

Heben und Tragen

Beim Heben und Tragen kann die Bandscheibe erheblich belastet werden.

Allgemeine Verhaltenshinweise:

- Zum Transport schwerer Lasten im Büro möglichst Hilfsmittel verwenden (zum Beispiel Sackkarren)
- Vor dem Anheben der Last prüfen, ob sie frei anhebbar ist.
- Lasten heben und absetzen Last mit gespreizten Beinen und gestrecktem, geradem Rücken in der Hocke aufnehmen und dann zuerst die Beine strecken (Bild 1+2).
- Lasten nicht in verdrehter Haltung tragen oder weiterreichen (Bild 3)
- Last nicht ruckartig anheben oder auffangen.
- Hohlkreuzhaltung vermeiden.
- Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Tragen vermeiden.
- Große oder längere Lasten zu zweit anheben und tragen.
- Lasten verteilen - nicht einseitig tragen.
- Lasten dicht am Körper halten.
- Last in aufrechter Haltung tragen.
- Last möglichst nahe am Körper tragen.
- Freie Sicht auf den Verkehrsweg ermöglichen.

