

Was Sie zusätzlich beachten sollten

Merksätze

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

Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

Ellen Schwinger-Butz
Streiflacher 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

Weitere Informationen zu Ausgleichsübungen
und Ergonomie am Arbeitsplatz auf:
www.rueckenpraevention.de



Richtig tragen
2 x 6 wichtige Regeln für
Ihren Rücken

6 wichtige Regeln beim Tragen alleine



Körpernahes Tragen auf Schulter und symmetrische Lastenverteilung

Tragen mit freier Sicht

Tragen mit dem Hilfsmittel Tragegurt



Aufrechte Haltung durch Anspannen der Bauchmuskulatur

1
Beim Tragen auf eine aufrechte Körperhaltung achten und auf jeden Fall die ungünstige »passive Hohlkreuzstellung« durch Anspannen der Bauchmuskulatur vermeiden!

2
Lasten so dicht wie möglich am Körper tragen (z. B. auf Rücken oder Schultern).

3
Lasten, wenn möglich, symmetrisch verteilen.

4
Wenn möglich Hilfsmittel (z. B. Tragegurte, Sackkarre) verwenden.

5
Niemals Lasten vor dem Gesicht tragen. Sicht auf den Weg sollte immer frei bleiben!

6
Beim Tragen über längere Strecken Pausen einlegen und Last abstellen. Last besser rechtzeitig kontrolliert absetzen, als plötzlich fallen lassen!

6 wichtige Regeln beim Tragen zu zweit oder in Gruppen



Empfehlenswerte Anordnung der Träger

Ungünstige Anordnung der Träger

1
Abstimmen der Träger vor dem Hebe- und Tragevorgang.

2
Eine Person übernimmt das Kommando.

3
Last immer gleichzeitig anheben und absetzen (auf Kommando).

4
Möglichst viele Träger einsetzen.

5
Träger ordnen sich entsprechend ihrer Körpergröße.

6
Pausenzeiten richten sich nach dem schwächsten Träger.

So nicht!
a



So nicht!
b



So nicht!
c



Hohlkreuzstellung (a), einseitiges, belastendes Tragen (b) und Tragen ohne Sicht (c)