

# 1. Allgemeines

## 1.1 Maßnahmen zur Arbeitsorganisation, zur Arbeitsplanung und zur Auswahl der Arbeitsmethode

### LERNABSCHNITT

### ABLAUF

#### Arbeitsorganisation

1. Vor der Arbeit nachdenken und Folgendes überlegen:
  - **Was** soll erledigt werden?
  - **Warum** soll die Arbeit erledigt werden?
  - **Wer** soll die Arbeit erledigen?
  - **Wo** soll sie erledigt werden?
  - **Wie** soll sie erledigt werden?
  - **Wann** soll sie erledigt werden?
  - **Womit** soll sie erledigt werden?
  - **Wie** soll das Ergebnis aussehen?
2. Entscheidungen treffen, welche Arbeiten unbedingt erledigt werden müssen.
3. Alle Arbeiten und sonstigen Tätigkeiten durchdenken, ordnen, planen und einteilen.
4. Einzelne Tätigkeitsbereiche gegeneinander abmessen, so dass Einzelarbeiten ineinander übergreifen und ein reibungsloser und flüssiger Arbeitsablauf entsteht.
5. Arbeitskräfte nicht überfordern.
6. Betriebsmittel (technische Hilfsmittel und arbeitserleichternde Geräte) wirtschaftlich einsetzen.
7. Jede Arbeitsorganisation, Arbeitsmethode und Arbeitsgestaltung kritisch beobachten, um sie gegebenenfalls zu verbessern (6-Stufen-Methode/REFA-Standardprogramm).

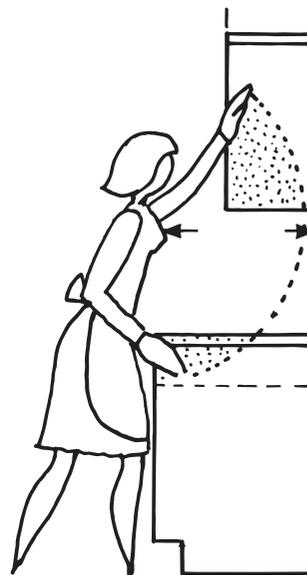
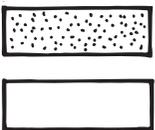
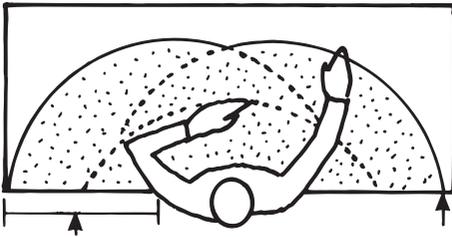
#### Arbeitsplanung

1. Dauer der Ausführungszeit (Rüstzeiten + Gesamtzeit) genau überlegen.
2. Anfallende Wartezeiten möglichst gering halten (evtl. für andere Arbeiten nutzen).
3. Schwere Arbeiten mit leichten abwechseln.
4. Biologisches Leistungsprinzip beachten.
5. Pausen einplanen.
6. Möglichst gleiche Arbeiten (z. B. Fensterputzen, Staubsaugen) zusammenlegen, darauf achten, dass ein Raum empfangsbereit sein muss (z. B. für überraschenden Besuch, Vertreterbesuche u. Ä.).

**Arbeitsmethode = Regeln  
zur Ausführung des  
Arbeitsablaufes durch den  
Menschen bei einem  
bestimmten  
Arbeitsverfahren**

7. Nicht die gesamte Zeit verplanen, Freiraum für unvorhergesehene Unterbrechungen oder zusätzlich anfallende Arbeiten lassen.
1. Wege sparen (nicht nur Fußwege, sondern auch alle Bewegungen wie Steigen, Recken, In-die-Hocke-Gehen u. Ä.).
2. Planmäßig arbeiten (z. B. Rezept zunächst gründlich durchlesen, Betriebsmittel und Arbeitsgegenstände vollständig zusammenholen, abwägen, abmessen).
3. Günstige Arbeitsbedingungen schaffen (Arbeitsplatz sinnvoll einrichten, Licht, Temperatur, Luft u. a. beachten).
4. Sinnvolle Arbeitsmethoden anwenden (siehe später).
5. Sauber und ordentlich arbeiten.
6. Arbeitsplatz sauber halten, zwischendurch nicht mehr benutzte Betriebsmittel und Arbeitsgegenstände wegräumen.
7. Zeit sparen.
8. Energie und Wasser sparen.
9. Kraft sparen durch geeignete technische Hilfsmittel, Ändern der Arbeitshaltung (Möglichst im Sitzen arbeiten. Nur bei Arbeiten, die viel Kraft oder Platz erfordern oder weniger als 5 Minuten dauern, stehen).
10. Auf den Greifbereich am Arbeitsplatz achten.

**Innerer Greifraum:** Häufig benötigte Gegenstände gehören in den inneren Greifraum.



**Äußerer Greifraum:** Nicht so häufig gebrauchte Gegenstände gehören in den äußeren Greifraum.

**Senkrechter Greifraum:** Häufig benötigte Geräte sollen innerhalb des senkrechten Greifraumes angeordnet werden.

11. Rechtshänder sollten allgemein von rechts nach links arbeiten.

12. Bei Linkshändern ist es umgekehrt.

## 1.2 Maßnahmen zum Arbeitsschutz

### UNFALLURSACHEN

**Müdigkeit, Nervosität,  
Kummer, Eile, Übermut  
u. Ä.**

**Mangelnde Unterweisung**

**Organisatorische Mängel**

**Missachtung von  
Anweisungen und  
Vorschriften**

### MASSNAHMEN ZUR VERHÜTUNG

1. Schwierige Arbeiten vermeiden.

2. Zeiten geringer Leistungsfähigkeit mit Routinearbeiten ausfüllen oder als Pausen nutzen.

1. Vollständige Unterweisung im Umgang mit den Betriebsmitteln (Maschinen, Werkzeuge u. Ä.) und den Arbeitsgegenständen.

2. Auf die Besonderheiten der Betriebsmittel und Arbeitsgegenstände hinweisen.

1. Arbeit nach vorhergehender, gut überlegter Planung ausführen.

2. Zu hohe Leistungsanforderungen vermeiden.

3. Genügend Zeit zur Verfügung stellen.

1. Unfallverhütungsvorschriften kennen.

2. Nur Arbeitsmittel verwenden, die ein Prüfzeichen haben (z. B. VDE-, TÜV- u. a. Zeichen).

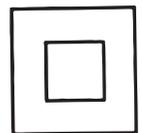
**Beispiele:**



Sicherheitszeichen des  
Verbands Deutscher  
Elektrotechniker



Funkschutzzeichen



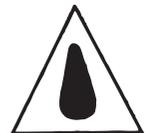
Schutzisolierungs-  
zeichen



GS-Zeichen



TÜV-Zeichen

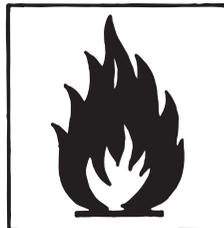


Spritzwasser-  
geschützt nach  
VDE 0710

3. Bedienungsanleitungen für alle Betriebsmittel beachten.
4. Abfälle ordnungsgemäß beseitigen (z. B. keine glimmenden oder glühenden Abfälle in den Müllbehälter bringen).
5. Nicht in Scherben greifen. Sofort auffegen und in den Mülleimer, nicht in den Müllsack schütten.
6. Allerschneider an einem arbeitsgünstigen Platz belassen, auf Stand- und Rutschfestigkeit achten. Schlitten, Fingerschutz und Resthalter benutzen, Krümel mit Pinsel entfernen.
7. Bei Benutzung von gefährlichen Arbeitsstoffen die Gefahrenkennzeichnung beachten (z. B. ätzend, giftig, Explosionsgefahr u.Ä.).



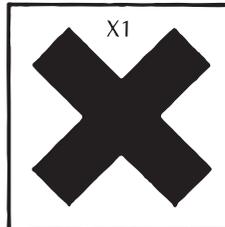
1



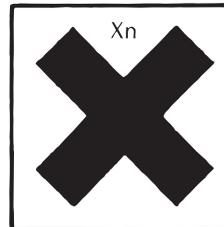
2



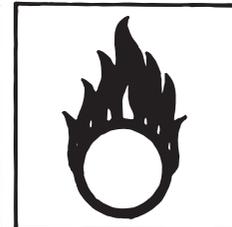
3



4



5



6



7

- 1 ätzend
- 2 brandfördernd
- 3 giftig
- 4 reizend
- 5 gesundheitsschädlich
- 6 leicht entzündlich
- 7 explosionsgefährlich

8. Gefährliche Arbeitsstoffe nicht in Getränkeflaschen umfüllen, vor Kindern sichern.

9. Verschüttetes sofort entfernen.

10. Unfälle in Zusammenhang mit Strom vermeiden, z. B.:
  - elektrische Geräte und ihre Zuleitungen nicht mit feuchten Händen oder nassem Untergrund in Berührung kommen lassen
  - Geräte nach Gebrauch vom Stromnetz lösen
  - Geräteleitungen vor Abknicken und Temperatureinwirkungen (heiße Herdplatten!) schützen
  - schadhafte Leitungen, Stecker, Schalter sofort vom Fachmann reparieren lassen
  - vor dem Umrüsten und Reinigen von elektrischen Geräten unbedingt den Netzstecker ziehen, nicht daran reißen
  - »kribbelt« ein elektrisches Gerät, sofort aus der Hand legen, notfalls die gesamte Anlage ausschalten
  - auf die Einhaltung der KB-Zeit achten
  - Glühlampen nur bis zur vorgeschriebenen Wattzahl verwenden
  - Leuchten ausschalten, wenn Glühlampen ausgewechselt werden. Beim Herausdrehen festsitzender Glühlampen geeignete Handschuhe tragen.
11. Arbeiten mit brennbaren Flüssigkeiten nur nach Vorschrift in gut durchlüfteten Räumen durchführen. Kein offenes Feuer in der Nähe!
12. Drucktöpfe nie zu voll füllen und nicht mit Gewalt öffnen. Hinweise des Herstellers genau beachten.
13. Heiße Töpfe, Pfannen, Bleche nur mit trockenen Topflappen anfassen.
14. Topfgriffe und Pfannenstiele auf dem Herd immer nach hinten zeigen lassen.
15. Fettbrände nie mit Wasser löschen, sondern ersticken.
16. Beim Übergreifen auf die hinteren Herdplatten auf heiße, die Hand leicht verbrühende Kochdämpfe achten.
17. Beim Schwenken oder Gießen von heißen Lebensmitteln größte Vorsicht vor Wasserdampf walten lassen.
18. Beim Hantieren mit heißen Geräten beide Hände benutzen.
19. Zum Wenden von Braten zwei Bratenwender (für die rechte und die linke Hand) benutzen.
20. Nie in rotierende Maschinenteile greifen (zum Eindrücken von Füllgut in den Fleischwolf u. Ä.), keine spitzen metallenen Gegenstände verwenden.
21. Betriebsmittel nur »bestimmungsgerecht« verwenden.
22. Heißwassergeräte nach dem Benutzen grundsätzlich auf »kalt« zurückstellen.
23. Auf die nach DIN-Normen festgelegten Kennzeichnungsfarben achten (z. B. Rot = Gerät ist defekt, Grün = Gerät startbereit).