

# Selbstbeurteilung der körperlichen Fähigkeiten

Name .....

Datum .....

Nr. ....

	möglich	eingeschränkt	unmöglich	?		
1 Glasflasche auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
2 Kleines Werkzeug vom Boden aufheben	1	2	3	4	5	?
3 Staubsauger ziehen und schieben	1	2	3	4	5	?
4 Einkaufswagen ziehen und schieben	1	2	3	4	5	?
5 2½ kg zwischen Taillen- und Augenhöhe heben	1	2	3	4	5	?
6 2½ kg zwischen Taillen- und über Kopfhöhe heben	1	2	3	4	5	?
7 5 kg von Augenhöhe nehmen und auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
8 5 kg von einer Werkbank auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
9 5 kg vom Boden auf Augenhöhe heben	1	2	3	4	5	?
10 5 kg vom Boden auf eine Werkbank heben	1	2	3	4	5	?
11 10 kg in den Kofferraum stellen	1	2	3	4	5	?
12 10 kg von Augenhöhe nehmen und auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
13 10 kg aus dem Kofferraum herausnehmen	1	2	3	4	5	?
14 10 kg vom Boden auf Augenhöhe heben	1	2	3	4	5	?
15 Zwei 5 kg schwere Taschen aus dem Kofferraum herausnehmen	1	2	3	4	5	?
16 10 kg vom Boden auf eine Werkbank heben	1	2	3	4	5	?
17 Streichen auf Augenhöhe	1	2	3	4	5	?
18 Nägel einschlagen	1	2	3	4	5	?
19 Geschirr am Spülbecken abwaschen	1	2	3	4	5	?
20 Büsche schneiden	1	2	3	4	5	?
21 Glühbirne über Kopfhöhe auswechseln	1	2	3	4	5	?
22 Steckdosendeckplatte montieren	1	2	3	4	5	?
23 Brett sägen	1	2	3	4	5	?
24 Nagel herausziehen	1	2	3	4	5	?
25 Flüssigkeit umgiessen	1	2	3	4	5	?
26 Eimer mit Karren transportieren	1	2	3	4	5	?
27 Geschirrspüler ein- oder austräumen	1	2	3	4	5	?
28 Mit Schaufel umgraben	1	2	3	4	5	?
29 Schweres Tor aufstossen	1	2	3	4	5	?
30 Sich auf den Fahrersitz setzen	1	2	3	4	5	?

	möglich	eingeschränkt			unmöglich	?	
31	Schweres Tor aufziehen	1	2	3	4	5	?
32	Beim Fahrersitz aus dem Auto aussteigen	1	2	3	4	5	?
33	5 kg schwere Trittleiter tragen	1	2	3	4	5	?
34	15 kg schwerer Eimer tragen	1	2	3	4	5	?
35	10 kg schwere Tasche tragen	1	2	3	4	5	?
36	Zwei 5 kg schwere Taschen tragen	1	2	3	4	5	?
37	Bockleiter hinaufsteigen	1	2	3	4	5	?
38	10 kg-Eimer eine Bockleiter hinauftragen	1	2	3	4	5	?
39	Boden schrubben	1	2	3	4	5	?
40	Boden wischen	1	2	3	4	5	?
41	25 kg von Augenhöhe nehmen und auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
42	25 kg von einer Werkbank auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
43	25 kg vom Boden auf Augenhöhe heben	1	2	3	4	5	?
44	25 kg vom Boden auf eine Werkbank heben	1	2	3	4	5	?
45	50 kg von Augenhöhe nehmen und auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
46	50 kg vom Werkbank auf den Boden stellen	1	2	3	4	5	?
47	50 kg vom Boden auf Augenhöhe heben	1	2	3	4	5	?
48	50 kg vom Boden auf eine Werkbank heben	1	2	3	4	5	?
49	Auf Augenhöhe streichen	1	2	3	4	5	?
50	2½ kg zwischen Taillen- und über Kopfhöhe heben	1	2	3	4	5	?

Dis	DK	Int
0-2	0-3	1
0-2	4+	2
3-4	0-3	3
5+	4+	4

x 4	x 3	x 2	x 1	Total / Totale:

Arbeitsbelastungsniveau <sup>1)</sup> Activité niveau de charge <sup>1)</sup> Livello del carico di lavoro <sup>1)</sup>	Heben (max.; selten pro Tag) Lever (max.; rarement par jour) Levare (max.; raramente per giorno)	PACT-Score
sitzend / assis / sedentario	5 kg	100 - 110
leicht / léger / leggero	5 - 10 kg <sup>2)</sup>	125 - 135
mittel / moyen / medio	10 - 25 kg	165 - 175
schwer / lourd / pesante	25 - 45 kg	180 - 190
sehr schwer / très lourd / molto pesante	> 45 kg	> 195

<sup>1)</sup> United States Department of Labor: Dictionary of Occupational Titles DOT (1977)

<sup>2)</sup> und/oder: gehen oder stehen; stossen oder ziehen mit Arm; Fuss-Kontrollfunktion  
 et/ou: marcher ou être debout; pousser ou tirer avec un bras; fonction de contrôle avec le pied  
 e/o: camminare o stare in piedi; spingere o tirare con un braccio; funzione di controllo con il piede