



NachhaltigH₂



Nachhaltig
im Beruf

HALTUNGS- EMPFEHLUNGEN FÜR SCHWEISSER:INNEN

**HALTUNG BEWAHREN. QUALITÄT
SICHERN. RÜCKEN SCHONEN.**



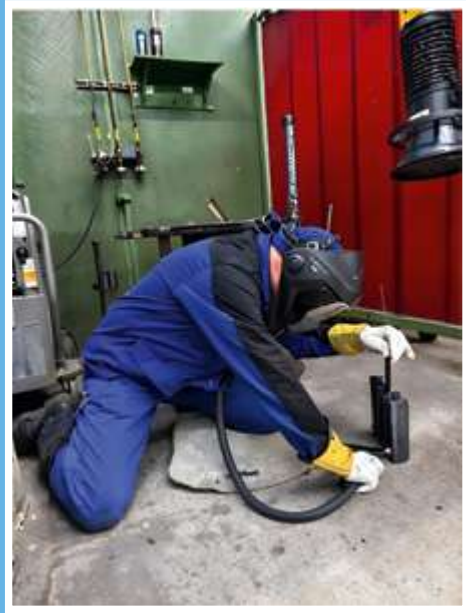
Westfälische
Hochschule

UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken



Kniendes Arbeiten **IN BODENNÄHE IN STEIGPOSITION (PF)**



Diese Haltung unterstützt ein rückenschonendes und kontrolliertes Arbeiten im unteren Arbeitsbereich.

- kniende Position bei Arbeiten unterhalb der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- beide Beine kniend
- das Schlauchpaket wird zur Entlastung auf dem Boden und dem Oberschenkel abgelegt
- empfohlene Hilfsmittel: Lederkissen oder Kniepolster

Liegendes Arbeiten auf **CA. 30 CM HÖHE IN HORIZONTAL-ÜBERKOPFPOSITION (PD)**



Eine liegende Position, die körperentlastendes Schweißen ermöglicht. Durch die neutrale Handführung und das abgelegte Schlauchpaket bleiben Haltung und Bewegungen stabil.

- liegende Position bei Arbeiten unterhalb der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- das Schlauchpaket wird auf dem Boden abgelegt
- empfohlenes Hilfsmittel: Lederkissen

3 Kniendes Arbeiten auf **CA. 60 CM HÖHE IN STEIGPOSITION (PF)**



Diese asymmetrische Knieposition sorgt für eine ergonomisch stabile Haltung und ermöglicht kontrolliertes Arbeiten bei geringer Muskelbelastung.

- kniende Position bei Arbeiten unterhalb der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- ein Bein kniend, das andere Bein aufgestellt (ca. 90° Kniegelenkwinkel)
- das Schlauchpaket wird zur Entlastung auf dem Oberschenkel abgelegt
- empfohlene Hilfsmittel: Lederkissen oder Kniepolster

4

Sitzendes Arbeiten auf **CA. 100 CM HÖHE IN HORIZONTALPOSITION (PB)**



In der sitzenden Position lassen sich Stabilität, gute Sicht und eine ergonomisch aufrechte Haltung optimal verbinden, sodass präzises und entspanntes Schweißen unterstützt wird.

- sitzende Position bei Arbeiten unterhalb der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- stabile Sitzposition, um gute Sicht auf die Schweißnaht zu haben
- das Schlauchpaket wird auf dem Oberschenkel abgelegt und kann auch über einem Geländer abgelegt werden
- empfohlene Hilfsmittel: Stuhl oder Holzkiste

5 Stehendes Arbeiten auf **CA. 150 CM HÖHE IN HORIZONTALPOSITION (PB)**



Ein stabiler Stand sorgt hier sowohl für eine ergonomische Ausrichtung als auch für die exakte Führung des Werkzeugs.

- stehende Position bei Arbeiten im Bereich der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- stabiler Stand: die Knie leicht gebeugt, die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander
- das Schlauchpaket kann über einem Geländer abgelegt werden

Stehendes Arbeiten auf **CA. 160 CM HÖHE IN HORIZONTAL-ÜBERKOPFPOSITION (PD)**



Der Stemmschritt unterstützt eine rückenfreundliche Haltung und ermöglicht eine körpernahe, kontrollierte Brennerführung.

- stehende Position bei Arbeiten im Bereich der Mittellinie
- neutrale Handposition
- gerader Rücken
- der Brenner wird mit einer Hand gehalten, die andere Hand hält den Schweißzusatz
- der Brenner sollte nach Möglichkeit nah am Körper gehalten werden, die Bewegungsfreiheit muss aber groß genug bleiben
- stabiler Stand: die Knie leicht gebeugt, die Füße stehen mehr als schulterbreit auseinander
- das Schlauchpaket kann über einem Geländer abgelegt werden

Gesund schweißen? **SO GEHT'S MIT GUTER HALTUNG!**

Schweißen ist harte Arbeit

Arbeiten in engen Räumen, statische Positionen und Präzisionsarbeit belasten Rücken, Nacken und Gelenke. Um Beschwerden vorzubeugen und Ihre Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten, ist eine ergonomische Arbeitsweise entscheidend. In diesem Flyer finden Sie wichtige Empfehlungen für eine gesunde Körperhaltung beim Schweißen – einfach umsetzbar direkt am Arbeitsplatz und für jede Situation geeignet. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung! Bleiben Sie stabil, arbeiten Sie entspannter – für mehr Komfort, Sicherheit und Gesundheit im Job.

Kontakt:



GSI – Gesellschaft für Schweißtechnik International mbH

Öffentlichkeitsarbeit

Vincenzo Coda

Im Lipperfeld 29

46047 Oberhausen

coda@gsi-slv.de

www.gsi-slv.de

Gefördert vom:

Das Projekt „Nachhaltigkeit in der bisherigen Berufspraxis und neue Aufgabenfelder im Bereich Wasserstofftechnik als Anforderungen an den Ausbildungsberuf Anlagenmechaniker/-in“ wird im Rahmen des Programms „Nachhaltig im Beruf – zukunftsorientiert ausbilden“ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

www.nachhaltig-im-beruf.de

Fachliche Begleitung

Administrative Begleitung



Bundesinstitut für
Berufsbildung

