

Unterweisungskurzgespräch



Heben und Tragen

- Lektion 1: Ursachen für Belastungen
- Lektion 2: Hilfsmiteinsatz
- Lektion 3: Heben und Absetzen
- Lektion 4: Tragen
- Lektion 5: Ausgleich

Informationen für Unterweisende
Wissenstest mit Lösung
Dokumentation

Lektion 1

Belastungen:
Wo sind meine Grenzen?
Wann tut es weh?



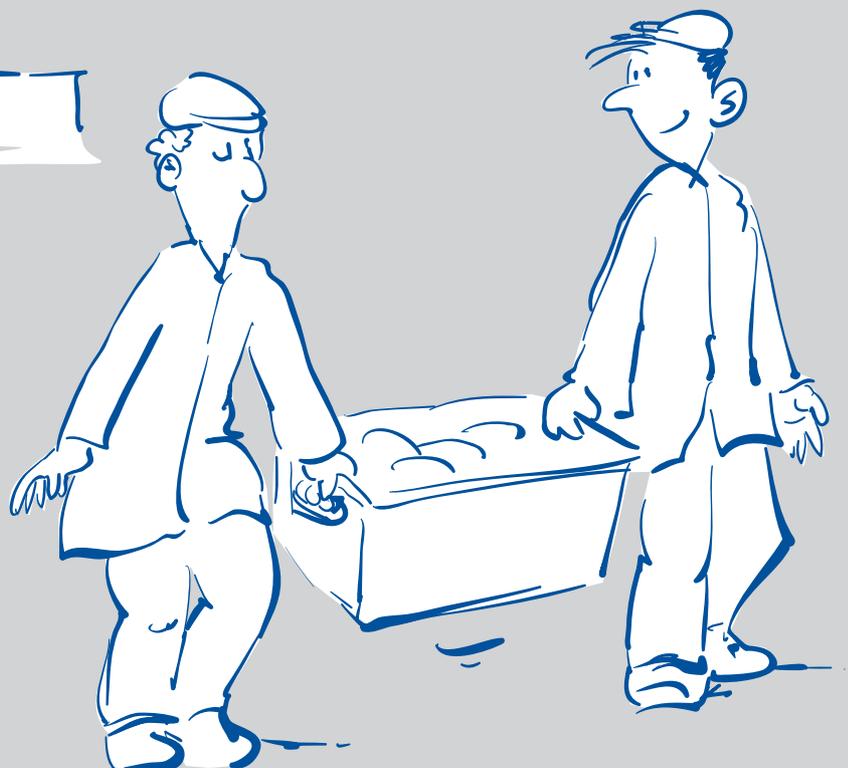
Lektion 2

Hilfsmiteileinsatz:
Was hilft mir und
wie setze ich es sinnvoll ein?



Lektion 3

Heben und Absetzen:
Was muss ich beachten?



Lektion 4

Tragen: Was ist für mich am besten?



Lektion 5

Ausgleich und Training: Was kann ich tun?



Ausgleichsübungen

Vielseitige Bewegungen

Pausen

Ausgleichssport

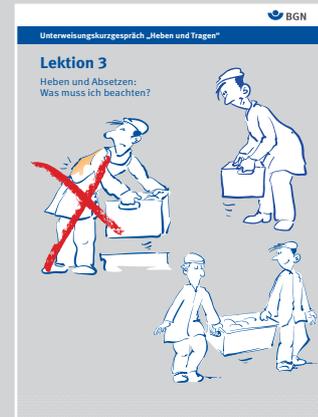
Informationen für Unterweisende



- Rückenbelastende Tätigkeiten im Betrieb erkennen und besprechen
- Hebe- und Tragevorgänge möglichst reduzieren
- Auf muskuläre Verspannungen achten (Warnzeichen für Fehlbelastung)
- Auslagentiefe der Verkaufstheke an Reichweite des Personals anpassen



- Möglichst rollender Transport
- Hilfsmiteileinsatz besprechen (z. B. Gabel, Karre, Rollis)
- Hilfsmittel griffbereit lagern
- Auf leicht gängige Rollen achten



- Vielseitige Bewegung ist wichtig
- Gewichte rückschonend anheben und absetzen
- Auf das eigene Körpergefühl achten
- Überlastung durch extreme Gewichte oder Bewegungen verhindern
- Schwere Lasten möglichst zu zweit anheben



- Gewichte so tragen, dass keine Überlastung entsteht
- Schwere Gewichte aufteilen
- Freie Sicht – nicht zu viel auf einmal tragen, lieber mehrmals gehen
- Lasten körpernah tragen



- Zwischendurch Ausgleichsübungen durchführen
- Stress reduzieren – eine gute Stimmung ist wichtig
- Erforderliche Pausen einhalten
- Körperhaltungen und Bewegungen durch Tätigkeitswechsel variieren
- Bei starken oder einseitigen Belastungen Körper gezielt trainieren
- Ausgleichssport treiben (z. B. Betriebssport)

Hinweis:

Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie das Unterweisungskurzgespräch direkt vor Ort führen.



Finde die 9 Fehler



Unterweisungskurzgespräch „Heben und Tragen“

Lösung

Nicht einseitig



Auf Verspannungen achten, rückschonend anheben



Lasten gleichmäßig verteilen, nicht zu viel auf einmal



Nicht mit der Last die Sicht versperren



Geeignete Hilfsmittel benutzen (z. B. Haken)



Keine extremen Bewegungen durchführen

Auf leichtgängige Räder achten



Hilfsmittel benutzen (z. B. Rollis) oder zu zweit tragen

Lasten nahe am Körper tragen



Dokumentation



Namen und Unterschriften der Teilnehmer

Unterwiesen durch:

Ort, Datum

Unterschrift