

Heben und Tragen

Lastenhandhabung

Das Bewegen von Lasten kann den Körper kurz- und langfristig belasten. Besonders bei schweren Lasten, vielen Wiederholungen oder langen Tragewegen kann dies zu Schmerzen oder Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems führen.

Auch andere Formen der Lastenhandhabung, wie z. B. das Ziehen oder Schieben, das Arbeiten in Zwangshaltungen, oder sich häufig wiederholende Arbeitsprozesse mit leichten Lasten können zu Überbelastungen führen und sich negativ auf den Körper auswirken.

Schutzmaßnahmen

Am besten wird die körperliche Arbeit durch Hilfsmittel wie z. B. Trolleys erleichtert. Machen Sie hiervon wann immer möglich Gebrauch.



Info 1

Folgende Hilfsmittel stehen Ihnen bei uns zur Verfügung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Heben und Tragen



Hebe- und Tragetechniken

Die Belastung (z. B. auf die Bandscheiben) kann durch die richtige Handhabung reduziert werden:

- Breiter Stand als Basis; das gilt auch beim Schieben oder Ziehen.
- Heben Sie die Last nah am Körper (z. B. erst zu sich ranziehen).
- Heben Sie aus den Knien und halten Sie den Rücken beim Heben oder Absetzen gerade.
- Schätzen Sie das Lastgewicht und den -schwerpunkt ein.
- Heben Sie die Last kontrolliert und bewegen Sie sich nicht ruckartig.
- Achten Sie beim Unterstützen von Lasten oberhalb der Schulterhöhe sowie beim Ziehen und Schieben darauf, dass die Ellenbogen nicht zur Seite zeigen.
- Beim Umsetzen der Last bewegen Sie die Füße, sodass der Rücken nicht verdreht wird (Füße zur Last).



Info 2

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
- Schmerzen/Beschwerden

Ansprechperson ist in unserem Betrieb:

.....



Tipp 1

Bewegen Sie schwere Lasten immer mit mehreren Personen und bestimmen Sie eine Person, die für die Kommandos zuständig ist.



Tipp 2

Nutzen Sie unser Angebot zur **arbeitsmedizinischen Vorsorge**.

Ansprechperson ist in unserem Betrieb:

.....

Ergänzen Sie die Unterweisung ggf. um weitere im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung ermittelte Inhalte.