



Lasten richtig heben und tragen

Beim Heben und Tragen lassen sich durch gute Vorbereitung viele Unfälle vermeiden:

Achten Sie auf scharfe Kanten am Transportgut, ersetzen Sie defekte Verpackungen und prüfen Sie VOR dem Tragen, ob der Weg frei und genügend Abstellfläche für die Last vorhanden ist.

Arbeitshandschuhe geben einen sicheren Griff und schützen vor Verletzungen. Achten Sie beim Heben von Lasten auf einen geraden Rücken und halten Sie die Last möglichst nahe am Körper. Ihr Rücken sollte nicht gekrümmt und nicht seitlich abgedreht sein.

Tragen Sie schwere Lasten immer zu zweit.

Checkliste:

- ☑ Transport gut vorbereiten.
- ☑ Rücken nicht krümmen.
- ☑ Rücken nicht seitlich abdrehen.
- ☑ Last nahe am Körper halten.
- ☑ Schwere Lasten immer zu zweit tragen.

