



## Artikel 25

# Lasten

- <sup>1</sup> Um zu vermeiden, dass die Arbeitnehmer Lasten manuell handhaben müssen, trifft der Arbeitgeber die geeigneten organisatorischen Massnahmen und stellt den Arbeitnehmern die geeigneten Arbeitsmittel, insbesondere mechanische Ausrüstungen, zur Verfügung.
- <sup>2</sup> Lässt sich die manuelle Handhabung von Lasten nicht vermeiden, so sind zum Heben, Tragen und Bewegen schwerer oder unhandlicher Lasten geeignete Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen und zu benützen, um eine sichere und gesundheitsschonende Handhabung zu ermöglichen.
- <sup>3</sup> Der Arbeitgeber muss die Arbeitnehmer darüber informieren, welche Gefahren bei der Handhabung schwerer und unhandlicher Lasten bestehen, und sie anleiten, wie solche Lasten richtig gehoben, getragen und bewegt werden können.
- <sup>4</sup> Er muss die Arbeitnehmer über Gewicht und Gewichtsverteilung der Lasten informieren.

Die manuelle Handhabung von Lasten kann ein erhebliches Gesundheitsrisiko für den Bewegungsapparat darstellen und erfordert deshalb präventive Massnahmen. Für die Bewertung der Belastung sind neben dem Gewicht der Last weitere Faktoren bestimmend: der horizontale Lastabstand, die Körperhaltung, die Hubhöhe, die Trag- oder Schiebdi- stanz, die Häufigkeit und Dauer der Handhabung, die Transportgeschwindigkeit sowie Formfaktoren und Greifmöglichkeiten der Last. Für die Beurteilung der körperlichen Beanspruchung sind zusätz- lich individuelle Faktoren wie Alter, Geschlecht, Konstitution, Erfahrung, Fertigkeit und körperliche Fitness zu berücksichtigen.

Alter	Männer	Frauen
18 bis 20 Jahre	≤ 23 kg	≤ 14 kg
20 bis 35 Jahre	≤ 25 kg	≤ 15 kg
35 bis 50 Jahre	≤ 21 kg	≤ 13 kg
über 50 Jahre	≤ 16 kg	≤ 10 kg

**Tabelle 325-1:** Richtwerte für Lastgewichte, die in einer auf- rechten, symmetrischen Haltung eng am Körper gehalten und nur gelegentlich bewegt werden.

Für die Beurteilung der Beanspruchung bei der manuellen Handhabung von Lasten stellt das SECO das [Prüfmittel «Gesundheitsrisiken – Belas- tungen für Rücken, Muskeln und Sehnen bei der Arbeit»](#)  zur Verfügung.

Damit die Arbeitnehmenden möglichst keine Las- ten manuell handhaben müssen, sind Präventi- onsmassnahmen nach dem Priorsierungsprinzip **STOP** zu treffen:

1. **Substitut:** Lastgewichte verringern, z. B. in Absprache mit Lieferanten;
2. **Technik:** Hilfsmittel einsetzen, z. B. Hebe- und Transporthilfen;
3. **Organisation:** Personaleinsatz und Arbeitsab- läufe anpassen, z. B. Jobrotation;
4. **Person:** Betroffene Arbeitnehmende schulen und anleiten.

Falls die Schutzmassnahmen nicht ausreichen, um das Risiko einer Überbeanspruchung zu minimie- ren, ist eine in der Ergonomie ausgebildete Fach- person beizuziehen oder ein fachtechnisches Gut- achten gemäss [Artikel 4 ArGV 3](#)  anzufertigen.



## Sonderregelungen für Jugendliche und Schwangere

Für Jugendliche gelten betreffend manueller Handhabung von Lasten strikte Vorgaben und Verbote. Diese sind in [Artikel 3](#) der Verordnung des WBF über gefährliche Arbeiten für Jugendliche und dessen Wegleitung festgelegt.

Ähnliches gilt für Schwangere, für welche besondere Bestimmungen in [Artikel 7](#) Mutterschutzverordnung definiert sind.

## Absatz 1

**Die Gefährdungsermittlung im Betrieb soll immer auch die Risiken in Bezug auf das Heben und Tragen sowie auf das Ziehen und Schieben von Lasten abdecken.**

Grundsätzlich ist durch die Arbeitsorganisation (Personaleinsatz, Arbeitsabläufe) und mit geeigneten Arbeitsmitteln (mechanische Hebe- und Transporthilfen) sicherzustellen, dass Arbeitnehmende keine Lasten manuell heben oder tragen respektive ziehen oder schieben müssen.

Falls geeignete Hilfsmittel nicht vorhanden sind oder nicht benutzt werden können, muss stets genügend Personal vorhanden sein, um bei Bedarf Lasten gemeinsam zu bewegen.

## Absatz 2

**Lässt sich die manuelle Handhabung schwerer oder unhandlicher Lasten nicht vermeiden, so sind technische Massnahmen zu ergreifen, um zumindest die Richtwerte für Lastgewichte einzuhalten (Tabelle 325-1).** In diesen Fall sind die Arbeitsplätze mit entlastenden mechanischen Ausrüstungen zu versehen, wie beispielsweise höhenverstellbare Ablagetische, Patientenlifter, Flaschenzüge, Krane, Hebezeug, Transportbänder, Rollen- oder Schiebebahnen, Hebebühnen etc.

## Absatz 3

Die Arbeitnehmenden müssen die mit dem Handhaben von Lasten verbundenen Gesundheitsrisiken für den Bewegungsapparat kennen: Muskelhartspann, Muskel- und Bänder-/Sehnenzerrungen oder -risse, Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, Bandscheibenvorfall etc.

Personen, welche Lasten bewegen, sind anzuweisen, die Hebe- und Transporthilfsmittel systematisch zu benützen, ohne zuerst zu versuchen, eine zu schwere Last von Hand anzuheben oder zu verschieben. Jene, welche solche Ausrüstungen verwenden, sind über die korrekte Handhabung der Arbeitsmittel zu instruieren (siehe auch [Art. 5 ArGV 3](#), [Art. 6 VUV](#) und [EKAS-Richtlinie Nr. 6512](#)). Sie müssen auch mit den für Ausnahmefälle notwendigen manuellen Transporttechniken vertraut sein (schwere Lasten immer langsam – niemals ruckartig – anheben oder anschieben, möglichst körpernah heben und tragen, den Körper während dem Anheben einer Last niemals simultan seitlich wegdrehen, zu zweit arbeiten etc.). Es genügt nicht, die Mitarbeitenden zu schulen und anzuleiten. Es ist auch sicherzustellen, dass sie die erteilten Weisungen verstanden haben und einhalten.

## Absatz 4

Anhand der Grösse, Beschaffenheit und Form eines Gegenstandes kann weder auf dessen Gewicht noch die Gewichtsverteilung geschlossen werden. Um Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen bei deren Heben oder Tragen zu vermeiden, müssen die Mitarbeitenden, die Lasten handhaben, über die Lastgewichte und deren Verteilung informiert werden. Idealerweise sind die Lasten entsprechend zu beschriften.