

Unterweisungsnachweis Heben und Tragen

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, über folgende Sachverhalte und Gefährdungen in ausreichender Art und Weise informiert und unterwiesen worden zu sein:

Heben und Tragen sind häufige Aufgaben in vielen Berufen. Es ist jedoch wichtig zu wissen, wie man dies sicher und gesundheitsbewusst durchführt, um Verletzungen zu vermeiden. In dieser Unterweisung erfahren Sie, wie Sie Heben und Tragen sicher durchführen können.

Beim Heben und Tragen können verschiedene Risiken auftreten, wie z.B. Rückenverletzungen, Muskelverspannungen, Bandscheibenprobleme und Hernien. Diese Risiken können reduziert werden, wenn Sie sich bewusst sind, wie Sie Heben und Tragen sicher durchführen können.

Wie Sie sicher Heben und Tragen können:

- Bevor Sie etwas heben, stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz haben und dass der Weg frei von Hindernissen ist.
- Überprüfen Sie das Gewicht des zu hebenden Objekts und entscheiden Sie, ob Sie es allein heben können oder ob Sie Hilfe benötigen.
- Beugen Sie Ihre Knie und halten Sie Ihren Rücken gerade, während Sie in die Hocke gehen.
- Greifen Sie das Objekt mit beiden Händen und halten Sie es dicht an Ihrem Körper.
- Richten Sie sich langsam auf, wobei Sie Ihre Knie beugen und Ihre Beine und Arme verwenden, um das Objekt anzuheben.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Heben und Tragen nicht verdreht sind.
- Wenn Sie das Objekt tragen, halten Sie es nahe an Ihrem Körper und vermeiden Sie es, es auf eine Seite zu legen.
- Setzen Sie das Objekt vorsichtig ab und beugen Sie dabei Ihre Knie und halten Sie Ihren Rücken gerade.

- Vermeiden Sie das Heben und Tragen schwerer Gegenstände allein, wenn möglich.
- Vermeiden Sie das Heben und Tragen von Objekten, die zu schwer für Sie sind.
- Vermeiden Sie das Heben und Tragen von Objekten, die zu groß oder sperrig sind, um sicher gehalten oder transportiert zu werden.
- Vermeiden Sie es, Objekte auf unebenen oder rutschigen Oberflächen zu tragen.
- _____
- _____

Heben und Tragen sind alltägliche Aufgaben, die jedoch Risiken für Verletzungen bergen können. Wenn Sie die oben genannten Schritte befolgen, können Sie Heben und Tragen sicher und gesundheitsbewusst durchführen. Bitte denken Sie daran, bei Bedarf immer Hilfe anzufordern, um Verletzungen zu vermeiden.

(unzutreffendes streichen)

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname _____ Unterschrift _____

Name, Vorname des Unterweisenden _____

Datum und Unterschrift des Unterweisenden _____