

## Belastungen durch Heben und Tragen vermeiden

Das Heben und Tragen von schweren Lasten gehört zu den häufigsten Aufgaben auf Baustellen. Täglich ist es erforderlich Materialien und Werkzeuge zu bewegen, was oftmals körperlich anstrengend ist. Die korrekte Handhabung von Lasten ist daher von entscheidender Bedeutung, um Muskel-Skelett-Erkrankungen zu vermeiden.

### Maßnahmen

Entsprechend dem STOP- Konzept sollten zuvorderst Technische Maßnahmen eingesetzt werden, um Belastungen bei der Handhabung mit Lasten zu verringern. Typischerweise können Flurförderzeuge, Sackkarre, Transportwagen, Rollbretter eingesetzt werden. Auch ist es gute Idee, schwere Lasten nicht alleine zu Tragen oder zu Heben. Für den Transport über Treppen wäre der Einsatz von elektrisch angetriebenen Treppensteigern - gerade für schwere Lasten - eine Option. Aus Organisatorischer Sicht sollte überprüft werden, ob z.B. Sackware anstatt in Verpackungsgrößen von 50 Kg in kleineren Gebinden mit weniger Gewicht vom Hersteller angeboten werden.

### Hebezeuge

Bei Arbeiten in der Werkstatt sind bereits vielfach Hebezeuge und Krane zum Heben vom Lasten im Einsatz. Bei Arbeiten auf dem Gerüst kann der Transport über die Gerüsttreppe oftmals durch den Einsatz von Schwenkarmaufzügen, Seilrollenaufzüge oder Bauaufzüge ersetzt werden.

### Ergonomie

Die Häufigkeit des Arbeitens in der Hocke oder in gebückter Haltung kann beispielsweise durch den Einsatz von Arbeitstischen gemindert werden, um eine stehende Haltung einnehmen zu können. Im stationären Werkstattbetrieb können Hubneigegeräte eingesetzt werden. Hiermit wird z.B. die Gitterbox zur Entnahme von Material auf eine gleichbleibende Arbeitshöhe justiert.

### Tragen von Lasten

Beim Tragen werden die Lasten über den Rücken und die Beine aufgenommen. Hierbei ist es hilfreich, wenn die Wirbelsäule mit dem dazwischenliegenden Rückenmark in gerader, senkrechter, Körperhaltung möglichst gleichmäßig zu beiden Seiten belastet wird. Achten Sie daher darauf die Lasten möglichst nah am Körper zu tragen: beidhändig nah vor dem Körper oder auf beide Arme verteilt neben dem Körper oder auf der Schulter. Zur Vermeidung von Stolpern, Stürzen,

Rutschen ist es hilfreich beim Transport auf einen un-  
verstellten und ebenen Verkehrsweg zu achten.

### Anheben und Absetzen von Lasten

Damit der Rücken auch beim Anheben und Absetzen von Lasten eine möglichst gerade Haltung einnehmen kann, sollten Sie eine gebückte Haltung vermeiden. Es wird empfohlen beim Anheben in die Knie zu gehen und die Last mit beiden Händen möglichst körpernah anzuheben. Dann den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig



und langsam aufrichten, dabei den Rücken gerade halten. Vermeiden Sie unbedingt das ruckartige Hochheben - Hochreißen - der Lasten. Auch sollte beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden werden. Denn durch die Last werden die Rückenwirbel mit dem dazwischenliegenden Rückenmark zusammengepresst, so das beim Drehen der Wirbelsäule beide aufeinander reiben. Hilfreicher ist es den ganzen Körper mit den Füßen drehen, um die Bewegungsrichtung zu ändern.

### Arbeitsschutzprämien

Die BGBAU unterstützt ihre Mitglieder durch eine Förderung bei der Anschaffung von Einrichtungen bei körperlichen Belastungen. Weiterhin wird die Teilnahme an einem Rückentraining, um rückenfreundliche Bewegungsabläufe zu erlernen, gefördert. Wenden Sie sich hierzu an einen Rückenschullehrer oder Physiotherapeuten.

### Krankenkassen

Um die Gesundheit der Mitarbeiter zu unterstützen, bieten Krankenkassen unter dem Stichwort betriebliche Gesundheitsförderung u.a. Seminare an. Informieren Sie sich auf den Internetseiten ihrer Krankenkasse, um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu fördern oder wiederherzustellen.



[BGBAU Baustein D 506 - schwere körperliche Belastungen](#)  
[BGBAU Info - Hebe- und Halttechniken](#)  
[Chronos - Das Fitnessstagebuch](#)  
[BGBAU Katalog der Arbeitsschutzprämien](#)

Für Fragen und weitere Informationen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung:

Heike Siekmann

030 31582-465 | ✉ [siekmann@basiknet.de](mailto:siekmann@basiknet.de)