

#### Unterweisungskurzgespräch



# Ziehen und Schieben

Lektion 1: Ursachen für Belastungen

Lektion 2: Hilfsmitteleinsatz

Lektion 3: Ausführungsbedingungen

Lektion 4: Schieben und Ziehen Lektion 5: Ausgleich und Training

Informationen für Unterweisende

Wissenstest mit Lösung

Dokumentation

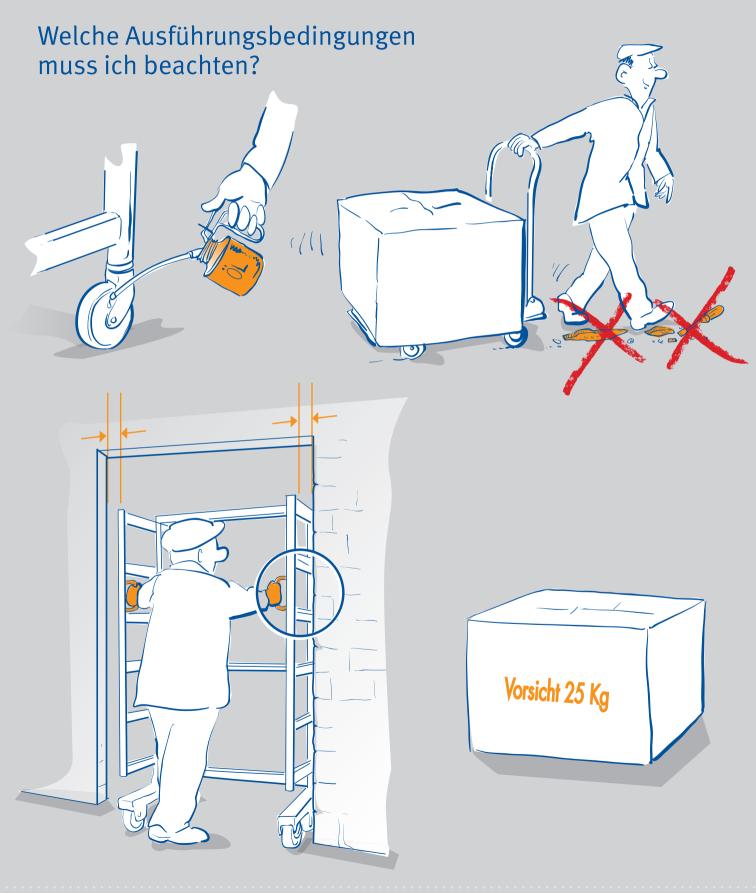














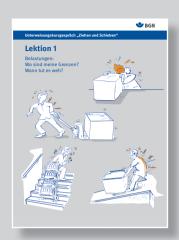
# **Lektion 4** Schieben und Ziehen: Was ist für mich am besten? LANGSAM FAHREN UND ABBREMSEN!







## Informationen für Unterweisende



- Rückenbelastende Tätigkeiten im Betrieb erkennen und besprechen
- Fehlhaltungen erkennen und vermeiden
- Einseitige Belastungen erkennen und vermeiden
- Auf Verspannungen in den Muskeln achten
- Unterweitungsburgetaprids. Ziehen und Schieben\*

  Lektion 4

  Schieben und Ziehen:
  Was ist für mich am besten?
- Nicht überladen und auf freie Sicht achten – lieber mehrmals gehen!
- Langsam fahren und abbremsen
- Besser schieben statt ziehen
- Bremsen/Wegrollsicherung nutzen
- Ggf. zu zweit anpacken



- Möglichst rollender Transport
- Für die Last geeignete Hilfsmittel auswählen
- Passende Greifhöhe beachten
- Treppengängige Sackkarre (ggf. auch mit höhenverstellbaren Griffen) benutzen
- Hilfsmittel griffbereit lagern



- Zwischendurch Ausgleichsübungen durchführen
- Erforderliche Pausen einhalten
- Körperhaltungen und Bewegungen durch Tätigkeitswechsel variieren
- Belastete Körperpartien gezielt trainieren
- Ausgleichssport betreiben



- Auf geeignete Transport- und Durchgangswege achten
- Unebenen Boden vermeiden
- Leichtgängige Rollen benutzen
- Hohe Lastgewichte kennzeichnen und beachten
- Geeignete Rollen für den jeweiligen Untergrund auswählen und montieren
- Hilfsmittel instand halten

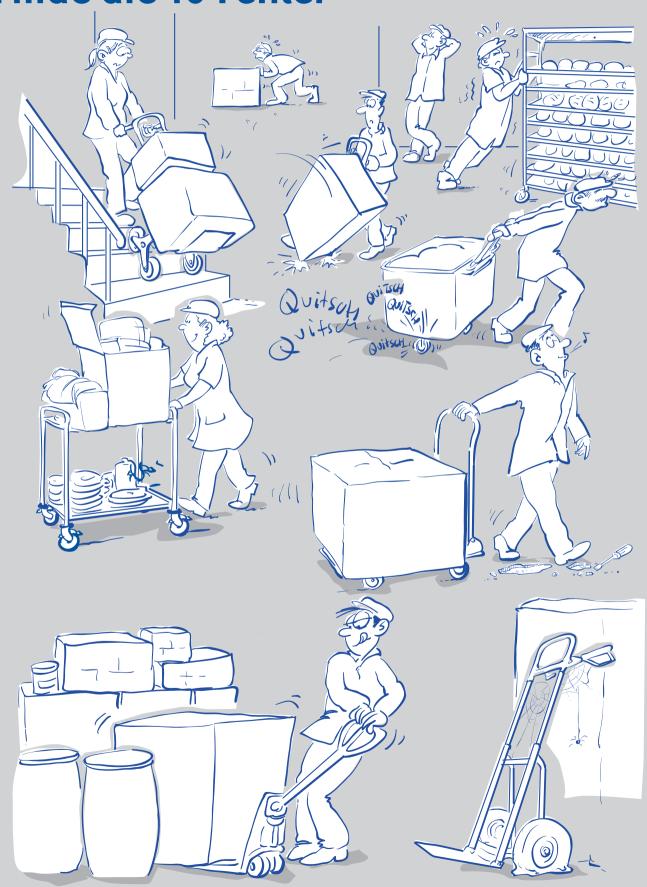
#### Hinweis:

Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie das Unterweisungskurzgespräch direkt vor Ort führen.

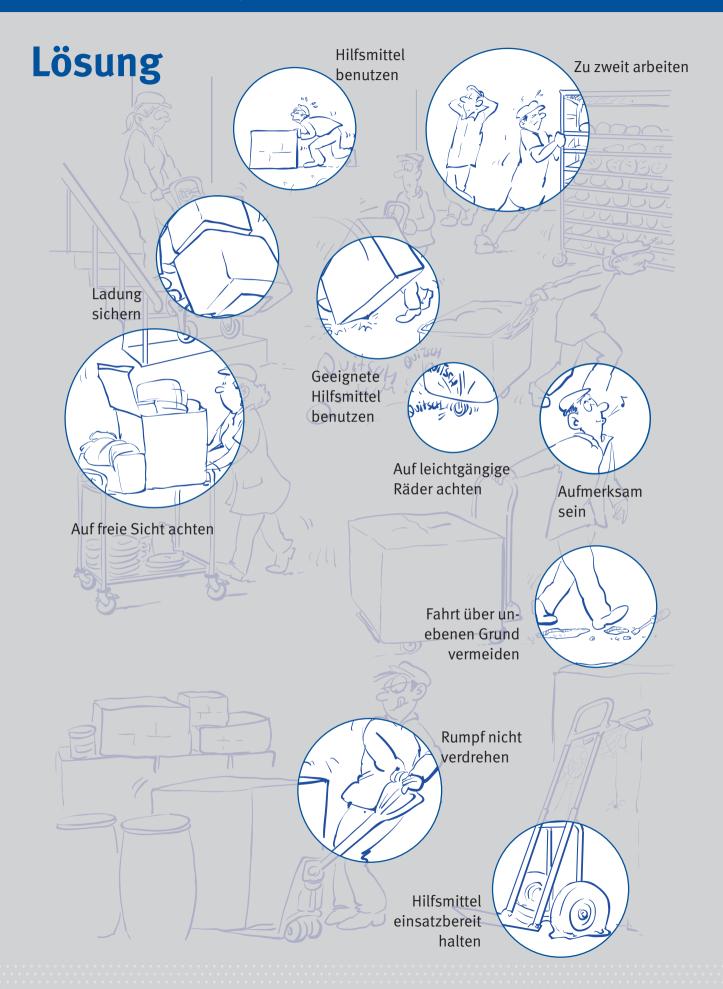




## Finde die 10 Fehler









## **Dokumentation**











#### Namen und Unterschriften der Teilnehmer

		-
<b>Unterwiesen durch:</b>		
	Ort, Datum	Unterschrift