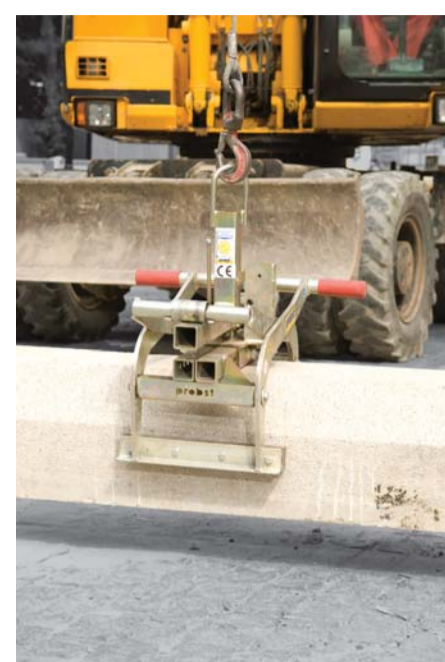


## Vermeiden, Verringern, Umorganisieren



■ Ein positives Beispiel für den Transport von Baumaterialien zwischen unterschiedlichen Höhen ist ein Aufzug, wie auf dem Foto gezeigt, das neben dem zu errichtenden Gebäude aufgestellt wird.



■ Bei größeren Objekten kann sich der Einsatz von mechanischen Hebezeugen als unabdingbar erweisen, da damit der manuelle Transport wegfällt. Auf eine sichere Befestigung der Lasten ist zu achten.



■ Durch den Einsatz von Baggern ist es nicht mehr notwendig, Aushubarbeiten manuell durchzuführen. Dadurch wird neben einer Reduzierung des Risikos für die Arbeitnehmer auch Zeit eingespart.



■ Bei der Versetzung von Ladungen mit großer Masse und/oder auf große Höhen leisten Krananlagen mit speziellen Gabelvorsätzen gute Dienste.



■ Bei der Versetzung von Ladungen mit großer Masse und/oder auf große Höhen leisten Krananlagen mit speziellen Gabelvorsätzen gute Dienste.



■ Beim Heben von kleineren Objekten kann eine Gefährdung der Arbeitnehmer/innen durch den Einsatz von Greifwerkzeugen stark verringert werden.



■ Leichtere Lasten wie z.B. Pflastersteine, können kniend mit der Hand verlegt werden. Kniebeschützer sind dabei unbedingt erforderlich. Eine gute Arbeitsorganisation soll eine Veränderung der Körperposition ermöglichen, um andere Muskeln zu aktivieren und den Druck auf Gelenke, Beinmuskulatur und Herz zu verringern.



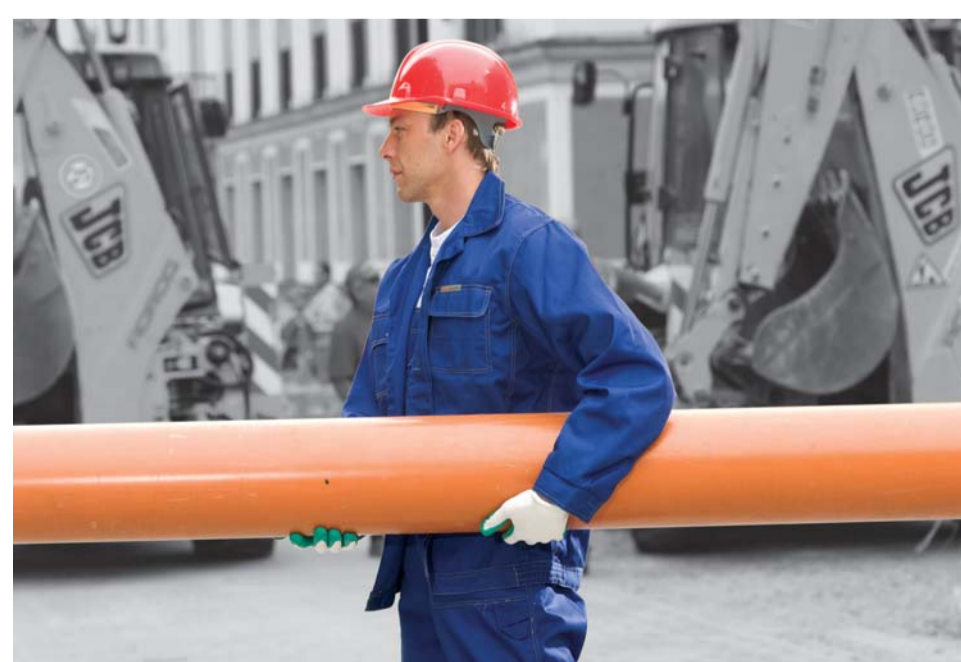
■ Für den manuellen Transport von Glasscheiben können Saugergeräte eingesetzt werden. Es wird empfohlen, dass Glasscheiben auf einer Seite des Körpers (Rumpfes) getragen werden, um im Falle eines Glasbruchs die Gefahr zu vermindern.



■ Um das Bücken zum Mörtelbrett zu vermeiden, kann eine bewegliche Arbeitsplatte eingesetzt werden. Der Mischbrett ist so einzurichten, dass der Mörtel bequem entnommen werden kann, ohne sich dabei nach vorne oder zu Seite beugen zu müssen.



■ Ist eine manuelle Handhabung von Lasten unvermeidbar, so ist diese richtig zu machen: Füße neben das Objekt positionieren, Bauchmuskulatur anspannen, Oberschenkelmuskulatur einsetzen, während die Last mit geradem Rücken gehoben wird. Das bewegte Objekt ist so nahe wie möglich am Körper zu halten.



■ Heben eines Objektes mit geradem Rücken, angespannter Bauchmuskulatur und mit gebeugten Knien (Einsatz der Oberschenkelmuskulatur) reduziert das Risiko einer Verletzung/Erkrankung im Bereich der Wirbelsäule.



■ Das Foto zeigt die sichere Handhabung eines Objektes durch zwei Arbeiter von gleicher Körpergröße und gleichem Alter, wobei der Abstand zwischen ihnen mindestens 75 cm beträgt. Diese Teamarbeit muss koordiniert werden. Liegt die Last auf den Schultern der Arbeiter auf, so sind Schulterschützer zu verwenden.