Einrichtung: Arbeitsplatz: Tätigkeit:	**Betriebsanweisung** **Heben, Tragen, Ziehen und Schieben von Lasten**	Datum: Unterschrift:

Anwendungsbereich

Diese Betriebsanweisung enthält allgemeine Regeln für das Heben, Halten, Tragen und Absetzen sowie das Schieben, Ziehen oder sonstige Bewegen von Lasten durch menschliche Körperkraft.

Gefahren für Menschen

Stolper-, Rutsch-, Sturz- und Anstoß- bzw. Quetschgefahr
Schnittverletzungen aufgrund scharfer Kanten oder Grate an der Last
Verletzungen durch Herabfallen von Gegenständen
Verletzung bzw. Erkrankung am Muskel-Skelett-System

Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln

Wenn möglich, vorhandene Hebe-, Trage- oder Transporthilfen benutzen.
Folgende Transporthilfen stehen zur Verfügung: _____
Die Transporthilfen befinden sich _____
Schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben und tragen.
Bei scharfkantigen bzw. schweren Lasten geeignete Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe tragen.

Anheben und Absetzen von Lasten:
Auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten.
In die Knie gehen und die Last mit beiden Händen greifen. Einseitige Belastungen vermeiden.
Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei gerade halten.
Die Last körpernah heben und niemals ruckartig bewegen.
Beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäule vermeiden. Den ganzen Körper mit den Füßen drehen, um die Bewegungsrichtung zu ändern.
Beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine gerade Haltung des Rückens achten.
Beim Absetzen der Last auf die Finger achten → Quetschgefahr!

Tragen von Lasten:
Den Rücken beim Tragen gerade halten.
Die Last nah am Körper tragen: beidhändig vor dem Körper, auf beide Arme verteilt neben dem Körper, auf dem Rücken oder den Schultern.
Auf freie Sicht beim Tragen von Lasten achten.
Auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten.

Ziehen und Schieben von Lasten:
Das passende Transportmittel zur Last auswählen (Größe, Ausstattung mit Bremse, Fahrzeugtyp).
Transportmittel nicht überladen.
Lasten möglichst schieben statt ziehen.
Aufmerksam und vorausschauend die Lasten mit dem Transportmittel bewegen. Langsam beschleunigen und abbremsen.
Beim Abstellen des Transportmittels auf Gefälle eine Wegrollsicherungen nutzen.

Verhalten bei Störungen

Beschädigte Hebe-, Trage- und Transporthilfen dürfen nicht benutzt werden. Sie sind sofort aus dem Verkehr zu ziehen. Die Mängel sind dem Arbeitgeber zu melden.

Erste Hilfe und Verhalten bei Unfällen

Ersthelfer: _____ **Notruf: 112**
Ein Telefon für Notrufe befindet sich: _____
Verbandmaterial und Verbandbuch befinden sich: _____
Melden Sie jeden Unfall unverzüglich Ihrem Arbeitgeber oder dessen Vertreter/in.

Instandhaltung

Instandhaltungsarbeiten an Hebe-, Trage- und Transporthilfen nur durch beauftragte und fachlich qualifizierte Personen durchführen lassen.