



Tipps

## Lasten bewegen von Hand

Richtige Technik, passende Hilfsmittel



Ihre gesetzliche Unfallversicherung

# 1

## Vorhandene Hilfsmittel nutzen

Durch das Verwenden von Hebe-, Trage- oder Transporthilfen werden die körperlichen Belastungen für den Aus-

führenden reduziert. Einen wirksamen Schutz gewährleisten diese Präventionsmaßnahmen jedoch nur bei richtiger und konsequenter Nutzung.



### Bildnachweis:

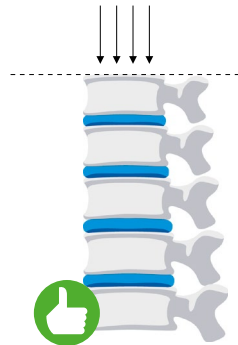
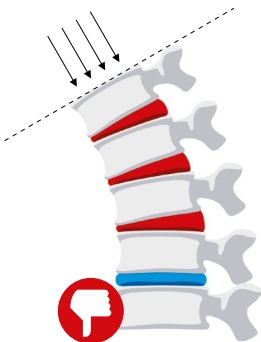
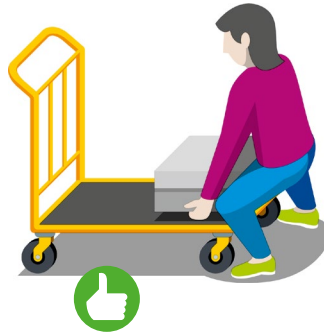
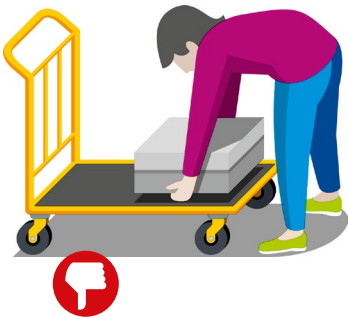
Titel: Kajetan Kandler/DGUV; Illustrationen: Jörg Block/BG ETEM;  
Bild/Film: Napofilm.net

## 2 Richtiges Heben und Absetzen

Beim falschen Heben einer schweren Last mit Rundrückenhaltung und gestreckten Kniegelenken kommt es zu einer Drucksteigerung in den Bandscheiben (knorpelige Verbindung zwischen den Wirbelkörpern), die selbst beim Trampolinspringen nicht erreicht wird. Um Gesundheitsschäden vorzubeugen, wird folgende Vorgehensweise empfohlen:

- Achten Sie auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum, sowie rechts- und linksseitige Gleichverteilung des Gewichtes.

- Mit gebeugten Knien und aufrechtem Oberkörper/Rücken die Last nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen.
- Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei möglichst gerade halten.
- Beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine möglichst gerade Haltung des Rückens achten.
- Denken Sie beim Absetzen der Last auch an die Quetschgefahr für die Finger.



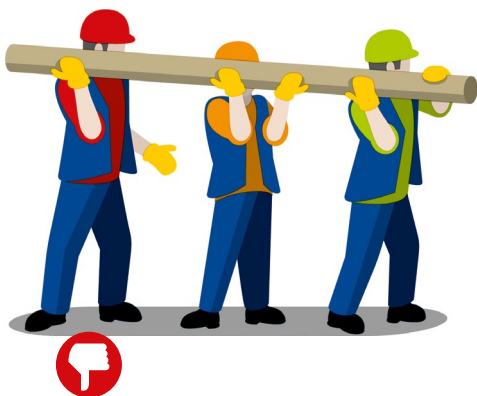
### 3 Richtiges Tragen in der Gruppe (mit mehreren Personen)

Damit es nicht zu Missverständnissen oder gegenseitiger Behinderung der Träger kommt, muss der Hebe- und Tragevorgang vorher mit allen Beteiligten abgestimmt werden.

Dabei gilt:

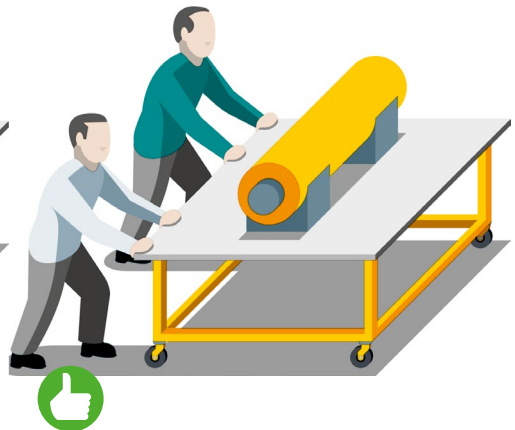
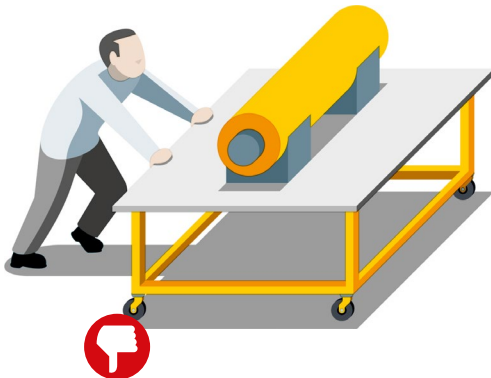
- Die Anordnung der Träger „am zu tragenden Gegenstand“ erfolgt entsprechend ihrer Körpergröße.

- Wenn die Last abgeworfen werden soll, müssen alle Träger die Last auf derselben Seite tragen.
- Zum gleichzeitigen Anheben, Absetzen oder Abwerfen der Last übernimmt einer der Träger das Kommando.
- Die Anzahl der Träger ist so zu wählen, dass auch bei Ausfall einer Person die Last sicher weiter bewegt werden kann.



## 4 Unterstützung holen

Werden schwere und sperrige Lasten durch eine Person bewegt, ist dies meist mit ruckartigen Körperbewegungen verbunden. Dabei wirken kurzzeitig sehr hohe Kräfte auf die Wirbelsäule. Um diese Gefährdung zu verringern, sollten Sie schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen bewegen.



# 5 Freie Sicht

Zur Vermeidung von Unfällen ist es wichtig, jederzeit freie Sicht auf den Transportweg zu haben.



## 6 Lasten körpernah und gleichmäßig verteilt tragen

Der Abstand der Last zum Körper hat einen großen Einfluss auf die Belastung der unteren Abschnitte der Wirbelsäule. Ziehen Sie die Last nach dem Anheben deshalb möglichst nah an den Körper

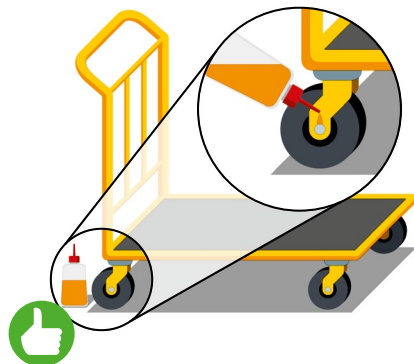
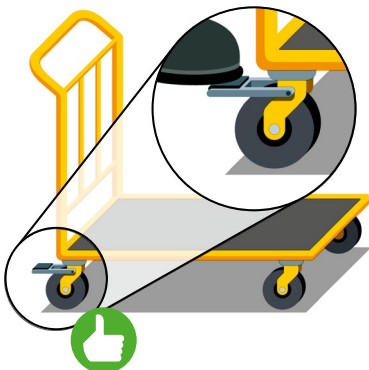
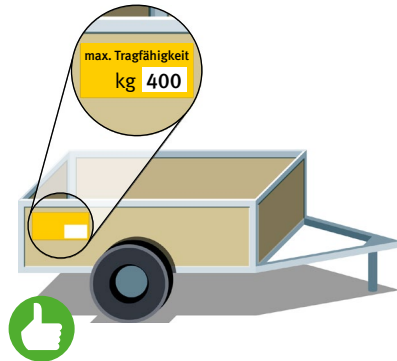
heran und tragen Sie die Last beidhändig vor dem Körper, auf dem Rücken oder auf den Schultern. Sollte es die Situation zulassen, verteilen Sie die Last auf beide Arme. Halten Sie den Rücken beim Tragen möglichst gerade.



# 7 Besonderheiten beim Ziehen, Schieben und Rollen

Beachten Sie beim Ziehen, Schieben und Rollen von Lasten:

- Wenn möglich: Schieben statt Ziehen (weniger Kraftaufwand, geringere Oberkörperverdrehungen).
- Transportmittel mit gepflegten, leichtgängigen Radreifen und Radlagern lassen sich mit weniger Kraftaufwand bewegen. Wenn möglich Belag der Räder auf Belag des Bodens abstimmen.
- Transportmittel nicht überladen.
- Anhaltewege berücksichtigen (insbesondere bei rollenden Lasten wie z. B. Fässern).
- Bereits bei geringen Neigungen können hohe Hangabtriebskräfte entstehen, die ein sicheres Anhalten erschweren.
- Beim Abstellen auf Gefällen sind Wegrollsicherungen zu verwenden.
- Auf Sicherung des Transportgutes achten!



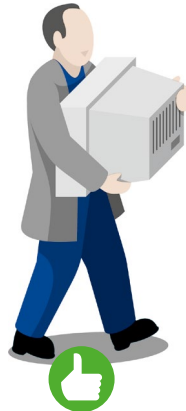
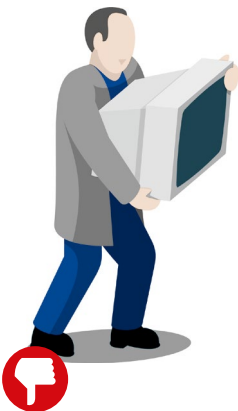


# 8

## Schwerpunkt der Last beachten

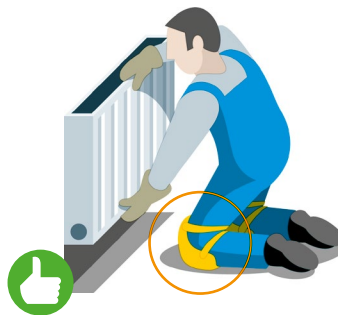
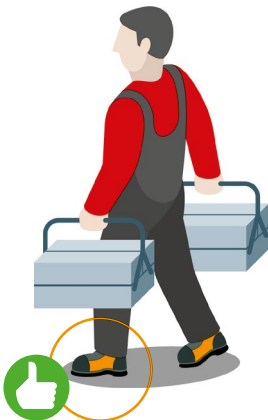
Durch die aufrechte Haltung sind beim Menschen besonders die unteren Abschnitte der Wirbelsäule starken Belastungen ausgesetzt. Bei Verlagerung des Oberkörpers aus der Mittellinie vergrößert sich der Belastungsdruck um ein Vielfaches. Die Belastung wird auch umso höher, je weiter der Schwerpunkt

der Last vom Körper entfernt ist. Positionieren Sie deshalb den Schwerpunkt der Last möglichst körpernah. Auch beim Ziehen und Schieben von Lasten spielt die Lage des Schwerpunktes eine große Rolle (Kippgefahr bei kleinen Unebenheiten). Beachten Sie dies beim Beladen des Transportmittels!



# 9 Schutzausrüstung verwenden

Der Einsatz geeigneter Schutzausrüstung reduziert körperliche Belastungen, Unfall- und Verletzungsgefahren.



# 10 Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen möglichst vermeiden

- Beachten Sie beim Lastentransport, dass Verdrehungen des Oberkörpers sowie ruckartige Bewegungen eine erhöhte Belastung für die Wirbelsäule darstellen. Ändern Sie stattdessen

Ihre Bewegungsrichtung immer über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen.

- Auch das einseitige Ziehen ist mit einer Verdrehung des Oberkörpers verbunden. Daher sollte, wenn möglich, geschoben statt gezogen werden.



**Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221 3778-0  
Telefax 0221 3778-1199

**Bestell-Nr. T041**

11 · 10 · 3 – Stand: 04/23 Alle Rechte beim Herausgeber  
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



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



[facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem)



[youtube.com/diebgetem](https://youtube.com/diebgetem)



[twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem)



[www.bgetem.de/ganzsicher](http://www.bgetem.de/ganzsicher)



[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)

# Wir für Sie – die BG ETEM

## Für Ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

### Unser Auftrag:

Arbeits- und Wegeunfälle,  
Berufskrankheiten und arbeitsbedingte  
Gesundheitsgefahren verhüten.

### Wir unterstützen Sie durch:

- Beratung und Aufsicht
- Seminare
- Messungen (z. B. Gefahrstoffe)
- Prüfung und Zertifizierung
- Medien (z. B. Broschüren, Filme, online)

Sollte es doch zu einem Unfall oder einer  
Berufskrankheit kommen, kümmern wir uns  
um die bestmögliche Versorgung. Wir lösen  
die Haftpflicht der Unternehmensleitung für  
die gesundheitlichen Folgen von Unfällen  
und Berufskrankheiten ab.

### Unsere Leistungen:

- Heilbehandlung/Rehabilitation
- Berufshilfe
- Haushalts-, Wohnungs-, Kfz-Hilfe
- Entschädigungsleistungen

Wir sind die gesetzliche Unfallversicherung  
für rund 4 Millionen Menschen in über  
200.000 Mitgliedsbetrieben und versichern  
Unternehmen 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](http://www.bgetem.de)



# Infos zum Transport

**Wichtiges zum Transport**  
zeigt der Napo-Film  
„Nimm's leicht“ der DGUV.



Wer Lasten von Hand bewegen muss, sollte auf die richtige Technik achten, sich bei Bedarf von den Kollegen unterstützen lassen und mit den passenden Hilfsmitteln arbeiten. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit oder an Ihre Betriebsärztin bzw. Ihren Betriebsarzt. Gerne stehen wir Ihnen für Fragen zur Verfügung:

BG Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse  
Fachkompetenzcenter  
Gesundheit im Betrieb  
Telefon: 0221 3778-6219  
E-Mail: [arbeitsmedizin@bgetem.de](mailto:arbeitsmedizin@bgetem.de)

## Seminare



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

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