

Heben und Tragen ohne Schaden



5 Minuten Zeit für Ihre Sicherheit.

Hebe richtig – trage richtig



Hebe- und Tragearbeiten sind im Berufsleben oft unumgänglich. Wenn man diese Aufgaben jedoch nicht bewusst verrichtet, können sie schwerwiegende Folgen mit sich bringen. Das Heben und Tragen bringt vor allem eine große Belastung für die Wirbelsäule mit sich. Diese Belastung ist besonders vom Gewicht, der Anzahl der zu tragenden oder zu hebenden Gegenstände und der Körperhaltung bei der Verrichtung abhängig. Durch dauerhafte Überlastung der Wirbelsäule kann es zu einem verstärkten Bandscheibenverschleiß kommen, der viele schmerzhaft Beschwerden zur Folge hat. **Falsches Lagern, Heben oder Tragen sind nicht umsonst Arbeitsunfallursache Nr. 3.**

Grundregeln für das Heben und Tragen

- So nah wie möglich an den zu hebenden Gegenstand herantreten. Die Füße stehen beckenbreit auseinander.
- Lasten immer aus der Hocke heben. Dabei den Rücken immer gerade halten und nicht verdrehen.
- Auf festen Griff und sicheren Stand achten.
- Die Last möglichst nahe und frontal zum Körper tragen.
- **Beim gemeinsamen Tragen von Gegenständen:** Vorgang abstimmen, eine Person übernimmt das Kommando, Last auf Kommando anheben und absetzen, ausreichend viele Träger einsetzen.
- Niemals versuchen, fallende Lasten aufzufangen.
- Hebe- und Tragehilfen von zugelassenen Maschinen nutzen.
- Transportwege frei von Stolperstellen, Unebenheiten und Rutschgefahren halten.
- Nie zu viel tragen! Besser zweimal oder mehrmals gehen.



Fotos: www.bghw.de

Vorbeugen

Wussten Sie schon, dass viele Rückenbeschwerden von einer schwachen Rücken- und Bauchmuskulatur ausgehen und beim Heben und Tragen auch eine gut trainierte Muskulatur sowie eine gute Kondition wichtig sind? Rückenschwimmen, Rückenmuskeltraining & Nordic Walking sind u.a. dafür empfohlene Sportarten.

Viele Krankenkassen beteiligen sich zum größten Teil an den Kosten für Gesundheitskurse, wie z. B. Rückenschulen und verschiedenste andere Arten von Bewegungskursen.

Richtiges Handeln.

„Kopf“, Beine und Arme zum Heben nutzen - aber nicht das Kreuz.
Und beim Heben und Tragen Haltung bewahren!

