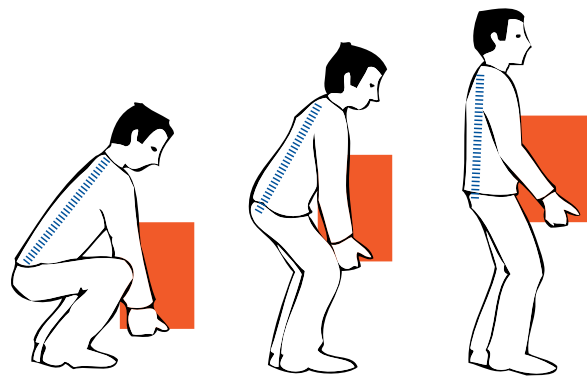


Heben und Tragen

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.



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 unserem Betrieb ist:

Tipp 3:

Fit für Freizeit und Job

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

Die BG Verkehr bietet finanzielle Unterstützung bei der Durchführung von qualifizierten Rückenschulen im Betrieb. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber danach.

Denk
an mich
Dein Rücken