

# Clever anpacken spart Zeit und Schmerzen!



So geht's:  
[www.suva.ch/lasten](http://www.suva.ch/lasten)

Was du heute richtig anpackst, erspart dir spätere Rückenschäden. Die werden dann richtig schmerzhaft und dauern an. Clever anpacken spart eben Zeit und Rückenschmerzen. Auf die richtige Technik kommt es an. Die Tipps rechts helfen dir dabei.

## So packst du richtig an:



Stelle dich frontal und schulterbreit vor die Last.



Hebe die Last mit sicherem Griff. Halte dabei deinen Rücken gerade.



Trage die Last mit aufrechter Haltung und körpernah. Die Schultern und Ellbogen bleiben locker.

Wenn du diese drei Tipps beherzigst, gehst du schmerzfrei durch's Leben.