Heben, Tragen und Bewegen von Lasten

Modul 7

Sicherheit und
Gesundheitsschutz
im Gastgewerbe



INTERKANTONALER VERBAND FÜR ARBEITNEHMERSCHUTZ - **IVA**
ASSOCIATION INTERCANTONALE POUR LA PROTECTION DES TRAVAILLEURS - **AIPT**
ASSOCIAZIONE INTERCANTONALE PER LA PROTEZIONE DEI LAVORATORI - **AIPL**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.admin.ch

Heben, Tragen und Bewegen von Lasten



Risikobehaftete Tätigkeiten



Heben und Tragen kommt häufig vor

Unfallrisiko: Getroffen werden, Einklemmen,....

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 in der Schweiz
- Viele Berufsaufgaben und persönliche Schicksale

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?

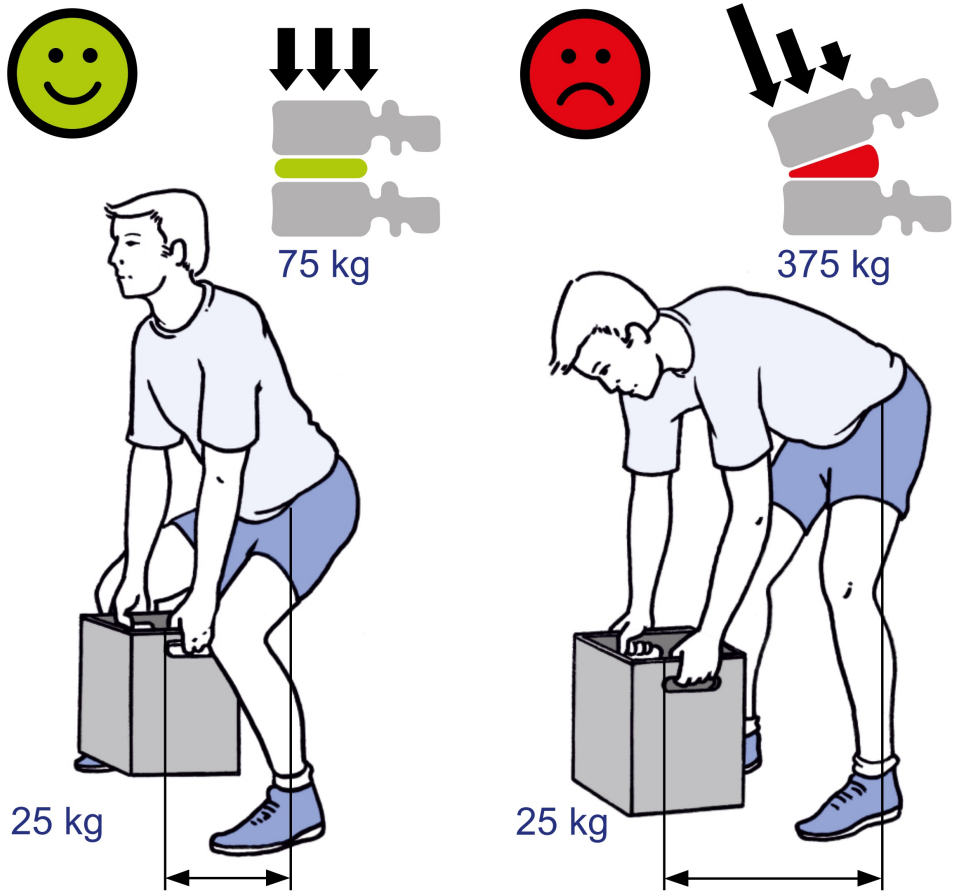


Film

Napo in *«nimm’s leicht»*

Hier klicken, um den Film herunterzuladen.

Wo ist das Risiko



Schwere Last = Risiko

Gebeugter Rücken = Risiko

Verdrehter Rücken = Risiko

Reissen = Risiko

Fehlende Fitness = Risiko

Und in der Praxis?

Das STOP-Prinzip

S **Substitution (Ersatz)**
Kleinere Verpackungseinheiten, handlichere Traggriffe etc.

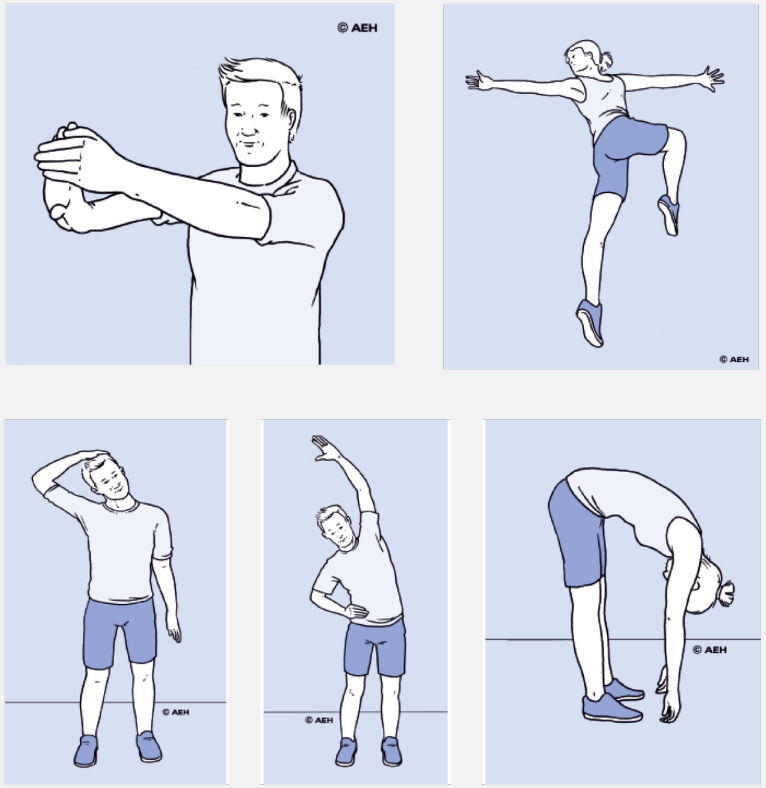
T **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**
Handhubwagen, Rolli, Sackkarre, Flurförderzeug, Kran, Hubtisch, Lift etc.

O **Organisatorische Massnahmen**
Jobrotation, mehr Pausen zur Erholung, weitere Personen etc.

P **Personenbezogene Massnahmen**
Korrekt angewendete Technik, körperliche Fitness etc.

Und in der Praxis?

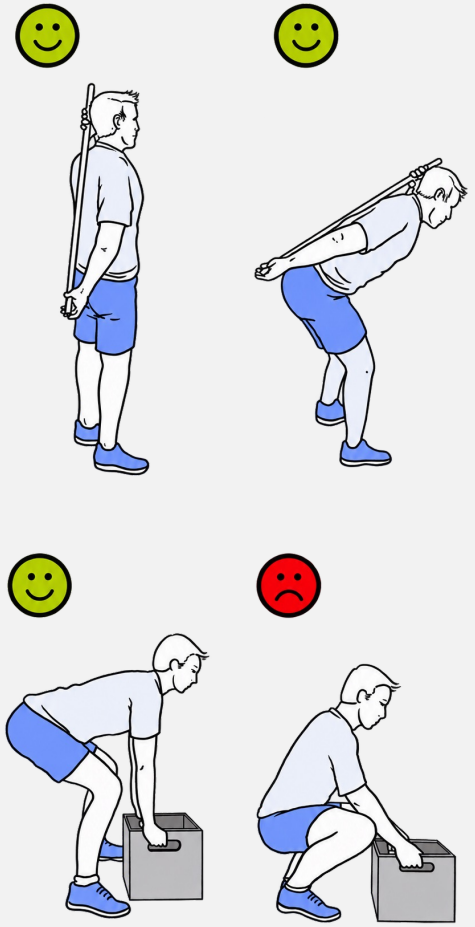
Fitness



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?



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

- ✓ Liegen/schonen Sie sich nicht länger als 2 Tage – durch eine Ruhigstellung dauert die Regeneration länger.
- ✓ Bleiben Sie aktiv und optimistisch. Versuchen Sie, jeden Tag etwas mehr zu tun.
- ✓ Machen Sie warme/kalte Wickel.
- ✓ Trinken Sie genug (täglich mind. 2 Liter) und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- ✓ Ärztlich verordnete Medikamente können zu Beginn helfen, aktiv zu sein.
- ✓ 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

SAFE AT WORK

safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.admin.ch