



Quelle:

<http://komnet.nrw.de/ccnxtg/frame/ccnxtg/danz?sid=&bid=BAS&did=10980&lid=DE&print=1&tid=&zid=&pid=NRW>

Wissensdatenbank

Nutzerpfad: Gestaltung von Arbeitsplätzen > Ergonomie > Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Stehen

Frage:

Welche Höchstgewichte dürfen von Frauen bzw. von Männern wie häufig gehoben werden?

Antwort :

In der [Lastenhandhabungsverordnung](#) werden zu Merkmalen, aus denen sich eine Gefährdung von Sicherheit und Gesundheit ergeben können, Festlegungen getroffen und werden vom Arbeitgeber Maßnahmen gefordert, um die manuelle Handhabungen von Lasten, die für die Beschäftigten eine Gefährdung für Sicherheit und Gesundheit mit sich bringen, insbesondere der Lendenwirbelsäule, zu vermeiden.

Konkrete Grenzwerte sind in der Lastenhandhabungsverordnung allerdings nicht festgelegt. Dazu hat der Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik (LASI) eine Leitmerkmalmethode entwickelt, die mit der "Handlungsanleitung zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen beim Heben und Tragen von Lasten" ([LV 9](#)) veröffentlicht worden ist.

Bei der Leitmerkmalmethode Heben, Tragen und Halten von Lasten werden

- Zeitanteil,
 - Lastgewicht,
 - Körperhaltung und
 - Ausführungsbedingungen
- gewichtet und anschließend bewertet.

Nur bei einem Punktwert von unter 10 geht man von einer geringen Belastung aus bzw. ist eine Gesundheitsgefährdung durch körperliche Überbeanspruchung unwahrscheinlich. Je nach Punktwert liegen erhöhte, wesentlich erhöhte oder hohe Belastungen vor, die Gestaltungsmaßnahmen sinnvoll, angezeigt oder erforderlich machen. Der Arbeitsplatz ist daher vom Arbeitgeber im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung unter Beteiligung der Fachkraft für Arbeitssicherheit, des Betriebsarztes und ggf. des Betriebsrates anhand der Leitmerkmalmethode zu beurteilen.

Zur Abschätzung der Gefährdung kann auch die sogenannte "Hettinger"-Tabelle von Prof. Hettinger von 1981 und die Tabelle über "Richtwerte für das Heben und Tragen von Lasten mit geradem Rücken und ohne Hilfsmittel" des Bayerischen Landesamtes für Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik herangezogen werden.

Da es sich bei den Tabellenwerten um Empfehlungen handelt, die der Fortentwicklung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse unterliegen, sind die Tabellenwerte nicht völlig übereinstimmend. Es muss dann im Einzelfall auf der Grundlage der Gefährdungsbeurteilung die Grenzlast geklärt werden.

Nach der **Hettinger - Tabelle** sollen folgende Richtwerte ohne Schutzmaßnahmen nicht überschritten werden (Quelle: Compendium "Arbeitsschutzrecht" - 2007; Taeger / Rose; Verlag Hüthig Jehle Rehm GmbH; www.hjr-verlag.de) :

1. Grenzlast in kg bei gelegentlichem Heben und Tragen
(weniger als zweimal je Stunde; bis zu 3-4 Schritten)

Lebensalter	Frauen	Männer
15-18 J.	15 kg	35 kg

19-45 J.	15 kg	55 kg
> 45 J.	15 kg	45 kg

2. Grenzhublast in kg bei häufigem Heben und Tragen

Lebensalter	Frauen	Männer
15-18 J.	10 kg	20 kg
19-45 J.	10 kg	30 kg
> 45 J.	10 kg	25 kg

Richtwerte für das Heben und Tragen von Lasten mit geradem Rücken und ohne Hilfsmittel nach **Bayerischem Landesamt für Arbeitsschutz, Arbeitsmedizin und Sicherheitstechnik:**

Heben (kg) Frauen

Alter (Jahre) der ArbZ)	selten (bis 5% der ArbZ)	wiederholt (5 bis 10% der ArbZ)	häufig (10 bis 35% der ArbZ)
bis 16	13	9	--
16 bis 19	13	9	8
19 bis 45	15	10	9
über 45	13	9	8

Tragen (kg) Frauen

Alter (Jahre) der ArbZ)	selten (bis 5% der ArbZ)	wiederholt (5 bis 10% der ArbZ)	häufig (10 bis 35% der ArbZ)
bis 16	13	9	--
16 bis 19	13	9	8
19 bis 45	15	10	9
über 45	13	9	8

Heben (kg) Männer

Alter (Jahre) der ArbZ)	selten (bis 5% der ArbZ)	wiederholt (5 bis 10% der ArbZ)	häufig (10 bis 35% der ArbZ)
bis 16	20	13	--
16 bis 19	35	25	20
19 bis 45	55	30	25
über 45	50	25	20

Tragen (kg) Männer

Alter (Jahre) der ArbZ)	selten (bis 5% der ArbZ)	wiederholt (5 bis 10% der ArbZ)	häufig (10 bis 35% der ArbZ)
bis 16	20	13	--
16 bis 19	30	20	15
19 bis 45	50	30	20
über 45	40	25	15

Werden die Richtwerte überschritten, ist von einem Handlungsbedarf auszugehen.

Für eine methodische Beurteilung sollte aber die o.g. Leitmerkmalermethode entsprechend der Lastenhandhabungsverordnung angewandt werden. In der Leitmerkmalermethode werden auch andere Parameter wie Körperhaltung, Ausführungsbedingungen, Lastbedingungen und Zeitdauer (Häufigkeit, Dauer, Länge) im Gesamten betrachtet.

Als Entscheidungsgrundlage ist stets eine Gefährdungsbeurteilung zu erstellen.

Dialognummer: 10980

Stand: 12.06.2012