|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unterweisungsnachweis**  **Heben und Tragen**  **Name des Unterweisenden:** **.**  **Anlass der Unterweisung:** **.**  **Abteilung/Team:** **.**  **Ort der Unterweisung:** **.**  **Datum, Uhrzeit:** **.**  Beim Heben und Tragen kann die Bandscheibe erheblich belastet werden. | | |
| **Allgemeine Verhaltenshinweise** | | |
| * Zum Transport schwerer Lasten im Büro möglichst Hilfsmittel verwenden (zum Beispiel Sackkarren oder Transporttisch). | | |
| **Lasten heben und absetzen** | | |
| 1. Last mit gespreizten Beinen und gestrecktem, geradem Rücken in der Hocke aufnehmen und dann zuerst die Beine strecken. 2. Vor dem Anheben der Last prüfen, ob sie frei anhebbar ist. 3. Last nicht ruckartig anheben oder auffangen. 4. Hohlkreuzhaltung vermeiden. 5. Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Tragen vermeiden. 6. Große oder längere Lasten zu zweit anheben und tragen. | | |
| **Lasten tragen** | | |
| 1. Lasten verteilen - nicht einseitig tragen. 2. Lasten dicht am Körper halten. 3. Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen. 4. Last in aufrechter Haltung tragen. 5. Last möglichst nahe am Körper tragen. 6. Freie Sicht auf den Verkehrsweg ermöglichen. | | |
| **Name und Unterschrift der Teilnehmer** | | |
| Name, Vorname | Unterschrift | Datum |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |
|  |  |  |
| **Name und Unterschrift des Unterweisenden** | | |
| Name, Vorname | Unterschrift | Datum |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |