

**LIEBE MITARBEITER!**

Aufgrund eines aktuellen Vorfalls möchten wir nochmals auf Folgendes hinweisen:

## Lastentransport von Hand

### Gefahren

- eingeklemmt, gequetscht werden, sich anschlagen
- Ein unebener, instabiler oder nicht rutschfester Boden, der das Unfallrisiko erhöht (Sturzgefahr)!
- Misstritte, Stolpern, Ausgleiten
- Herunterfallen oder Umkippen von Lasten
- Schäden an Wirbelsäule, Gelenken und Muskulatur wegen Überlastung



gequetschter Finger

### Prävention

- Grundsätzlich, wenn möglich Hebe-, Trage- oder Transporthilfen benutzen.
- Schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben und tragen.
- Anheben von Lasten: Auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten.
- Einseitige Belastung vermeiden.
- Die Last möglichst körpernah heben.
- Die Last niemals ruckartig bewegen.
- Beim Heben und Absetzen der Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden.
- Den Rücken beim Tragen möglichst gerade halten.



Transporthilfen verwenden!

### Erste Hilfe

- Ruhe bewahren.
- Ersthelfer informieren.
- Kleinere Verletzungen sofort versorgen.