

Anheben und Absetzen

- auf einen sicheren Stand achten
- in die Knie gehen
- Last mit geradem Rücken langsam und gleichmäßig mit beiden Händen aufnehmen
- Last nah vor dem Körper tragen
- aufrecht zum Ablageort gehen
- beim Tragen nicht den Oberkörper verdrehen
- beim Absetzen mit geradem Rücken in die Knie gehen

