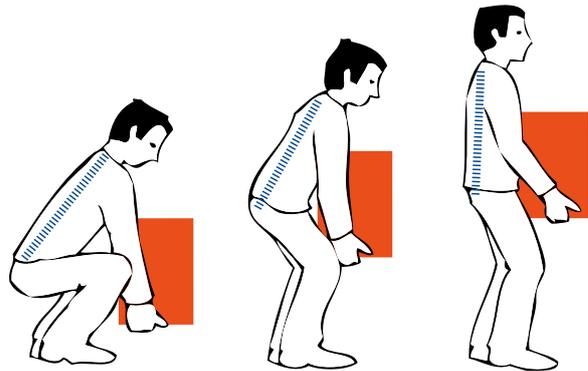


Heben und Tragen

Beim Heben und Tragen schwerer Lasten wird das Muskel-Skelett-System stark belastet. Um akute Beschwerden und Erkrankungen der Wirbelsäule zu verhindern, sollten Sie beim Lastentransport von Hand ein paar wichtige Regeln beachten.

Richtiges Anheben und Absetzen schwerer Lasten

- 1 Schwere Lasten immer aus den Knien heraus mit geradem Rücken anheben und absetzen.
- 2 Die Last möglichst nah am Körper anheben oder absetzen.
- 3 Rücken nicht verdrehen oder zur Seite neigen.
- 4 Ruckartige Bewegungen vermeiden, ruhig und gleichmäßig arbeiten.
- 5 Beim Umsetzen der Last den ganzen Körper durch das Umsetzen der Füße drehen (Füße zur Last).



Nutzen Sie, wenn möglich, technische Hilfsmittel! Diese tragen zur Erleichterung von Hebe- und Tragearbeiten bei und helfen Unfallgefahren zu reduzieren.

Tipp 1:

Informieren Sie sich vor dem Transport über:

- die Verfügbarkeit von Hebe- und Tragehilfen (z. B. Sackkarre, Transportwagen, Kran, Flaschenzug etc.)
- das Gewicht und den Schwerpunkt der Last

Tipp 2:

Beim Transport:

- immer auf einen freien Transportweg achten
- die Lastgewichte, wenn möglich, vermindern
- schwere Lasten immer mit mehreren Personen bewegen und immer eine Person bestimmen, die für die Kommandos zuständig ist

Heben und Tragen

Richtiges Tragen von schweren Lasten

- 1 Vermeiden Sie generell das Tragen schwerer Lasten durch den Einsatz von Hilfsmitteln.



- 2 Verteilen Sie Gewichte möglichst gleichmäßig auf beide Seiten.



- 3 Tragen Sie Lasten möglichst nah am Körper. Den Rücken dabei nicht verdrehen oder beugen.



- 4 Legen Sie bei langen Transportwegen Tragepausen ein.



Das Ziehen und Schieben schwerer Lasten belastet den Rücken weniger als das Tragen!

Info:

Melden Sie Probleme und erschwerte Arbeitsbedingungen! Diese liegen z.B. vor bei

- zu unhandlichen Ladeeinheiten,
- beschädigter Verpackung, so dass ein sicheres Transportieren nicht möglich ist,
- zu hohem Gewicht.

Ansprechpartner/-in in unserem Betrieb ist:

Tipp 3:

Fit für Freizeit und Job

Regelmäßig Sport treiben hilft die Belastungen des Arbeitsalltags auszugleichen und Gesundheitsschäden vorzubeugen.