



Heben, Tragen und Bewegen von Lasten



Heben, Tragen und Bewegen von Lasten



Bilder: EKAS 6207

Mögliche Risiken

Heben und Tragen kommt häufig vor

- Unfallrisiko: Einklemmt oder getroffen werden
- Risiko von Rücken- und Muskelbeschwerden
 - 18% der Erwerbstätigen leiden unter Rückenschmerzen
 - 13% leiden an Muskelschmerzen
 - 26% der Ausfalltage sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen
 - 1.5 Milliarden CHF kosten Rückenschmerzen aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen
 - Viele Berufsaussteiger und persönliche Schicksale

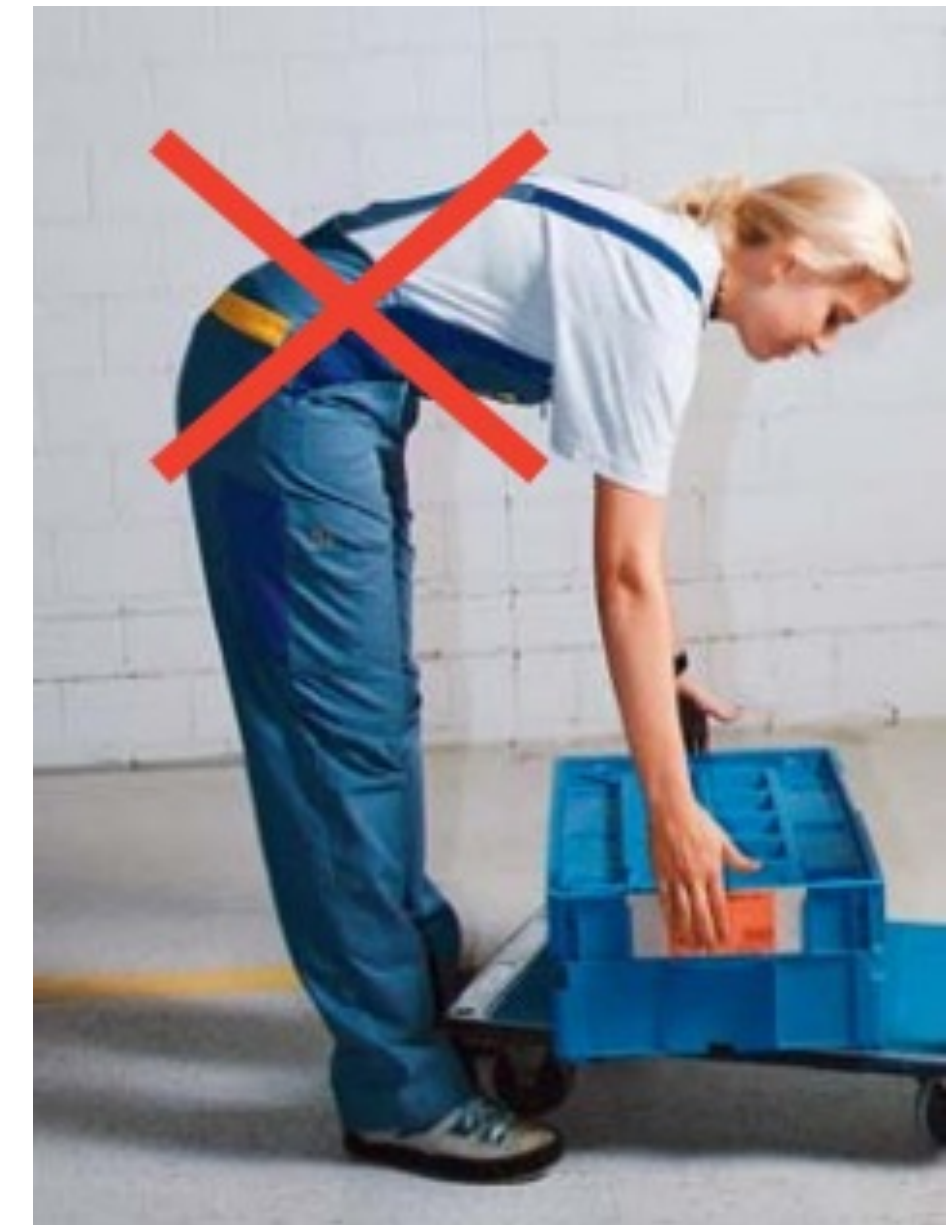


Bild: Suva Broschüre 44018

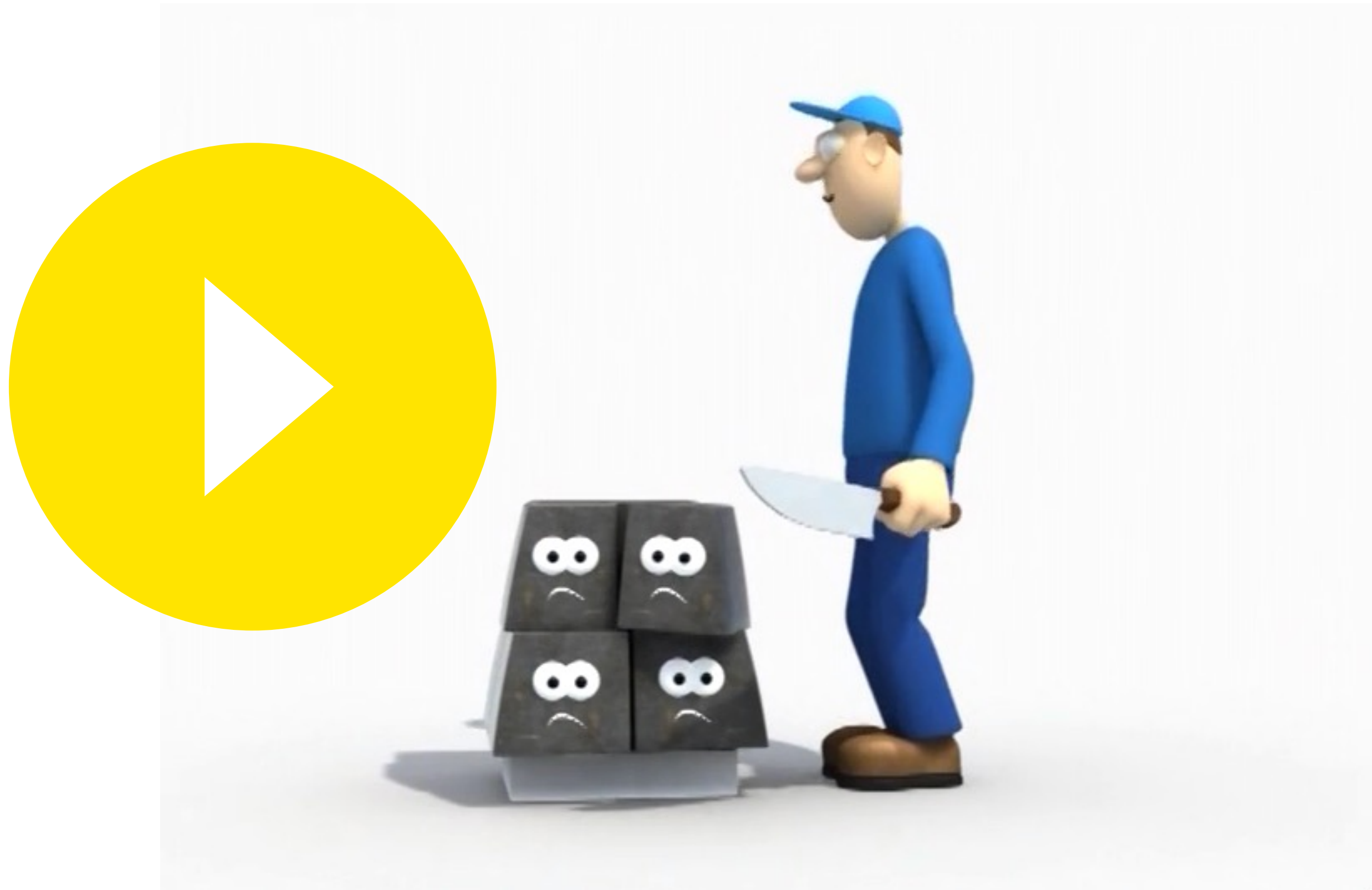
Und Sie?

Wo kommen belastende Tätigkeiten bei der Arbeit vor?

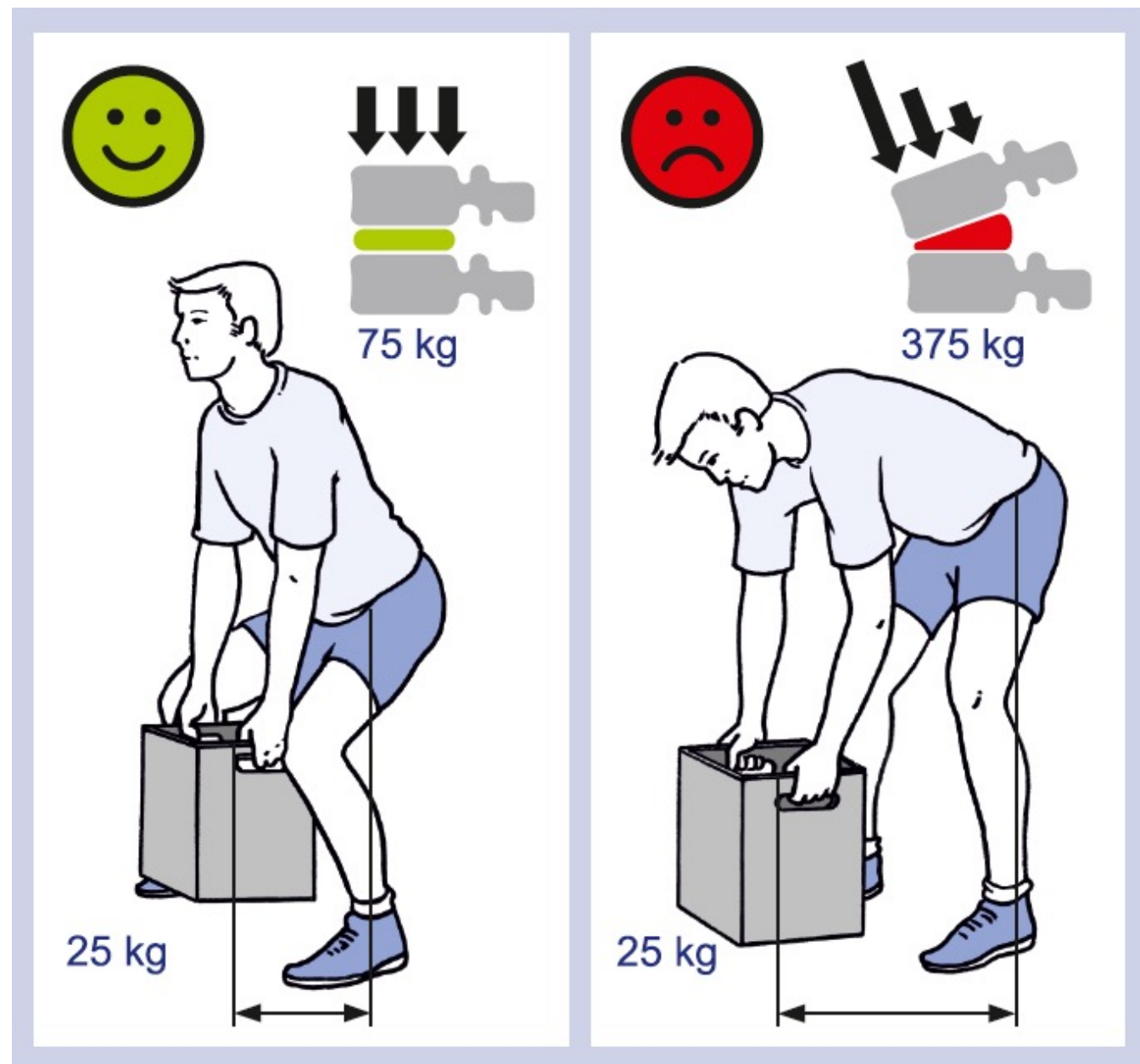
Wer hat schon einmal einen Unfall beim Bewegen von Lasten erlebt?

Wer hat manchmal Rückenbeschwerden?

Film – Napo: nimm's leicht



Wo ist das Risiko?



Schwere Last = Risiko

Gebeugter Rücken = Risiko

Verdrehter Rücken = Risiko

Reissen = Risiko

Fehlende Fitness = Risiko

Wo ist das Risiko?

Zumutbare Lastgewichte für eng am Körper gehaltene Lasten

Alter	Männer	Frauen
14 bis 16 Jahre ¹	≤15 kg	≤11 kg
16 bis 18 Jahre	≤19 kg	≤12 kg
18 bis 20 Jahre	≤23 kg	≤14 kg
20 bis 35 Jahre	≤25 kg	≤15 kg
35 bis 50 Jahre	≤21 kg	≤13 kg
über 50 Jahre	≤16 kg	≤10 kg
bis zum Ende des 6. Schwangerschaftsmonats ²		≤5/10 kg
ab dem 7. Schwangerschaftsmonat ²		≤5 kg

Diese Richtwerte gelten nur für Lasten,

- die eng am Körper gehalten werden können,
- nur gelegentlich bewegt werden
- und falls eine aufrechte, symmetrische Haltung bei der Bewegung der Last gewährleistet ist,

ansonsten muss das Gewicht der Last reduziert werden, oder die Arbeitsplätze sind mit entlastenden mechanischen Ausrüstungen zu versehen.

Werden Lasten mehrmals pro Tag bewegt müssen zusätzlich die Gesundheitsschutzkriterien des SECO-Prüfmittels «Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat» eingehalten werden.

Wo ist das Risiko?



Einklemmen von Händen und Füßen

Bilder: EKAS 6207 – FFB Group Migros
DGUV-Regel 110-004

Und in der Praxis

Das STOP-Prinzip

S **Substitution (Ersatz)**
→ Mehlsilo einsetzen

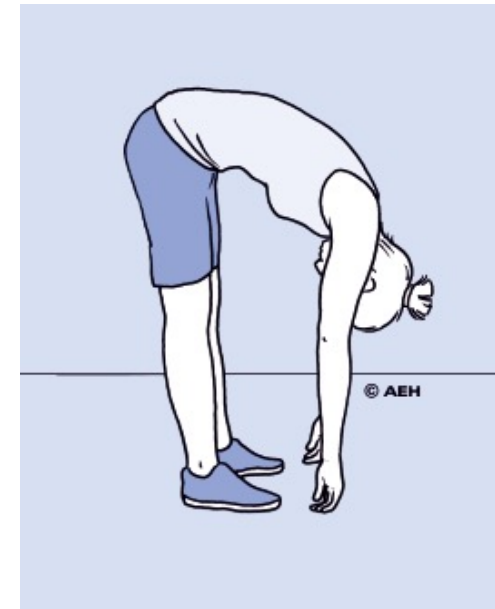
T **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**
→ Handhubwagen, Rollis, Sackkarren, Flurförderzeug, Kran, Hubtische, Lifte etc.

O **Organisatorische Massnahmen**
→ Kleinere Verpackungseinheiten, Jobrotation, mehr Pausen zur Erholung, weitere Personen beiziehen, etc.

P **Personenbezogene Massnahmen**
→ Korrekt angewendete Arbeitstechnik, körperliche Fitness etc.

Und in der Praxis

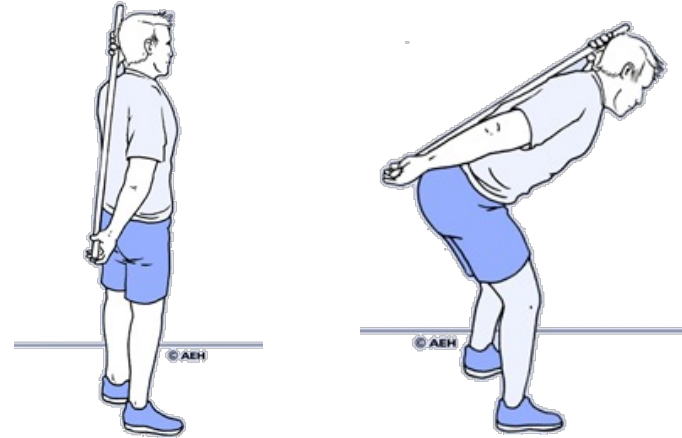
Fitness



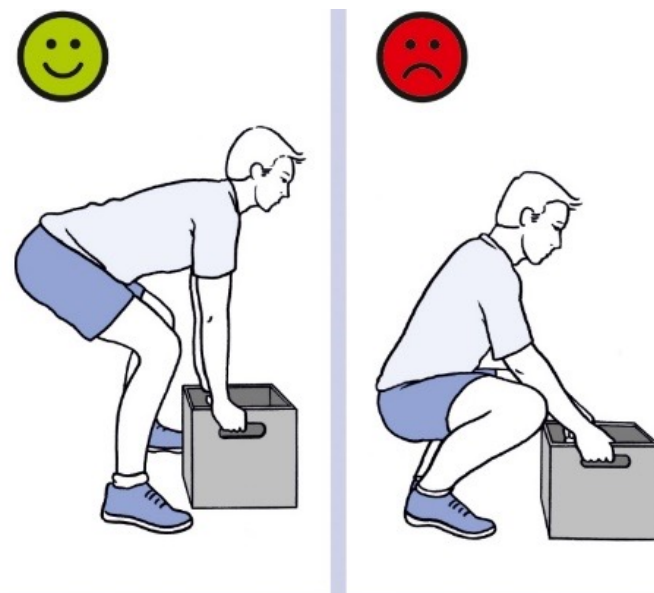
Vor dem Heben

- Für freie Wege sorgen
- Belastung einschätzen
- Bei schweren Lasten Hilfsmittel verwenden oder Kollegen rufen
- Sicheren, stabilen Stand einnehmen

Und in der Praxis



Gerader Rücken



In Knie gehen
(nur so tief wie nötig)

Beim Heben Risiko minimieren

- Sicheren Stand behalten
- Freie Sicht
- Auf geraden Rücken achten
- Last beidhändig heben
- So weit wie nötig in die Hocke gehen
- Last nah am Körper halten
- Vorsichtig heben (Ruck vermeiden)
- Beine bei Drehung mitbewegen

Und jetzt?

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise
verändern und verbessern?

-
-
-
-

Was können wir im Betrieb
verändern und verbessern?

-
-
-
-

Falls es trotzdem mal kneift

Irrtum

«Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein grosses Problem und ich muss meinen Körper sofort ruhig stellen».
Falsch! Ca. 85% der Rückenschmerzen gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind oft ungefährlich.
Durch eine Ruhigstellung dauert die Regeneration länger.

Das hilft bei Rückenschmerzen

- Bleiben Sie aktiv und optimistisch. Versuchen Sie, jeden Tag etwas mehr zu tun.
- Liegen Sie sich nicht länger als 2 Tage, sonst gehen Sie zum Arzt.
- Machen Sie warme/kalte Wickel.
- Trinken Sie genug (täglich mind. 2 Liter) und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- Physiotherapie o.ä. kann unterstützen.
- Bleiben Sie fit mit Spaziergängen o.ä.!

Den Arzt aufsuchen bei

- Nachts nicht nachlassenden Schmerzen
- Zunehmender Schwäche oder Taubheitsgefühl in Bein oder Gesäss
- Unvermögen, die Blasen- oder Darmentleerung zu kontrollieren
- Ungewohnt grossem Gewichtsverlust
- Auftreten von Fieber in Kombination mit starken Rückenschmerzen



safeatwork.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch