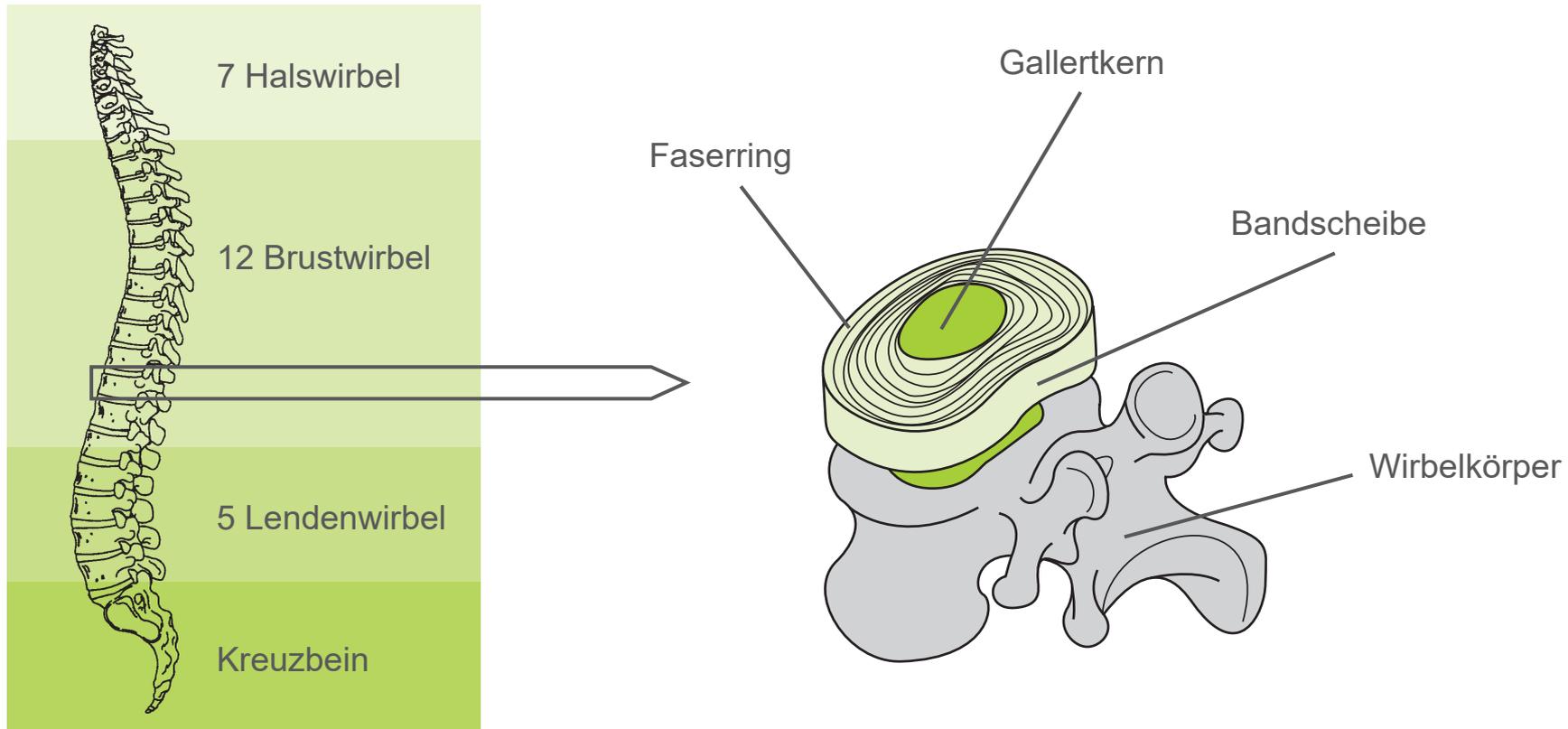


Haltung annehmen



Fotos: Dirk Uebele

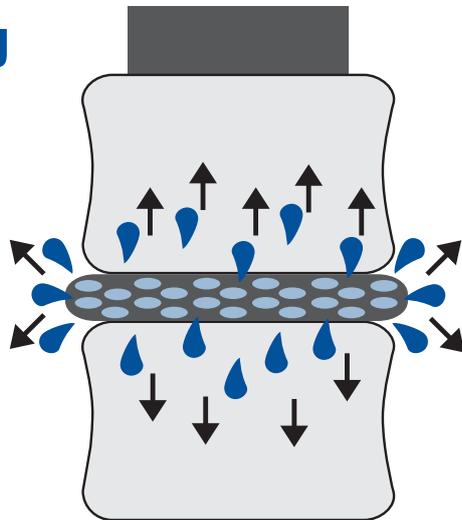
Die Wirbelsäule – Stütze des Körpers



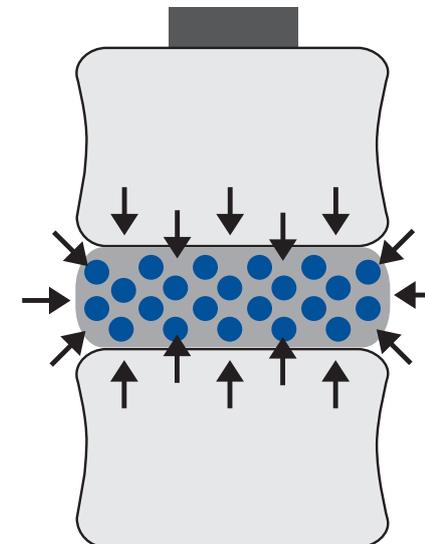
Die Bandscheiben – wertvolle Puffer

Flüssigkeitsversorgung der Bandscheibe

Belastung



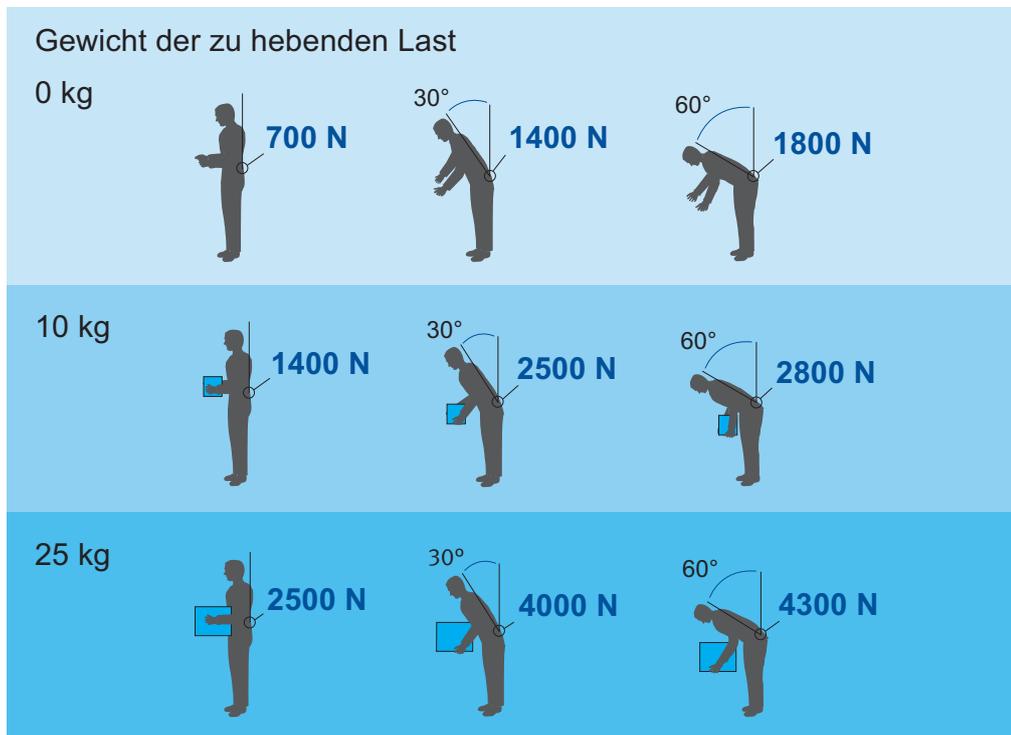
Entlastung



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

Die Bandscheiben – fast immer unter Druck

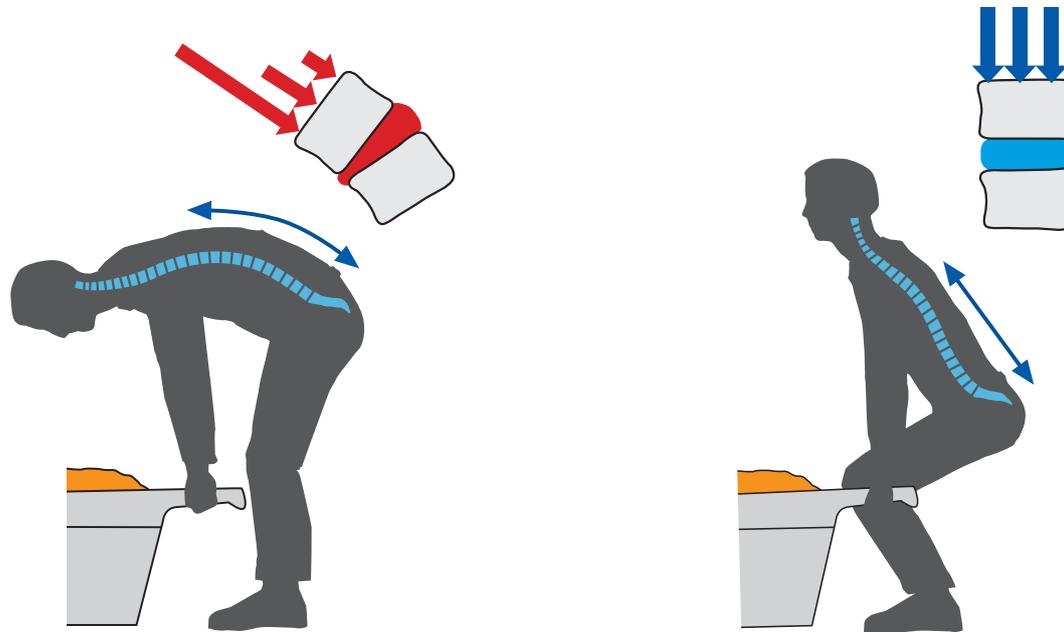
Druckkräfte an der Lendenwirbelsäule in Newton



Grafik: DGUV

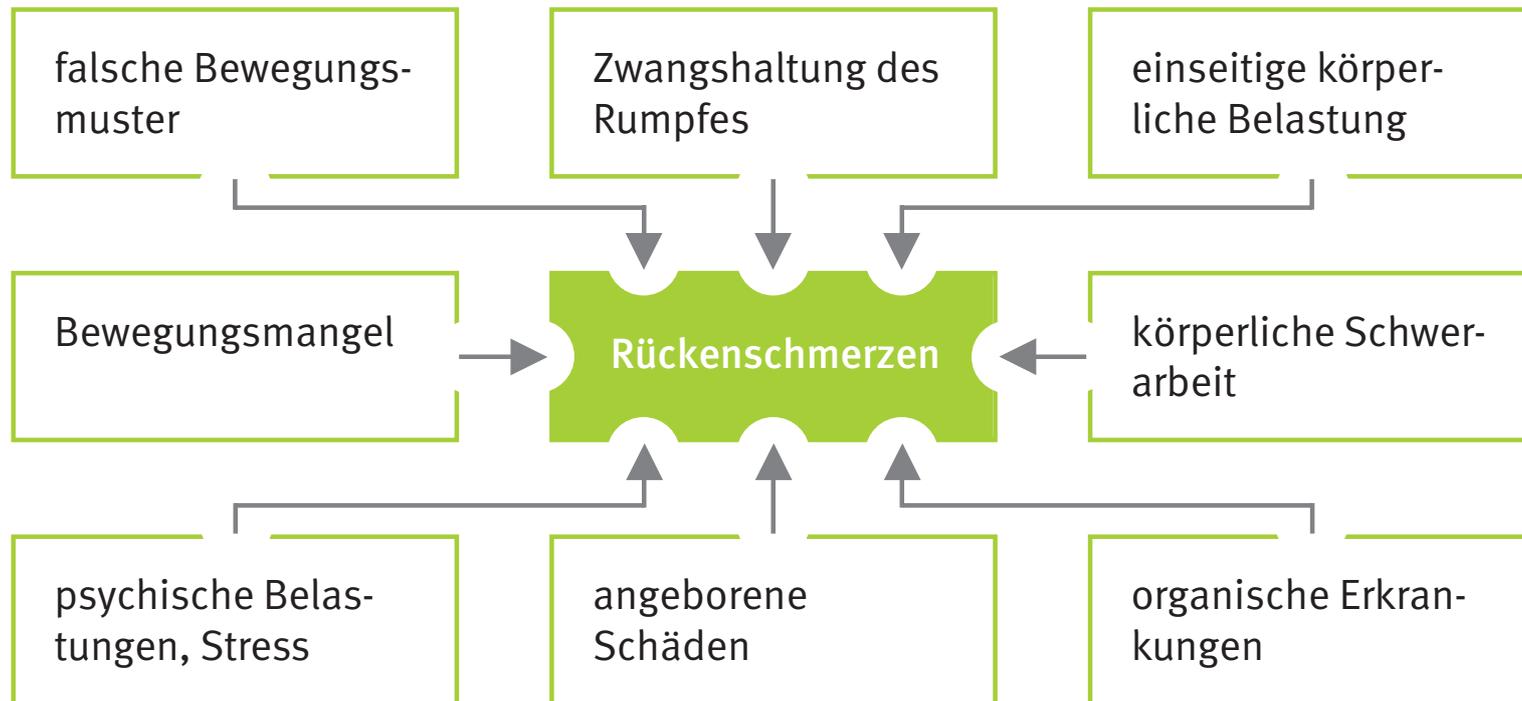
Die Bandscheiben – das mögen sie gar nicht

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



Das Kreuz mit dem Kreuz

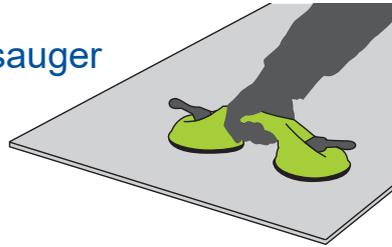
Mögliche Ursachen für Rückenbeschwerden



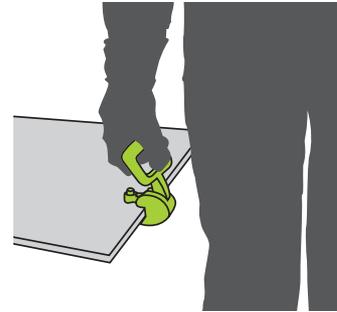
Grafik: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

Hebe- und Tragehilfen – eine kleine Auswahl

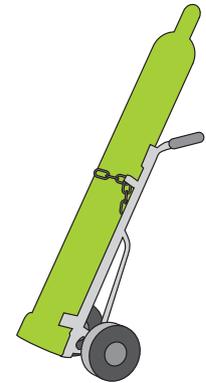
Vakuumsauger



Blechklemme



Flaschenkarre



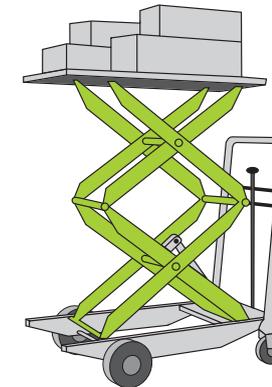
Hebevorrichtung



Mitgängerflurförderzeug



Hubplattform



Grafiken: DGUV, überarbeitet: cicero Kommunikation

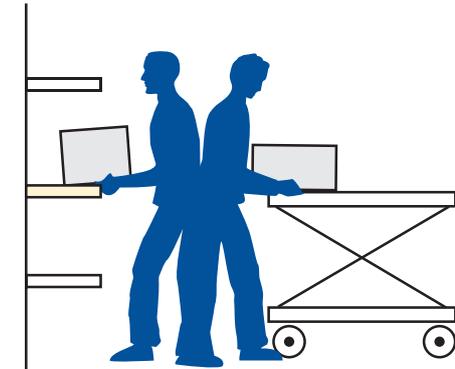
Heben und Tragen – richtig und falsch



Richtig



Falsch

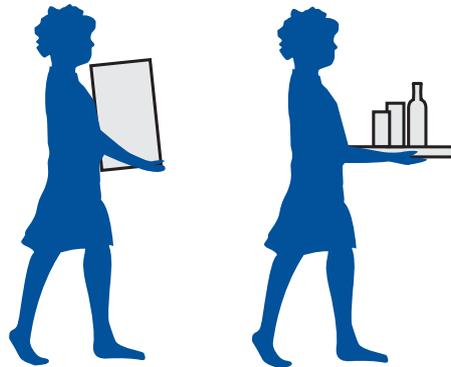


Richtig

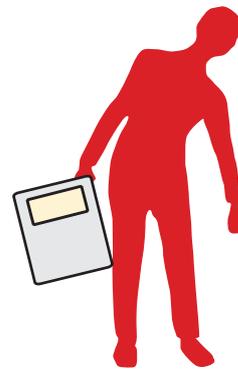
Heben und Tragen – richtig und falsch



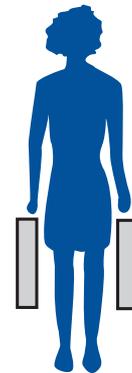
Falsch



Richtig



Falsch



Richtig



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