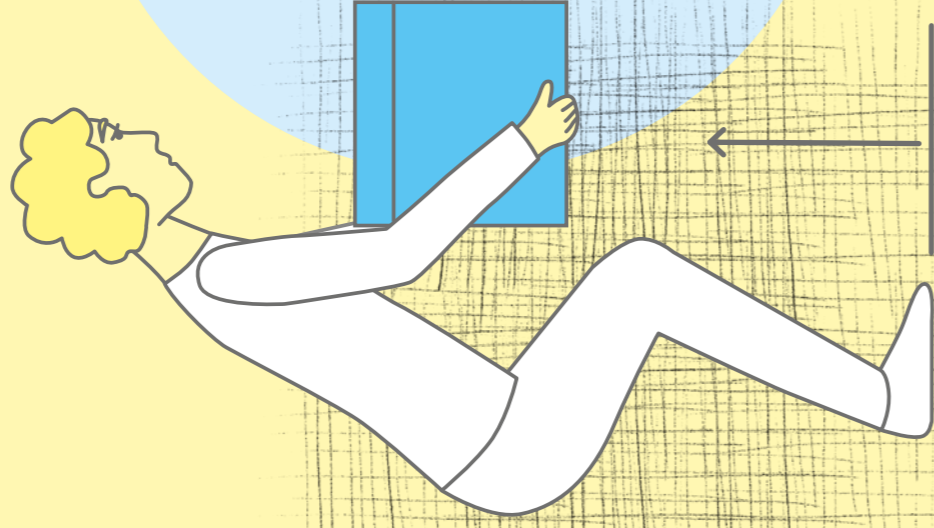


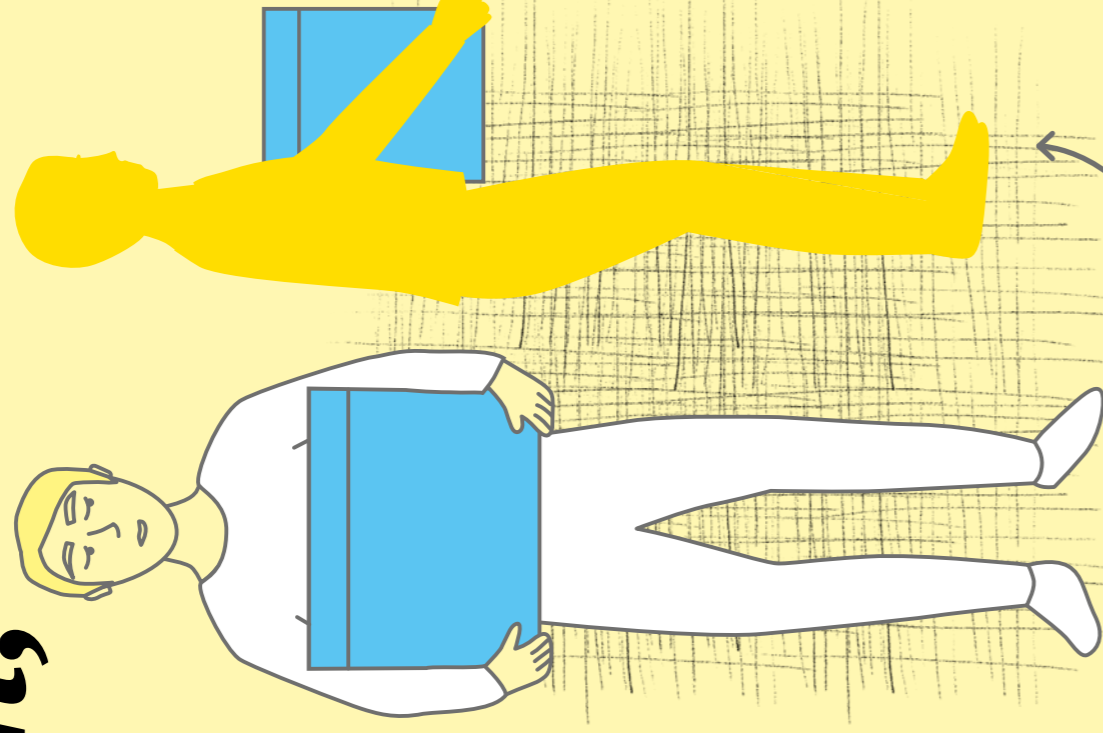
GESUNDER RÜCKEN

Heben und Tragen, so geht's richtig



Heben

- Nah an Last herantreten
- Knie- und Hüftgelenk beugen; Rücken gerade halten
- Kraft aus Beinen und Armen nutzen
- Nicht ruckartig, sondern langsam anheben



TIPPS

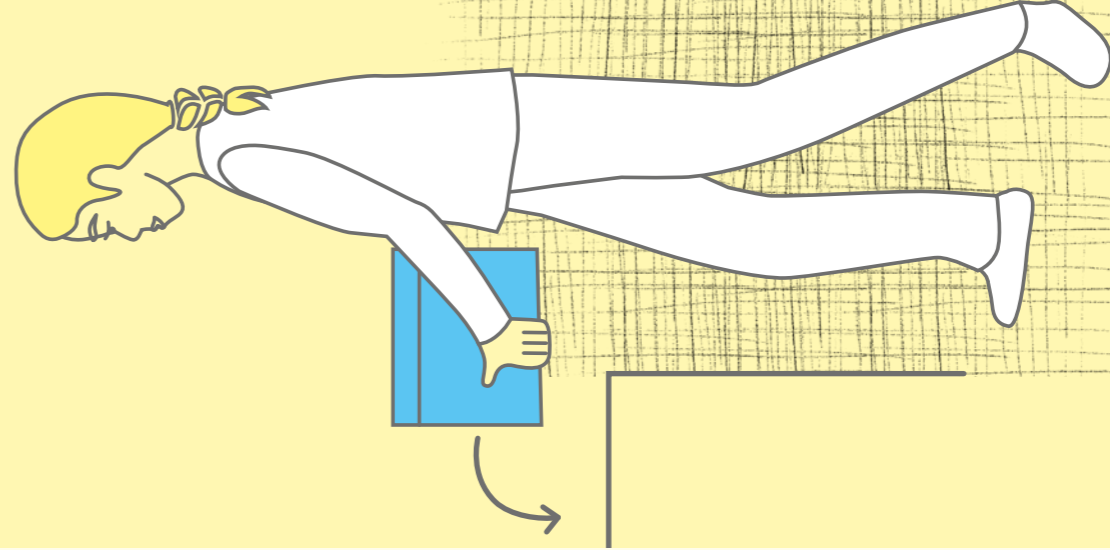
- **Hilfsmittel** einsetzen, etwa Sackkarren oder Rollwagen
- Häufig verwendete Arbeitsmittel und Materialien **auf Griffhöhe** lagern, um Bücken zu vermeiden
- Lieber **häufiger gehen** als alles auf einmal tragen
- Schwere Lasten mit einer Kollegin oder einem Kollegen **gemeinsam bewegen**



Gefährdungen für den Rücken – mit einem Augenzwinkern erklärt:



tube.dguv.de/ >
Suche: Napo Rücken



Tragen

- Lasten nah am Körper und in Höhe der Körpermitte halten
- Stets gesamten Körper drehen und nicht ausschließlich den Oberkörper
- Lasten beidhändig tragen, um einseitige Belastung zu vermeiden

Absetzen

- Nah an Regal, Schrank oder Ablage herantreten, statt Rücken nach vorn zu beugen
- Bücken vermeiden. Falls nicht vermeidbar: Knie- und Hüftgelenk beugen; Rücken gerade halten