

Checkliste Heben und Tragen

Nr.	Prüfpunkt	Ja	Nein	N.z.	Bemerkung
1	Heben und tragen Sie Lasten nicht, sondern rollen Sie diese, wenn die Möglichkeit besteht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2	Setzen Sie Hebe- und Tragehilfen ein, wenn sie zur Verfügung stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	Wechseln Sie Heben und Tragen mit anderen Tätigkeiten ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	Verteilen Sie große, schwere Lasten nach Möglichkeit auf kleinere, leichtere Packstücke?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	Heben und tragen Sie große, schwere oder sperrige Lasten möglichst nicht allein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	Gehen Sie lieber mehrmals, statt mehrere Packstücke auf einmal zu tragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	Tragen Sie geeignete Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	Achten Sie beim Anheben darauf, dass Sie sicher stehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	Stellen Sie die Füße zum Anheben etwa hüftbreit auf den Boden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	Achten Sie immer darauf, dass genügend Bewegungsraum vorhanden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	Atmen Sie zum Anheben aus und spannen die Bauchmuskulatur an, um den Rücken zu entlasten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	Gehen Sie in die Knie, wenn Sie Lasten anheben, und halten Sie Ihren Rücken dabei möglichst gerade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	Richten Sie sich gleichmäßig mit den Beinen wieder auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	Setzen Sie Lasten auf die gleiche Weise wieder ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	Achten Sie beim Absetzen darauf, dass Ihre Finger nicht gequetscht werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	Halten und tragen Sie Lasten immer möglichst körpernah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Nr.	Prüfpunkt	Ja	Nein	N.z.	Bemerkung
17	Halten Sie den Rücken auch beim Tragen möglichst gerade?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	Machen Sie bei längeren Wegstrecken Pause und setzen die Last ab?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	Achten Sie immer auf freie Sicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	Vermeiden Sie einseitige Belastungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	Ergreifen Sie Lasten mit beiden Händen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	Bewegen Sie Lasten nicht ruckartig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	Verdrehen Sie den Rücken nicht, sondern setzen Sie die Füße um, wenn Sie Lasten umsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	Trainieren Sie Ihre Muskulatur durch Sport und im Fitnessstudio, um Ihren Rücken beim Heben und Tragen entlasten zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Bemerkungen:

Datum: _____

Unterschrift: _____