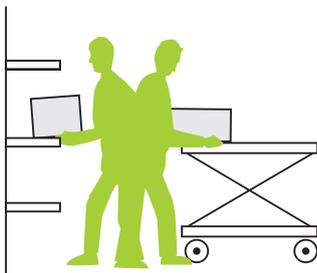


Schaubild 1

## Auf die richtige Technik kommt es an



Eine schwere Last immer mit angewinkelten Knien, geradem und aufgerichtetem Oberkörper wie ein Gewichtheber aus den Beinen gleichmäßig hochheben. Dabei stehen die Füße mindestens hüftbreit auseinander und die Bauchmuskeln werden angespannt. Beim Hochheben ausatmen.



Beim Anheben, Um- und Absetzen einer Last auf keinen Fall die Wirbelsäule verdrehen. Richtig ist: Erst die Last heben, dann den ganzen Körper durch einen oder mehrere Schritte drehen, danach erst die Last mit geradem Rücken absetzen.



Lasten in Bauchhöhe dicht am Oberkörper tragen. Schultern nicht hoch ziehen. Den Oberkörper gerade halten und nicht nach hinten beugen.



Beim Anheben und Transportieren von Lasten Hebe- und Tragehilfen benutzen.



Einseitige, unsymmetrische Belastungen vermeiden. Das Lastgewicht auf beide Arme gleichmäßig verteilen. Auch gut: Last auf dem Rücken tragen, z. B. mit Hilfe eines Rucksacks.