Betriebsanweisung

ANWENDUNGSBEREICH

Allgemeine Regeln für Heben, Tragen, Ziehen und Schieben von Lasten durch menschliche Körperkraft

GEFAHREN FÜR MENSCH UND UMWELT



Stolper-, Rutsch-, Sturz- und Anstoß- bzw. Quetschgefahr.

Schnittverletzungen aufgrund scharfer Kanten oder Grate an der Last.

Verletzungen durch Herabfallen von Gegenständen.

Verletzung bzw. Erkrankung am Muskel-Skelett-System.

SCHUTZMAßNAHMEN UND VERHALTENSREGELN

Wenn möglich, vorhandene Hebe-, Trage- oder Transporthilfen benutzen

Folgende Transporthilfen stehen zur Verfügung: _____

Die Transporthilfen befinden sich: _____

Schwere sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben und tragen.

Bei scharfkantigen bzw. schweren Lasten geeignete Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe tragen.

Anheben und Absetzen von Lasten:

Auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten.

In die Knie gehen und die Last mit beiden Händen greifen. Einseitige Belastungen vermeiden.

Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei gerade halten.

Die Last körpernah heben und niemals ruckartig bewegen.

Beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden. Den ganzen Körper mit den Füßen drehen, um 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, auf dem Rücken oder den Schultern.
- Auf freie Sicht beim Tragen von Lasten achten.
- Auf frei, 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 Wegrollsicherungen nutzen.
- Beim Transport der Last auf einem Gefälle, immer hinter der Last nachgehen.

VERHALTEN BEI STÖRUNGEN

Beschädigte Hebe-, Trage- Transporthilfen dürfen nicht benutzt werden. Sie sind sofort aus dem Verkehr zu ziehen. Die Mängel sind dem Arbeitgeber zu melden.

VERHALTEN BEI UNFÄLLEN - ERSTE HILFE

NOTRUF 112



- Ersthelfer alarmieren.
- Erste Hilfe leisten. (Blutung stillen, verletzte Gliedmaßen ruhigstellen, abgetrennte Gliedmaßen in einem Plastikbeutel mitgeben, Schockbekämpfung)
- Rettungskette auslösen oder durch Kollegen auslösen lassen.
- Lassen Sie auch kleinere Verletzungen sofort verbinden. suchen Sie einen Durchgangsarzt auf, wenn aufgrund der Verletzung mit Arbeitsunfähigkeit zu rechnen ist.
- Melden Sie jeden Unfall unverzüglich Ihrem Vorgesetzten oder dessen Vertreter.

Achten Sie darauf, dass über jede Erste-Hilfe-Leistung Aufzeichnungen, z.B. in einem Verbandbuch, gemacht werden.

INSTANDHALTUNG, ENTSORGUNG

Instandhaltungsarbeiten an Hebe-, Trage- und Transporthilfen nur durch beauftragte und fachlich qualifizierte Personen durchführen lassen.

Ersteller: J. Joschko | Stand: 23.09.2025 | Unterschrift Verantwortlicher

Nächste Aktualisierung: Bei Veränderungen