

## Was Sie zusätzlich beachten sollten

- Vorhandene Hilfsmittel nutzen!
- Sperrige, unhandliche und/oder sehr schwere Lasten zu zweit heben!
- Wenn möglich, feste Haltegriffe benutzen!
- Bei Bedarf Absatzunterlagen benutzen, um Finger- bzw. Handquetschungen zu vermeiden.

### **So nicht!**

*Heben mit verdrehtem Oberkörper*



### **So nicht!**

*Heben mit überstreckten Knien und krummem Rücken*



### **So nicht!**

*Halten der Kiste in passiver Hohlkreuzstellung*



## Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Ellen Schwinger-Butz  
Streifacher Straße 5a  
82110 Germering  
ellen.schwinger-butz@bgn.de

**FSA GmbH**  
**Betriebliche Gesundheitsförderung**  
Josefine Groschopp  
Lucas-Cranach-Platz 2  
99097 Erfurt  
josefine.groschopp@fsa.de  
www.fsa.de



## Richtig heben

### 10 wichtige Regeln für Ihren Rücken

## 10 wichtige Regeln beim Heben



Wirbelsäule in Doppel-S-Form

**1**  
Mit gerade eingestelltem Rücken (Doppel-S-Form – siehe oben) möglichst dicht und frontal an die Last herantreten.

**2**  
Beim Bücken das Gesäß nach hinten schieben. Die Knie nicht weiter als 90° beugen! Darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen hinausragen und die Fersen auf dem Boden bleiben.



An Last herantreten und mit gebeugten Knien tief gehen

**3**  
Den Oberkörper unter Beibehaltung der Doppel-S-Form nach vorne neigen, das Becken muss folglich nach vorne »kippen« – die Hüft- und Kniegelenke müssen gebeugt werden!

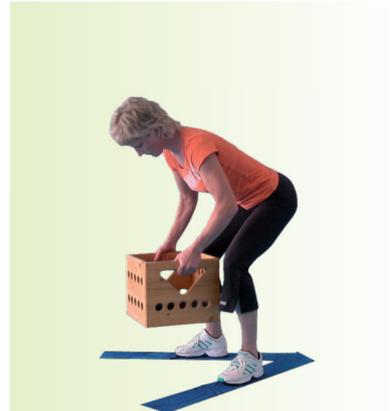


Last prüfen, Muskeln anspannen, ...

**4**  
Prüfung des Lastgewichts! Kann es allein gehoben werden?

**5**  
Körper auf Last einstellen und durch Anspannen der Muskulatur stabilisieren.

**Ergonomisches Heben erfordert eine kräftige Muskulatur.**



... körpernah und kontrolliert anheben

**6**  
Die Last mit gleichmäßigem Tempo (nicht ruckartig) körpernah anheben, so dass der Lastarm verkürzt wird.

**7**  
Die Last durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke anheben.



Oberkörper nicht verdrehen und ...

**8**  
Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen der Last die Wirbelsäule niemals verdrehen! Erst die Last anheben, dann Richtungsänderung durch Umsetzen der Beine vornehmen.



... Muskelspannung halten

**9**  
Das Absetzen der Last erfolgt unter den gleichen Regeln wie das Anheben (gleichmäßig nach unten gehen, im Knie- und Hüftgelenk beugen).

**10**  
Während des gesamten Hebe-, Umsetz- und Absetzvorganges die Muskelspannung erhalten!