

# Arbeitsmaterial A (1) - Altersgerechte Arbeitsbedingungen (Beispiele s. Arbeitsunterlage 1 "Leitfaden", S. 11, 21)

grün (keine Belastung) - gelb (geringe Belastung) - orange (spürbare Belastung) - rot (sehr hohe Belastung)

orange/rot  
Tätigkeit/Bereich

## Aspekte, die das Sehen betreffen

Beleuchtungsstärke ausreichend		
Gute Lesbarkeit von Zeichen und Symbolen		
Blendung wird vermieden		

## Aspekte, die das Hören betreffen

Akustische Signale sind gut wahrnehmbar		
---	--	--

rot (sehr hohe Belastung) - orange (spürbare Belastung) - gelb (geringe Belastung) - grün (keine Belastung)

## Aspekte, die die Beweglichkeit und Koordination betreffen

Häufiges Arbeiten mit angehobenen Armen, Überkopfarbeiten		
Zwangshaltungen - länger andauernde, ungewöhnliche Körperhaltungen (bücken, knien, ...)		
verdrehte Wirbelsäule		
Arbeitshöhe individuell angepasst/anpassbar		
Stolperfallen (z.B. Kabel) vorhanden		
Glatte, rutschige Arbeitswege		
Gefahr durch ungünstige Belichtungs-/Beleuchtungssituation (Blendung, Dunkelheit)		
Arbeiten mit Leitern		

## Aspekte, die die Kraft betreffen

Handhabung mit/von schweren Objekten, Werkzeugen, Geräten, die großen Kraftaufwand erfordern		
Handhabung von Lasten (Heben, Tragen, Schieben, Ziehen)		
Arbeitsphasen ohne Unterbrechungsmöglichkeiten		
Stehbelastung		

# Arbeitsmaterial A (2) - Altersgerechte Arbeitsbedingungen

rot (sehr hohe Belastung) - orange (spürbare Belastung) - gelb (geringe Belastung) - grün (keine Belastung)

		orange/rot Tätigkeit/Bereich
<b>Aspekte, die die <u>Ausdauer</u> betreffen</b>		
Schweres Heben, schnelles Laufen, langes Stehen, schwere Arbeit in Hitzebereichen		
<b>Aspekte, die die <u>Hitze- und Kälteempfindlichkeit</u> betreffen</b>		
Hitze-/Kältebelastung gegeben		
Häufiger Wechsel zwischen warm/kalt		
Hitzearbeit (lt. NSchG)		
Kältearbeit (...)		
<b>Aspekte, die das <u>Regenerationsbedürfnis</u> betreffen</b>		
Wechsel-, Nachtschicht		
regelmäßige oder häufige Überstunden		
<b>Aspekte die das <u>Stressempfinden</u> betreffen</b>		
Hohe Wochenarbeitszeiten		
Hohe Informationsvielfalt und -dichte		
Hoher Zeitdruck		
geringe Autonomie		
hohe Arbeitsintensität (Zeit-/Mengenvorgaben )		