

# Hinweise zum Basis-Check und zum Einstiegsscreening bei körperlichen Belastungen

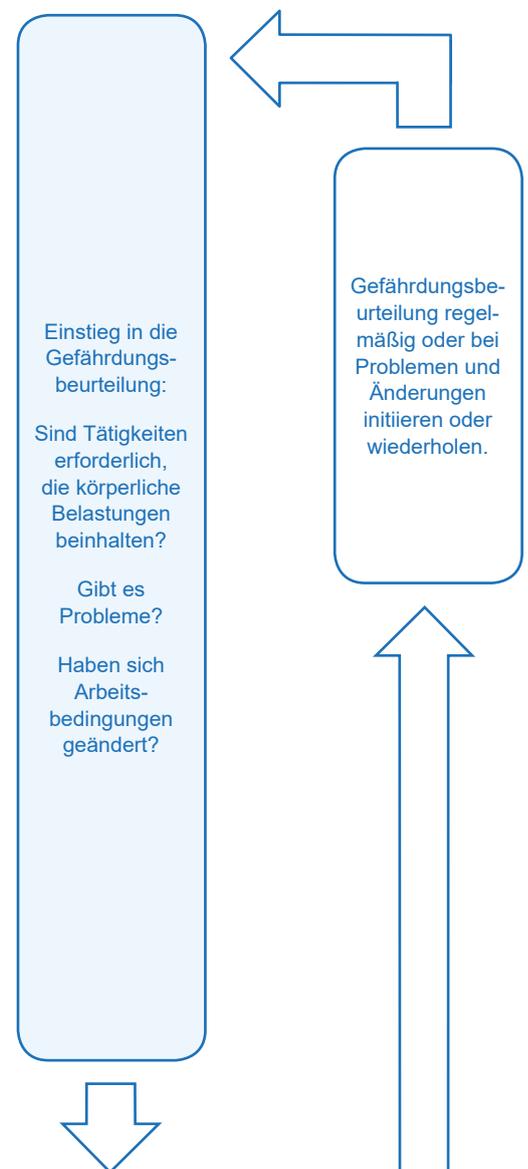
## Wann sind Basis-Check und Einstiegsscreening anzuwenden?

Überprüfen Sie die Beurteilung des Arbeitsplatzes regelmäßig, insbesondere dann, wenn sich die Arbeitsabläufe und Aufgaben geändert haben oder Probleme aufgetreten sind.

Für die Ermittlung und Beurteilung von körperlichen Belastungen bei der Arbeit ist es sinnvoll, zunächst einen Basis-Check und/oder ein Einstiegsscreening durchzuführen. Basis-Check und Einstiegsscreening können separat durchgeführt werden. Mit Hilfe von Checklisten werden die während eines Arbeitstages auszuführenden Tätigkeiten orientierend beurteilt. Liegen überhaupt körperliche Belastungen in verschiedenen Belastungsarten vor? Wie hoch ist die Belastungsintensität? Wie wahrscheinlich ist ein Gesundheitsrisiko? Wenn die Ergebnisse darauf hinweisen, dass für ein oder mehrere Belastungsarten eine mehr als geringe körperliche Belastung vorliegt, sollte ggf. mit anderen Methoden detaillierter analysiert werden.

Folgende körperliche Belastungsarten<sup>1</sup> werden unterschieden:

- Manuelles Heben, Halten und Tragen von Lasten (HHT) (ab 3 kg Lastgewicht)
- Manuelles Ziehen und Schieben von Lasten (ZS) (mit Flurförderzeugen oder Hängebahnen/Hängekränen)
- Manuelle Arbeitsprozesse (MA) (repetitive Arbeiten mit den Händen, Lasten bis zu 3 kg; im kirchlichen Bereich nicht relevant)
- Ausübung von Ganzkörperkräften (GK) (z. B. Bedienen großer Hebel)
- Körperfortbewegung (KB) (z. B. Klettern, Steigen oder Fahrradfahren)
- Körperzwangshaltungen (KH) (z. B. langandauerndes Rumpfbeugen, Knien oder Überkopfarbeit).



<sup>1</sup> Die Definitionen der Belastungsarten entsprechen den Festlegungen im Rahmen eines Gemeinschaftsprojektes von BAuA und DGUV (<http://www.baua.de/dok/8820522>).

## Wer führt den Basis-Check und das Einstiegsscreening durch?

Der Basis-Check (Seite 1) und das Einstiegsscreening (Seiten 2–5) können im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung nach Arbeitsschutzgesetz [ArbSchG](#) durch den Arbeitgeber oder die durch ihn beauftragten Personen eingesetzt werden. Einschätzungen der betroffenen Beschäftigten zu Ihrer Belastungssituation sollten eingeholt und berücksichtigt werden.

## Wie ist der Basis-Check einzusetzen?

In einer **Basis-Checkliste** sind die sechs körperlichen Belastungsarten beschrieben und mit Beispielen hinterlegt, um eine Einordnung zu erleichtern. Pro Belastungsart ist zu entscheiden, ob eine Tätigkeit diese Belastungsart überhaupt „erfordert“. „Erfordert“ bedeutet, dass die körperliche Anforderung (z. B. Arbeiten im Knien oder Heben von Lasten) Ihrer Einschätzung nach aufgrund der Arbeitsaufgabe in irgendeiner Form ausgeführt werden muss.

Falls keine Tätigkeiten mit körperlichen Belastungen erforderlich sind, ist die Beurteilung abgeschlossen.

## Wie wird das Einstiegsscreening eingesetzt?

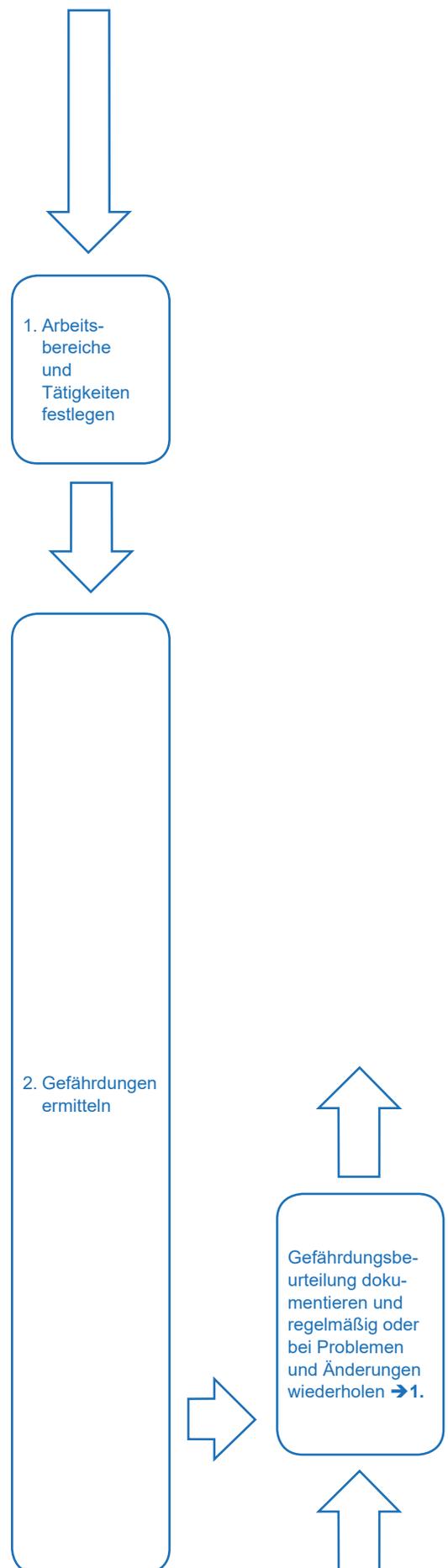
Wenn Sie sich auch ohne den Basis-Check mit der Einschätzung sicher sind, ob Tätigkeiten bestimmte körperliche Belastungsarten erfordern, dann können Sie direkt mit dem Einstiegsscreening beginnen. Ansonsten übernehmen Sie das Ergebnis des Basis-Checks (Ja/Nein) im Schritt 1 des Einstiegsscreenings. Falls Tätigkeiten mit körperlichen Belastungen erforderlich sind, dokumentieren Sie bitte, um welche Tätigkeiten es sich konkret handelt und führen Sie das Einstiegsscreening durch. **Das Einstiegsscreening bietet eine grobe, orientierende Beurteilung des Gesundheitsrisikos durch die jeweilige körperliche Belastungsart während des Arbeitstages.** Im Ergebnis wird angezeigt, welche Risikokategorie bzw. Belastungshöhe (gering oder mäßig erhöht belastet, wesentlich erhöht und hoch belastet) wahrscheinlich vorliegt. Die Risikokategorien orientieren sich an der Arbeitsmedizinischen Regel [AMR 13.2](#). **Eine genauere Einstufung des Risikos ist vertiefenden Gefährdungsbeurteilungen vorbehalten!**

### Schritt 1 (Frage: Liegt die Belastungsart vor?)

- Im ersten Schritt wird pro Belastungsart analog zum Basis-Check über eine Eingangsfrage geprüft, ob eine Tätigkeit diese Belastungsart überhaupt „erfordert“. Wenn Sie diese Frage in der Basis-Checkliste bereits mit Ja beantwortet haben, können Sie die Kriterien in Schritt 2 prüfen.

### Was folgt aus Schritt 1?

- Antwort = „Nein“ (0 Punkte):** Eine Belastung durch diese Belastungsart liegt nicht vor. Auf detailliertere Beurteilungen dieser Belastungsart kann verzichtet werden. Eine weitere Beurteilung ist nicht nötig. Dokumentieren Sie das Ergebnis. Überprüfen Sie die Beurteilung des Arbeitsplatzes regelmäßig, insbesondere aber, wenn sich die Arbeitsabläufe und Aufgaben geändert haben oder Probleme aufgetreten sind.



- **Antwort = „Ja“:** Die Tätigkeit erfordert körperliche Anforderungen im Sinne der jeweiligen Belastungsart. Die Belastung durch die Belastungsart ist als gering oder höher einzuschätzen.
- Bitte prüfen Sie für alle Belastungsarten, die Sie in Schritt 1 mit „Ja“ beurteilt haben, im Schritt 2 ob die Kriterien erfüllt sind!

### Schritt 2 (Frage: Sind die Kriterien erfüllt?)

- Im zweiten Schritt wird geprüft, ob für die jeweilige Belastungsart Kriterien als Hinweis auf mäßig erhöhte oder noch höhere Belastungen zutreffen.

### Was folgt aus Schritt 2?

- **Antwort = „Nein“ (1 Punkt):** Die Kriterien sind nicht erfüllt. Es ist davon auszugehen, dass eine geringe Belastung durch die jeweilige Belastungsart vorliegt. Eine mäßig erhöhte Belastung ist möglich. Wesentlich erhöhte und hohe Belastungen sind unwahrscheinlich. Vertiefende Beurteilungen sind nur im Bedarfsfall erforderlich (siehe „Weitere Empfehlungen im Schritt 2“). Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sind ggf. sinnvoll. Bitte prüfen und ggf. Maßnahmen durchführen. Prüfergebnis und ggf. Maßnahmen dokumentieren.
- **Antwort = „Ja“ (2 Punkte):** Liegen ein oder mehrere Kriterien einer Belastungsart vor, sind mäßig erhöhte oder wesentlich erhöhte oder hohe Belastungen durch die jeweilige Belastungsart möglich. In diesen Fällen wird eine vertiefende Beurteilung empfohlen. Gestaltungs- und Präventionsmaßnahmen sind zu prüfen und häufig erforderlich.

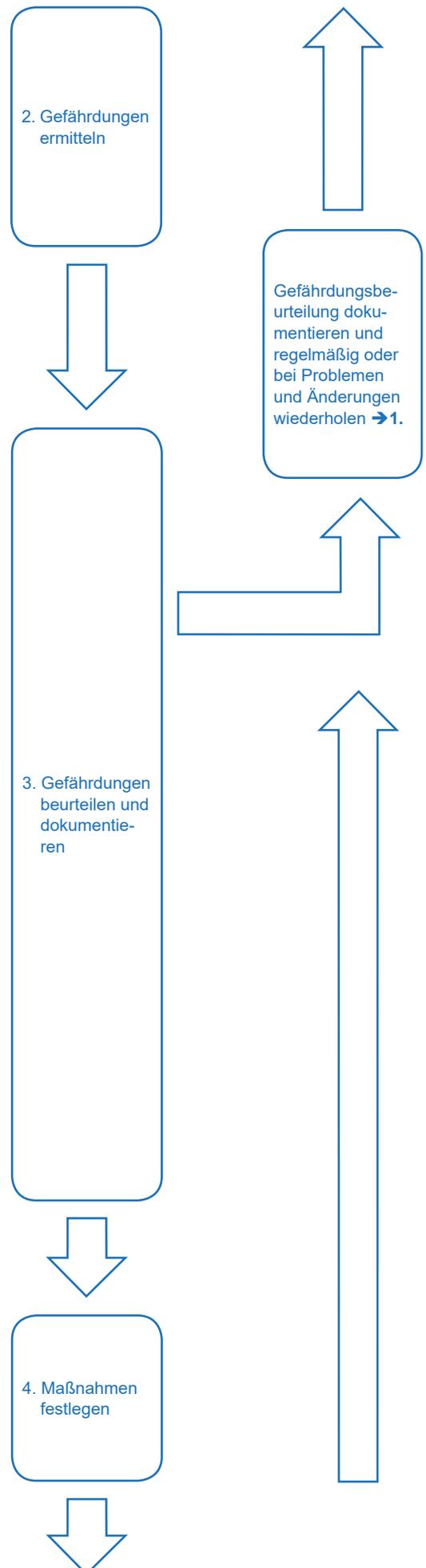
Weitere Empfehlungen zu Schritt 2 (Liegt ein „Bedarfsfall“ vor?):

- Auch wenn andere Hinweise auf körperliche Belastungen vorliegen, ist eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung in der Regel notwendig. Dies ist z. B. der Fall, wenn Unfälle, hohe Krankenstände oder Beschäftigten-Fluktuationen auftreten oder Beschäftigte oft über Beschwerden klagen, insbesondere im Muskel-Skelett-System. Eine vertiefende Beurteilung wird dann empfohlen.
- Wenn besonders schutzbedürftige Beschäftigtengruppen am Arbeitsplatz eingesetzt sind (Jugendliche, Leistungsgewandelte, Schwangere u. a.) und körperliche Belastungen vorliegen, sind vertiefende Gefährdungsbeurteilungen in der Regel erforderlich. Individuelle Fragen sollten z. B. im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge und/oder des betrieblichen Eingliederungsmanagements geklärt werden.

### Ergebniszusammenfassung/Maßnahmen

Die letzte Seite fasst die Ergebnisse des Einstiegscreenings zusammen. Eventuell sind Maßnahmen festzulegen.

- Soweit notwendig, wählen Sie bitte Maßnahmen aus, die auf Grundlage der Beurteilung festgelegt werden können (vertiefende Gefährdungsbeurteilung; technische, arbeitsorganisato-

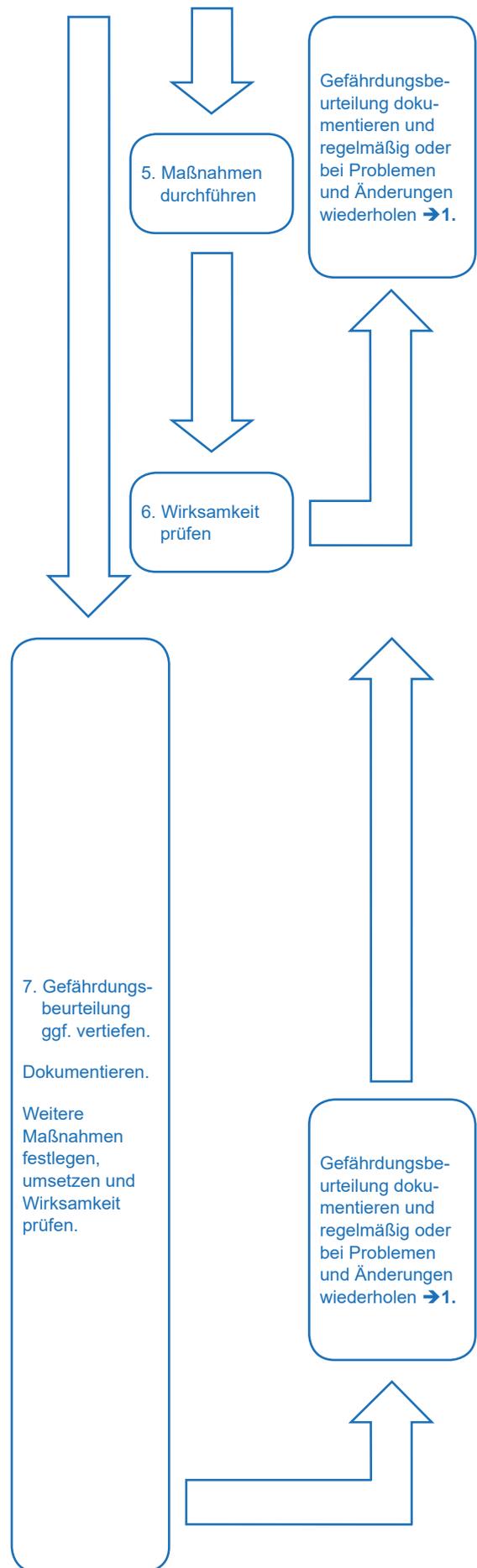


rische oder personenbezogene Maßnahmen, arbeitsmedizinische Vorsorge, Unterweisung, sonstige Präventionsmaßnahmen, Termine, Verantwortlichkeiten usw.) und dokumentieren Sie diese.

- Gestaltungshinweise ergeben sich z.B. aus den Beschreibungen der oben genannten Kriterien in den Belastungsarten. Reduzieren Sie z. B. das Lastgewicht und die Kräfte, die Häufigkeit und die Dauer der belastenden Arbeitsvorgänge. Vermeiden Sie ungünstige Körperhaltungen.
- Weitere Hinweise zur Arbeitsplatzgestaltung und zu anderen Maßnahmen finden Sie im Portal „Gefährdungsbeurteilung“ der BAuA, bei der Berufsgenossenschaft Ihrer Branche, dem GDA-Portal „GDA bewegt“ sowie in DGUV-Broschüren (z. B. 208-033 und 208-53).
- Beseitigen Sie zuerst offensichtliche Problem. Auch einfache Maßnahmen senken das Risiko!
- Prüfen Sie, ob Sie durch die einfachen Maßnahmen etwas erreicht haben.
- Wiederholen Sie ggf. die Gefährdungsbeurteilung mit dem Einstiegsscreening!

#### Ist eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung erforderlich?

- Konnten Sie durch die Umsetzung einfacher Maßnahmen pro Belastungsart eine Reduktion der Beurteilung von 2 Punkten auf zumindest 1 oder sogar 0 Punkte nicht erreichen, ist in der Regel eine vertiefende (detailliertere) Beurteilung der Tätigkeiten erforderlich.
- Führen Sie eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung durch. Die Sicherheitsfachkraft und der Betriebsarzt/die Betriebsärztin unterstützen Sie dabei.
- Eine vertiefende Gefährdungsbeurteilung bei körperlicher Belastung ist z. B. mit den belastungsartspezifischen Leitmerkmalmethoden (LMM, [www.baua.de/leitmerkmalmethoden](http://www.baua.de/leitmerkmalmethoden)) möglich. Mit den LMM werden auf einfache Art und Weise die wesentlichen Belastungsmerkmale einer Teil-Tätigkeit ermittelt und dokumentiert. Anhand der Wahrscheinlichkeit einer körperlichen Überbeanspruchung und möglicher gesundheitlicher Folgen wird eine Beurteilung vorgenommen. Es können Handlungsbedarfe und Hinweise zur Arbeitsgestaltung abgeleitet werden. Für jede der oben genannten sechs Belastungsarten existiert eine LMM als Papier-Bleistift-Version. Die „Erweiterten Leitmerkmalmethoden (LMM-E)“ ermöglichen darüber hinaus eine Interpolation der Merkmalswichtungen und eine Zusammenfassung der Beurteilung mehrerer Teil-Tätigkeiten gleicher Belastungsart pro Arbeitstag. Die Algorithmen der LMM-E sind in der Reihe [baua: Fokus](#) publiziert worden. In die interaktiven PDF-Formate der LMM-E wurden diese Algorithmen integriert. Detaillierte Informationen finden sich in [Band 1 des Forschungsberichtes zu MEGAPHYS](#), einem Gemeinschaftsprojekt von BAuA und DGUV.
- Hinweis: Für weitergehende Beurteilungen sind in MEGAPHYS aufeinander abgestimmte Verfahren des Expertenscreenings und der messtechnischen Analyse entwickelt worden (siehe [Band 2](#) zu MEGAPHYS).



## Was folgt aus der vertiefenden Gefährdungsbeurteilung?

- Setzen Sie nach der vertiefenden Gefährdungsbeurteilung die abgeleiteten Arbeitsschutzmaßnahmen um. Wichtig sind Maßnahmen in folgenden Bereichen. Beachten Sie die Rangfolge (TOP). Auch Kombinationen mehrerer Maßnahmen sind oft sinnvoll oder erforderlich:
  - **Technische Maßnahmen** (z. B. Änderung der Arbeitsverfahren, ergonomische Gestaltung)
  - **Organisatorische Maßnahmen** (z. B. Erholzeitregelungen, Arbeitsabläufe, Arbeitsorganisation)
  - **Personenbezogene Maßnahmen** (z. B. Unterweisung, Training, persönliche Schutzausrüstung)
- Eine notwendige ergänzende Maßnahme bildet die **arbeitsmedizinische Vorsorge** (z. B. Wunsch- und Angebotsvorsorge, andere Formen arbeitsmedizinischer Betreuung, BEM). Fragen Sie Ihren Betriebsarzt bzw. Ihren arbeitsmedizinischen Dienst.
- Bedenken Sie auch **weitere Schutzmaßnahmen** im Rahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention, z. B. Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (**BGF**) sowie des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (**BGM**).
- **Dokumentieren** Sie die Gefährdungsbeurteilung und **wiederholen** Sie diese regelmäßig oder bei (relevanten) Änderung am Arbeitsplatz!

## Quellen und wichtige Internet-Seiten

### Quellen:

ArbSchG – Arbeitsschutzgesetz vom 7. August 1996 (BGBl. I S. 1246), zuletzt geändert durch Artikel 293 der Verordnung vom 19. Juni 2020 (BGBl. I S. 1328).

<http://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/ArbSchG.pdf>

AMR Nr. 13.2 – Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen mit Gesundheitsgefährdungen für das Muskel-Skelett-System. GMBI Nr. 76–77 vom 23. Dezember 2014, S. 1571. <https://www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/AMR/AMR-13-2.html>

Erweiterte Leitmerkmalmethoden (LMM-E): Algorithmen für Interpolation und Zusammenfassung. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2020.

(baua: Fokus). DOI: 10.21934/baua:fokus20200414

<https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Fokus/Algorithmen-Leitmerkmalmethoden.html> oder <https://www.baua.de/dok/8839068>

MEGAPHYS - Mehrstufige Gefährdungsanalyse physischer Belastungen am Arbeitsplatz. Band 1. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), 2019.

DOI: 10.21934/baua:bericht20190821 <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2333.html>

DGUV Information 208-033 – Belastungen für den Rücken und Gelenke – was geht mich das an?. Berlin: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), 2016, Webcode: p208033.

<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/dguv-informationen/458/belastungen-fuer-den-ruecken-und-gelenke-was-geht-mich-das-an>

DGUV Information 208-053 - Mensch und Arbeitsplatz – Physische Belastungen. Berlin: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), 2019, Webcode: p208053.

<https://publikationen.dguv.de/regelwerk/publikationen-nach-fachbereich/handel-und-logistik/physische-belastungen/3499/mensch-und-arbeitsplatz-physische-belastungen>

### Wichtige Internet-Seiten:

Gefährdungsbeurteilung mit den Leitmerkmalmethoden/Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Internet-Seite.

[https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physische-Belastung/Leitmerkmalmethode/Leitmerkmalmethode\\_node.html](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physische-Belastung/Leitmerkmalmethode/Leitmerkmalmethode_node.html) oder <https://www.baua.de/leitmerkmalmethoden>

Portal Gefährdungsbeurteilung – Physische Belastungen – Arbeitsschwere/Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Internet-Seite. [https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Gefaehrdungsbeurteilung/Expertenwissen/Physische-Belastung/Physische-Belastung\\_node.html](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Gefaehrdungsbeurteilung/Expertenwissen/Physische-Belastung/Physische-Belastung_node.html) oder <https://www.baua.de/gefaehrdungsbeurteilung> oder <https://www.baua.de/dok/8696312> oder allgemein [www.gefaehrdungsbeurteilung.de](http://www.gefaehrdungsbeurteilung.de)

Portal GDA-bewegt/Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) Arbeitsprogramm Muskel-Skelett-Belastungen (MSB). Internet-Seite. <https://www.gdabewegt.de>

MEGAPHYS – Mehrstufige Gefährdungsanalyse physischer Belastungen am Arbeitsplatz/ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Internet-Seite. <https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Berichte/F2333.html> oder <http://www.baua.de/dok/8820522>

MEGAPHYS – Mehrstufige Gefährdungsanalyse physischer Belastungen am Arbeitsplatz  
Gefährdungsbeurteilungen physischer Belastungen/Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), (Der Bericht MEGAPHYS Band 2 ist in Vorbereitung). <https://www.dguv.de/ifa/fachinfos/ergonomie/megaphys-mehrstufige-gefaehrdungsanalyse-physischer-belastungen-am-arbeitsplatz/index.jsp>

Stand: September 2020

---

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Friedrich-Henkel-Weg 1-25 | 44149 Dortmund | Tel.: 0231 9071-2071 | [info-zentrum@baua.bund.de](mailto:info-zentrum@baua.bund.de) | [www.baua.de](http://www.baua.de) | Fachliche Betreuung: FG Prävention arbeitsbedingter Erkrankungen (BAuA), [www.baua.de/leitmerkmalmethoden](http://www.baua.de/leitmerkmalmethoden)