

5 Checkliste

Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten

Das Muskel-Skelett-System wird beim Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben belastet. Neben Größe und Gewicht der Last ist es wichtig, wie die Last angehoben, getragen und abgesetzt wird. Hierbei ist auch die individuelle körperliche Konstitution der bzw. des Beschäftigten zu berücksichtigen.

Beim Ziehen und Schieben von Lasten kommt es zu einer Belastung insbesondere des Hand-Arm-Schulter-Bereichs. Die Beanspruchung ist dabei nicht immer gleich. Ungünstig ist es, eine Last ruckartig statt fließend zu bewegen und abzubremesen. Diese Gefahr besteht vor allem dann, wenn das Gewicht besonders schwer ist, der Boden ungünstig beschaffen ist oder geringe Körperkräfte vorhanden sind.

Was ist erledigt?	Ja	Nein	Beispiele/Bemerkungen	Was ist noch zu tun?
Stehen für den Transport von schweren und unhandlichen Lasten geeignete Arbeitsmittel zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nutzen Sie technische und organisatorische Maßnahmen, um Beschäftigte vor Überbeanspruchung zu schützen.	
Werden diese Arbeitsmittel genutzt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Im Fahrzeug mitgeführte Transportkarre einsetzen.	
Werden die Belastungen der Beschäftigten beim Heben und Tragen von Lasten oder beim Ziehen und Schieben von beladenen Zustellwagen/-karren im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Wurde für die Ermittlung der Belastungen eine fachliche Beratung in Anspruch genommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsärztin/Betriebsarzt	
Stehen ausreichende Schulungsmöglichkeiten für die Beschäftigten zur Verfügung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

(Quelle: aufbauend auf der DGUV Information 208-036)