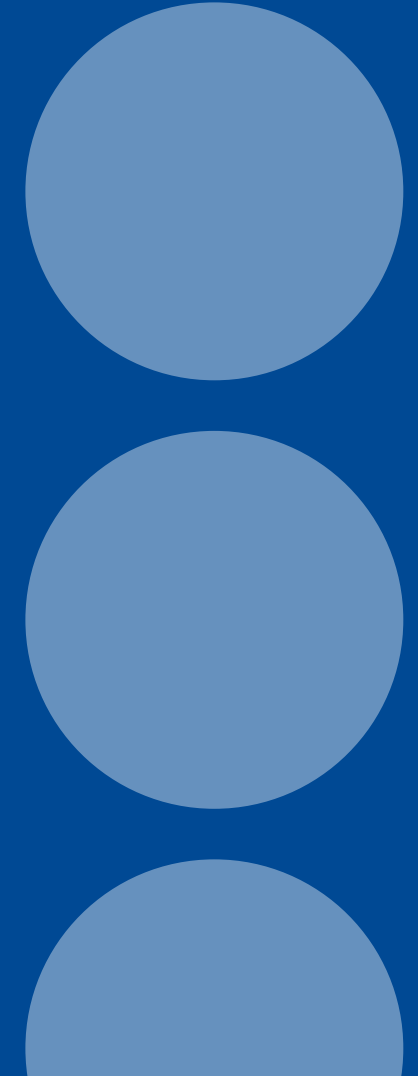


Knien – so geht's weniger auf die Gelenke

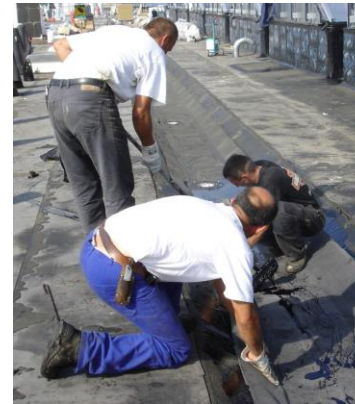


Das kleine 1x1
im Arbeitsschutz





Wer ist betroffen?

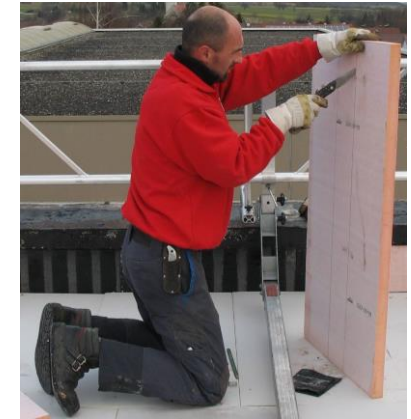


**Wann und wie
knien Sie?**



Wann und wie knien Sie?

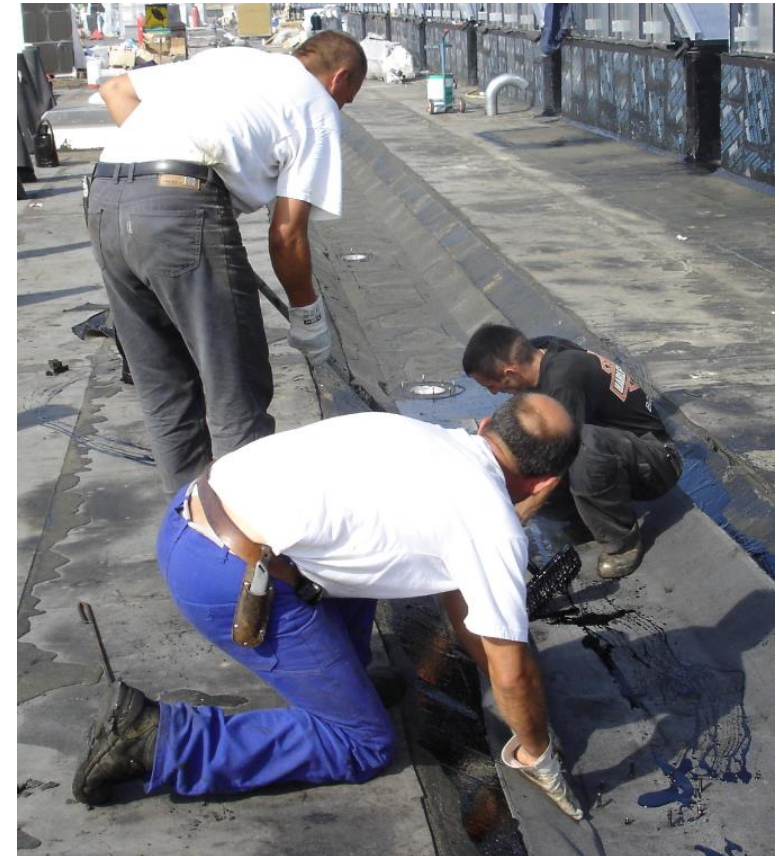
- Knien mit Abstützung
- Knien ohne Abstützung
- Fersensitz
- Hocken





Was macht unserem Knie Probleme?

- häufiges Knien ohne Knieschutz
- unebene und feuchte Böden
- Tragen von Lasten
→ Körpergewicht plus Last
- unangepasstes Schuhwerk
- Springen





Welche Möglichkeiten gibt es, Knieproblemen vorzubeugen?

- **Alternativen** zum Knien nutzen
- **Job-Rotation**
- **Knieschutz**
- vermeiden von Verdrehungen,
möglichst direkt vor der Arbeit knien





Welche Möglichkeiten gibt es, Knieproblemen vorzubeugen?

- Arbeitshöhe anpassen



so nicht



besser so



so nicht



besser so





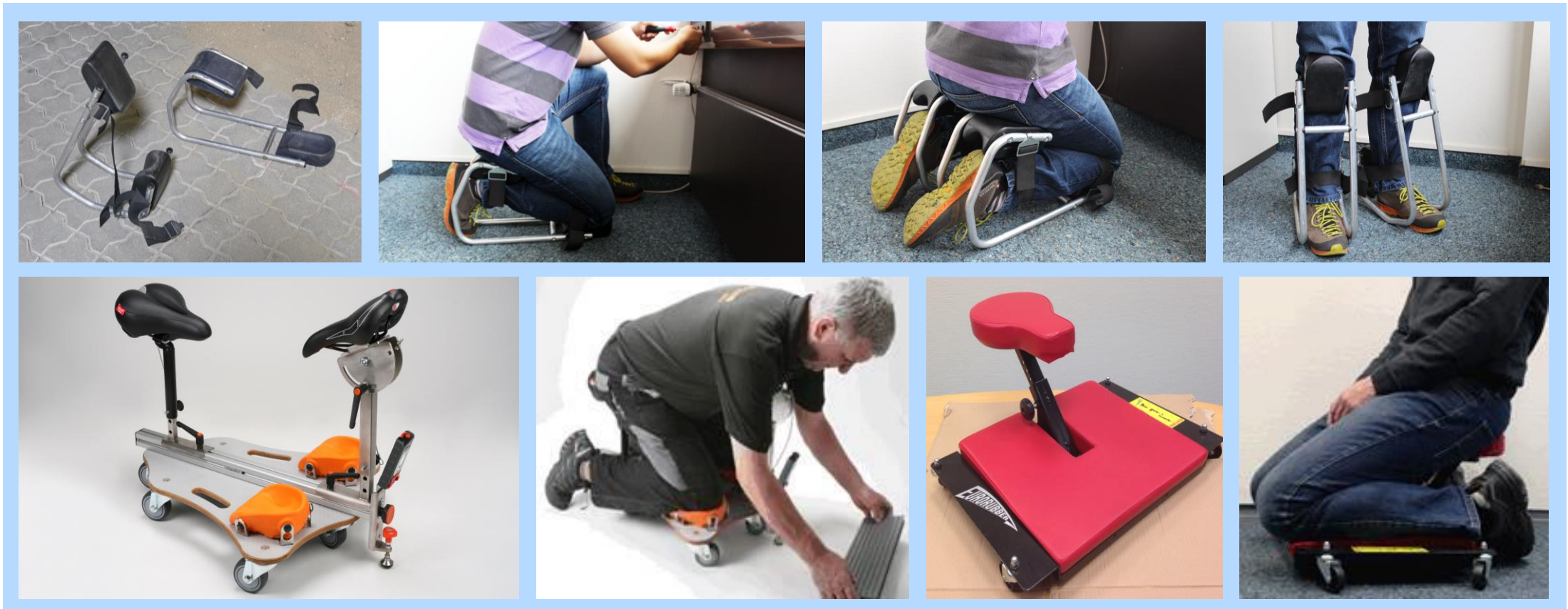
Welche Möglichkeiten gibt es, Knieproblemen vorzubeugen?

- Werkzeuge verwenden, die aufrechtes Arbeiten ermöglichen





Das Knien erleichtern





Guten Knieschutz verwenden

- zertifiziert
- hoher Tragekomfort
- verteilt den Druck
- federt den Druck ab
- schützt





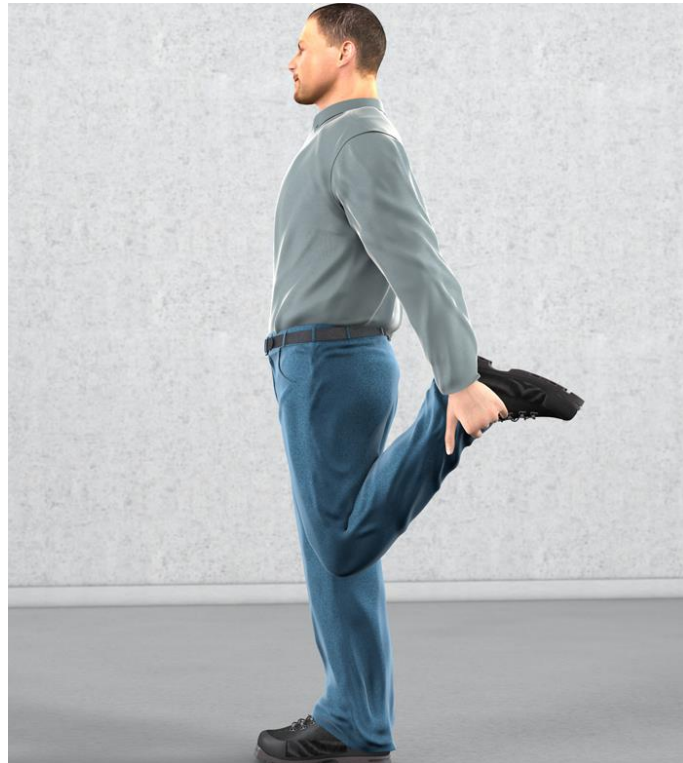
Auf Wärme, Durchblutung und Körpersignale achten

- Gelenke warm halten
- Blutzirkulation durch Bewegung anregen
- Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Beschwerden (kalte oder warme Kompressen)

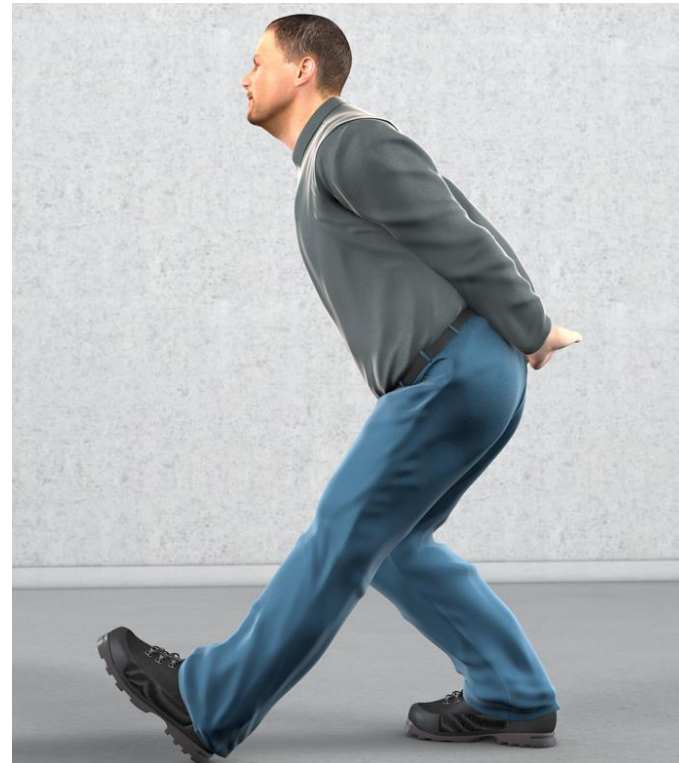




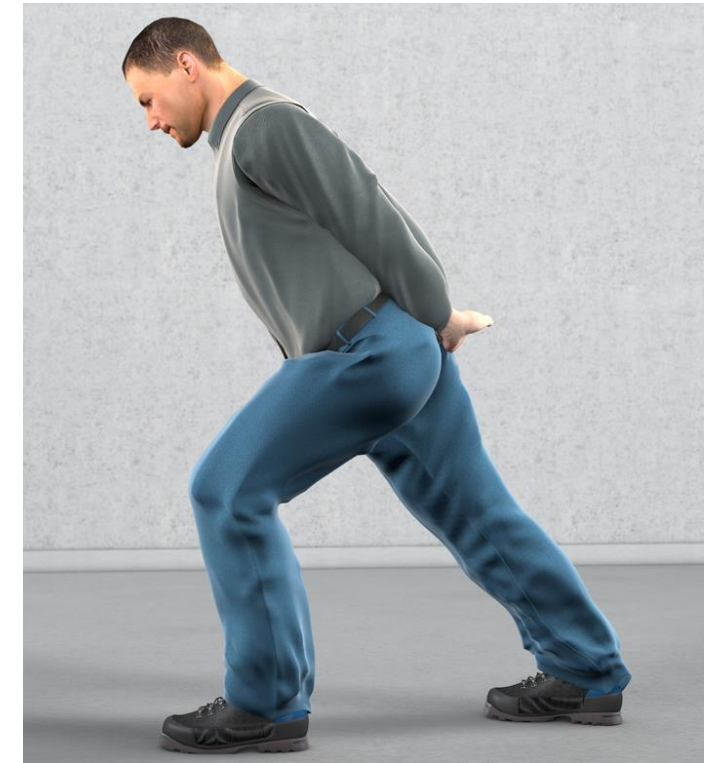
Für Ausgleich sorgen: Dehnung der Beinmuskulatur



vorderer Oberschenkel



rückseitiger Oberschenkel



Wadenmuskeln



Arbeitsmedizinische Vorsorge und Präventionsangebot der BG BAU

- bei wesentlich erhöhter Belastung ist den Beschäftigten eine **arbeitsmedizinische Vorsorge** anzubieten (AMR 13.2, Kapitel 4.4)
- **Kniekolleg**: dreiwöchiges Programm, um mit berufsbedingten Belastungen der Knie besser umgehen zu können (alle Infos finden Sie hier: <https://www.bgbau.de/service/bildungsangebote/kniekolleg/>)





Ein Tipp für Ihre Chefin / Ihren Chef

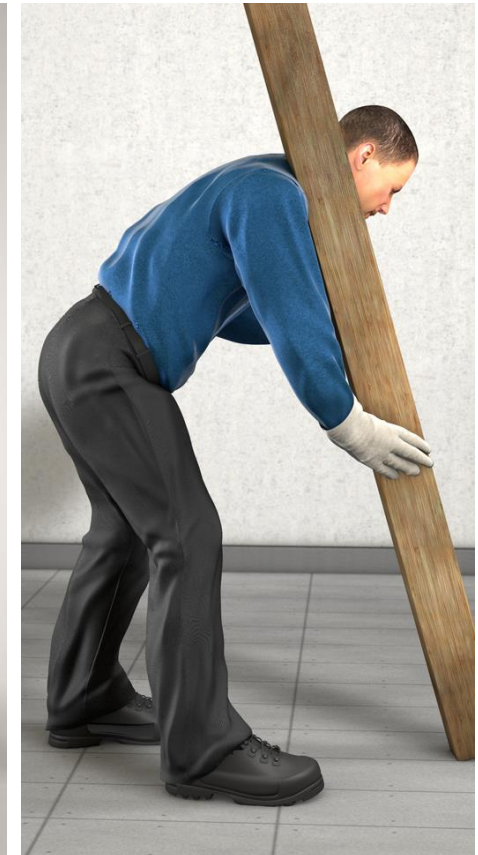
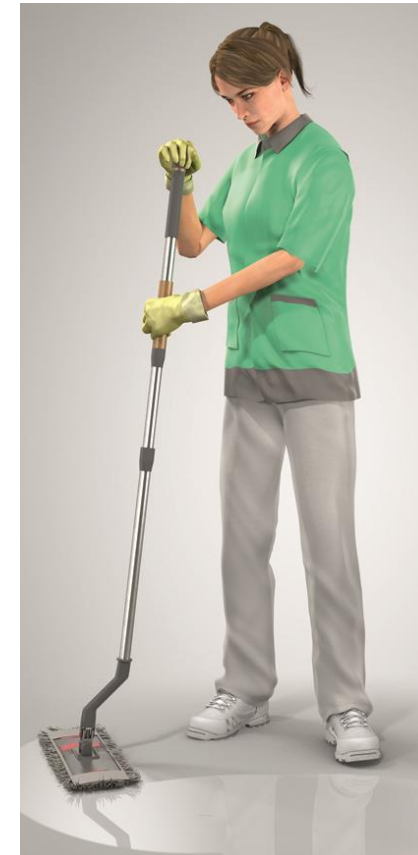
- Schauen Sie sich die **ergonomischen Lösungen** und **Arbeitsschutzprämien** der BG BAU an
(gefördert werden u.a. Teleskopstiele und Rückentraining)



[www.bgbau.de/
ergonomische-loesungen](http://www.bgbau.de/ergonomische-loesungen)



[www.bgbau.de/
praemie](http://www.bgbau.de/praemie)





www.bgbau.de

Pass auf Dich auf!

BAU AUF SICHERHEIT
BAU AUF **DICH**
www.bau-auf-sicherheit.de

 **BG BAU**
Berufsgenossenschaft
der Bauwirtschaft