

# A 1.17 Heben, Tragen, Zwangshaltungen



Erhöhte berufliche Belastungen durch Heben und Tragen von Lasten sowie Zwangshaltungen können akute Einschränkungen des Bewegungsapparates oder Dauerschäden, besonders Verschleißerkrankungen der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule, verursachen.

## Mögliche Gefahren



### Wirbelsäulenbelastende Tätigkeiten sind

- manuelles Aufbänken von Naturwerksteinen zur Bearbeitung und Abstapeln von Werksteinen,
- manueller Transport von Werkstein, insbesondere auf Baustellen,
- Transport von Mörtel in Eimern,
- länger andauernde Zwangshaltung (Arbeiten im Knien, in der Hocke, im Bücken, über Schulterhöhe) bei der Herstellung von Betonwerkstein (Bodenfertigung),
- die Herstellung von Betonfertigteilen (Einbau von Bewehrung und Kleinteilen, Schalungsbau) bzw. Verlegearbeiten von Natursteinen.



Lebensalter (Jahre)	Häufigkeit des Hebens/Tragens			
	gelegentlich		häufiger (> 40 x/Schicht)	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15 – 18	15	35	10*	20*
19 – 45	15	55*	10*	30*
ab 45	15	45*	10*	25*

Tabelle: Lastenbegrenzung beim Heben und Tragen in kg  
\* empfohlene Grenzwerte

Stand 7 / 2014



## Maßnahmen

- Einsatz von technischen Hilfsmitteln zum Materialtransport, z. B. Kran, Hebezeuge **1**, Hubwagen, Sackkarren **2**
- Verkettung von Bearbeitungsplätzen mittels Rollbahnen
- Einsatz höhenverstellbarer Arbeitstische **3**
- Verminderung der Gewichte, reduzierte Gebindegrößen (siehe **Tabelle**)
- Vermeidung langer Transportwege
- Lagerung und Bearbeitung des Materials auf einer erhöhten Ablagefläche
- Wechsel der Arbeitshaltung und kleine Pausen einlegen
- Verwendung von Körperschutzmitteln, z. B. Knieschutz
- Körper vor Kälte schützen – Rücken und Gelenke warm halten



## Weitere Informationen



- Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV)
- Merkblatt A 031, BG RCI
- Praxishilfe „Gesund im Betrieb“ der BG RCI
- betriebsärztliche Beratung vor Ort