

# suva pro

## Sicher arbeiten

### Richtwerte für Gewichte

Die Richtwerte für gelegentliches Bewegen von Lasten betragen 15 kg für Frauen und 25 kg für Männer. Bei regelmässigem Umgang mit Lasten (mehr als viermal pro Stunde) ist für Frauen ab 7 kg und für Männer ab 12 kg eine Beurteilung der körperlichen Belastung vorzunehmen. Für Schwangere gelten die Vorgaben der Mutterschutzverordnung.

Altersbezogene Richtwerte und Richtwerte für Schwangere für den gelegentlichen Lastentransport von Hand finden Sie in der folgenden Tabelle (aus der Wegleitung zur Verordnung 3 des Arbeitsgesetzes (ArGV 3), Art. 25).

Alter	Männer	Frauen
14 bis 16 Jahre	≤ 15 kg	≤ 11 kg
16 bis 18 Jahre	≤ 19 kg	≤ 12 kg
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

**Oder noch besser:»** Stellen Sie einen CH-Konformen Rollcontainer bereit:»



Vielen Dank. Ihr Entsorgungsteam