

# Pack' s leichter an!

Informationen für Arbeitnehmer/innen  
und Arbeitgeber/innen – **Einzelhandel**

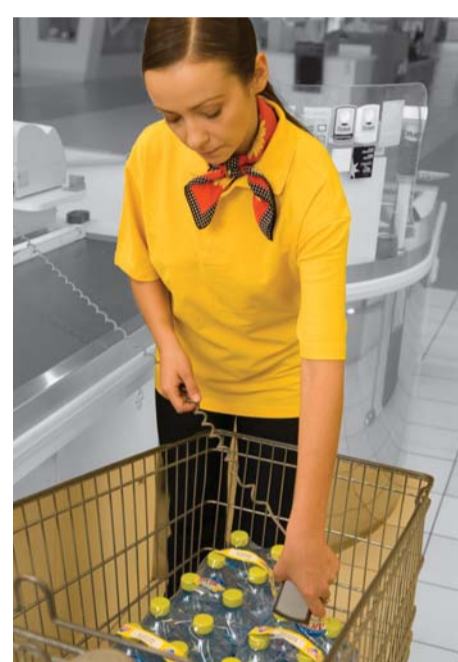
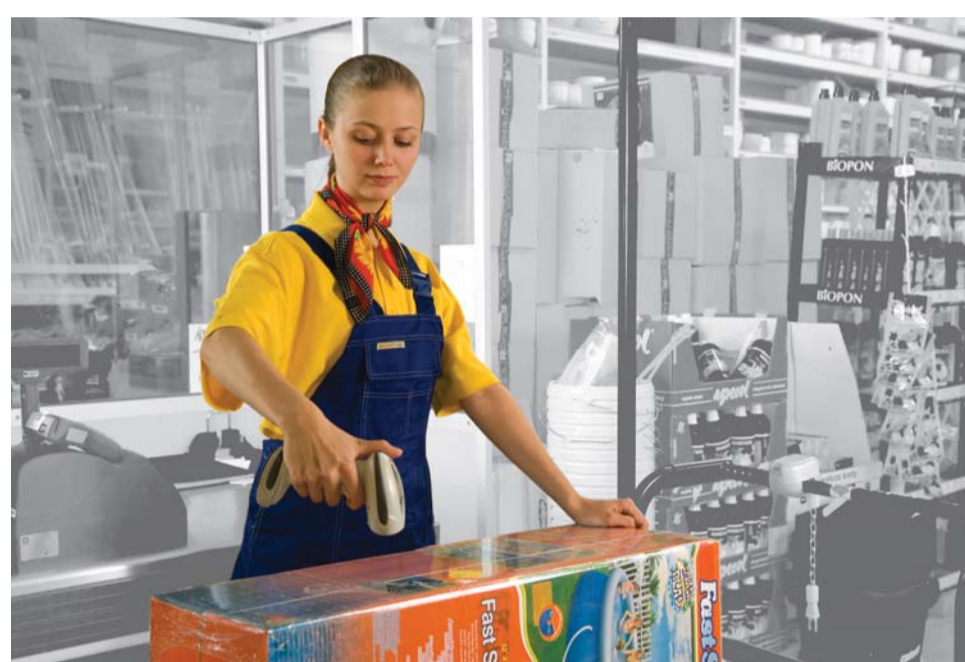
## Vermeiden, Verringern, Umorganisieren



■ Ein höhenverstellbarer Wagen ermöglicht es, Waren auf gleicher Höhe ohne Bücken zu transportieren – die Wirbelsäule bleibt in ihrer aufrechten Position..



■ Mechanische Transporthilfen erleichtern einerseits den Transport von Lasten (z.B. mit einem Handwagen), andererseits wird durch die Verwendung eines elektrisch betriebenen Wagens die manuelle Handhabung oder das Ziehen des Handwagens vermieden.



■ Mit einem tragbaren Barcode-Lesegerät kann das Beugen und Verdrehen des Oberkörpers sowie das Heben von Waren verhindert werden.



■ Große, schwere oder unhandliche Waren, wie z.B. Elektronikwaren, sollten mit Hilfe von Hebevorrichtungen bewegt werden, damit sie leichter über Treppen transportiert werden können. Arbeitnehmer/innen, die Steigvorrichtungen benutzen, minimieren das Risiko von Rückenschmerzen und/oder Rückenverletzungen. Das Tragen von schweren Lasten über Treppen kann auch vermehrt zu Arbeitsunfällen führen.



■ Heben einer Last über Schulterhöhe stellt eine unphysiologische Belastung und ein Verletzungsrisiko der oberen Extremitäten und der Wirbelsäule dar und sollte daher nur mit mechanischen Hilfsmitteln durchgeführt werden.



■ Der Einsatz von Industriewaagen verhindert die manuelle Handhabung von Lasten beim Wareneingang, da nicht jede einzelne Schachtel, Flasche oder sonstige Ware gehoben wird. Es wird ein Stückgewicht eingegeben und durch die Anlage eine genaue Zählung der Stückzahl im Gebinde durchgeführt.



■ Die Verwendung eines „Manipulationstisches“ verringert die Belastung des Bewegungsapparates beim Inventarisieren oder Reinigen von Stellagen. Der Tisch kann als höhenverstellbarer Wagen verwendet werden.



■ Netzcontainer eliminieren das manuelle Verlegen der Waren in die Lagerregale, da die Ware leicht zugänglich.



■ 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.