

### Geltungs- bzw. Anwendungsbereich

Gilt insbesondere für das Heben und Tragen von schweren Lasten

### Gefahren für Mensch und Umwelt



- Akute Schäden infolge Überbeanspruchung
- Chronische Schäden (Wirbelsäule)
- Verletzungsgefahr für die Füße beim Fallenlassen des Transportgutes
- Verletzungsgefahr an scharfen Transportgegenständen
- Gefahr des Sich-einklemmens beim Verrücken oder Ablegen der Last
- Stolpergefahr

### Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



Lebensalter (Jahre)	Zumutbare Last [kg] Häufigkeit des Hebens und Tragens			
	gelegentlich		häufig	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15-18	15	35	10	20
19-45	15	55	10	30
älter als 45	15	45	10	25

Tab. Zumutbare Lasten

	Grenzlast für Frauen [kg]
gelegentlich	10
häufig	5

Tab.: Grenzlast Mutterschutzgesetz



Abb.: Richtiges Heben von Lasten

- **Grundsätzlich** ist vorab zu prüfen, ob durch technische Maßnahmen die manuelle Handhabung von Lasten vermieden werden kann
- Schutzschuhe tragen!
- Gegebenenfalls Schutzhandschuhe tragen
- Häufiger Tätigkeitswechsel, um tägliche Belastungsdauer durch Heben und Tragen von Lasten zu verringern
- Vor Aufnahme der Tätigkeit Schulung über die richtige körpergerechte Handhabung von Lasten
- Folgende Regeln sind für die Handhabung von Lasten zu beachten:
  - Prüfen, ob Last ohne Behinderung bewegt werden kann.
  - Standsichere Körperhaltung einnehmen.
  - Last sollte sich möglichst nah und frontal am Körper befinden, Füße sollten hüftbreit auseinandergestellt sein.
  - Aufnahme der Last mit angewinkelten Knien und Hüftgelenk; Rücken gerade strecken und stabilisieren; Gewicht durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk gleichmäßig anheben.
  - Last nicht ruckartig anheben.
  - Last körpernah mit beiden Händen tragen
  - Niemals eine Last kurz vor dem Aufsetzen plötzlich abfangen,
  - Wirbelsäulenverdrehung und -krümmung vermeiden.
  - Lasten in umgekehrter Weise wie beim Anheben gleichmäßig absetzen.
  - Einseitige, unsymmetrische Belastungen vermeiden.
- Unhandliche, sperrige und schwere Lasten mit mehreren Personen tragen, dabei folgendes berücksichtigen:
  - Ein Träger muß das Kommando übernehmen.
  - Die Last ist immer auf Kommando gleichzeitig anzuheben od. abzusetzen.
  - Zum Abwerfen der Last ist die Last von allen Trägern auf der gleichen Schulterseite zu tragen.
  - So viele Träger einsetzen, dass beim Ausfall eines Trägers die anderen nicht überlastet werden.

### Verhalten bei Störungen

- Bei akut auftretenden Schmerzen im Bewegungsapparat ist die Tätigkeit sofort einzustellen

### Verhalten bei Unfällen/ Erste Hilfe



- Verletzten bergen
- Erste-Hilfe Maßnahmen durchführen
- Notruf absetzen
- Vorgesetzten informieren
- Bei jedem Unfall sofort Vorgesetzten und Verwaltung informieren
- Ersthelfer gemäß „Notfall- und Alarmplan“