60 Anos Setronix desde 1966

DEZEMBER
2026
KAMPAGNE ZUM ARBEITSSCHUTZ

LASTEN VON HAND BEWEGEN



Prüfen Sie vor dem Heben die Last, den Weg und die nötige Hilfe.

1. Gefahren und Risiken

Gefahren: Schwer greifbare Lasten, Instabilität, Kraftaufwand und Rumpfverdrehung.

Risiken: Rückenverletzungen, Quetschungen an Händen oder Füßen und Stürze.

2. Vor Arbeitsbeginn

- Prüfen Sie Gewicht, Gleichgewicht und Griffstellen.
- Räumen Sie den Weg frei; bereiten Sie die Ablage vor.
- Nutzen Sie möglichst geeignete mechanische Hilfsmittel.

3. Stoppen und melden

- Die Last ist instabil oder nicht kontrollierbar.
- Hindernisse, unsicherer Boden oder schlechte Sicht.
- Schmerzen oder Griffverlust: Last sicher absetzen.

4. Wenn manuelles Bewegen erforderlich ist



Planen

Weg und Ziel vorbereiten.



Sicher greifen

Nah herantreten; Füße sicher aufstellen.



Nicht verdrehen

Last körpernah; mit den Füßen drehen.



Kontrolliert absetzen

Ruckartige Bewegungen vermeiden; Finger schützen.

5. Eine Lösung mit weniger Kraftaufwand wählen

Situation	Vorbeugende Anpassung
Sperrige / instabile Last	Geeignetes Hilfsmittel nutzen; Weg beim Tragen im Blick halten.
Last weit vom Körper	Zugang und Position vor dem Bewegen neu organisieren.
Häufiges Tragen	Wege und Häufigkeit verringern; mechanische Hilfsmittel nutzen.
Gemeinsames Tragen	Weg und Kommandos abstimmen. Hilfe beseitigt das Risiko nicht.

Gute Praxis: Senken Sie den Kraftaufwand mit geeigneten Hilfsmitteln und planen Sie die Aufgabe. Das Gewicht allein bestimmt nicht die Sicherheit. Hebetechnik ersetzt keine Arbeitsorganisation.

6. AKTION DES MONATS Wählen Sie eine Transportaufgabe und suchen Sie eine Möglichkeit, den Kraftaufwand zu senken. Melden Sie Vorschlag und Schwierigkeiten intern.

BEURTEILEN • KRAFTAUFWAND SENKEN • KONTROLLIERT BEWEGEN

ACT: Praxisleitfaden Gute Praxis: HSE