

Die Last im Griff?

Im Lagerbereich eines Supermarktes – und zwar beim Ziehen und Schieben von Paletten – häufen sich die Krankmeldungen wegen Rückenbeschwerden. Als erste Gegenmaßnahme will die Marktleiterin ein Merkblatt aufhängen, das den Beschäftigten als Informationsquelle dienen soll. Welche Sicherheitstipps könnte das Merkblatt enthalten? Erstellen Sie Ihr eigenes Merkblatt zur Vermeidung von beruflich bedingten Rückenproblemen im Supermarkt.



Foto: Frank Schuppelius

Merkblatt für den richtigen Umgang mit Lasten – Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln

- 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 Wegroll Sicherungen 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).