D.O.B. & Völk
Robert Aebi Gruppe

Unterweisung zur Lasthandhabungsverordnung gemäß § 4 der Unfallverhütungsvorschrift Grundsätze der Prävention

Unterweisung am _____

Standort_____

Gefährdungen

- Herabfallen von Gegenständen (auch aus Regalen beim Ein- und Auslagern)
- Gefahr durch
  - Stolpern
  - Ausrutschen
  - Stürzen (Treppe, Bodenunebenheiten, Fußangeln)
  - Anstoßen und quetschen
- Verletzungen (stechen, schneiden) durch scharfe Kanten, Grate, Nägeln, Klammern, Kartonagen, Holzspreissl
- Verletzungen und Erkrankung am Muskel-Skelett-System (Bandscheibenvorfall etc.)
- Schwere körperliche Arbeit aufgrund Gewicht



Quelle: Eigene / br.de



Darum

Generell

- Grundsätzlich – wenn möglich Hebe-, Trage- oder Transportierhilfen benutzen
- Schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben, bewegen und tragen
- Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe tragen
- Wo möglich Verringerung der Last auf gut handhabbare Größe und Gewicht (Aufteilung einer Last in mehrere kleine durch Öffnen von VPe´s)
- Einlagern von schwerer, sperriger Ware möglichst bodennah



Quelle: Eigene



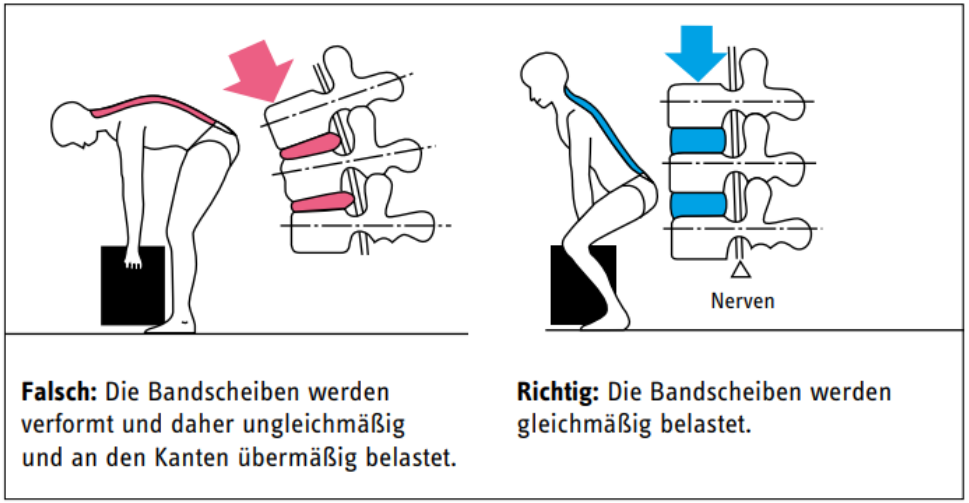


Darum

Besonderheiten beim Anheben und Absetzen von Lasten

- Auf sicheren Stand und ausreichend Bewegungsraum achten
- In die Knie gehen und Rücken möglichst gerade halten
- Last nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen – einseitige Belastung vermeiden

Belastung der Wirbelsäule beim Heben mit gebeugtem oder gestrecktem Rücken



Falsch: Die Bandscheiben werden verformt und daher ungleichmäßig und an den Kanten übermäßig belastet.

Richtig: Die Bandscheiben werden gleichmäßig belastet.

Quelle: DGUV 203-051

Darum

Besonderheiten beim Anheben und Absetzen von Lasten

- Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten
- Last niemals ruckartig bewegen
- Last möglichst körpernah heben



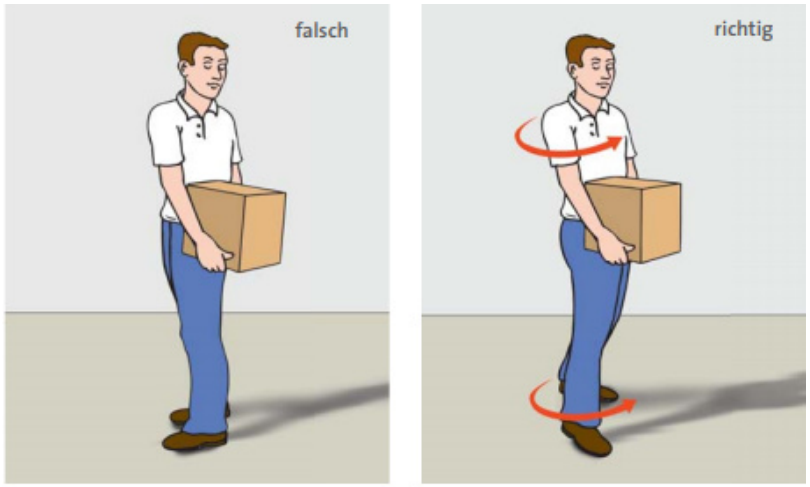


Quelle: Geleine-brauchen-mehr.de / geraderrücken.de

Darum

Besonderheiten beim Anheben und Absetzen von Lasten

- Absetzen der Last in umgekehrter Reihenfolge wie das Anheben
- Beim Heben und Absetzen der Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden – eine Änderung der Bewegungsrichtung erfolgt über ein Drehen des gesamten Körpers mit den Füßen
- Beim Absetzen der Last auf die Finger achten => Quetschgefahr



Quelle: BGHW

Darum

Besonderheiten beim Tragen / bewegen von Lasten

- Auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten
- Auf freie Sicht achten
- Last möglichst körpernah tragen oder schieben
  - beidhändig vor dem Körper
  - Beidhändig neben dem Körper - Last auf beide Arme verteilen
  - Auf dem Rücken oder den Schultern
  - Helfen lassen!



Quelle steamcommunity.com, Eigene

