

**Kleine Hilfe - große Wirkung!**

Am besten Hilfsmittel und Tragehilfen verwenden, um den Rücken zu schonen und die Arbeit zu erleichtern:



Sackkarre und Schubkarre



Ein Hilfsmittel wie der Sappie erleichtert das Holzschleppen

Handpackzange oder Packhaken



**Denk  
an mich**  
Dein Rücken

Weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit sowie eine Broschüre zur Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" finden Sie unter

[www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

und

[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)



Herausgeber:  
Sozialversicherung für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau  
Weissensteinstraße 70-72  
34131 Kassel  
☎ 0561 9359-0  
[www.svlfg.de](http://www.svlfg.de)

Stand: 11/2016

sicher & gesund

**Heben  
und Tragen**

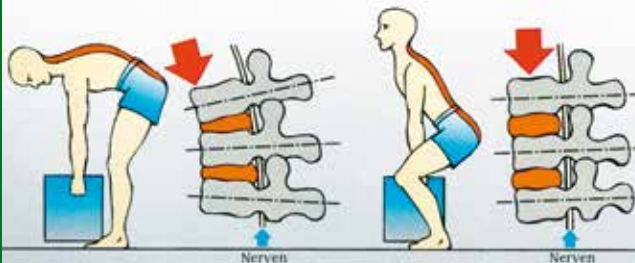
# Lasten vom Boden aufheben

Generell sollte man vor dem Heben schwerer Lasten zuerst die Bauchmuskulatur anspannen und den Bauchnabel einziehen, um die Wirbelsäule optimal zu stabilisieren.



Aufnehmen einer schweren Last vom Boden:

- den Körper möglichst nahe an die Last heranbringen
- in Schrittstellung in die Hocke gehen
- Last versetzt greifen
- den Rücken gerade halten; ansonsten kommt es zu einer starken einseitigen Belastung der Bandscheibe!



Falsches Heben

Richtig: aus den Beinen heraus heben!

## Lasten richtig aufnehmen



Aufnehmen einer schweren Last in mittlerer Höhe:

- leicht in die Knie gehen
- Körpergewicht zur Ferse nach hinten verlagern
- dann die Last an den Körper heranziehen

Achtung:

Beim Aufnehmen einer Last nie den Körper verdrehen! Immer mit dem ganzen Körper zur Last wenden.

Nehmen Sie beim Tragen eine aufrechte Körperhaltung ein und halten Sie die Last möglichst nahe am Körper oder verteilen Sie die Lasten gleichmäßig auf beide Seiten.



## Richtiges Tragen



Lange und sperrige Gegenstände können auf die Schulter genommen werden, wenn sie nicht zu schwer sind. Ansonsten lieber einen zweiten Träger organisieren. Vorher mit diesem abstimmen, wie die Last aufgenommen und wieder abgesetzt werden soll.



Eine Stufenradkarre (links) hilft, große, sperrige oder schwere Gegenstände leicht und sicher über Treppen zu transportieren. Auch rückschonend und hilfreich: spezielle Trageriemen und rollbare Untersetzer.