des Nackens, Rückens und der oberen Gliedmaßen „Spülküche“ oder - „Küche“	Merkblatt Nr. 2
Treffen Sie Maßnahmen bei erschwerter Zugänglichkeit der Arbeitsmittel (Greifraum) ...	Merkblatt Nr. 3
Treffen Sie Maßnahmen zu Merkmalen der Lasten	Merkblatt Nr. 4
Treffen Sie Maßnahmen gegen Erschwernisse beim Heben und Tragen von Lasten „Spülküche“ oder „Küche“	Merkblatt Nr. 5
Treffen Sie Maßnahmen zur Verringerung von aufgaben- und bewegungsbedingten Anstrengungen „ Spülküche“ oder - „Küche“	Merkblatt Nr. 6
Treffen Sie Maßnahmen zu Hilfs- und Arbeitsmitteln	Merkblatt Nr. 7
Treffen Sie Maßnahmen zur Arbeitsumgebung	Merkblatt Nr. 8
Führen Sie regelmäßig Ausgleichsübungen aus, um Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen	Merkblatt Nr. 9

Was kann man gegen Muskel- und Skeletterkrankungen tun?

Bei Muskel- und Skeletterkrankungen (MSE) handelt es sich um Pathologien, die Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven beeinträchtigen. Sie äußern sich in erster Linie durch Beschwerden (wie z. B. ein Kraftverlust oder Schwierigkeiten, bestimmte Bewegungen auszuführen) und Schmerzen (die während der Arbeit, aber auch in der Freizeit auftreten können).

Verspüren Sie während der Arbeit Schmerzen in bestimmten Körperpartien?

Sie können selbst etwas dagegen tun > Wie, das erfahren Sie in den jeweiligen Merkblättern!



Wenn die Schmerzen nach der Tätigkeit andauern und Ihr Alltagsleben beeinträchtigen, sollten Sie sich an einen Arzt wenden!

WIR DANKEN :



Sowie allen Personen, die ihre wertvolle Zeit geopfert und so zur Entstehung dieser Merkblätter beigetragen haben.

