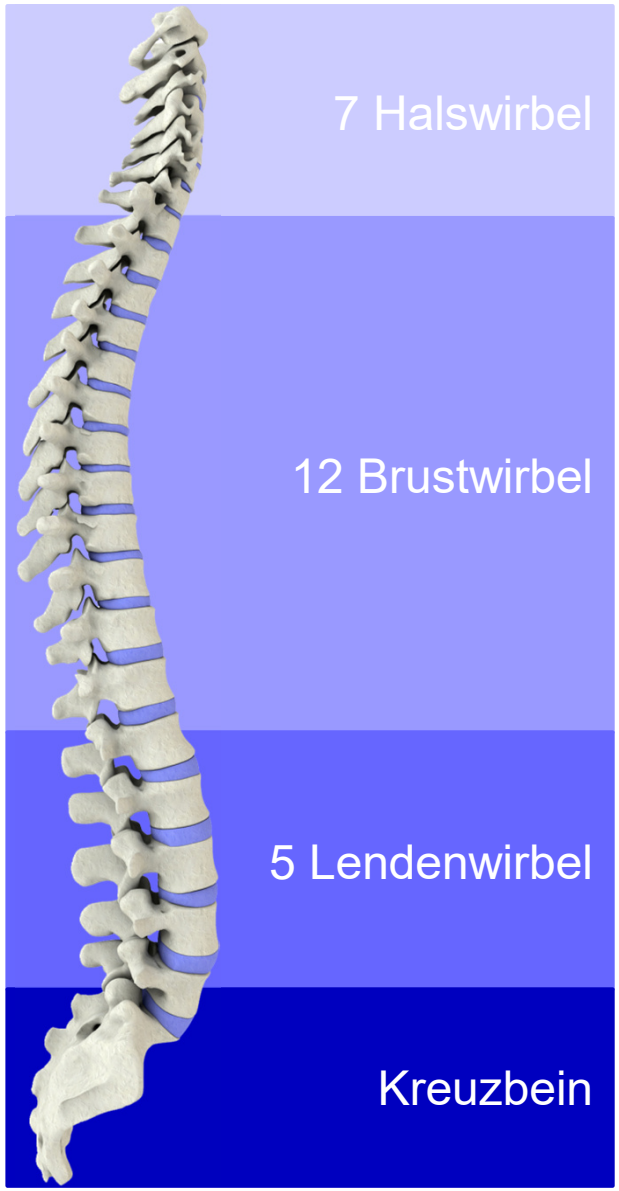
UNTERWEISUNG
professionell
Aktuelle Praxis-Tipps für erfolgreiche Sicherheitsunterweisungen im Arbeitsschutz



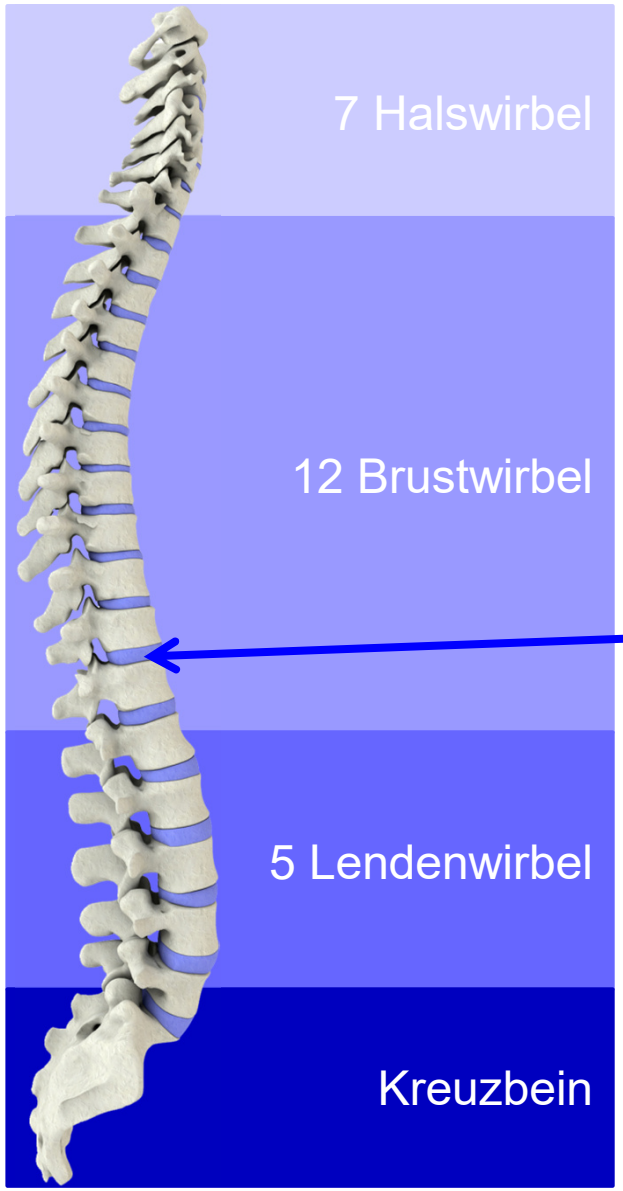
So heben und tragen Sie Lasten richtig!

Ihrem Rücken zuliebe!

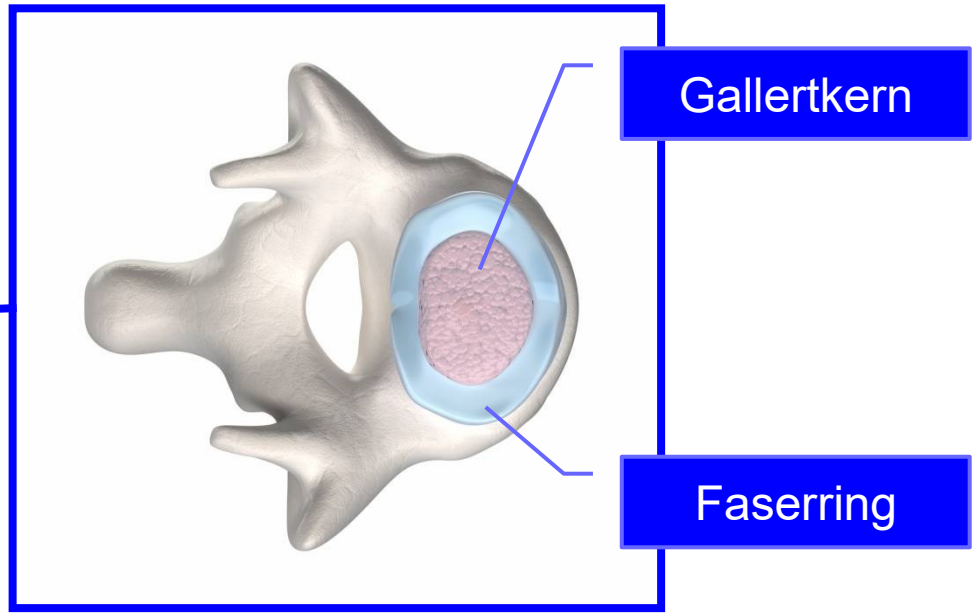
Die Wirbelsäule stützt Ihren Körper



Die Wirbelsäule stützt Ihren Körper



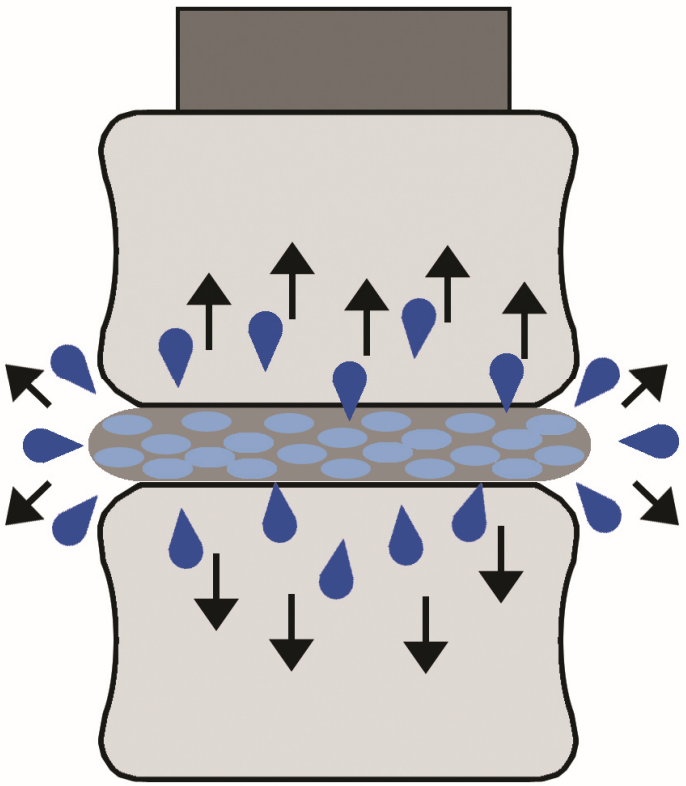
Die Bandscheiben dienen als Schutz und Federmechanismus und bestehen aus:



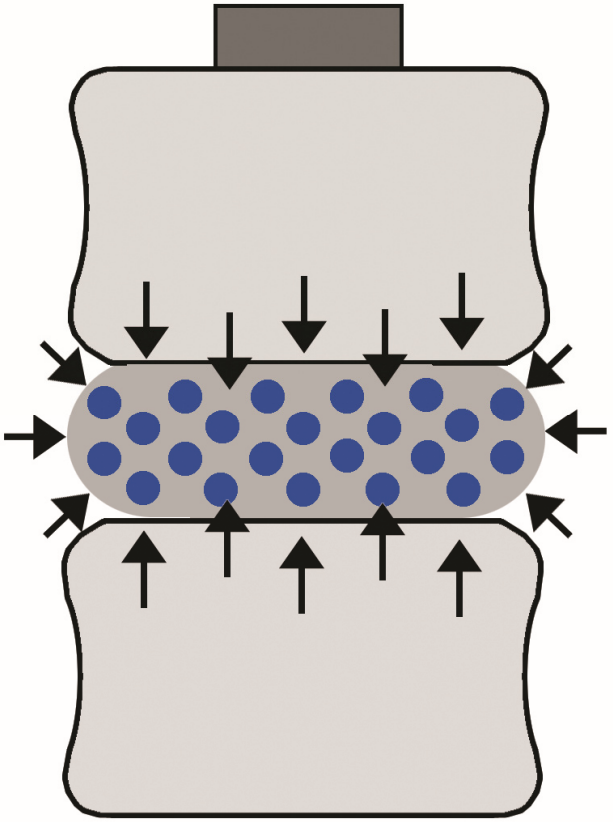
Die Bandscheiben als Puffer

- Die Bandscheiben dienen als Puffer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern.

Belastung



Entlastung

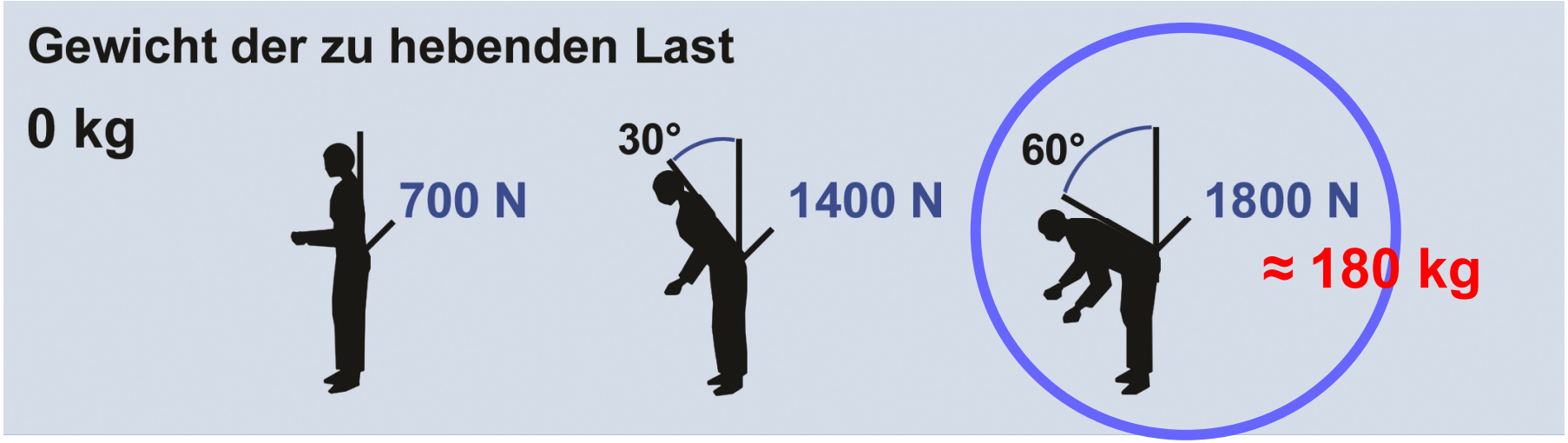


Diese Kräfte wirken auf die Bandscheiben

- Wussten Sie, dass **180 kg** auf Ihre Bandscheiben wirken, wenn Sie sich **ohne Last <u>um 60°</u> nach vorne beugen**?

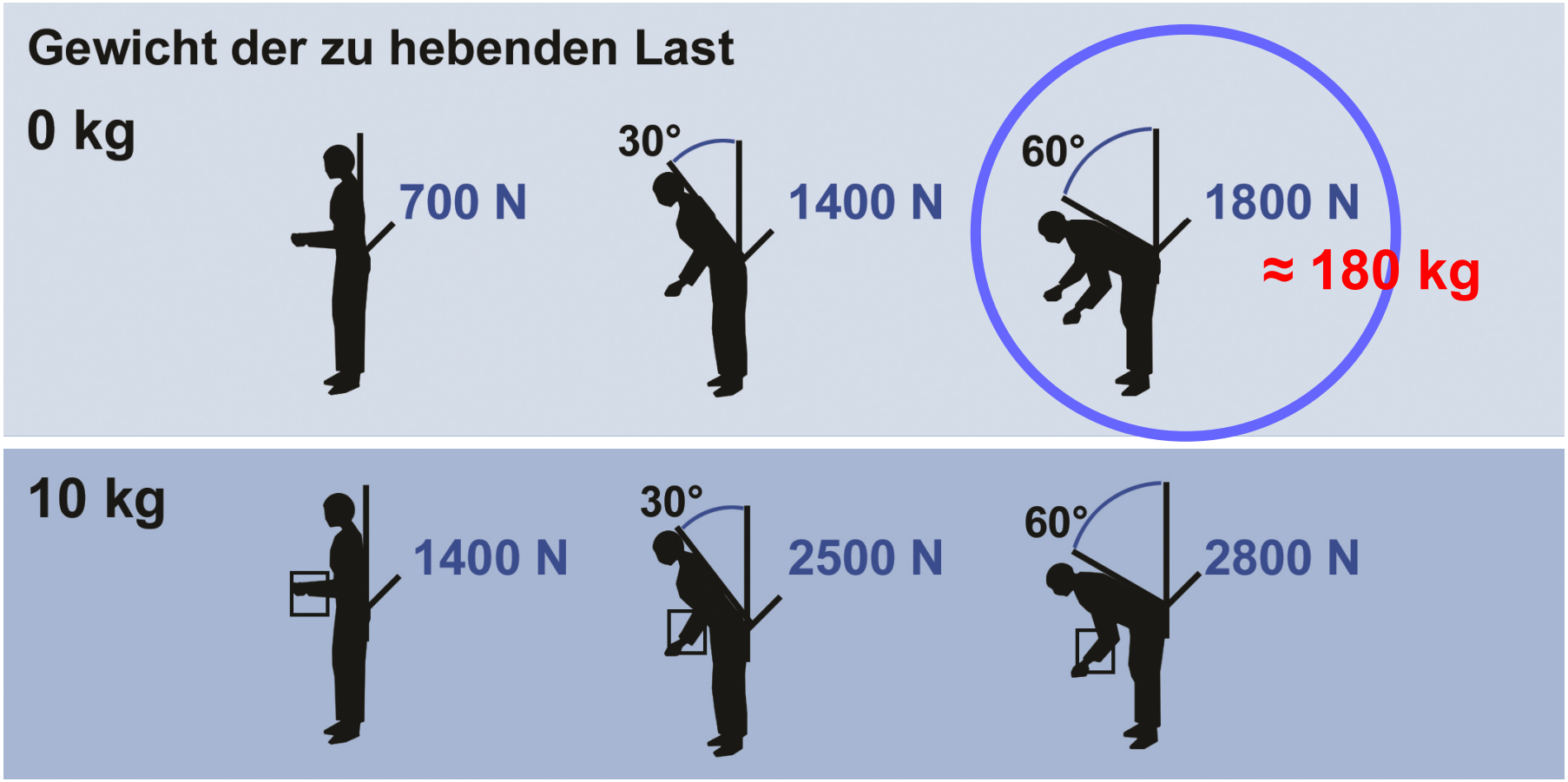
Diese Kräfte wirken auf die Bandscheiben

- Wussten Sie, dass **180 kg** auf Ihre Bandscheiben wirken, wenn Sie sich **ohne Last <u>um 60°</u> nach vorne beugen**?



Diese Kräfte wirken auf die Bandscheiben

- Wussten Sie, dass **180 kg** auf Ihre Bandscheiben wirken, wenn Sie sich **ohne Last <u>um 60°</u> nach vorne beugen**?

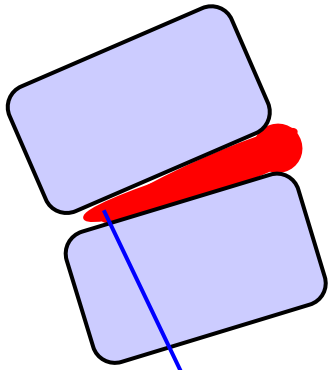


Schädlich für Ihre Bandscheiben

Das Heben einer Last mit nach vorne gebeugtem Oberkörper erhöht den Druck auf die Bandscheiben stark und belastet Sie ungleichmäßig.

Auf Dauer sind Schäden und Rückenschmerzen so vorprogrammiert!



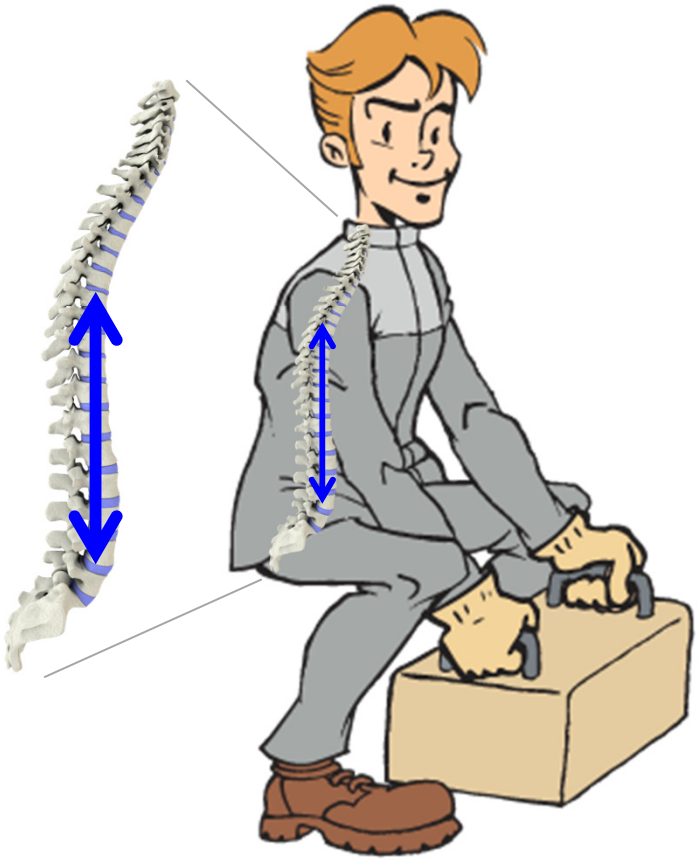




Quetschung der Bandscheibe(n)

So machen Sie es richtig

Sie heben mit den Beinen an und die Wirbelsäule ist gestreckt!





So machen Sie es richtig



Tragen Sie schwere Lasten zu zweit …

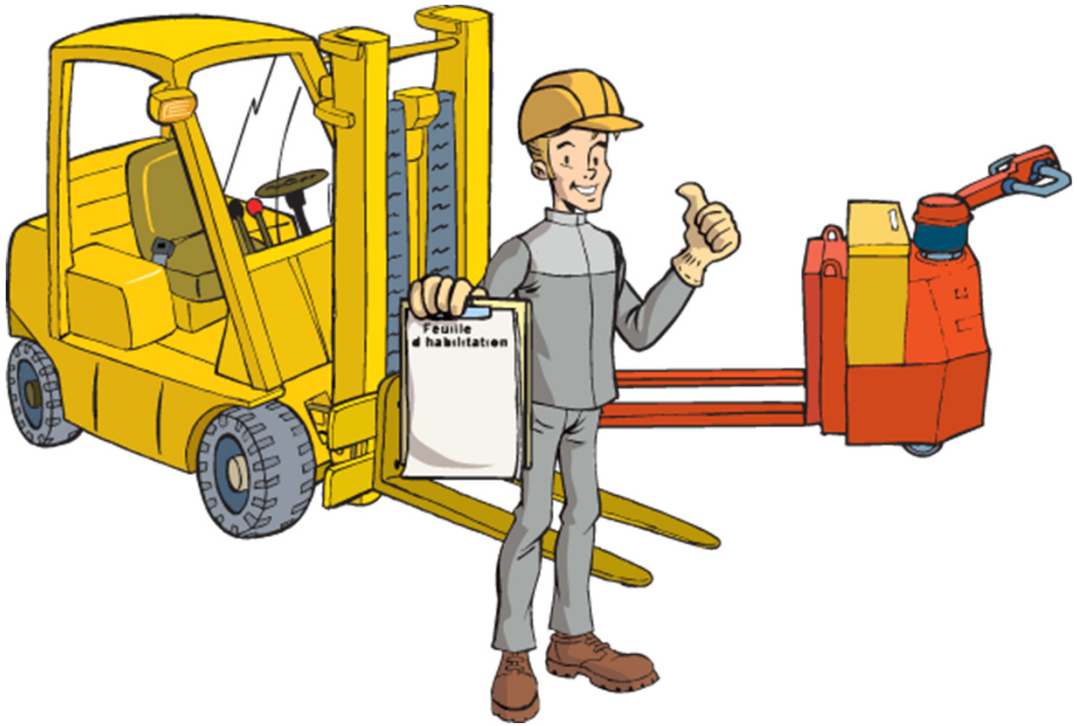


… oder benutzen Sie Hilfsmittel



Geeignete Hilfsmittel





Belasten Sie den Körper gleichmäßig



Achten Sie darauf, dass Sie den Körper gleichmäßig beim Tragen belasten!

Lasten eng am Körper tragen



Achten Sie darauf, dass Sie die Last möglichst eng am Körper Tragen!

Stehen Sie gerade



Achten Sie auf Ihre Körperhaltung:

- Halten Sie den Kopf entspannt und aufrecht.
- Die Arme locker an den Seiten hängen lassen.
- Bauch einziehen.
- Muskeln, Bauch und Po anspannen
- Füße hüftbreit auseinander.

Nachlesen können Sie das alles hier

HEBEN UND TRAGEN

ACHTEN SIE AUF GUTE KÖRPERHALTUNG, WENN SIE SCHWER HEBEN UND TRAGEN MÜSSEN.

In Deutschland hat der Gesetzgeber für Männer und Frauen, die bei der Arbeit schwer heben und tragen müssen, je nach Häufigkeit folgende Höchstgewichte festgelegt.

Männer (19 bis 45 J.): gelegentlich bis 55 kg, häufiger bis 30 kg
Frauen: gelegentlich bis 15 kg, häufiger bis 10 kg

Jugendliche und ältere Männer dürfen nicht so schwer tragen.

- Achten Sie auf sicheren Stand, damit Sie nicht stürzen. Ihre Füße sollten etwa im Abstand einer Hüftbreite stehen.



- Nehmen Sie die Last mit angewinkelten Beinen auf.
- Halten Sie Ihren Oberkörper dabei möglichst gerade.
- Tragen Sie die Last möglichst dicht am Körper, um Ihren Rücken zu schonen.



HEBEN UND TRAGEN



Transportieren Sie schwere Lasten möglichst mit Hilfsmitteln wie Sackkarre, Treppensteiger, Hubwagen oder Gabelstapler.

Tragen Sie keine Lasten, die Ihnen die Sicht versperren. Sonst können Sie mit anderen zusammenstoßen oder über Gegenstände stolpern, die im Weg stehen.

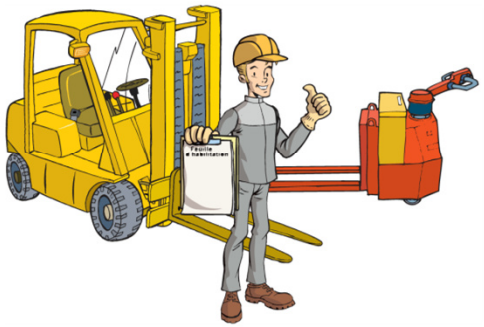
Wenn Sie gerade kein Transportmittel zur Verfügung haben, dann bitten Sie Kollegen darum, Ihnen beim Tragen zu helfen, oder gehen Sie mehrmals.



© by BWRmedia in Lizenz mit GRAPHITO, Frankreich. Best.-Nr. 209 533. www.bwr-media.de/arbeitsschutz

HUBWAGEN UND GABELSTAPLER

Benutzen Sie Hubwagen und Gabelstapler nur dann, wenn Ihr Arbeitgeber es Ihnen genehmigt hat.



Dazu müssen Sie gegebenenfalls eine entsprechende Einweisung oder Ausbildung erhalten und über einen Staplerschein oder eine gültige Fahrerlaubnis verfügen.

Tragen Sie bei der Arbeit mit Hubwagen und Gabelstaplern gegebenenfalls erforderliche Schutzkleidung, Schutzhandschuhe, Schutzhelm und Sicherheitsschuhe.



Achten Sie auf die maximale Tragfähigkeit Ihres Hubwagens oder Gabelstaplers.


Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit.