



Gut zu wissen!

- Auf einen sicheren Stand achten.
- In die Knie gehen und den Rücken dabei möglichst gerade halten.
- Die Last nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen.
- Den Körper gleichmäßig und langsam aufrichten.
- Die Last möglichst körpernah heben und tragen.
- Den Rücken beim Tragen möglichst gerade halten.
- Die Last niemals ruckartig bewegen.
- Die Wirbelsäule beim Heben und Absetzen einer Last nicht verdrehen, sondern den ganzen Körper durch Bewegen der Füße drehen.
- Einseitiges Heben und Tragen der Last vermeiden.
- Schwere und sperrige Lasten möglichst mit mehreren Personen heben und tragen.
- Wenn möglich, Hebe- und Tragehilfen, wie z.B. Tragegurt oder Sackkarre, nutzen!

Packen Sie es an – aber richtig!

Arbeitsschutz wirkt.

Dem Rücken zuliebe: Aus der Hocke heraus heben!