

Unterweisen  
Heben und Tragen



## Heben und Tragen

Arbeitshilfe für die betriebliche Unterweisung

# Den Rücken vor Schäden durch falsches Heben oder Tragen bewahren

## Fakten

Die Wirbelsäule des Menschen ist für eine aufrechte Körperhaltung geschaffen und für schweres Heben und Tragen nur bedingt geeignet. Um Rückenschäden durch eine falsche Körperhaltung zu vermeiden, ist es daher unbedingt notwendig, die richtige Hebetechnik zu kennen und diese auch im

betrieblichen Alltag zu praktizieren. Gefährdungen entstehen darüber hinaus durch nicht vorhandene oder falsch eingesetzte Hebehilfen bzw. Transportgeräte sowie durch fehlerhafte Zusammenarbeit beim Transportieren mit mehreren Personen.

## Welche Gefährdungen bestehen?

### Erhebliche Überbelastung

Bei erheblicher Überbelastung kann es zu sofortigen Schäden kommen, z. B.:

- Brüche der Wirbelkörper
- Bandscheibenvorfälle

### Lang anhaltende Überbelastung

Bei lang anhaltender Überbelastung kann es durch vorzeitigen Verschleiß zu chronischen Schäden kommen. Unter anderem sind dies:

- Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen
- Abnutzung der Wirbelkörper
- Bandscheibenschädigungen



Die Aufnahme einer Last in gekrümmter Haltung führt dazu, dass die Last nur auf einen kleinen Bereich der Wirbelsäule, der Bandscheiben, wirkt. Mögliche Folge: Ein Teil einer stark belasteten Bandscheibe tritt vor (s. Bild), was mit sehr starken Schmerzen verbunden ist. Daher: Lasten immer mit geradem Rücken aus der Hocke und körpernah aufnehmen!

## Beim Heben beachten

- Vorhandene Hebehilfen benutzen
- Eine Last nie ruckartig anheben
- Hohlkreuzhaltung vermeiden
- Beim Anheben nicht die Wirbelsäule verdrehen
- Lasten mit geradem Rücken in der Hocke absetzen, ebenso wie beim Anheben





## Beim Tragen beachten

- Vorhandene Transportgeräte benutzen
- Aufrechte Haltung beim Tragen einnehmen
- Die Last nah am Körper tragen und abstützen (an der Brust, den Oberschenkeln oder am Becken)
- Last nicht einseitig tragen
- Für das Tragen unhandlicher oder sperriger Lasten sind mehrere Personen erforderlich, die sich gegenseitig absprechen müssen

Hebehilfen werden für alle Gewichtsklassen angeboten und sollten genutzt werden. (Hier: ein Vakuum-Schlauchheber im Einsatz)



## Richtwerte für Heben und Tragen

Es kann nicht allgemein beantwortet werden, welche Gewichte gehoben werden dürfen. Neben dem Gewicht gibt es eine Reihe von weiteren Einflussfaktoren, sodass zulässige Höchstgewichte immer auf den

Einzelfall zu beziehen sind. Häufiges, regelmäßiges Heben und Tragen von Lasten über 10 kg durch Frauen und 20 kg durch Männer sind zu vermeiden.

## Werdende Mütter

Werdende Mütter dürfen keine Arbeiten ausführen, bei denen regelmäßig Lasten von mehr als 5 kg oder gelegentlich Lasten von mehr als 10 kg ohne mechanische Hilfsmittel von Hand gehoben, bewegt oder befördert werden.



### Tipp

Schwangere dürfen maximal 5 kg regelmäßig heben oder tragen!

**Bildnachweis:****Seite links:** BG ETEM**Seite rechts:**

Arbeiter: endostock/stock.adobe.com-52357063

Vakuum-Schlauchheber: J. Schmalz GmbH

Schwangere: iStock.com/Martinan-64899667

**Heben und Tragen**

Bestell-Nr. PU022-16

5 · 20 · 3 – Stand: 06/23

Alle Rechte beim Herausgeber.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

**Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse**Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221/3778-0  
Telefax 0221/3778-1199[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)[facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem)[youtube.com/dieibgetem](https://youtube.com/dieibgetem)[twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem)[instagram.com/bg\\_etem](https://instagram.com/bg_etem)[xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem)[de.linkedin.com/company/bgetem](https://de.linkedin.com/company/bgetem)[www.bgetem.de/ganzsicher](http://www.bgetem.de/ganzsicher)**Seminare**

Das passende Seminar zu diesen und weiteren Themen der Arbeitssicherheit finden Sie online in unserer Seminar-datenbank.

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
Webcode: 14363753