

Ergonomisches Arbeiten

Heben, Halten, Tragen

Maßnahmen zur Verringerung der Belastungen:

- Lastgewicht verringern
- Tragen schwerer Lasten zu zweit
- Hebe- und Transporthilfen einsetzen
- Mit möglichst gerader, rückschonender Körperhaltung arbeiten
- Lasten körpernah tragen
- Anheben mit geradem Rücken
- Greifen und Absetzen möglichst körpernah
- Heben unter weitem Vorbeugen und mit verdrehtem Oberkörper vermeiden

Bei Überschreitung der in der Tabelle genannten Lasten und Häufigkeiten müssen die Risiken genauer betrachtet werden.

	Frauen		Männer	
Lastgewicht	5-10 kg	10-15 kg	10-15 kg	15-20 kg
Heben (pro Arbeitstag)	100x	50x	100x	50x
Halten, Tragen (ab 5 sek)	60x	30x	60x	30x

