

Richtig heben, tragen und ergonomisch arbeiten

Ergonomie-Schulung
für die Werkstatt



Werkstatt-Schulung



Warum ist richtiges Heben wichtig?

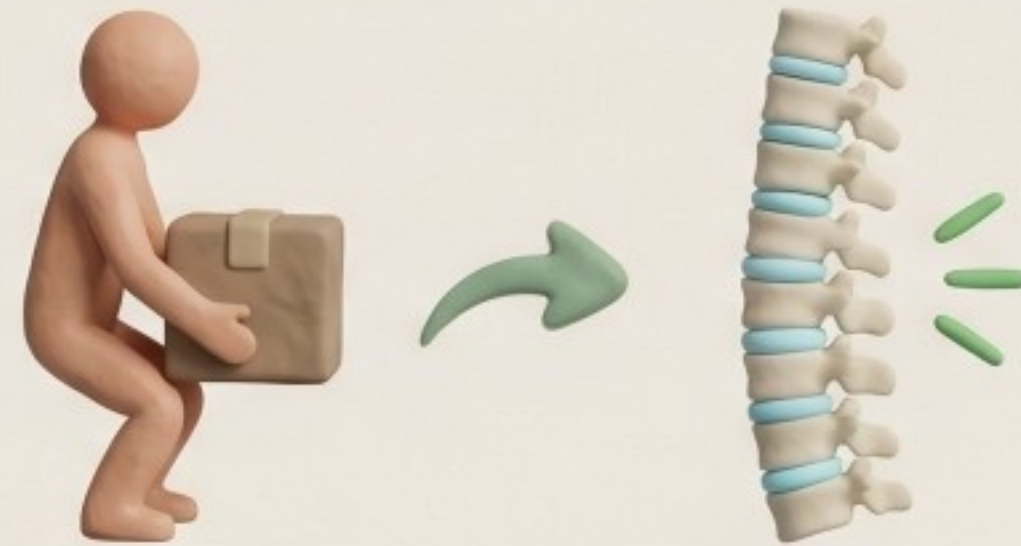
Richtiges Heben schützt den Rücken und die Bandscheiben.
So bleiben wir gesund und haben keine Schmerzen.

Falsch X



Rücken krumm = Bandscheiben
gedrückt = Schmerzen

Richtig ✓



Rücken gerade = Bandscheiben
geschützt = Gesund

Was passiert beim falschen Heben?

1. Falsch Heben



Rücken **krumm**
Druck auf
Bandscheiben

2. Schmerzen



Bandscheiben **gequetscht**
Rückenschmerzen

3. Verletzung & Arzt



Rücken **verletzt**
Arztbesuch nötig

Vor dem Heben: Gewicht prüfen



Erst schauen, dann testen.



Zu schwer? Hilfe holen.



Tipp: Vorsichtig wackeln.



Nah an die Last herangehen

Zu weit weg!



Nicht mit ausgestreckten Armen heben. Belastet den Rücken.



Nah heran!



Gegenstand nah am Körper. Füße fest am Boden. Sicherer Halt.



Erst dicht davor stellen, dann in die Knie.

In die Knie gehen – nicht den Rücken krumm machen



Falsch:
Rücken krumm
= Schmerzen

1



In die Knie gehen &
Rücken gerade.

2



Kraft aus den
Beinen holen.

3



Langsam und gerade
hochkommen.

Langsam und ruhig tragen

Falsch X



Nicht rennen. Nicht mit dem Rücken drehen!

Richtig ✓



Langsam gehen. Last nah am Körper halten. Mit den Füßen drehen. Weg prüfen: Keine Hindernisse.

Hilfsmittel oder Hilfe nutzen

Rollwagen für Kisten

- Für schwere Kisten und Pakete
- Rollwagen mit 3 Ebenen



Hebehilfe für Schweres

- Für sehr schwere Dinge
- Hebewagen für Paletten



Kollege um Hilfe bitten



- Zu zweit ist es leichter
- Wann Hilfe holen? Zu schwer? Weg weit? Unsicher?



Arbeitsplatzhöhe und Körperhaltung

Arbeitsplatz & Tisch



Tisch auf Hüfthöhe:
Richtig

Nicht zu niedrig.
Nicht zu hoch.



Hüfthöhe



Anpassen



Zu tief/hoch



Körperhaltung & Regal



Beim Stehen:
Beine leicht auseinander.
Gewicht gleichmäßig.

Leichte Dinge
oben.

Schwere Dinge
unten.
(Weniger heben!)



Richtig oder falsch?



Was macht die Person links falsch?



Was macht die Person rechts richtig?

Kleine Übung: Wir machen es gemeinsam

1 Übung 1: Haltung



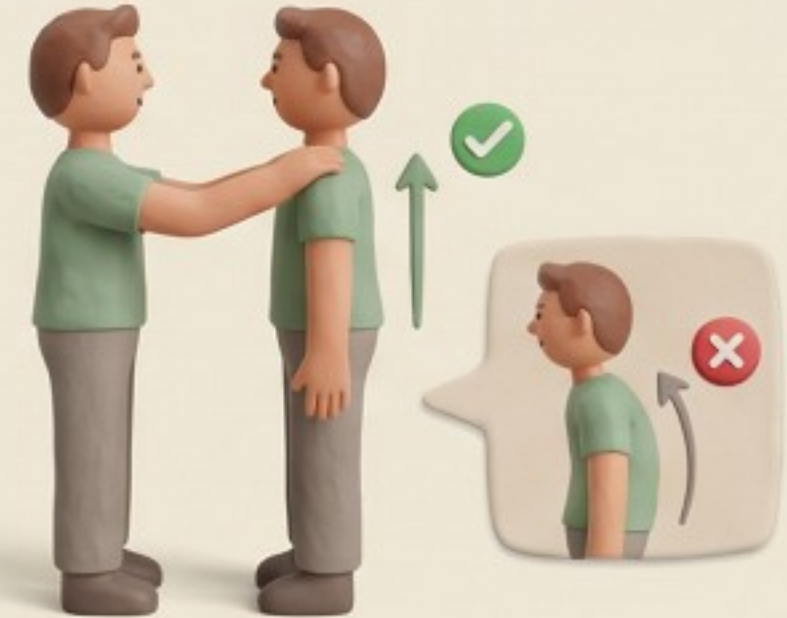
Alle stehen auf. Hände auf Hüften. Rücken gerade. Schultern zurück. So fühlt sich gut an.

2 Übung 2: Heben simulieren



In die Knie gehen. Rücken gerade. Langsam hochkommen. Wiederholen.

3 Übung 3: Partner-Übung



Gegenüberstehen. Hände auf Schultern. Partner macht Rücken gerade. Korrigieren.

Noch Fragen?



Das musst du dir merken

**Erst schauen,
dann heben.
Gewicht prüfen.**



**Nah ran,
Knie beugen,
Rücken gerade.**



**Langsam
tragen, nicht
rennen.**



**Hilfe holen,
wenn es zu
schwer ist.**



Kontrollfragen: 1. Was passiert beim falschen Heben mit dem Rücken?
2. Was ist wichtiger: Rücken gerade oder schnell sein?
3. Wann soll ich Hilfe holen?