

## Checkliste - Richtig Heben und Tragen

Um Ihre Wirbelsäule zu schonen und weitere Verletzungen während Ihres Umzuges zu vermeiden, haben wir folgende Tipps für Sie:

- › Ihr Stand sollte stabil und sicher sein, spreizen Sie die Beine leicht nach außen
- › Heben Sie schwere Möbel und Kisten aus den Knien heraus
- › Nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken anheben
- › Halten Sie Ihren Rücken gerade
- › Verdrehen Sie nicht Ihre Wirbelsäule
- › Heben Sie gleichmäßig und nicht ruckartig an
- › Tragen Sie das Gewicht möglichst nahe am Körper
- › Vermeiden Sie einseitige Belastungen
- › Setzen Sie für größere Distanzen Transporthilfen ein z.B. Handkarren oder Sackkarren
- › Tragen Sie sperrige Gegenstände lieber zu zweit
- › Umfassen Sie den Gegenstand mit gestreckten Armen
- › Achten Sie auf freie Sicht beim Gehen