

# 10

## TIPPS zur Vermeidung von RÜCKENBESCHWERDEN



1

Arbeiten Sie ergonomisch! Das dauert anfangs zwar etwas länger, aber mit etwas Übung arbeitet man bald so schnell wie zuvor. Und es lohnt sich!

- Beim Heben von schweren Lasten immer in die Knie gehen und den Rücken gerade halten.
- Lasten möglichst körpernah heben und tragen.
- Schwere Lasten zu zweit heben und tragen oder Hilfsmittel einsetzen.
- Hilfsmittel müssen einsatz- und griffbereit sein, sonst werden sie nicht genutzt.
- Beim Umsetzen von Lasten nicht den Rumpf verdrehen, sondern die Beine mit umsetzen.

2

Tragen Sie Kleidung, mit der Sie in die Knie gehen können! Keine engen Hosen, Röcke oder lange Schürzen.

3

Wählen Sie kleine Gebindegrößen und gehen Sie lieber einmal mehr.

4

Richten Sie den Arbeitsplatz auf Ihre Körpermaße ein, z. B. Tisch- und Stuhlhöhe.

5

Vermeiden Sie einseitige und statische Belastungen.

6

Machen Sie kleine Pausen oder wechseln Sie wenigstens die Tätigkeit!

7

Führen Sie Ausgleichsübungen durch.

8

Tragen Sie Schuhe mit gutem Fußbett. Verzichten Sie auf hohe Absätze.

9

Besorgen Sie sich eine gute Matratze (mittelhart bis hart).

10

Vermeiden Sie Hektik und Stress!



**BGN**

Berufsgenossenschaft  
Nahrungsmittel  
und Gastgewerbe