

Die Last im Griff?

Merkblatt für den richtigen Umgang mit Lasten - Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



Foto: Frank Schuppelius

- Geeignete fahrbare hand- oder kraftbetriebene Transporthilfen benutzen, zum Beispiel Roller, Karren und/oder Palettenhubwagen.
- Das Transportmittel passend zur Last auswählen (Größe, Ausstattung, Antrieb, Fahrzeugtyp).
- Aufmerksam und vorausschauend die Lasten mit dem Transportmittel bewegen. Langsam beschleunigen und abbremsen.
- Auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten.
- Transportmittel mittig beladen und nicht überladen.
- Beim Abstellen des Transportmittels auf Gefälle Wegrollsicherungen benutzen.
- Lasten möglichst schieben statt ziehen.
- Den Körper beim Ziehen oder Schieben aufrecht und gerade halten. Gebeugte Haltung mit Rundrücken vermeiden.
- Beim Ziehen und Schieben nicht die Wirbelsäule und/oder Kniegelenke verdrehen.
- Lasten niemals ruckartig ziehen oder schieben.
- Die Transporthilfe mit beiden Händen in Höhe des Brustkorbs anfassen, Die Arme locker halten und nicht überstrecken.
- Bewegungsrichtung ändern über eine Drehung des ganzen Körpers in die beabsichtigte Richtung.
- Feste Schuhe mit rutschfester Sohle tragen, am besten Sicherheitsschuhe.
- Möglichst häufig zwischen be- und entlastenden Tätigkeiten abwechseln.
- Ausreichende Erholzeiten und Pausen einplanen.
- Sich – wenn möglich – regelmäßig mit Kolleginnen und Kollegen abwechseln (Jobrotation).