

Heben und Tragen

Beim Heben und Tragen sind der Rücken bzw. die Wirbelsäule die am meisten strapazierten Körperteile. Arbeitsausfälle durch Unfälle und gesundheitliche Beschwerden durch Heben, Tragen und Bewegen von schweren Lasten sollen vermieden werden.

Eine gute Hebetechnik schont nicht nur die Bandscheiben, sondern den ganzen Bewegungsapparat. Ist die Last schwer oder hat sie ein grosses Volumen, sollten Hilfsmittel wie Kran, Stapler, Sackwagen oder Transportrolli eingesetzt werden.

Rechtliche Vorgaben

VUV Art. 41 Abs. 2 und 2bis lauten:

- ² Zum Heben, Tragen und Bewegen schwerer oder unhandlicher Lasten sind geeignete Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen und zu benützen, um eine sichere und gesundheitsschonende Handhabung zu ermöglichen.
- ^{2bis} Der Arbeitgeber muss die Arbeitnehmer darüber informieren, welche Gefahren bei der Handhabung schwerer und unhandlicher Lasten bestehen, und sie anleiten, wie solche Lasten richtig gehoben, getragen und bewegt werden können.

ArGV 3 Art. 25 Abs. 1 und 2 lauten:

- ¹ Um zu vermeiden, dass die Arbeitnehmer Lasten manuell handhaben müssen, trifft der Arbeitgeber die geeigneten organisatorischen Massnahmen und stellt den Arbeitnehmern die geeigneten Arbeitsmittel, insbesondere mechanische Ausrüstungen, zur Verfügung.
- ² Lässt sich die manuelle Handhabung von Lasten nicht vermeiden, so sind zum Heben, Tragen und Bewegen schwerer oder unhandlicher Lasten geeignete Arbeitsmittel zur Verfügung zu stellen und zu benützen, um eine sichere und gesundheitsschonende Handhabung zu ermöglichen.

Gefährdungsermittlung: Heben und Tragen

Die «Gefährdungsermittlung Heben und Tragen» (Suva, Bestell-Nr. 88190.d) ist eine Anleitung zur Beurteilung einer möglichen Gefährdung des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere der Lendenwirbelsäule, bei der manuellen Handhabung von Lasten.

Das Ergebnis zeigt auf, ob bei der betreffenden Tätigkeit eine körperliche Überbeanspruchung möglich oder wahrscheinlich ist und ob Massnahmen erforderlich sind.

9.1.3. Instruktionshilfe

Zur Instruktion der Mitarbeitenden kann bei der Suva das Merkblatt „Hebe richtig – trage richtig“ (Bestell-Nr. 44018.d) bestellt werden.