

Unterweisungskurzgespräch



Ziehen und Schieben

- Lektion 1: Ursachen für Belastungen
- Lektion 2: Hilfsmiteinsatz
- Lektion 3: Ausführungsbedingungen
- Lektion 4: Schieben und Ziehen
- Lektion 5: Ausgleich und Training

Informationen für Unterweisende
Wissenstest mit Lösung
Dokumentation

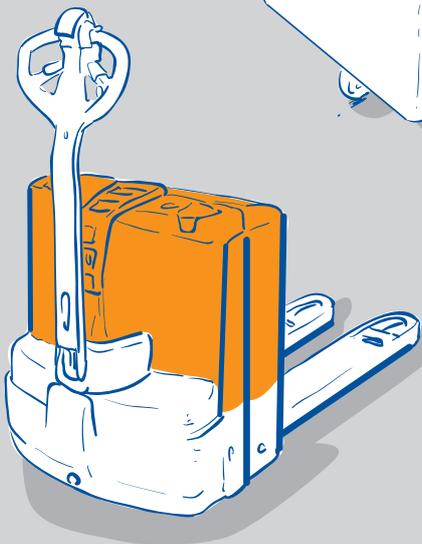
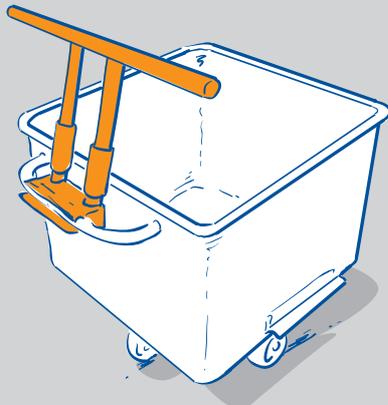
Lektion 1

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



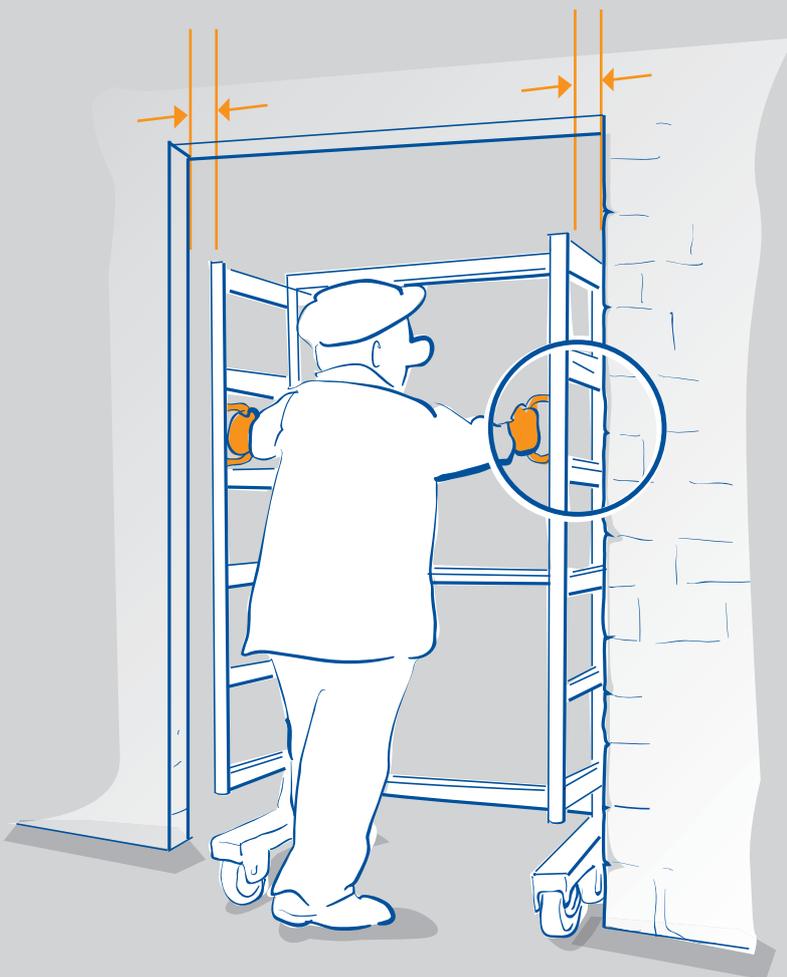
Lektion 2

Hilfsmiteinsatz:
Was hilft mir und
wie setze ich sie sinnvoll ein?



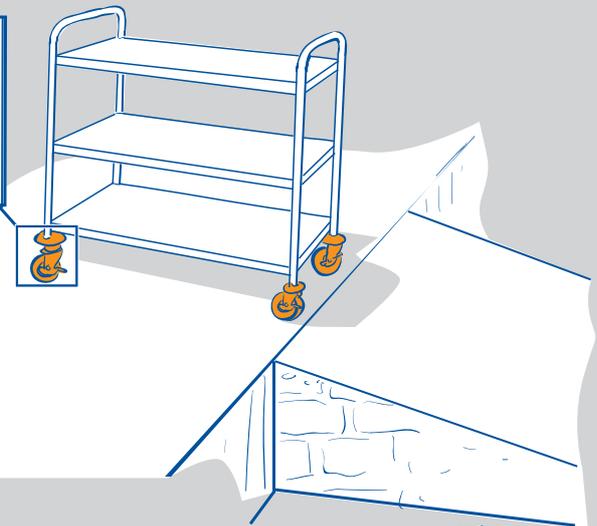
Lektion 3

Welche Ausführungsbedingungen muss ich beachten?



Lektion 4

Schieben und Ziehen:
Was ist für mich am besten?



Lektion 5

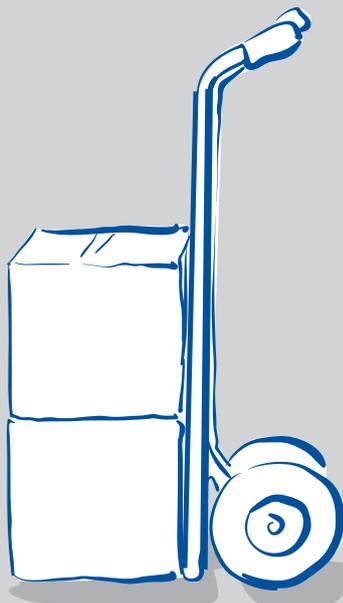
Ausgleich und Training:
Was kann ich tun?



Ausgleichsübungen



Vielseitige
Bewegungen



Pausen



Ausgleichssport

Informationen für Unterweisende



- Rückenbelastende Tätigkeiten im Betrieb erkennen und besprechen
- Fehlhaltungen erkennen und vermeiden
- Einseitige Belastungen erkennen und vermeiden
- Auf Verspannungen in den Muskeln achten



- Möglichst rollender Transport
- Für die Last geeignete Hilfsmittel auswählen
- Passende Greifhöhe beachten
- Treppengängige Sackkarre (ggf. auch mit höhenverstellbaren Griffen) benutzen
- Hilfsmittel griffbereit lagern



- Auf geeignete Transport- und Durchgangswege achten
- Unebenen Boden vermeiden
- Leichtgängige Rollen benutzen
- Hohe Lastgewichte kennzeichnen und beachten
- Geeignete Rollen für den jeweiligen Untergrund auswählen und montieren
- Hilfsmittel instand halten



- Nicht überladen und auf freie Sicht achten – lieber mehrmals gehen!
- Langsam fahren und abbremsen
- Besser schieben statt ziehen
- Bremsen/Wegrollsicherung nutzen
- Ggf. zu zweit anpacken



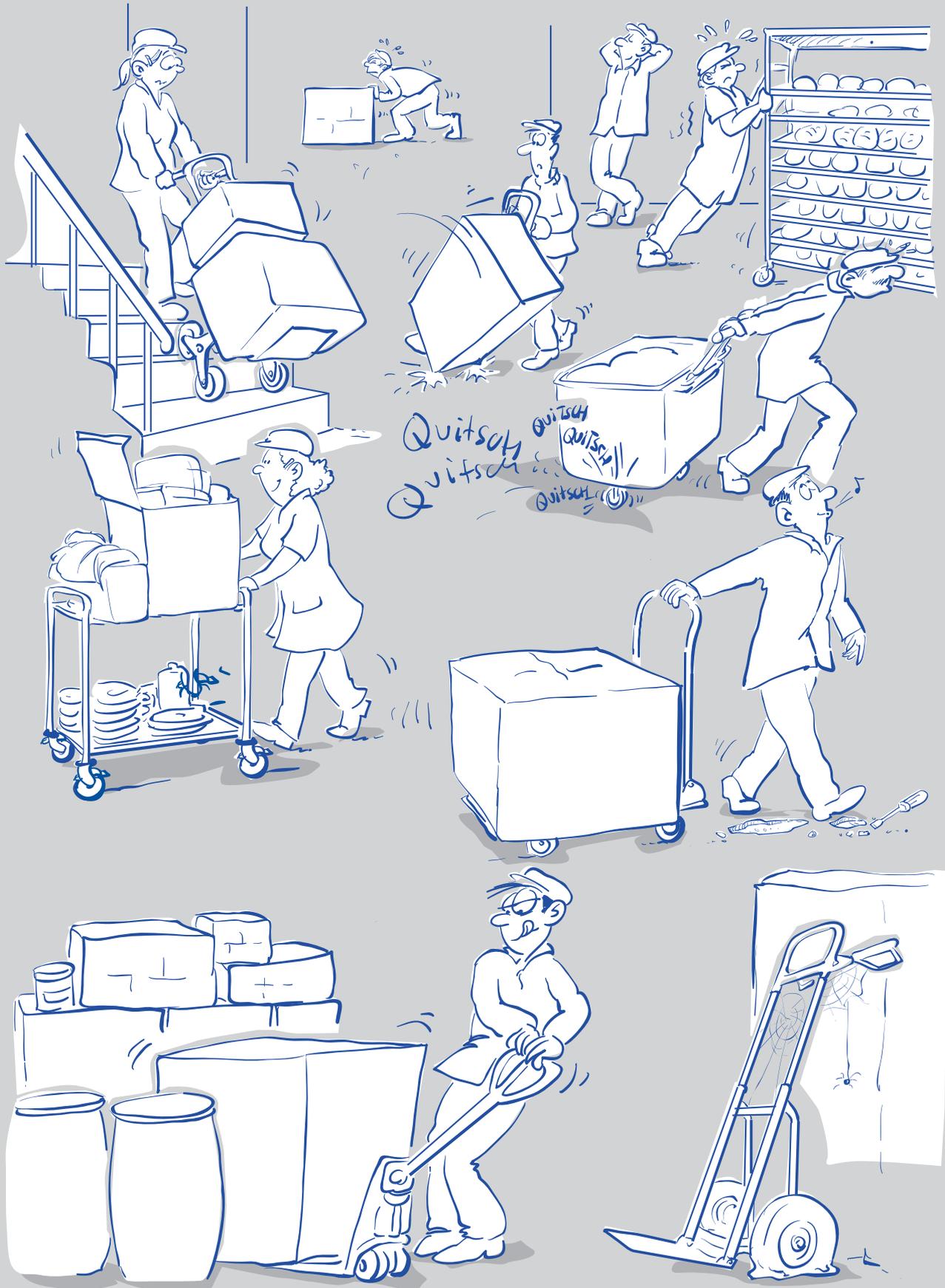
- Zwischendurch Ausgleichsübungen durchführen
- Erforderliche Pausen einhalten
- Körperhaltungen und Bewegungen durch Tätigkeitswechsel variieren
- Belastete Körperpartien gezielt trainieren
- Ausgleichssport betreiben

Hinweis:

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



Finde die 10 Fehler



Unterweisungskurzgespräch „Ziehen und Schieben“

Lösung

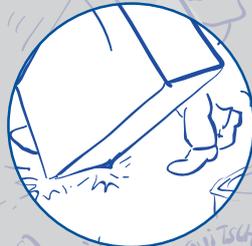
Hilfsmittel
benutzen



Zu zweit arbeiten



Ladung
sichern



Geeignete
Hilfsmittel
benutzen



Auf leichtgängige
Räder achten

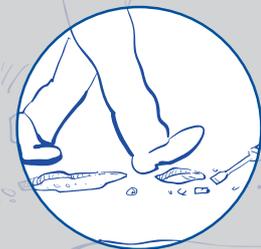


Aufmerksam
sein

Auf freie Sicht achten



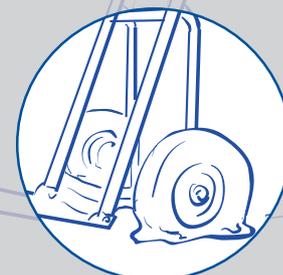
Fahrt über un-
ebenen Grund
vermeiden



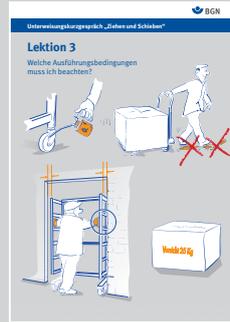
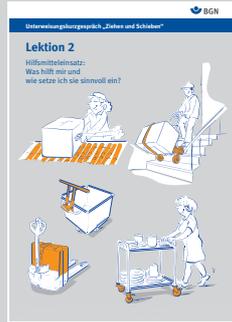
Rumpf nicht
verdrehen



Hilfsmittel
einsatzbereit
halten



Dokumentation



Namen und Unterschriften der Teilnehmer

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Unterwiesen durch:

Ort, Datum

Unterschrift