

LIEBE MITARBEITER!

Aufgrund eines aktuellen Vorfalles möchten wir nochmals auf Folgendes hinweisen:

Gefahren bei der manuellen Handhabung von Lasten (Heben und Tragen)

Gefahren

- Verletzung bzw. Erkrankung am Muskel-Skelett-System, z.B. Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich
- Ein unebener, instabiler oder nicht rutschfester Boden, der das Unfallrisiko erhöht (Sturzgefahr)!
- Tätigkeiten, die eine ungünstige Körperhaltung erfordern, z.B. **Beugen und/oder Drehen** des Rumpfes.
- Herabfallen von Gegenständen.



Falsch

Richtig!

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.