



BLOSS KEINEN DRUCK!

Die Anstrengung merkt man direkt: Beim Heben, Tragen, Ziehen und Schieben von schweren Lasten wirken hohe Kräfte, die bei Überlastung dem Muskel-Skelett-System schaden können. Die Auswirkungen auf den Körper sind abhängig von Gewicht, Dauer und Häufigkeit der Lastenhandhabung sowie der Körperhaltung, dem Alter, dem Geschlecht und der Fitness der Personen. Beim Ziehen und Schieben von Lasten haben außerdem die Beschaffenheit des Untergrundes und gegebenenfalls der Rollen/Räder sowie mögliche Gefälle des Bodens einen großen Einfluss. Die Lastenhandhabungsverordnung verpflichtet den Arbeitgeber und die Arbeitgeberin, bei der Handhabung von Lasten besonders auf die Gesundheit der Beschäftigten zu achten.

PARCOURS: WIE GEHT'S RICHTIG?

Station 1–4: Heben und Tragen schwerer Lasten

1. Die Last mit geradem Rücken aus den Knien heraus aufnehmen und absetzen.
2. Dazu nahe an die Last herantreten und nur so tief wie nötig in die Knie gehen. Je dichter die Last am Körper ist, desto „leichter“ wird es, die Last zu heben (Hebelwirkung). Das Gleiche gilt fürs Absetzen.
3. Rücken gerade halten, nicht verdrehen oder zur Seite neigen und ruckartige Bewegungen vermeiden. Beim Umsetzen der Last den ganzen Körper drehen, indem die Füße versetzt werden.

Station 5–6: Ziehen und Schieben

Auf eine aufrechte Haltung mit geradem Rücken achten, Rumpf bei Einsatz des eigenen Körpergewichts höchstens leicht nach vorne neigen. Arme locker (und nicht überstreckt) in Höhe des Brustkorbs halten. Wirbelsäule und Knie nicht verdrehen, auch nicht bei Änderung der Bewegungsrichtung (Schritte in die richtige Richtung, Körper dreht als Ganzes). Ruckartige Bewegungen unbedingt vermeiden. Schieben ist oft besser als ziehen, da dabei der Oberkörper meist weniger verdreht wird.

Generell gilt: Statt großer Lasten, wenn möglich lieber kleinere Mengen transportieren oder um Mithilfe bitten sowie Transporthilfen nutzen.