

Bitte wenden Sie sich in allen Fragen des Gesundheitsschutzes und der Sicherheit bei der Arbeit an den Unfallverhütungsdienst der für Sie zuständigen Landesstelle:

Wien, Niederösterreich und Burgenland:

UVD der Landesstelle Wien
Webergasse 4, 1203 Wien
Telefon (01) 331 33-0 Fax 331 33 293

UVD der Außenstelle St. Pölten
Wiener Straße 54, 3109 St. Pölten
Telefon (02742) 25 89 50-0 Fax 25 89 50 606

UVD der Außenstelle Oberwart
Hauptplatz 11, 7400 Oberwart
Telefon (03352) 353 56-0 Fax 353 56 606

Steiermark und Kärnten:

UVD der Landesstelle Graz
Göstinger Straße 26, 8021 Graz
Telefon (0316) 505-0 Fax 505 2609

UVD der Außenstelle Klagenfurt
Waidmannsdorfer Straße 35, 9021 Klagenfurt
Telefon (0463) 58 90-0 Fax 58 90 5001

Oberösterreich:

UVD der Landesstelle Linz
Blumauerplatz 1, 4021 Linz
Telefon (0732) 69 20-0 Fax 69 20 238

Salzburg, Tirol und Vorarlberg:

UVD der Landesstelle Salzburg
Dr.-Franz-Rehrl-Platz 5, 5010 Salzburg
Telefon (0662) 21 20-0 Fax 21 20 4450

UVD der Außenstelle Innsbruck
Meinhardstraße 5a, 6020 Innsbruck
Telefon (0512) 520 56-0 Fax 520 56 17

UVD der Außenstelle Dornbirn
Eisengasse 12, 6850 Dornbirn
Telefon (05572) 269 42-0 Fax 269 42 85

Dieses Merkblatt erhalten Sie kostenlos von der AUVA

Medieninhaber, Herausgeber und Hersteller:
Allgemeine Unfallversicherungsanstalt
Adalbert-Stifter-Str. 65, 1201 Wien

HUB - M 025 - 0799 Unveränderter Nachdruck



MERKBLATT

Packen wir's an aber richtig Heben & Tragen

M 025

Ein Präventionsservice der
Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt



Richtiges Heben und Tragen
ist nicht schwer...
...und zahlt sich aus!

Zu diesem Thema gibt es das
sehenswerte Video
„Packen wir's an - aber richtig!“

Verleih beim Österreichischen Filmservice
1040 WIEN, Schaumburgergasse 18
Tel. (01) 505 53 37 Fax (01) 505 53 07
E-Mail: info@filmservice.at

Gleich zu Beginn: Die richtige Technik

Vorbereitung

Aufrechte Haltung
Knieweicher Stand
Füße beckenbreit auseinander
Brust heraus



Bücken

Hüfte und Beine beugen.
Die richtige Hebe- und Trage-
bewegung beginnt in aufrechter
Haltung aus den Beinen bzw.
aus dem Becken.

Heben

Gerader Rücken
Der Rumpf bleibt stabil.
Die Bewegung erfolgt nur aus
den Beinen.



Tragen

Körpernah
Mit angewinkelten Ellbogen
Gerader Rücken
Kleine Schritte

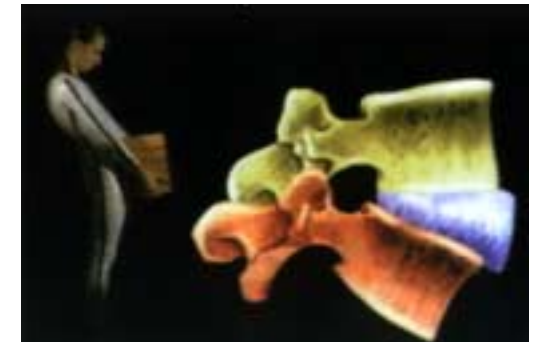
Abstellen

Mit gebeugten Knien
Wenn möglich, auf die Ecke
der Abstellfläche



ACHTUNG

Hohlkreuz beim Heben und
Tragen oder **Rundrücken** beim
Bücken und Abstellen bewirken
eine ungleiche Belastung der
Bandscheiben.
Dadurch werden sie abgenützt
und können verletzt werden.



Lasten gut verteilen

Abwechslung tut gut!

Seitenwechsel

Leichte Lasten
einarmig tragen und die Seiten wechseln



Nicht zu viel auf einmal!



Nicht zu viel auf einmal,
dafür aber öfter.
So geht es schneller!

Schwere Lasten
im Verhältnis 5:3 aufteilen und die Seite wechseln



Gemeinsam heben (und tragen)

Schwere Lasten
gemeinsam heben
und auch tragen.
Nicht den Muskelprotz
spielen!



Damit's auch rundherum passt!

Richtig heben und tragen gelingt am besten,
wenn auch die Arbeitsbedingungen stimmen.

Arbeitsklima

Kooperationsbereitschaft
und Sicherheitsbewusstsein
müssen vorhanden sein.



Hebe- und Tragehilfen



6



Angriffs-Hilfen

Was getragen werden soll,
muss man gut angreifen können.



Abstellfläche

Günstig ist eine höhenverstellbare
Arbeitsfläche (hüfthoch).
Körpfernahes Abstellen muss
möglich sein (Ecken verwenden).



Aufstiegshilfen

Ein erhöhter Standort
verringert die Hubhöhe.

Ordnung

Transportwege freihalten
Rutschgefahren beseitigen
Für ausreichende Beleuchtung sorgen
Gefahrenhinweise verwenden

7

Dem Rücken zuliebe

Zum richtigen Heben und Tragen gehört eine gute Kondition

Kraft

Training der Rückenmuskulatur: Oberkörper und Arme heben.



Beweglichkeit

Vorbeugen mit geradem Rücken



Ausdauer

Laufen, Schwimmen, Radfahren und andere Dauerleistungen steigern die Ausdauer.



Der Ermüdung vorbeugen

Wer müde wird, bewegt sich ungenau. Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit sinken – Unfall- und Verletzungsgefahren steigen. Dagegen helfen

kurze Pausen

Tätigkeitswechsel

Zwischendurch andere Aufgaben erledigen.

Ausgleichsübungen



Hände „wuzeln“



„Komm zu mir“



Schultern kreisen



„Storchenstand“



Hürdenschritt



Ausfallschritt



„Ausklopfen“

Wie können Sie weiter vorgehen?

- 1 Gehen Sie Ihren Arbeitsalltag durch und notieren Sie die Tätigkeiten, bei denen Sie schwer zu heben haben.
- 2 Nehmen Sie sich einmal die Zeit, den optimalen Arbeitsablauf herauszufinden.
- 3 Sprechen Sie mit Sicherheitsvertrauenspersonen, Sicherheitsfachkräften oder ArbeitsmedizinerInnen über Verbesserungsmöglichkeiten.
- 4 Suchen Sie nach „Verbündeten“, mit denen Sie richtiges Heben und Tragen gemeinsam üben können.
- 5 Beobachten Sie bzw. reden Sie mit anderen, wie die Übungen bei ihnen ankommen und welche Schwierigkeiten dabei auftreten.
- 6 Nehmen Sie sich zwei Fixpunkte im Alltag vor, an denen Sie die Übungen einflechten wollen.

Vergleichen Sie zum selben Thema auch die Broschüre:
„Heben und Tragen von Lasten“ von Peter Köck und Georg Wieser
(hgg. von der Wirtschaftskammer Österreich, 5/97).