



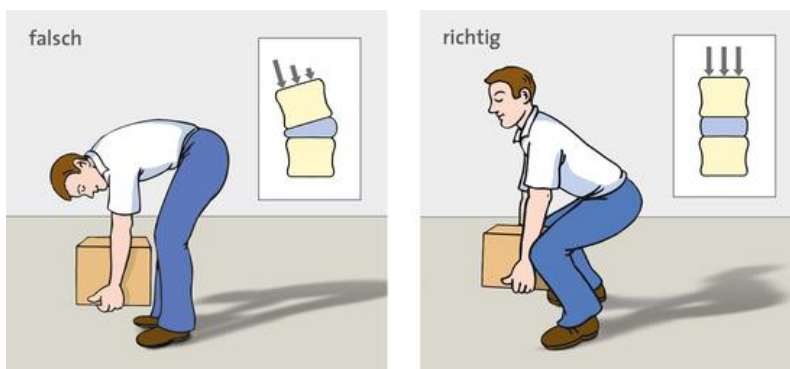
## Arbeitssicherheit bei foedus Personaldienste GmbH

### Richtiges Heben schützt den Rücken

Das Gewicht einer Last können Sie nicht beeinflussen. Sie können jedoch Körperhaltungen vermeiden, die Ihre Wirbelsäule unnötig beanspruchen.

Die wichtigsten Regeln lauten:

- Halten Sie den Rücken möglichst gerade. Heben oder tragen Sie Lasten nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Oberkörper oder mit einem Hohlkreuz.
- Sie sollten grundsätzlich keine schweren Lasten heben und tragen, die nicht auch unter Zuhilfenahme eines geeigneten Hilfsmittels bewegt werden können.



### Nutzen Sie vorhandene Hilfsmittel!

Manuelles Heben und Tragen von schweren Lasten soll möglichst vermieden werden. Lasten nur heben und tragen, wenn dies notwendig ist. Ansonsten besser Hilfsmittel wie Handhubwagen, Rollwagen, usw. verwenden.

**Fragen Sie im Zweifel Ihren Vorgesetzten oder Ihren Disponenten von foedus.**

**Sicherheit immer und ohne Ausnahme!**

## Was ist zu beachten:

- Nie zu viel tragen! Besser zweimal oder mehrmals gehen.
- Lasten immer aus der Hocke heben.
- Dabei den Rücken immer gerade halten und nicht verdrehen.
- Auf festen Griff und sicheren Stand achten.
- Die Last möglichst nahe und frontal zum Körper tragen.
- Beim gemeinsamen Tragen von Gegenständen: Vorgang abstimmen, eine Person übernimmt das Kommando, Last auf Kommando anheben und absetzen, ausreichend viele Träger einsetzen.
- Niemals versuchen fallende Lasten aufzufangen.
- Beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände sind Sicherheitsschuhe erforderlich!
- Transportwege frei von Stolperstellen, Unebenheiten und Rutschgefahren halten.

## Vorsorge treffen:

Tolle Möglichkeiten zur Prävention finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik

[Gesundheit – foedus Personaldienste](#)

Sollten Sie Interesse an einem Präventionskurs haben, so setzen Sie sich gerne mit Ihrem Disponenten/in in Verbindung.

Wir helfen Ihnen gerne und übernehmen zudem noch die Ihnen entstehenden Kosten.

(Selbstverständlich gilt dieses Angebot ausschließlich für Mitarbeiter/innen der foedus Personaldienste GmbH)

Unfallfreies Arbeiten und beste Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr Team von foedus