

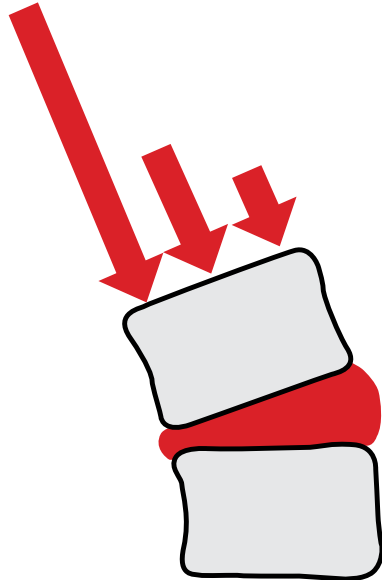
Ziehen und Schieben

Das kostet Kraft

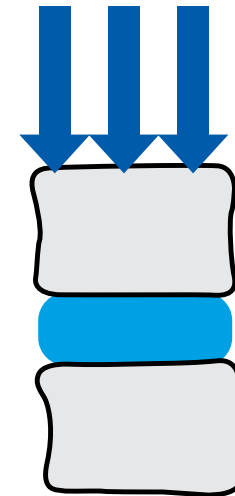


Präventionskampagne Dein Rücken

Wenn der Druck zu groß wird ...

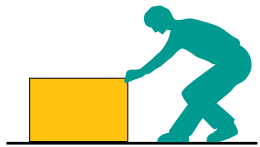


Bei gebeugtem Oberkörper verteilt sich der Druck auf die Bandscheiben ungleichmäßig. Dadurch werden sie stark belastet.

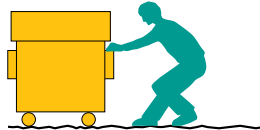
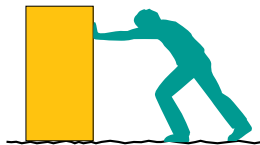


Bei geradem Rücken verteilt sich der Druck auf die Bandscheiben gleichmäßig.

Risiken beim Ziehen und Schieben

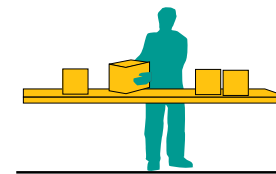


Erhöhte Belastung durch starkes Beugen der Wirbelsäule



Erhöhte Belastung durch ruckartiges Ziehen und Schieben

Ungünstiges Verdrehen der Wirbelsäule oder Kniegelenke bei schnellen Richtungsänderungen



Ungünstiges Verdrehen der Wirbelsäule beim einseitigen Ziehen einer Transporthilfe



Verletzungsgefahr durch plötzliche Überbelastung

Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben (1)

Karren



Karren



Flaschenkarren



Fasskarren



Treppenkarren



Muldenkarren

Karren sind sichere Hilfsmittel für den Transport von Stückgut, zum Beispiel von Fässern, Gasflaschen, Kisten und Säcken. Für Schüttgut sind Schub- oder Muldenkarren geeignet.

Quelle: Präventionskampagne Dein Rücken

http://www.deinruecken.de/unternehmerportal/praeventionsmassnahmen/hilfsmittel_zur_lastenhandhabung_1/hilfsmittel_zum_rollenden_transport/hilfsmittel_zum_rollenden_transport.jsp

Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben (2)

Roller



Griffroller



Handkarren



Hebelwagen

Roller sind kleinere Handfahrzeuge für den Transport von Lasten.

Quelle: Präventionskampagne Dein Rücken

http://www.deinruecken.de/unternehmerportal/praeventionsmassnahmen/hilfsmittel_zur_lastenhandhabung_1/hilfsmittel_zum_rollenden_transport/hilfsmittel_zum_rollenden_transport.jsp

Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben (3)

Handwagen



Handwagen



Handwagen



Drahtkastenwagen



Handwagen

Handwagen sind universell einsetzbar für den Transport mittelschwererer Lasten.

Quelle: Präventionskampagne Dein Rücken

http://www.deinruecken.de/unternehmerportal/praeventionsmassnahmen/hilfsmittel_zur_lastenhandhabung_1/hilfsmittel_zum_rollenden_transport/hilfsmittel_zum_rollenden_transport.jsp

Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben (4)

Handbetriebene Hubwagen



Manueller Palettenhubwagen



Scherengabelhubwagen



Scherenhubtischwagen



Gabelhochstapler

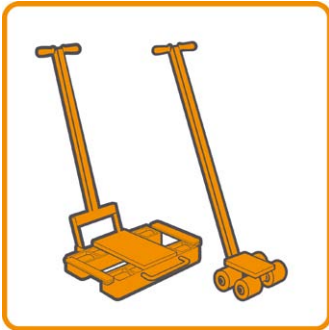
Handbetriebene Hubwagen besitzen eine Handhydraulik und sind für den Transport schwerer Lasten geeignet.

Quelle: Präventionskampagne Dein Rücken

http://www.deinruecken.de/unternehmerportal/praeventionsmassnahmen/hilfsmittel_zur_lastenhandhabung_1/hilfsmittel_schwere_lasten/transportschwererlasten.jsp

Hilfsmittel zum Ziehen und Schieben (5)

Lenkfahrwerke, Transportrollen



Lenkfahrwerke,
Transportrollen

Lenkfahrwerke und Transportrollen sind für den Transport leichter und mittelschwererer Lasten geeignet.

Quelle: Präventionskampagne Dein Rücken

http://www.deinruecken.de/unternehmerportal/praeventionsmassnahmen/hilfsmittel_zur_lastenhandhabung_1/hilfsmittel_zum_rollenden_transport/hilfsmittel_zum_rollenden_transport.jsp

Ziehen und Schieben: So bitte nicht !



Falsch: Arme beim Schieben überstrecken



Falsch: Wirbelsäule verdrehen durch einseitiges Ziehen

Quelle: Nutzung des Bildmaterials mit freundlicher Genehmigung der BGN

Ziehen und Schieben: So geht's richtig!

- Körper aufrecht und gerade halten
- Transporthilfe mit beiden Händen in Höhe des Brustkorbs fassen
- Arme nicht überstrecken
- Körper beim Krafteinsatz leicht nach vorne neigen, Rücken gerade halten
- Bewegungsrichtung ändern? Ganzen Körper drehen, auf keinen Fall die Wirbelsäule verdrehen



Quelle: Nutzung des Bildmaterials mit freundlicher Genehmigung der BGN

Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit, Ziehen und Schieben,
April 2015

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

Fachliche Beratung: Dr. Claus Backhaus, Leiter des Referats Ergonomie der Berufsgenossenschaft Transport und Verkehrswirtschaft in Hamburg

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden,

Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de

Dieser Foliensatz gehört zu den Unterrichtsmaterialien Ziehen und Schieben, April 2015

Unter www.dguv.de/lug, webcode: *lug1078705* finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- 2 Arbeitsblätter mit Lösungsblättern
- Mediensammlung