

## Anwendungsbereich

### Regelung für das Heben, Tragen, Ziehen und Schieben

### Gefährdungen



- Durch das Heben, Tragen, Ziehen, Schieben und Halten von Lasten ist eine Gesundheitsgefährdung des Muskel-Skelett-Systems vorhanden.
- Zusätzlich können durch unbeabsichtigtes Aufstellen oder Herabfallen von Lasten die Füße gefährdet sein.

### Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



- Vorhandene Hebe-, Trage- oder Transporthilfen sind zu benutzen.
- Folgende Transporthilfen stehen zur Verfügung: Hubwagen, Sackkarre.
- Die Transporthilfen befinden sich in der Elektrowerkstatt.
- Es sind nur ordnungsgemäße bzw. intakte Hebe-, Trage- oder Transporthilfen einzusetzen, die geprüft sind und als geprüft gekennzeichnet sind.
- Schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben und tragen.
- Bei scharfen bzw. schweren Lasten Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe tragen.

#### Anheben und Absetzen von Lasten

- Auf einen sicheren Stand und ausreichend Bewegungsraum achten.
- In die Knie gehen und die Last mit beiden Händen greifen.
- Einseitige Belastung ist zu vermeiden.
- Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei gerade halten.
- Die Last ist körpernah zu heben und niemals ruckartig bewegen.
- Beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden.
- Den ganzen Körper mit den Füßen drehen, um die Bewegungsrichtung zu ändern.
- Beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine gerade Haltung des Rückens achten.
- Beim Absetzen der Last auf die Finger achten – Quetschgefahr!

#### Tragen von Lasten

- Den Rücken beim Tragen gerade halten.
- Die Last nah am Körper tragen: entweder beidhändig vor dem Körper, auf beide Arme verteilt neben dem Körper oder auf dem Rücken oder den Schultern.
- Auf freie Sicht beim Tragen von Lasten achten.
- Auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten.

#### Ziehen und Schieben von Lasten

- Das passende Transportmittel zur Last auswählen (Größe, Ausstattung mit Bremse, Fahrzeugtyp).
- Transportmittel nicht überladen.
- Lasten möglichst schieben statt ziehen.

- Aufmerksam und vorausschauend die Lasten mit dem Transportmittel bewegen.
- Langsam beschleunigen und abbremsen.
- Beim Abstellen des Transportmittels auf Gefälle die Wegrollsicherung nutzen.

### **Verhalten bei Störungen**

- Bei beschädigten Hebe-, Trage- und Transporthilfen ist der Vorgesetzte zu informieren und die Hebe-, Trage- und Transporthilfen nicht weiter zu verwenden.

### **Verhalten bei Unfällen – Erste Hilfe**



- Ruhe bewahren
- Ersthelfer informieren
- Kleinere Verletzungen sofort versorgen
- Bei größeren Verletzungen ist ein Durchgangsarzt aufzusuchen bzw. über Tel. 112 der Notarzt zu benachrichtigen
- Unfall melden, Tel.-Nr.: 03341 42930
- Eintragung in das Verbandbuch vornehmen

**Notruf: 112**

### **Instandhaltung**

- Instandhaltung an Hebe-, Trage- und Transporthilfen nur durch beauftragte und fachlich qualifizierte Personen durchführen lassen.
- Sicherheitstechnische Mängel müssen fachgerecht behoben oder Reparatur/ Austausch durch Vorgesetzten veranlasst werden.