

Denk an mich – Dein Rücken!

Informationen für Produktions- und Handwerksbetriebe

Sicherheitskurzgespräche (SKG 012)

Lektion 1

Ursachen von Rückenbeschwerden

- › Körperliche Belastung schadet nicht in jedem Fall
- › Zu hohe Belastungen vermeiden durch Beachtung von
 - Lastgewicht
 - Häufigkeit
 - Wegstrecke
- › Ungünstige Körperhaltungen und Zwangshaltungen vermeiden
- › Ganzkörperschwingungen beim Fahren von Flurförderzeugen reduzieren durch:
 - Sitzeinstellung
 - angepasste Geschwindigkeit
 - technisch einwandfreies Fahrzeug (Sichtprüfung)



Einsatz technischer Hilfsmittel

- › Zur Verfügung gestellte technische Hilfsmittel nutzen
- › Bestimmte Hilfsmittel nur nach Unterweisung einsetzen
- › Hilfsmittel sorgsam und bestimmungsgemäß verwenden
- › Mängel an Hilfsmitteln melden



Lektion 3

Rückenschonendes Heben und Tragen

- › Art und Weise des Tragevorgangs überlegen und Transportweg prüfen
- › Sperrige und schwere Lasten gemeinsam tragen
- › Vor dem Heben Füße dicht an die Last bringen
- › Lasten körpernah mit gestrecktem Rücken aus den Beinen heben
- › Ruckartiges Anheben und Drehbewegungen vermeiden
- › Lasten körpernah tragen und gleichmäßig verteilen



Umgang mit statischen Belastungen

- › Häufiges oder langes Verharren in einer Körperhaltung vermeiden
- › Werkzeug mit geringem Gewicht bevorzugen
- › Vorhandene technische Hilfsmittel zur Verringerung der Belastungen verwenden
- › Häufige Kurzpausen einlegen
- › Tätigkeit möglichst im Wechsel mit weniger belastenden Tätigkeiten durchführen



Lektion 5

Körperlicher Ausgleich

- › Ausgleichsübungen durchführen
- › Rumpfmuskulatur kräftigen und dehnen
- › Wirbelsäule stabilisieren
- › Verspannungen der Muskulatur lösen



Finde die sieben Fehler



Fehlerübersicht

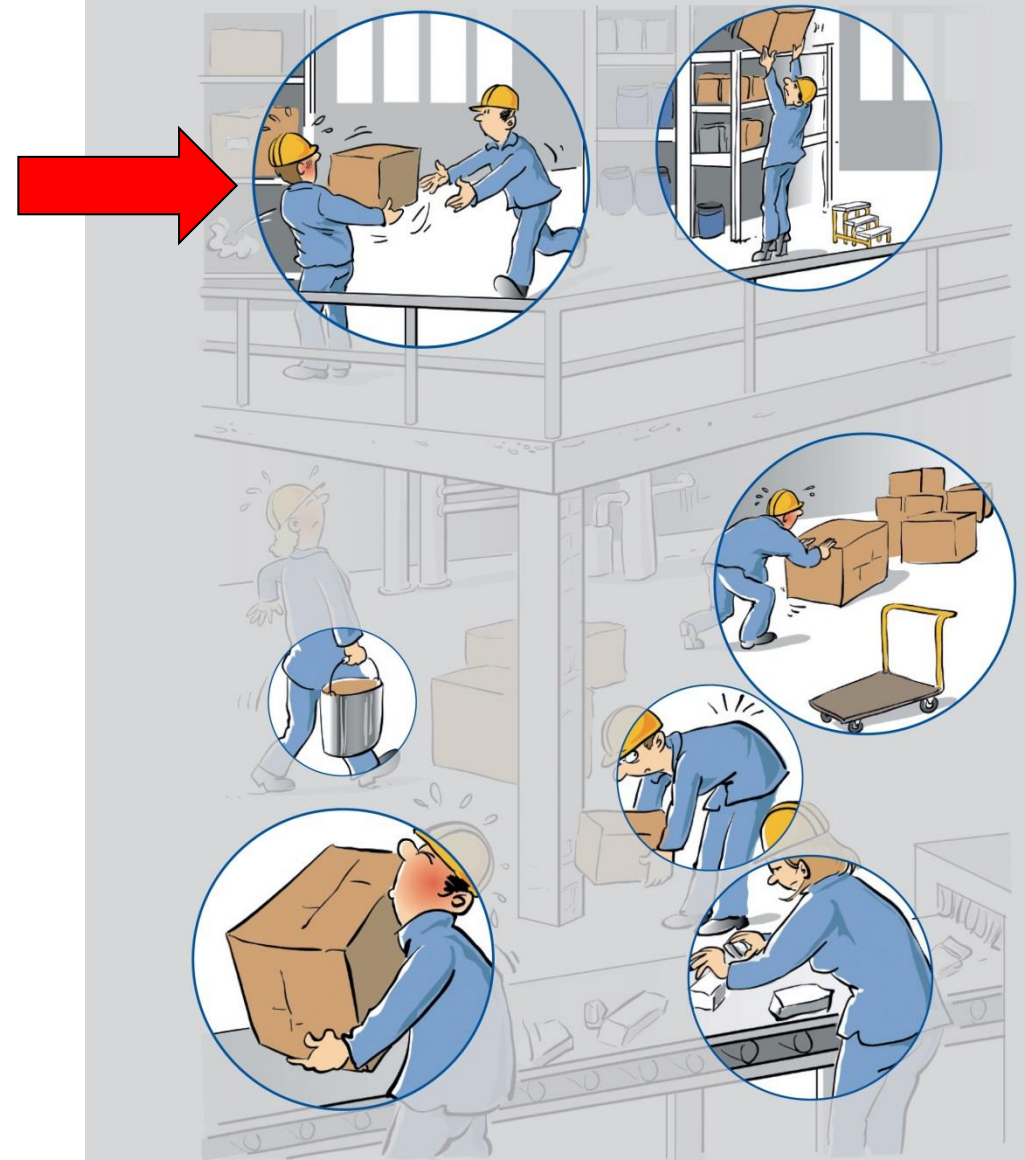
Suchbild: Lösung



Fehler 1

**Ruckartiges Anheben vermeiden.
Lasten sicher transportieren
und nicht werfen**

Suchbild: Lösung



Fehler 2

Zur Verfügung gestellte Aufstiegshilfe
verwenden

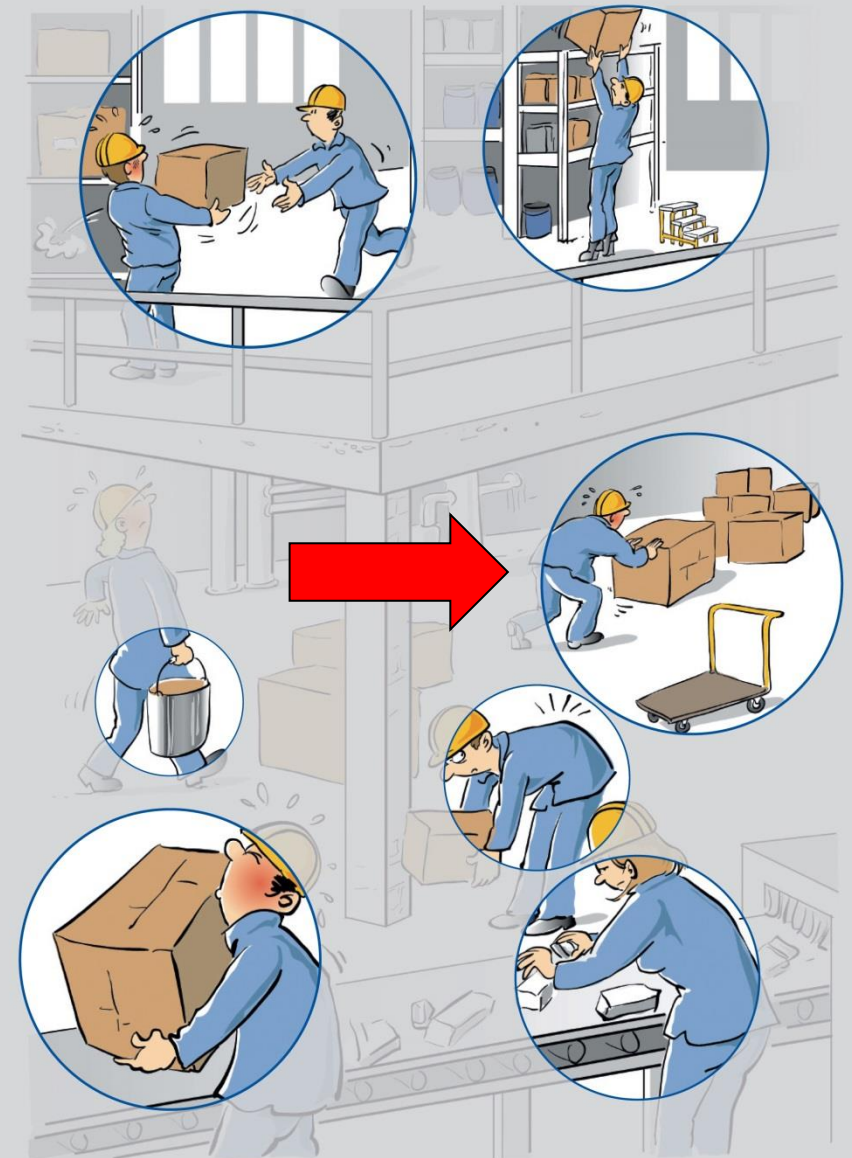
Suchbild: Lösung



Fehler 3

Zur Verfügung gestellte
Transporthilfsmittel nutzen

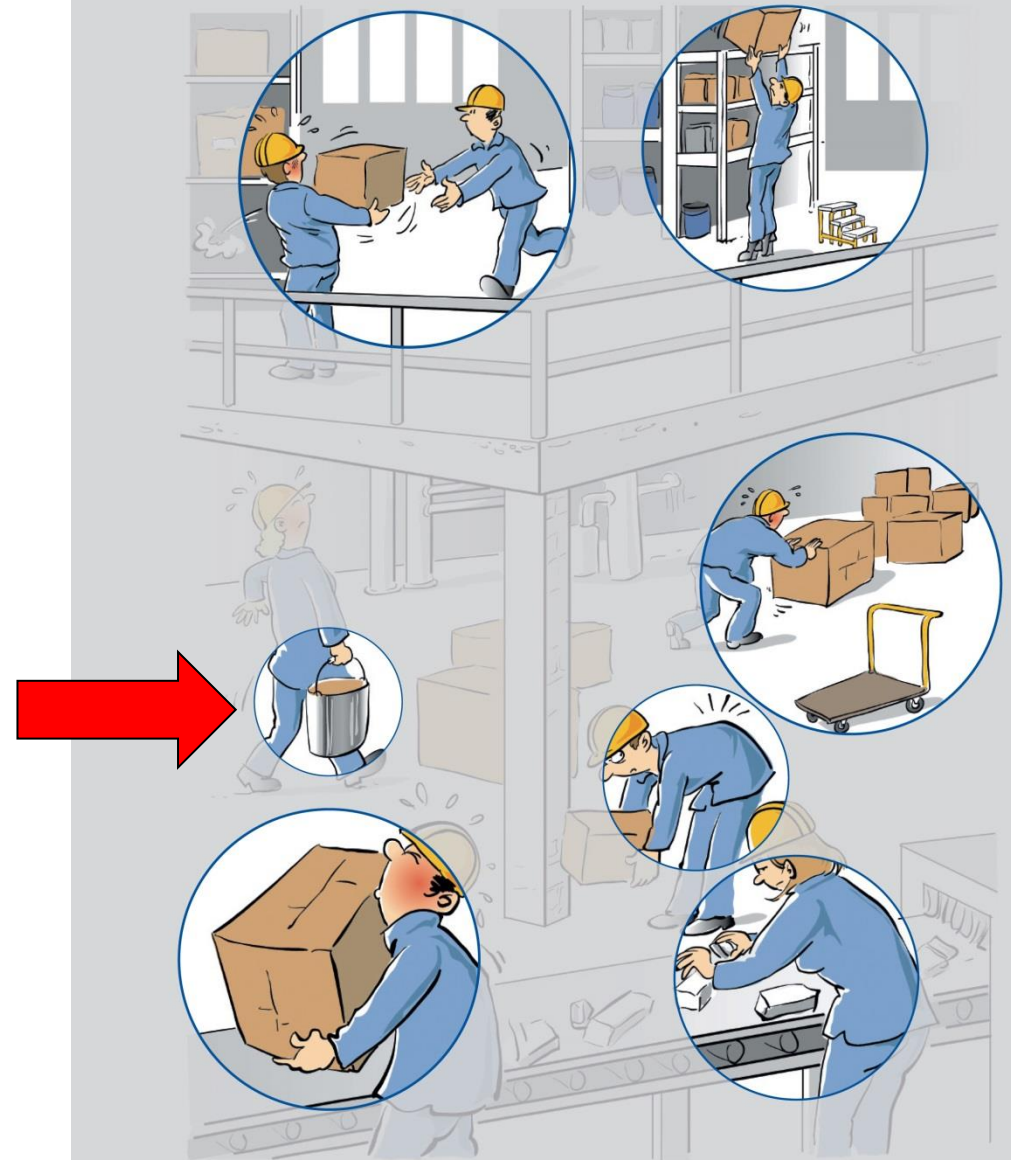
Suchbild: Lösung



Fehler 4

**Schwere Lasten, soweit möglich,
gleichmäßig verteilen.
Möglichst Transporthilfsmittel
verwenden**

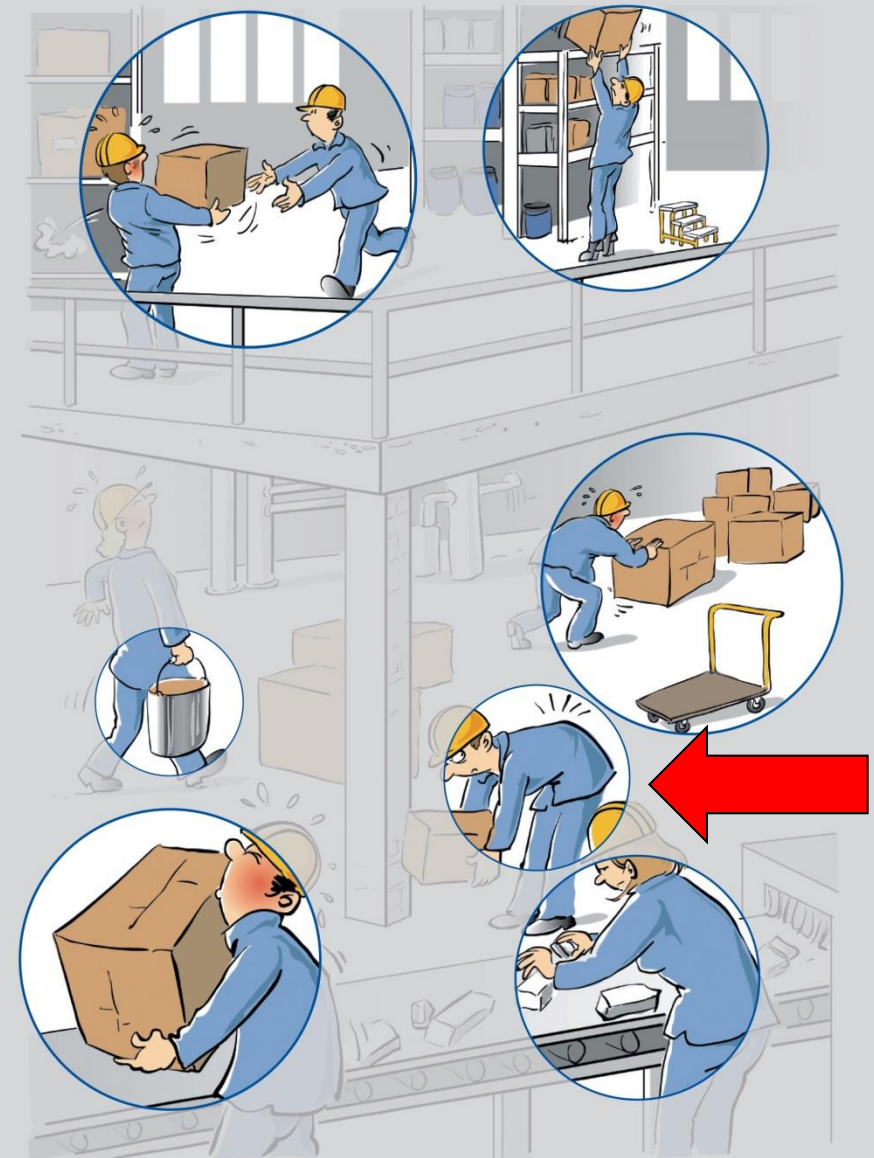
Suchbild: Lösung



Fehler 5

Zum Anheben schwerer Lasten in die Knie/in die Hocke gehen und die Last gleichmäßig bei geradem Rücken aus den Beinmuskeln heraus anheben.

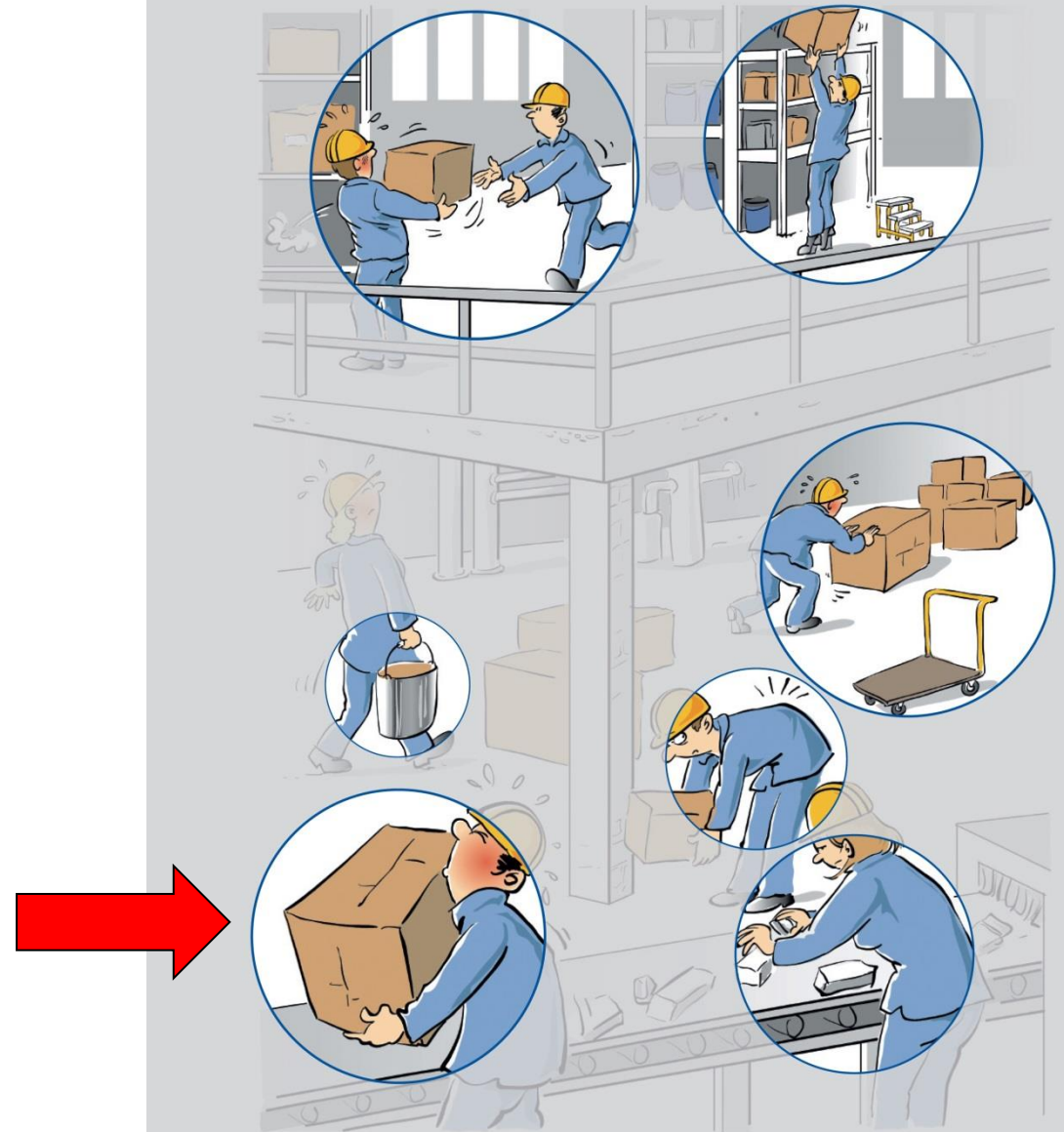
Suchbild: Lösung



Fehler 6

Sperrige Lasten, wenn keine Transporthilfsmittel vorhanden sind, möglichst zu zweit tragen

Suchbild: Lösung



Weitere Sicherheitskurzgespräche

Die Reihe der Sicherheitskurzgespräche wird ständig um neue Themen ergänzt.

In den Druckfassungen finden Sie zu den einzelnen Lektionen **weitere ausführliche Hinweise und Erläuterungen für Unterweisende.**

Einen Überblick über die derzeit verfügbaren Themen erhalten Sie im Medienshop der BG RCI.

medienshop.bgrci.de

