



SIE HABEN NUR EINEN RÜCKEN. SCHONEN SIE IHN!



• • • • •

Erkennen Sie
diese
Positionen?



Wir neigen
uns unbewusst
sehr oft nach
vorne!

Ändern
Sie Ihre
Gewohnheiten!



- Achten Sie auf die Krümmung Ihrer Wirbelsäule, Ihre Bandscheiben werden so gleichmäßig belastet
- Lassen Sie Ihre Beine arbeiten: beugen Sie diese auf Höhe des Beckens
- Verharren Sie nicht zu lange in der gleichen Position. Bewegen Sie sich!



Schlecht

Ihr Rücken ist in Gefahr, wenn...

Sie Lasten bewegen ... wenn

- der Gegenstand schwer oder sperrig ist,
- der Gegenstand weit vom Körper gehalten wird,
- die Arbeit nicht gut organisiert ist,
- Sie den Gegenstand über die Schultern heben,

dann nehmen Sie Positionen ein oder bewegen sich... wie

- sich nach vorne beugen,
- drehende oder verdrehte Bewegungen ausführen,
- etwas mit einer Hand tragen und zur anderen Seite neigen.

Gut

So schonen Sie Ihren Rücken richtig

- Stapeln Sie richtig,
- Stellen Sie die Lasten nicht zu hoch,
- Stellen Sie sich gerade, zur Last gedreht,
- Nähern Sie sich der Last so nahe wie möglich,
- Greifen Sie die Last fest,
- Tragen Sie angepasste Schuhe und Bekleidung,
- Benutzen Sie die Hilfsmittel.

Heben Sie immer mit
gestreckten Armen



NOCH EIN PAAR TIPPS

Nutzen Sie Abstützpunkte,
wenn Sie eine Last mit
einer Hand heben.



Passen Sie die
Arbeitshöhe an.
Stützen Sie Ihren Fuß
wenn möglich ab.



BEWEGUNG IST
WICHTIG!



Stärken Sie
Ihre Muskeln



Strecken Sie
Ihre Muskeln



Haben Sie Fragen zu diesen Dienstleistungen?

@ health-safety@securex.be  www.securex.be