

Lasten richtig heben und tragen - der ultimative Schnellkurs macht Schweres leicht

Vielfach wuchten Leute irgendwelches schwere Zeugs herum. Und das meist in einer Haltung, wo schon das Zuschauen weh tut. Oft passiert dann wie von selbst jene "blöde Bewegung", in der die Hexe den Pfeil vom gespannten Bogen schnellen lässt. Hier ist die vorbeugende Anleitung für Schwerarbeiter, Heimwerker, Getränkelieferanten und alle anderen Lastenträgerinnen und Lastenträger. Dieser Schnellkurs im richtigen Heben von Lasten lässt die Hexe nicht nur nicht zum Schuss kommen, sondern richtig alt aussehen.

1. Locker angehen

Stellen Sie sich ganz entspannt vor die Last und taxieren Sie per Gefühl deren Gewicht. Möglicherweise ist es sinnvoll, geeignetes Schuhwerk und Arbeitshandschuhe anzuziehen.



2. Mit gradem Rücken in die Hocke

Zeigen Sie Rückgrat. Gehen Sie mit geradem Rücken in die Hocke. Wie tief, hängt von der Tragemöglichkeit der Last ab.



3. Mit der Kraft der Beine aus der Hocke

Packen Sie richtig zu und halten Sie die Last sicher und möglichst bequem fest.

Halten Sie den Rücken gerade und drücken Sie sich mit der Kraft Ihrer Beine aus der Hocke hoch. Die Last muss so dicht wie möglich am Körper bleiben.



4. Immer schön gerade halten

Tragen Sie Ihren Gegenstand dicht am Körper an seinen Bestimmungsort. Blicken Sie dabei über die Last auf den Boden und achten Sie auf Hindernisse.



5. Bereit zum Abstellen

Sie sind am Ziel angelangt. Stellen Sie sich so hin, dass der "Abladeplatz" gerade vor Ihnen ist. Gehen Sie nun mit durchgestrecktem Rücken langsam in die Hocke.



6. Geschafft und ganz entspannt

Die Last hat ihren Bestimmungsort erreicht und steht wieder sicher auf der Erde. Richten Sie sich jetzt wieder mit geradem Rücken mit der Kraft der Beine auf.



7. Und wenn doch...?

Schön, dass Sie so gut mitgemacht haben. Eigentlich kann ihnen jetzt nichts mehr passieren. Uneigentlich gibt es halt immer wieder Situationen, in denen alles anders ist und wo die Normen ausser Kraft gesetzt sind.

Wenn da mal was "in den Rücken" geht gibt's gratis das Notfall-Programm *"Hilfe, die Hexe hat scharf geschossen" Teil 1 und 2.*

Oder noch besser: Jetzt anrufen oder mailen und direkt einen Termin mit uns vereinbaren.

