BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse

Tipps für die Praxis



Lasten bewegen von Hand

Ihre gesetzliche Unfallversicherung

In Deutschland werden ca. 20 % aller Arbeitsunfähigkeitstage allein durch Muskel-Skelett-Erkrankungen verursacht.

Quelle: AOK Fehlzeiten-Report 2025

Fragen zu Sicherheit und Gesundheit?
Ausführliche Informationen zu allen Fragen rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit finden Sie auf unserer Webseite
www.bgetem.de



Das Heben und Tragen von schweren Dingen gehört oft zu unserer Arbeit. Zu viel Belastung kann aber gesundheitliche Schäden verursachen. Darum ist es wichtig, richtig zu heben und zu tragen. Wer schwere Dinge bewegen muss, sollte auf die richtige Technik achten, sich Kolleginnen oder Kollegen zur Hilfe holen oder vorhandene Hilfsmittel nutzen.

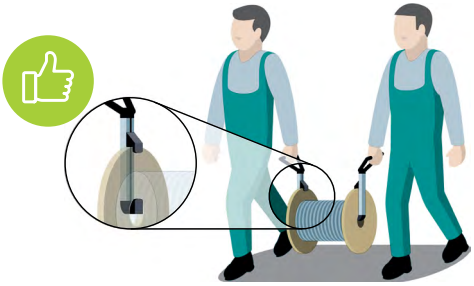
Hilfsmittel nutzen

Hebe-, Trage- oder Transporthilfen verringern die körperlichen Belastungen. Einen wirksamen Schutz bieten sie aber nur, wenn sie richtig und konsequent angewendet werden.









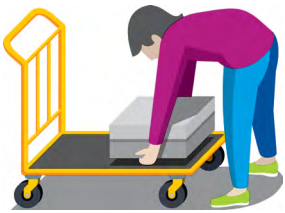


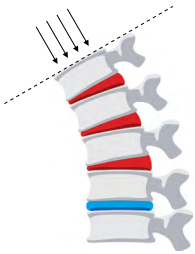


Richtig heben und absetzen

Mit gebeugten Knien und aufrechtem Rücken die Last mit beiden Händen greifen. Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei gerade halten. Auch beim Absetzen den Rücken gerade halten.

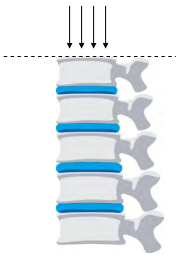










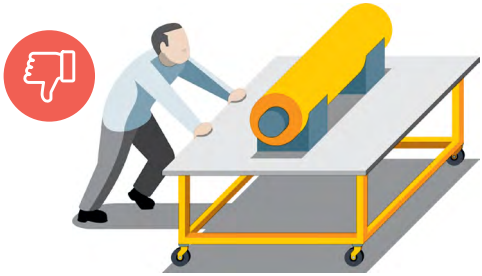


Unterstützung holen

Trägt man schwere und sperrige Lasten allein, ist das meist mit ruckartigen Körperbewegungen verbunden. Dabei wirken kurzzeitig sehr hohe Kräfte auf die Wirbelsäule. Um diese Belastung zu verringern, schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen bewegen.



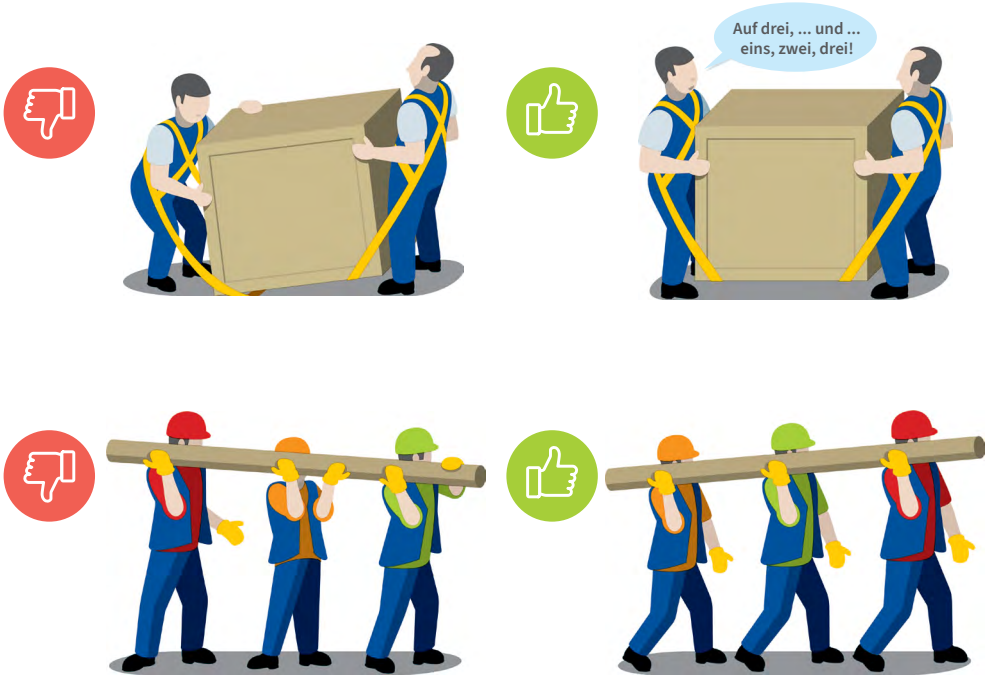






Richtig tragen in der Gruppe

Ablauf vorher miteinander besprechen. Zum gleichzeitigen Anheben, Absetzen oder Abwerfen übernimmt einer der Träger das Kommando. Träger nach Körpergröße von hinten nach vorn aufsteigend anordnen. Wenn die Last abgeworfen werden soll, müssen alle die Last auf derselben Seite tragen.



Schwerpunkt der Last beachten

Die Belastung beim Tragen wird umso höher, je weiter der Schwerpunkt der Last vom Körper entfernt ist. Positionieren Sie deshalb den Schwerpunkt möglichst körpernah. Beim Ziehen und Schieben die Lasten flach hinlegen, wenn sie kippen könnten.



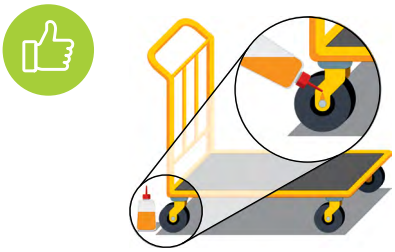
Lasten gleichmäßig verteilt tragen

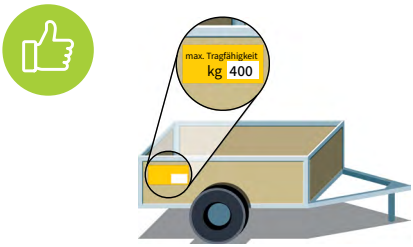
Auch einseitiges Tragen hat einen Einfluss auf die Belastung der unteren Abschnitte der Wirbelsäule. Wenn möglich, verteilen Sie die Last auf beide Arme oder tragen Sie sie auf dem Rücken. Falls Sie einen Trolley nutzen können, belastet Sie das Gewicht kaum noch.

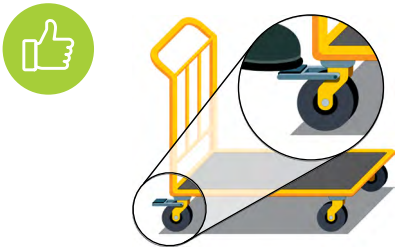


Richtig ziehen und schieben

Wenn möglich: Das Ziehen oder Schieben von Lasten ist besser, als sie zu tragen. Transportmittel mit leichtgängigen Rädern lassen sich besser bewegen. Nicht überladen und Anhaltewege berücksichtigen. Transportmittel gegen Wegrollen sichern. Runde Lasten wie Fässer können mit Hilfsmitteln wie Fasskarren rückenschonender transportiert werden.









Körper nicht verdrehen

Schieben statt Ziehen kostet weniger Kraft und der Oberkörper wird nicht so stark gedreht. Drehen Sie stattdessen den ganzen Körper mit den Füßen.









Schutzausrüstung verwenden

Der Einsatz geeigneter persönlicher Schutzausrüstung (PSA) wie Arbeitsschuhe, Schutzhandschuhe oder Knieschoner reduziert körperliche Belastungen, Unfall- und Verletzungsgefahren. Achten Sie darauf, dass die PSA in Ordnung ist und richtig passt.



Auf freie Sicht achten

Zur Vermeidung von Unfällen ist es wichtig, jederzeit freie Sicht auf den Transportweg zu haben. Nur so können Sie Hindernisse auf Ihrem Weg erkennen und ihnen ausweichen.



Arbeitsschutz mit einem Lächeln

Comicfigur Napo meistert Herausforderungen, die wir alle in unserem Arbeitsalltag erleben. Die lustigen Videos vermitteln ihre Botschaft nicht mit Worten, sondern mit allgemein verständlichen Gesten. Im Video „Nimm's leicht" geht es vor allem ums richtige Heben und Tragen.

arbeitsschutzfilm.de



Bestell-Nr. T041
Unsere Medien für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
erhalten Sie unter medien.bgetem.de

Bildnachweise:
Stocksy.com/Hernandez & Sorokina-5567334 (Titel),
Stocksy.com/Walter and Deb Hodges Photography-2004801 (Seite 3),
Via Storia (Seite 14)
Illustrationen: Jörg Block für BG ETEM (Seite 4–13)

12 · 10 · 3 – Stand: 07/26 – Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft

Unser Auftrag: Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund vier Millionen Menschen in über 230.000 Mitgliedsbetrieben.

Wir helfen dabei, Arbeit für alle möglichst sicher zu machen. Wenn es zu einem Arbeitsunfall oder einer Berufskrankheit kommt, sind wir für Sie da und kümmern uns um Heilbehandlung, Rehabilitation und Wiedereingliederung in den Beruf.

Die BG ETEM versichert Mitarbeitende aus den Bereichen Energie- und Wasserwirtschaft, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerke und elektrotechnische Industrie sowie Druck und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere Leistungen:

www.bgetem.de

BG ETEM

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse
Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon: 0221 3778-0
www.bgetem.de

Maßgeschneiderter Service für Sie
meine.bgetem.de