

Lasten clever anpacken

suvapro

Sicher arbeiten



Wenn immer möglich Hilfsmittel benutzen

Überlegen Sie sich vor jeder Aufgabe:

Muss ich die Last tragen oder kann ich ein geeignetes Hilfsmittel einsetzen?



Zu zweit tragen – geteilte Last ist halbe Last

Sind keine zweckmässigen Hilfsmittel vorhanden? Dann planen Sie Unterstützung ein und tragen Sie die Last zu zweit:

- Das vordere Bein nahe neben der Last platzieren.
- Den Blick geradeaus richten, den Rücken gerade halten.
- Die Last auf Kommando gemeinsam anheben.



Richtig heben – Last nahe am Körper



Sich über die Ecke der Last stellen. Auf einen guten Stand achten.



Die eine Ecke herunterdrücken, die gegenüberliegende anheben.



Last ohne Ruck und mit geradem Rücken hochheben:

- gestreckte Arme
- gebeugte Knie
- Kopf angehoben, Blick geradeaus

Das Bein hilft mit

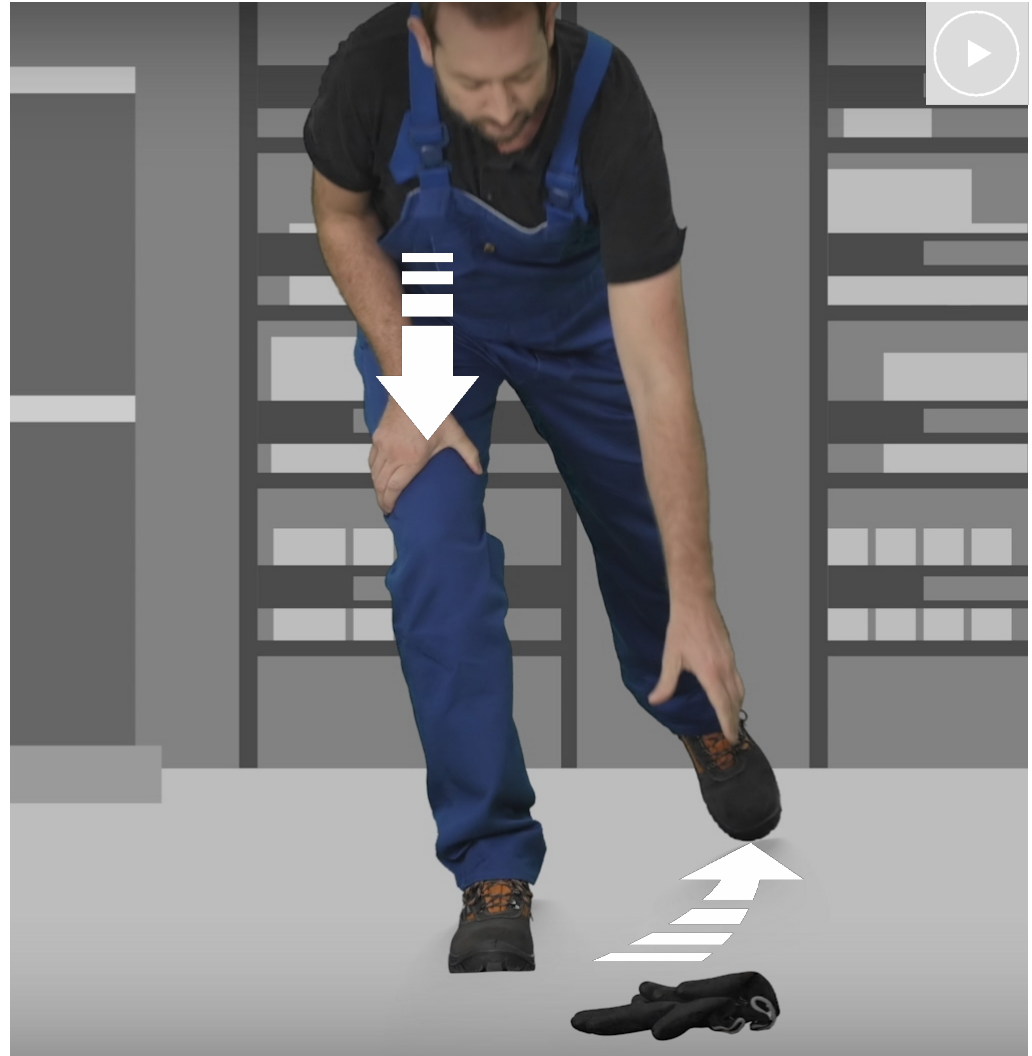
Muss die Last auf eine höhere Ablage versetzt werden? Nutzen Sie den Schwung aus der Hüfte und setzen Sie den Oberschenkel zur Unterstützung ein.



Oberkörper mit der Hand abstützen

Bei leichten Gegenständen gilt:

- Ausfallschritt machen.
- Sich beim Heben abstützen. So wird der Rücken entlastet.



Der Dreh mit der Schaufel

Den Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen.

Die hintere Hand nach unten drücken und so die Schaufel anheben (Hebelprinzip).

Die Schaufel zum Leeren über das Bein wegdrehen.



Eigenes Körpergewicht und Schwung einsetzen



Sich mit dem Körper nach hinten lehnen.

Dank gestreckter Arme kommt die Last von alleine hoch.



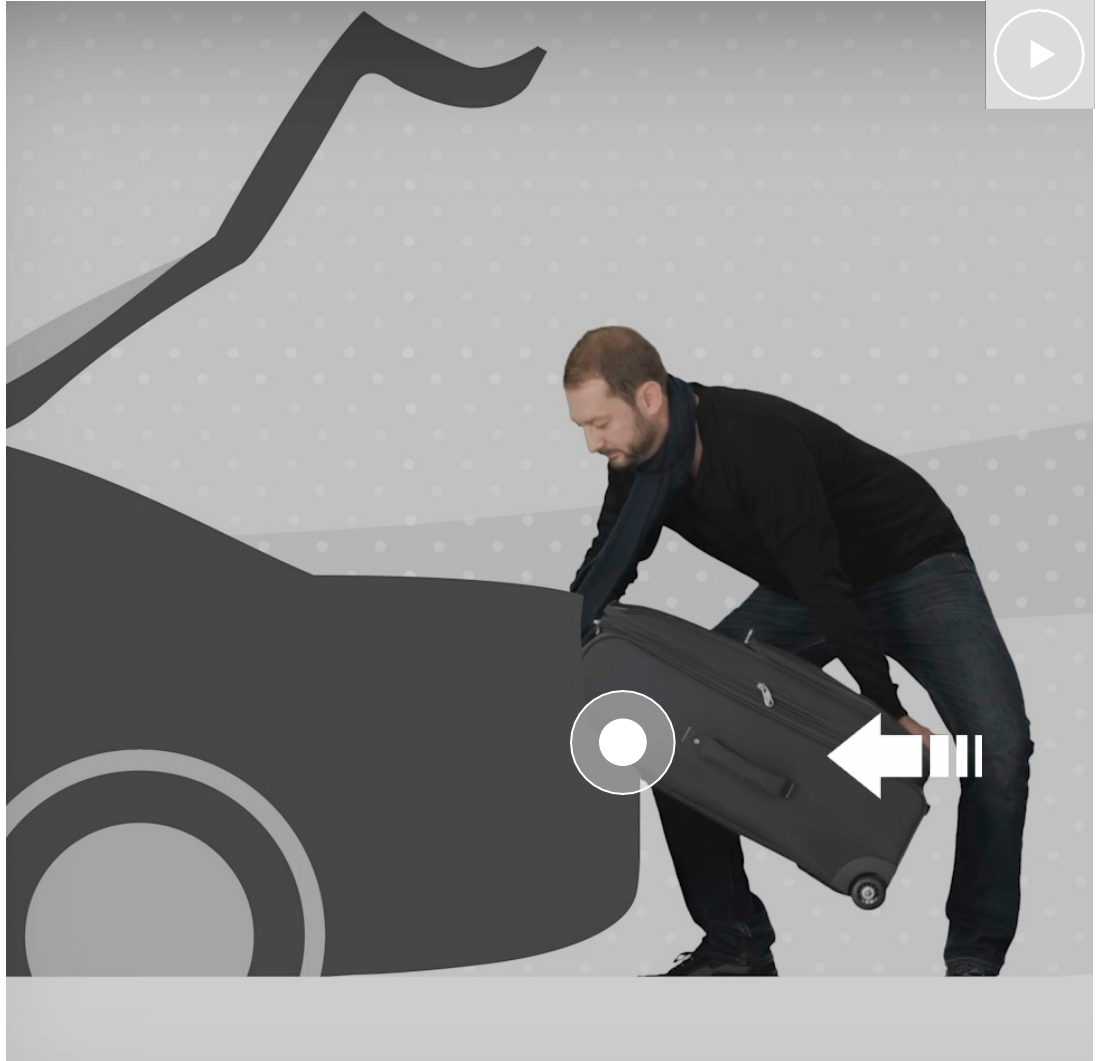
Den Sack schwungvoll mit einer halben Körperdrehung auf die Schulter bringen.

Last abstützen

Schwere Lasten nahe ans Auto stellen und dann über den Rand des Kofferraums kippen.

Anschliessend mit einem Bein reinschieben.

Clever anpacken – Diese Tipps gelten nicht nur für die Arbeit, sondern auch für die Freizeit!



Packen Sie's an – aber clever!

Wir wünschen viel Erfolg
bei der Umsetzung.