

# Haltung bewahren!

In vielen Berufen gehören Heben und Tragen einfach dazu. Das gefällt den Knien und ganz besonders dem Rücken überhaupt nicht.

|                                                                                                                                                     | HANDLUNGS-<br>BEDARF | ERLEDIGEN<br>BIS | BEMERKUNGEN |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Wird versucht, die Lastgewichte zu verringern, zum Beispiel durch Aufteilung der Last in mehrere kleinere?               |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 2 Werden, wenn möglich, Hebe- und Tragehilfen eingesetzt?                                                                  |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 3 Werden beschädigte Hebe-, Trage- und Transporthilfen sofort aus dem Arbeitsprozess entfernt?                             |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 4 Werden schwere und sperrige Lasten immer von mehreren Personen getragen?                                                 |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 5 Sind den Beschäftigten die richtigen Hebe- und Tragetechniken bekannt?                                                   |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 6 Werden die Beschäftigten auf falsche Körperhaltungen hingewiesen?                                                        |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 7 Werden regelmäßige Kurzpausen gemacht?                                                                                   |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 8 Werden die Beschränkungen für ältere, junge, weibliche sowie leistungseingeschränkte und neue Mitarbeitende eingehalten? |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/> 9 Sind die Verkehrswege frei, eben und sicher?                                                                             |                      |                  |             |
| <input type="checkbox"/>                                                                                                                            |                      |                  |             |

ARBEITSBEREICH/-PLATZ:

BESPROCHEN MIT:

MÄNGEL GEMELDET AN:

PRÜFDATUM: