

Nutzen Sie vorhandene **Hilfsmittel**.

Benutzen Sie, wenn möglich, **feste Haltegriffe**.

Benutzen Sie **Absetzunterlagen**, um Finger- und Handverletzungen zu vermeiden.

Tragen Sie beim Transport schwerer Lasten rutschfeste Sicherheitsschuhe mit Zehenschutzkappen, um Fußverletzungen vorzubeugen.

Tragen Sie **sperrige, unhandliche** oder **sehr schwere Lasten** mindestens **zu zweit**.

Lassen Sie **fallende Lasten** fallen.

Kontakt

**Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel
und Gastgewerbe**
Dynamostr. 7–11
68165 Mannheim

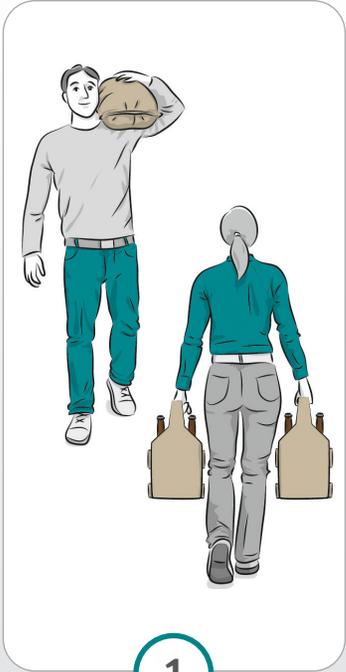
**Forschungsgesellschaft für angewandte
Systemsicherheit und Arbeitsmedizin mbH**
Dynamostr. 7–11
68165 Mannheim



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

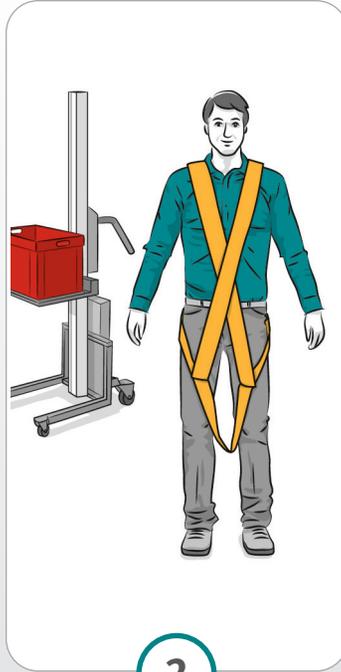
Rückenstarke Tipps zum Tragen

So geht's



1

Ziehen Sie die Last beim Anheben nah heran und tragen Sie diese möglichst beidhändig vor oder neben dem Körper, auf dem Rücken oder – falls nicht anders möglich – auf den Schultern.



2

Nutzen Sie konsequent vorhandene Hilfsmittel wie Tragegurte, Elektrolifter oder Sackkarren, um Ihre körperliche Belastung zu reduzieren. Rückenstützgurte können bei größeren Lasten sinnvoll sein (nur während des Tragens).

Die beste Prävention sind ein kräftiger Rücken und starke Beine. Training schützt die Gelenke und die Wirbelsäule.



3

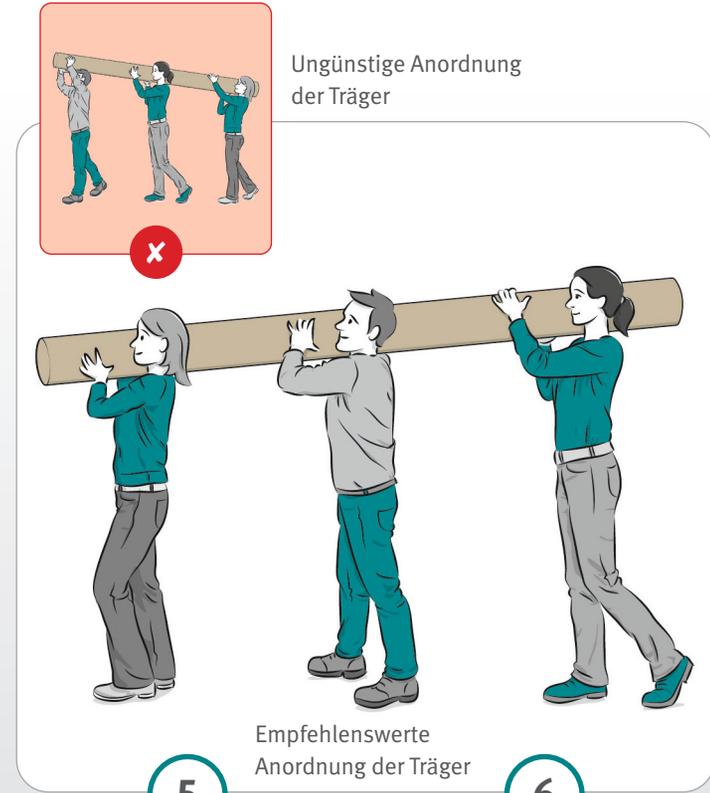
Richten Sie sich während des Tragens auf und halten Sie den Bauch leicht angespannt.

Je näher die Last am Körper getragen wird, desto geringer wirkt die Belastung im Rücken.



4

Zur Vermeidung von Unfällen ist es wichtig, jederzeit freie Sicht auf den Transportweg zu haben.



5

Holen Sie sich, gerade bei schweren und sperrigen Lasten, Unterstützung. Stimmen Sie sich ab und ordnen Sie sich entsprechend Ihrer Körpergröße an. Einer übernimmt das Kommando.

Tipp: Legen Sie Pausen ein. Die Last besser rechtzeitig, kontrolliert absetzen, als plötzlich fallen lassen.

6

So geht's gemeinsam

Ungünstige Anordnung der Träger

Empfehlenswerte Anordnung der Träger

Heben Sie die Last immer gleichzeitig an und setzen Sie diese gemeinsam ab (auf Kommando).

Pausenzeiten richten sich nach dem schwächsten Träger.