

## Clever anpacken

### Kurzlektion zur innerbetrieblichen, praxisnahen Instruktion von Hebetechniken beim Umgang mit Lasten

Die Kurzlektion hat zum Ziel, eine kleine Gruppe von Mitarbeitenden im Umgang mit einer bestimmten Last anzuleiten. Dabei wird vor allem auf die vorhandene Erfahrung innerhalb der Gruppe gesetzt. Die Mitarbeitenden kennen die Rahmenbedingungen am besten und die wesentlichen Verhaltensregeln sind üblicherweise bekannt. Darauf aufbauend werden gemeinsam die künftigen Arbeitstechniken definiert, die den Körper am wenigsten belasten. Diese entsprechen der guten Praxis «**Clever anpacken – so machen wir es**» und werden auch neuen Kolleginnen und Kollegen instruiert.

#### Kurzlektion

- Die Kurzlektion richtet sich an Mitarbeitende, die Lasten von Hand bewegen müssen.
- Sie eignet sich für Kleingruppen mit 4 bis 9 Teilnehmenden.
- Zeitbedarf: ca. 20 bis 30 Minuten
- Vorbereitungs- und Materialaufwand:
  - Eine konkrete Aufgabenstellung aus dem betrieblichen Alltag definieren.
  - Einen Lektionenplan für die Instruktion erstellen (eigene Planung oder mit dieser Musterlektion).
  - Den Arbeitsort für die Instruktion vorbereiten (Übungsobjekte bereitstellen, für geeignete hindernisfreie Übungsflächen sorgen).
  - Die Anleitung «Clever anpacken: Hebetechniken, die Sie in allen Situationen schützen» ([www.suva.ch/88316.d](http://www.suva.ch/88316.d)) für alle als Referenz für eine gute Arbeitstechnik zur Verfügung stellen.
  - 3 Fotos auswählen, worauf das Wesentliche der drei Arbeitsschritte der guten Praxis festgehalten wird. Sie dienen zur Dokumentation der guten Praxis im Betrieb «Clever anpacken – so machen wir es».

#### Anforderungen an die Instruierenden

- Theoretisches Vorwissen ist nicht nötig, da auf der praktischen Erfahrung und den Kenntnissen der Teilnehmenden aufgebaut wird.
- Die Instruktoren und Instruktoren müssen eine Kurzlektion unter Kolleginnen und Kollegen moderieren können.

**Körperschonende Arbeitstechniken im Alltag einbauen braucht etwas Zeit und Routine. Wir empfehlen deshalb, die Instruktion von Hebetechniken beim Umgang mit Lasten in eine Reihe von Informationen und Aktivitäten zum Thema einzubetten.**

- Situationsanalyse von einzelnen Tätigkeiten durchführen mit der Checkliste «Clever mit Lasten umgehen»: [www.suva.ch/67199.d](http://www.suva.ch/67199.d)
- Organisatorische und technische Rahmenbedingungen optimieren.
- Arbeitsbedingte körperliche Beschwerden mit Betroffenen diskutieren.
- Instruktion zu körperschonenden Arbeitstechniken durchführen.
- Arbeitstechniken im Alltag in der Gruppe wiederholt ansprechen.

Phasen/Inhalte und Aktivität	Meine Lektion (Zeitbedarf ca. 30 Minuten)	Zeit
<h2>Ankommen und Einstimmen</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüssung</li> <li>• Bedeutung der Instruktion</li> <li>• Lernziele und Programm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Begrüssung aller Teilnehmenden</li> <li>• Grund für diese Instruktion, z. B.:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Neue Lernende/Mitarbeitende instruieren, wie man diese Last (xx ... ) am einfachsten von Hand bewegt, ohne sich dabei zu überlasten, ohne sich den Rücken oder die Schultern zu schädigen.</li> <li>– Kollege X / Kollegin Y ist krank, wahrscheinlich wegen falscher Hebetchnik. Das soll nicht wieder vorkommen.</li> <li>– usw.</li> </ul> </li> <li>• Vorgehen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Zuerst zusammen ausprobieren, wie die Aufgabe möglichst mühelos gelöst werden kann.</li> <li>– Danach sollen alle diese Arbeitstechnik noch einmal ausprobieren, damit wir sicher sagen können «So machen wir es!»</li> <li>– Am Schluss machen wir ein paar Bilder von den wichtigsten Schritten beim Versetzen der Last XY. z. B. für unser Einführungshandbuch/für das schwarze Brett, zur Erinnerung usw.</li> </ul> </li> </ul>	3'
<h2>Vorwissen aktivieren</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnehmende beteiligen und auf das Thema fokussieren</li> <li>• Vorwissen der Teilnehmenden aktivieren</li> <li>• Praxis/Erfahrung der Teilnehmenden abholen und daraus lernen</li> </ul>	<p><b>Worauf müssen wir vor und während des Transports von Hand achten?</b> (Erwartung: Mindestens drei der nachstehenden Antworten werden von den Teilnehmenden genannt, die anderen Punkte sind zu ergänzen)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Hirne bim Lüpfe;» Tätigkeit planen</li> <li>• aufgewärmt, gelockert, gedehnt</li> <li>• fester Stand</li> <li>• Last möglichst nahe am Körper halten.</li> <li>• aufrechte, lockere, der Greifzone zugewandte Körperhaltung</li> <li>• genügend Platz, damit man sich frei bewegen kann</li> <li>• Schutzschuhe, Handschuhe tragen.</li> </ul>	3'
	<p><b>Bevor es losgeht noch ein paar Dehn- oder Aufwärmübungen (mindestens 3), z. B.:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 3 x mit beiden Händen zum Himmel greifen.</li> <li>b. Je 3 Ausfallschritte links und rechts machen, jeweils mit der gegenseitigen Hand auf dem Knie abgestützt.</li> <li>c. Schultern und Arme kräftig ausschütteln und locker seitlich hängen lassen.</li> </ol>	3'

Phasen/Inhalte und Aktivität	Meine Lektion (Zeitbedarf ca. 30 Minuten)	Zeit
<b>Informieren/Theorie</b>		
Wissen und Können <ul style="list-style-type: none"> <li>• vermitteln</li> <li>• entwickeln</li> <li>• erweitern</li> </ul>	<b>Arbeitsposten vorbereiten:</b> Nichts steht im Weg? Keine Stolperfallen? Genügend freier Platz? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasten clever anpacken in drei Schritten:               <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Auf die Plätze:</b> Körper ganz nahe zur Last – oder umgekehrt.</li> <li><b>2. Fertig:</b> Festen Stand, Fersen am Boden, Bauch rein.</li> <li><b>3. Los!</b> Blick nach vorn und Last direkt am Körper anheben und tragen.</li> </ol> </li> <li>• Wer zeigt uns nun, wie die Aufgabe am leichtesten gelöst wird? Freiwillige vor (sonst eine Person bestimmen, vorzugsweise einen Sportler/eine Sportlerin.)</li> <li>• Wer macht es anders? Mach es – zeig mal! Was meinen die Kolleginnen und Kollegen? Was würdest du besser machen? Worauf kommt es an? Worauf ist Schritt für Schritt zu achten? Wer zeigt es noch einmal?</li> </ul> Vergleichen wir mit «Lasten clever anpacken» der Suva. Ist ihr Vorschlag besser? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen sie zusammen oder gibt es wichtige Unterschiede?</li> <li>• Machen wir es noch einmal Schritt für Schritt – nach «Clever anpacken».</li> <li>• Was ist schlussendlich für uns die beste Variante, die wir gut finden?</li> </ul>	5'
<b>Verarbeiten</b>		
Gelerntes durch tun <ul style="list-style-type: none"> <li>• vertiefen</li> <li>• einüben</li> <li>• festhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Worauf muss geachtet werden? (kurze Repetition der wichtigsten Teilaspekte)</li> <li>• Wer macht die gute Variante nun noch einmal vor?</li> <li>• Alle sollen es in einer Zweiergruppe noch einmal ausprobieren, wobei das Gegenüber jeweils korrigiert.</li> <li>• Zum Schluss machen wir noch das Fotoshooting! (Die wichtigsten Momente bildlich festhalten). «Clever anpacken – so machen wir es»: Auf die Plätze. Fertig. Los.</li> </ul>	5'
<b>Auswerten und Aussicht</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernerfolg überprüfen</li> <li>• Verhalten der Teilnehmenden in der Praxis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fotodokumentation zur «best practice» (Für Anschlagbrett, Instruktionsmappe etc.), mit Autogramm der Beteiligten.</li> <li>• Sich unter Kollegen erinnern: «Hey, Kollege, weisst du noch, wie wir es machen?»: Auf die Plätze. Fertig. Los.</li> <li>• Nehmen Sie an der Befragung teil. Link für <b>Instruktor/-in</b>: <a href="http://www.suva.ch/ev2">www.suva.ch/ev2</a> Motivieren Sie Ihre Teilnehmenden die Befragung durchzuführen. Link für <b>Teilnehmende</b>: <a href="http://www.suva.ch/ev1">www.suva.ch/ev1</a></li> </ul>	5'

