

Welche Aussagen stimmen?
Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an.



Rückenfreundlich ist es, wenn ...

die Last mit durchgestreckten Knien und krummem Rücken angehoben wird.



beim Anheben und Absetzen in die Knie gegangen und der Rücken dabei gerade gehalten wird.



das Heben mit verdrehtem Oberkörper erfolgt.



das Drehen des ganzen Körpers durch das Umsetzen der Füße erfolgt.



die Last im Hohlkreuz und mit hängenden Armen getragen wird.



die Last nah am Körper mit geradem Rücken gehalten wird.

Kontakt

Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel
und Gastgewerbe
Dynamostr. 7-11
68165 Mannheim

Forschungsgesellschaft für angewandte
Systemsicherheit und Arbeitsmedizin mbH
Dynamostr. 7-11
68165 Mannheim



Weitere rückenstarke
Tipps finden Sie auf:
www.bgn.de/769

**Rückenstarke Tipps
zum Heben**



1

Stellen Sie sich hüftbreit mit geradem Rücken möglichst dicht und frontal an die Last.

Tipp:
Prüfen Sie das Lastgewicht. Heben Sie im Zweifel lieber zu zweit oder gehen Sie mehrmals.



2

Gehen Sie so weit wie möglich in die Knie. Achten Sie dabei darauf, dass die Fersen auf dem Boden bleiben und vor allem der Rücken gerade ist.



3

Greifen Sie die Last möglichst mit beiden Händen. Spannen Sie dabei Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt an und achten Sie darauf, Ihren Rücken stabil und gerade zu halten.



4

Heben Sie die Last mit gleichmäßigem Tempo (nicht ruckartig) körpernah an.

Tipp:
Nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel wie Hebehilfen oder Absetzunterlagen und achten Sie auf feste Haltegriffe.



5

Beugen Sie Ihre Arme und richten Sie Ihren Körper durch den Einsatz Ihrer Bein- und Rumpfmuskulatur langsam auf.



6

Halten Sie die Last in Bauchnabelhöhe so nah wie möglich am Körper.

Das Absetzen der Last erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.