

Anwendungsbereich

Arbeiten mit manueller Lastenhebung (Heben und Tragen)

Gefährdungen für Mensch und Umwelt



- Verletzungen bzw. Erkrankungen am Muskel-Skelett-System
- Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahr
- Schnittverletzungen aufgrund scharfer Kanten oder Grate an der Last
- Verletzungen (auch anderer Personen) durch Herabfallen von Gegenständen

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



- prinzipiell, wenn möglich, Hebe-, Trage- oder Transporthilfen nutzen
- schwere und sperrige Lasten (z.B. Winde) immer mit mehreren Personen heben und tragen
- geeignete PSA (Arbeitsschutzschuhe und Schutzhandschuhe) verwenden



Anheben und Absetzen von Lasten:

- auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten
- in die Knie gehen und Lasten nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen
- einseitige Belastung vermeiden
- Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig, langsam aufrichten, Rücken dabei möglichst gerade halten
- Last möglichst körpernah heben
- Last niemals ruckartig bewegen
- Beim Absetzen der Last ebenfalls auf möglichst gerade Haltung des Rückens achten
- Beim Absetzen der Last auf die Finger achten; Quetschgefahr!

Tragen von Lasten:

- Rücken beim Tragen möglichst gerade halten
- Last möglichst nah am Körper tragen
 - beidhändig vor dem Körper
 - auf beide Arme verteilt, neben dem Körper
 - auf dem Rücken oder den Schultern
- auf freie Sicht achten
- auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten

Verhalten bei Mängeln und Störungen

- beschädigte Hebe-, Trage- und Transporthilfen dürfen nicht benutzt werden; sofort aus dem Verkehr nehmen
- festgestellte Mängel dem Vorgesetzten melden

Verhalten bei Unfällen, Erste Hilfe



- Selbstschutz beachten, Erste Hilfe erst dann leisten, wenn sich die verletzte Person außerhalb des Gefahrenbereichs befindet

Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Falls erforderlich Blutung stillen, verletzte Gliedmaßen ruhigstellen, Schockbekämpfung
- Bei Herz- und Atemstillstand Wiederbelebungsversuche einleiten (30xHerzdruckmassage und 2xBeatmung)



Meldekette beachten!!!

1. bei Bedarf Rettungsdienst
2. Zentrale