

### 1. Gefährdungen:

- Gefahr von Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen
- Herabfallen, Umkippen, Abrutschen von Gegenständen
- Abrutschen der Last
- Stolper- und Rutsch-, Sturz- und Anstoß- bzw. Quetschgefahr
- Schnittverletzungen aufgrund scharfer Kanten oder Graten an der Last
- Verletzungen bzw. Erkrankung am Muskel-Skelett-System

### 2. Schutzmaßnahmen:

- bei der Handhabung von scharfen, spitzen, rauen Gegenständen Schutzhandschuhe tragen
- auf freie Sicht beim Tragen achten
- auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten
- Lasten in kleinere Einheiten packen (Gewichts- und Größenreduktion)
- geeignetes Schuhwerk tragen

#### **Anheben und Absetzen von Lasten (siehe Anlage 1 „Die richtigen Hebetechiken“)**

- auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten
- in die Knie gehen und die Last mit beiden Händen greifen
- den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei gerade halten
- die Last körpernah heben und niemals ruckartig bewegen
- beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden. Den ganzen Körper mit den Füßen drehen, um die Bewegungsrichtung zu ändern
- beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine gerade Haltung des Rückens achten. Auf die Finger achten – Quetschgefahr

#### **Tragen von Lasten (siehe Anlage 2 „Die richtigen Tragetechniken“)**

- den Rücken beim Tragen gerade halten
- die Last nah am Körper tragen: beidhändig vor dem Körper oder auf beide Arme verteilt neben dem Körper oder auf dem Rücken oder auf den Schultern

#### **Ziehen und Schieben von Lasten**

- das passende Transportmittel zur Last auswählen (Größe, Ausstattung mit Bremse, Fahrzeugtyp)
- Transportmittel nicht überladen
- Lasten möglichst schieben statt ziehen
- aufmerksam und vorausschauend die Lasten mit dem Transportmittel bewegen, langsam beschleunigen und abbremsen
- beim Abstellen des Transportmittels auf Gefälle achten, Wegroll Sicherungen nutzen
- beschädigte Hebe-, Trage- und Transporthilfen dürfen nicht benutzt werden. Sie sind sofort aus dem Verkehr zu ziehen. Die Mängel sind dem Vorgesetzten zu melden

#### **Mitgeltende Unterlagen**

- Unterweisungsnachweis
- Anlage 1 Faltblatt „Die richtigen Hebetechiken“
- Anlage 2 Faltblatt „Die richtigen Tragetechniken“