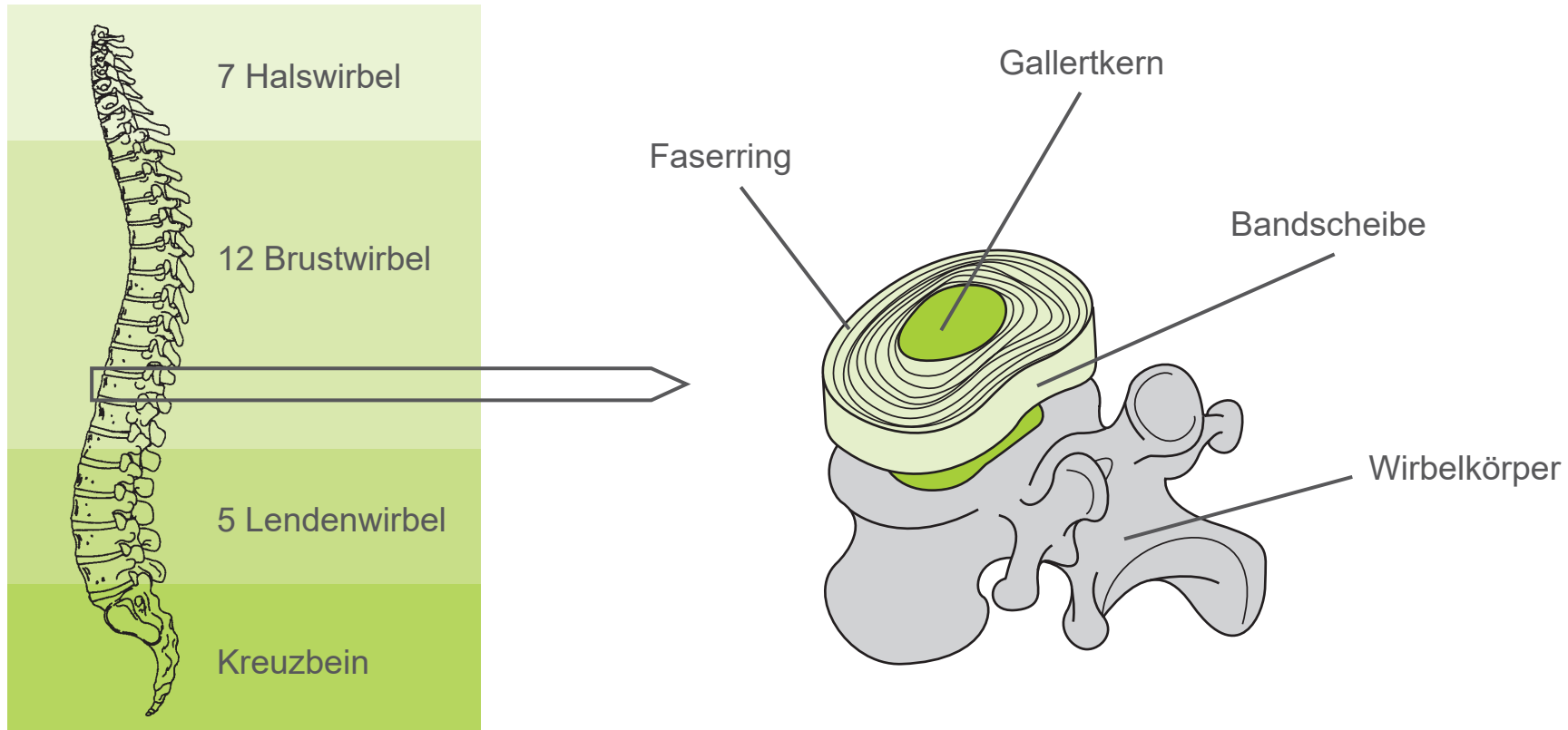


Haltung annehmen



Fotos: Dirk Uebele

Die Wirbelsäule – Stütze des Körpers

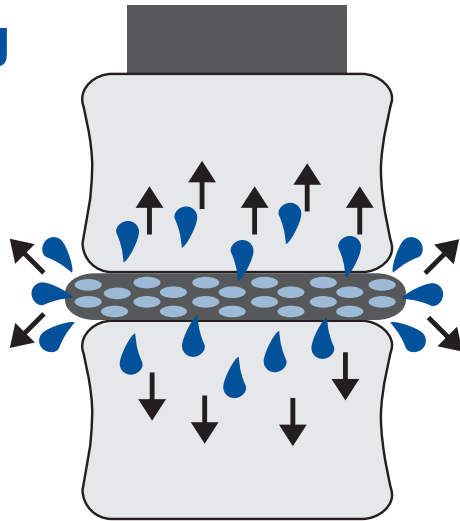


Grafiken: BASICS sicher & gesund arbeiten: Heben und Tragen., Universum Verlag

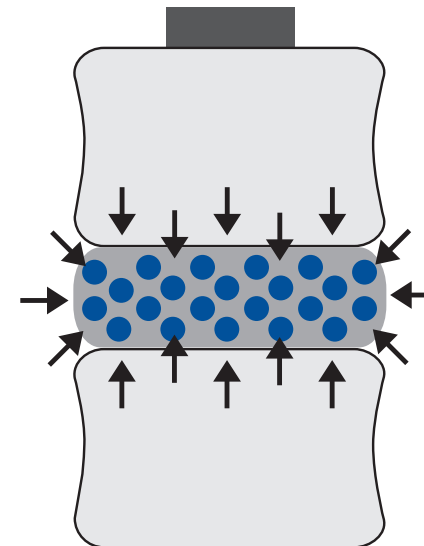
Die Bandscheiben – wertvolle Puffer

Flüssigkeitsversorgung der Bandscheibe

Belastung



Entlastung



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

Die Bandscheiben – fast immer unter Druck

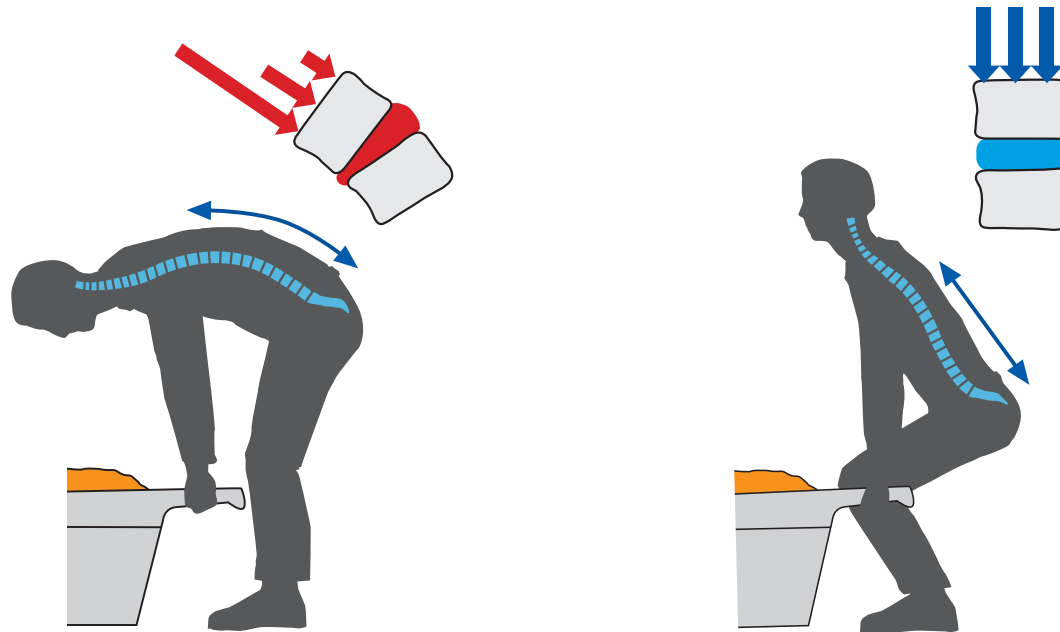
Druckkräfte an der Lendenwirbelsäule in Newton



Grafik: DGUV

Die Bandscheiben – das mögen sie gar nicht

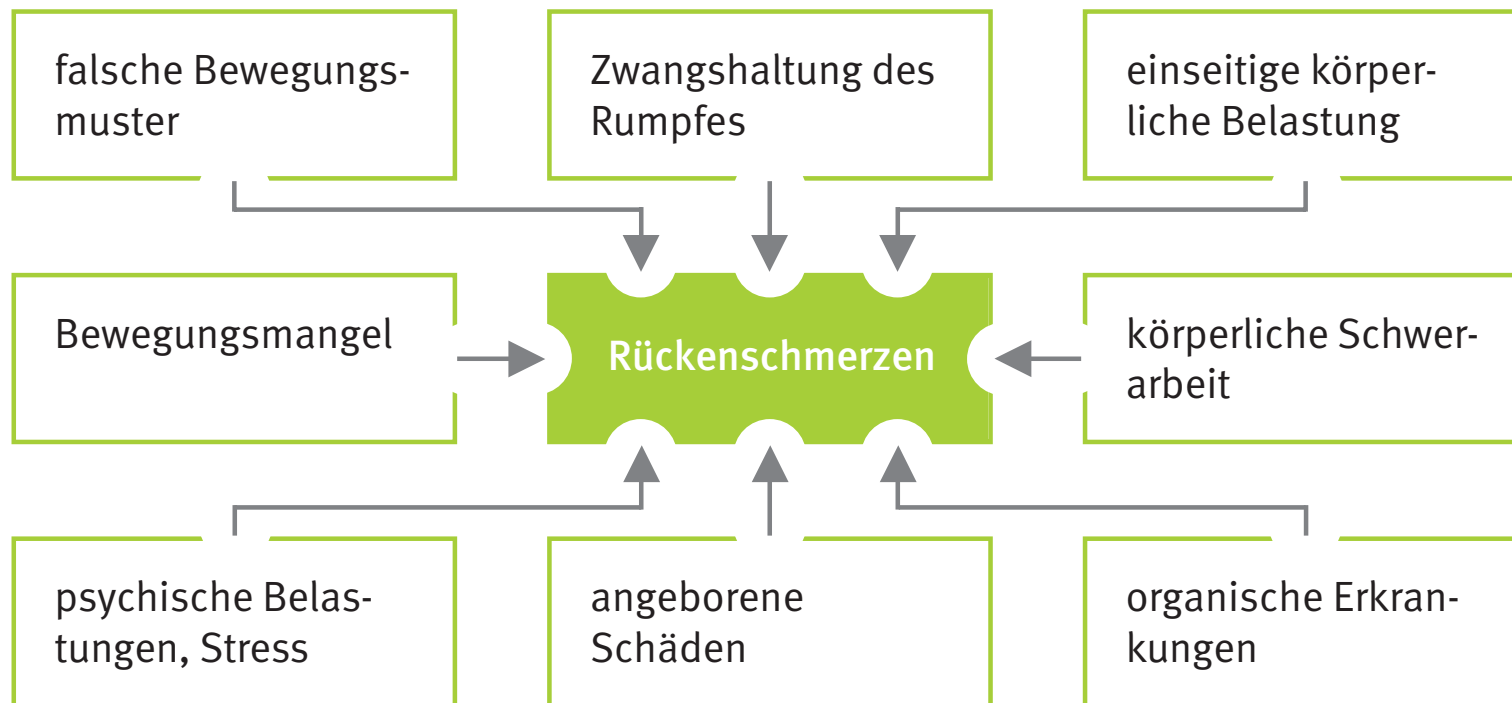
Das Heben einer Last mit gebeugtem Oberkörper erhöht den Druck auf die Bandscheiben wesentlich und belastet sie ungleichmäßig.



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

Das Kreuz mit dem Kreuz

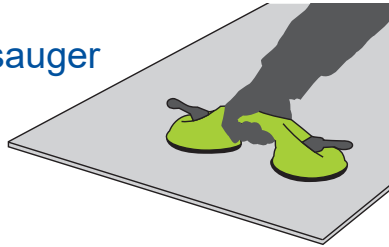
Mögliche Ursachen für Rückenbeschwerden



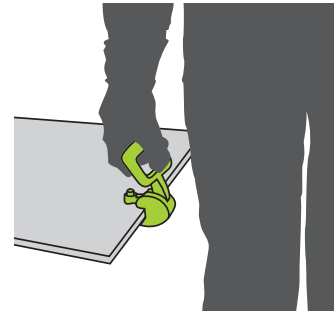
Grafik: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

Hebe- und Tragehilfen – eine kleine Auswahl

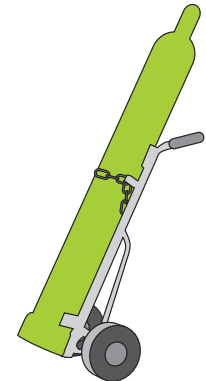
Vakuumsauger



Blechklemme



Flaschenkarre



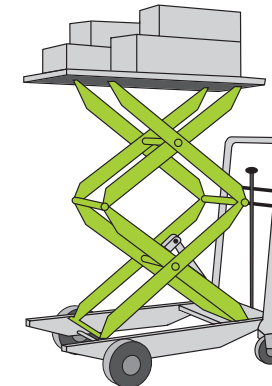
Hebevorrichtung



Mitgängerflurförderzeug



Hubplattform



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

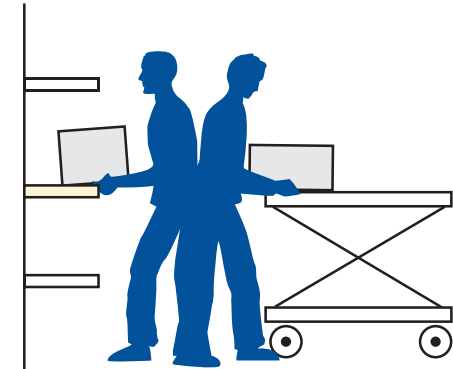
Heben und Tragen – richtig und falsch



Richtig



Falsch



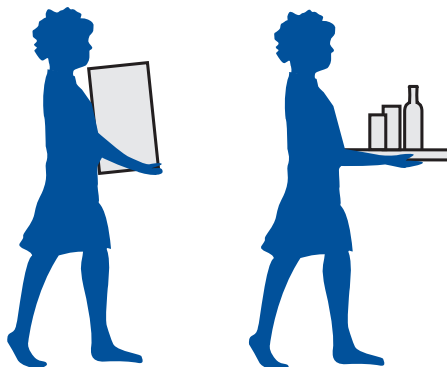
Richtig

Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicerio Kommunikation

Heben und Tragen – richtig und falsch



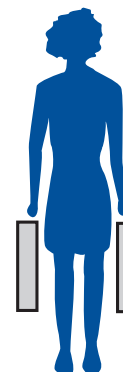
Falsch



Richtig



Falsch



Richtig



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicerio Kommunikation

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Heben und Tragen,
Dezember 2018

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich) Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden
Telefon: 0611 9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien „Heben und Tragen“, Dezember 2018.

Unter www.dguv.de/lug finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Arbeitsblätter
- Schaubild
- Mediensammlung