

Rückenschonendes Arbeiten in der Binnenschifffahrt

An Bord von Binnenschiffen müssen oft schwere Gegenstände von Hand bewegt werden.

Vermeiden Sie eine Überlastung der Wirbelsäule und minimieren Sie Gesundheitsrisiken, indem Sie:

- Lasten bzw. Gegenstände körpernah heben und tragen.
- Beim Umsetzen einer Last die Verdrehung des Oberkörpers vermeiden. Machen Sie bei Bedarf Zwischenschritte.
- Heben Sie Lasten möglichst mit geradem Rücken, nicht ruckartig und ohne Verdrehung der Wirbelsäule (Füße zur Last).
- Wenn möglich, Lasten aufteilen und öfter gehen.
- Sperrige oder schwere Gegenstände möglichst mit mehreren Personen bewegen.
- Hebe- und Transporthilfen (z. B. Tragegurt) verwenden, die an die Betriebswege (Gangborde, Laufgänge, Tankdecks) angepasst sind.
- Sich bei Reinigungs- und Konservierungsmaßnahmen der Böden und Decks nicht bücken, sondern in die Hocke gehen.



Tipp 1

- Achten Sie immer auf einen freien Transportweg.
- Bestimmen Sie beim Transport mit mehreren Trägern immer eine Person, die für die Kommandos zuständig ist.
- Denken Sie daran, die vorgeschriebenen persönlichen Schutzausrüstungen anzulegen.



Info 1

Hilfsmittel zum Transport von schweren Gegenständen befinden sich bei uns:

.....

.....

.....

Rückenschonendes Arbeiten in der Binnenschifffahrt

Das Bewegen von Lukenabdeckungen (Lukendeckeln), aber auch das Koppeln von Fahrzeugen oder das Bewegen von Schlauchleitungen gehören zu den Tätigkeiten, die den Rücken belasten können.

Für ein rückenschonendes Bewegen der Lukenabdeckungen gilt:

- Achten Sie darauf, dass die Rollwege der Lukendeckel nicht verschmutzt und die Lukendeckel leichtgängig zu bewegen sind.
- Das Schieben der Lukendeckel ist dem Ziehen vorzuziehen.
- Achten Sie auf ein freies Gangbord.



Rückenschonendes Koppeln:

- Nur die „Lose“ mit dem Handrad an handbetätigten Spannvorrichtungen aus dem Koppeldraht nehmen.
- Gegebenenfalls vorhandene Nachspanneinrichtung nutzen.
- Möglichst zu zweit arbeiten.



Rückenschonendes Bewegen von Schlauchleitungen:

- Schwere Schläuche mindestens zu zweit tragen und anschließen.
- Den Rücken gerade halten und gegebenenfalls in die Hocke gehen.
- Schläuche so ziehen, dass sie an Ecken (z. B. von Aufbauten) nicht hängenbleiben.
- Wenn möglich, Hebevorrichtungen (z. B. Schlauchkran) nutzen.



Info 2

Melden Sie Probleme und erschwerte Arbeitsbedingungen!

Diese liegen z. B. bei zu unhandlichen Ladeeinheiten und zu hohen Gewichten vor.

Ansprechperson in unserem Betrieb ist:

.....



Tipp 2

Fit für Freizeit und Job

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