



ALLGEMEINE THEMEN

Leitmerkmalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Heben, Halten und Tragen von Lasten ≥ 3 kg (LMM-HHT)

Arbeitsplatz / Teil-Tätigkeit:			
Zeitdauer des Arbeitstages:		Beurteiler:	
Zeitdauer der Teil-Tätigkeit:		Datum:	

1. Schritt: Bestimmung der Zeitwichtung

Häufigkeit [bis ... Mal pro Teil-Tätigkeit und Arbeitstag]:	5	20	50	100	150	220	300	500	750	1000	1500	2000	2500
Zeitwichtung:	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10

2. Schritt: Bestimmung der Wichtungen der weiteren Merkmale

Wirksames Lastgewicht ¹⁾	Lastwichtung Männer	Lastwichtung Frauen
3 bis 5 kg	4	6
> 5 bis 10 kg	6	9
> 10 bis 15 kg	8	12
> 15 bis 20 kg	11	25
> 20 bis 25 kg	15	75
> 25 bis 30 kg	25	85
> 30 bis 35 kg	35	
> 35 bis 40 kg	75	
> 40 kg	100	100

¹⁾ Mit dem „wirksamen Lastgewicht“ ist die Belastung gemeint, die der/die Beschäftigte tatsächlich aufbringen muss.

Beim Kippen eines Kartons wirken nur etwa 50 % des Lastgewichts, beim Tragen einer Last zu zweit wirken pro Person etwa 60 % des Lastgewichts (durch erhöhte Anforderungen an Lastkontrolle und Koordination darf nicht nur von 50 % ausgegangen werden).

Lastaufnahmebedingungen	Wichtung
Lastaufnahme ist beidhändig und symmetrisch	0
Lastaufnahme ist zeitweilig einhändig und/oder unsymmetrisch, ungleiche Lastverteilung zwischen den Händen	2
Lastaufnahme ist überwiegend einhändig oder instabiler Lastschwerpunkt	4

Körperhaltung²⁾

Die Bewegung kann in beide Richtungen erfolgen, d.h. die dargestellten Piktogramme können sowohl Start als auch Ziel der Lastenhandhabung darstellen. Befinden sich mehrere Piktogramme in einem Feld, sind diese als gleichwertig anzusehen. Zusätzlich sind Rumpfvordrehung / -seitneigung, Lastposition / körperfermes Greifen, Arbeit mit angehobenen Händen und Greifen über Schulterhöhe zu betrachten (Zusatzpunkte).

Start / Ziel	Ziel / Start	Wichtung	Start / Ziel	Ziel / Start	Wichtung	Zusatzpunkte (max. 6 Punkte) Nur relevant, wenn zutreffend.
		0			10 ³⁾	Gelegentliche Rumpfvordrehung bzw. -seitneigung erkennbar +1
		3			13 ³⁾	Häufige / ständige Rumpfvordrehung bzw. -seitneigung erkennbar +3
		5			15 ³⁾	Lastschwerpunkt bzw. Hände gelegentlich körperfern +1
		7			18 ³⁾	Lastschwerpunkt bzw. Hände häufig / ständig körperfern +3 ³⁾
		0			10 ³⁾	Arme gelegentlich angehoben, Hände zwischen Ellenbogen- und Schulterhöhe +0,5
		3			13 ³⁾	Arme häufig / ständig angehoben, Hände zwischen Ellenbogen- und Schulterhöhe +1
		5			15 ³⁾	Hände gelegentlich über Schulterhöhe +1
		7			18 ³⁾	Hände häufig / ständig über Schulterhöhe +2 ³⁾

Ausschnitt aus der Leitmerkmalmethode der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Abb.)