

Die richtigen Tragetechniken für Beschäftigte

Wenn der Körper gestreckt ist, sind Muskulatur und Bandscheiben bei gleicher Last deutlich weniger belastet als bei gekrümmtem Rücken. Die Belastung der Wirbelsäule ist außerdem am geringsten, wenn der Schwerpunkt der Last möglichst nahe an der Achse der Wirbelsäule liegt. Von der Lage des Schwerpunktes der Last zum Körper und speziell zur Wirbelsäule sowie von der statischen Haltearbeit hängt auch der Energiebedarf ab, den Sie benötigen, um eine Last zu tragen.

Damit Sie beim Tragen Ihren Rücken möglichst schonen, hier ein paar Tipps:

Tipps zum richtigen Tragen



Verwenden Sie – falls möglich – Hilfsmittel wie Sackkarren oder Gurte.



Tragen Sie die Last mit geradem Rücken. Stehen Sie dabei mit etwas mehr als hüftbreit aufgestellten Beinen.



Verteilen Sie die Last möglichst gleichmäßig rechts und links.



Nehmen Sie die Last nah an den Körper heran – keine vorgestreckten oder abgewinkelten Arme.



Tragen Sie die Last mit nach unten ausgestreckten Armen.



Tragen Sie die schwere Seite der Last zum Körper zugewandt.



Verdrehen Sie während des Tragens nicht Ihren Oberkörper.



Achten Sie darauf, dass Sie freie Sicht auf den Transportweg haben.