

Ergonomie bei körperlicher Arbeit

Heben und Tragen

- Aus der Hocke heben
- Auf breiten Stand achten
- Mit geradem Rücken heben
- Lasten körpernah halten (Hebel kurz halten)
- Last sicher greifen
- Nie bei abgedrehtem Rücken schwere Lasten heben!
- Hilfsmittel verwenden
- Schwere Lasten lieber zu zweit
- nötige Schutzausrüstung benutzen



Ziehen und Schieben

- Besser Schieben statt Ziehen!
- Ist Ziehen nötig, mit rechtem und linkem Arm abwechseln
- Schwere Lasten lieber zu zweit!
- nötige Schutzausrüstung tragen



Drehen

- Auf breiten Stand achten
- Bauchmuskulatur anspannen
- Handschuhe verwenden



Entspannungs-, Ausgleichs- und Kraftübungen

Ausgleichsübungen während der Arbeit



Kräftigungsübungen in der Freizeit

