



Modul 9 – Heben, Tragen & körperliche Belastung

M&M Verkehrsleitung – UVV-Unterweisung für Kraftfahrer

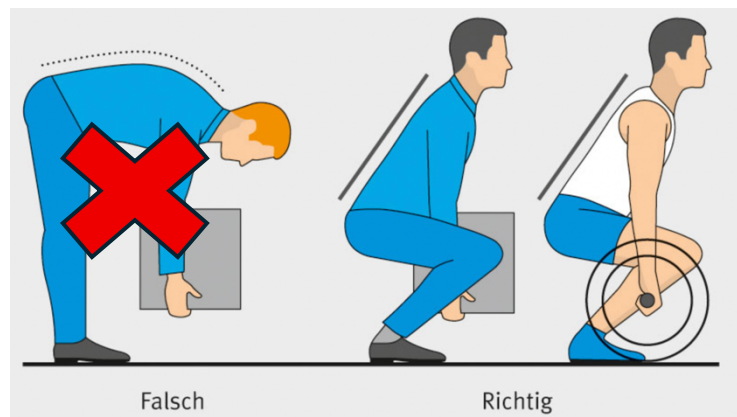
(Pflichtinhalt gemäß ArbSchG §12 und DGUV Vorschrift 1)

1. Grundregeln beim Heben & Tragen

- Last nah am Körper halten
- Mit geradem Rücken arbeiten
- Nicht ruckartig heben
- Lasten gleichmäßig verteilen
- Bei Unsicherheit → Hilfe holen (Kollege, Hilfsmittel)

2. Sicheres Heben

- Stand stabil wählen
- In die Knie gehen, nicht aus dem Rücken heben
- Last langsam und kontrolliert anheben
- Last dicht am Körper halten



3. Sicheres Tragen

- Weg vorher freimachen
- Bei langen oder sperrigen Gegenständen zu zweit tragen
- Ausreichende Pausen einlegen
- Bei Pausen: Last sicher absetzen, nicht fallen lassen



5. Hilfsmittel nutzen

- Spannstangen / Ratschen
- Rollbretter / Paletten
- Hebehilfen, sofern vorhanden
- Handschuhe zur Handentlastung

Nie improvisierte Hilfsmittel nutzen (z. B. Leisten, Rohre, ungeeignete Stangen)

6. Selbstschutz & Grenzen

- Keine Überlastung
 - Schmerzen = Tätigkeit stoppen
 - Bei dauerhaften Beschwerden Arbeitgeber informieren
 - Körperhaltung regelmäßig wechseln
-

Verständnisfragen *(bitte kurz mit dem Mitarbeiter durchgehen)*

1. Warum soll eine Last immer nah am Körper gehalten werden?
2. Welche Körperpartie wird beim Heben hauptsächlich benutzt – Rücken oder Beine?
3. Was musst du tun, wenn eine Last zu schwer oder unhandlich ist?
4. Was musst du vor dem Tragen einer Last an deinem Weg überprüfen?
5. Welche Hilfsmittel solltest du nutzen, um körperliche Belastungen zu reduzieren?