

Heben & Tragen



Agenda

- Identifikation
- Der Weg zum Ziel
- Fazit



Identifikation: Welches sind die Herausforderungen?



- Belastungen & Ressourcen zusammentragen
- Priorisierung
- Steuergruppe mit Entscheidungsträgern/innen gründen
- Plan – Do – Check – Act

Der Weg zum Ziel: Im Zeichen der Sicherheit

Deinem Rücken zuliebe: Denk daran, korrekt zu heben und zu tragen!



Jasper Wehrt, 756
Affoltern am Albis

Grundregeln für das Heben und Tragen

- ✓ Auf sicheren Stand achten.
- ✓ Last sicher greifen, immer mit beiden Händen.
- ✓ Aus der Hocke heben (nur so tief gehen, wie nötig).
- ✓ Mit gestrecktem, flachem Rücken heben und tragen.
- ✓ Last nahe am Körper halten.

Auch für das Absetzen von Lasten gilt:



Gönne deinem Körper regelmässige Ausgleichs- übungen zwischendurch!



Mélissa Michoud, 752
Villeneuve



Venenpumpe

für gut durchblutete Beine
und einen sicheren Stand
- Mit beiden Füßen in den
Zehenhochstand und

Dehnen der Brustmuskulatur

für einen lockeren Ober-
körper
- Arm nach hinten aus

Nacken-Stretch

für einen entspannten
Nacken
- Schultern sind ent-
spannt

- Jährliche Kampagne
- Ein Fokusthema
- Diverse Einzelmassnahmen
- Ziel: Sensibilisierung & Senkung Unfälle / Krankheit

Der Weg zum Ziel: Multiplikator/in



- Freiwillige Funktion
- Sensibilisierung vor Ort
- Steigerung der internen Sicherheitskultur

Der Weg zum Ziel: Konstant bleiben



- Freiwillige Kurzschulungen durch Multiplikatoren
- «Ich sehe – ich reagiere»
- Präsenz durch regelmässige Massnahmenumsetzung
- Einsatz von verschiedenen Medien vor Ort

Fazit: Steter Tropfen höhlt den Stein

- **Reduktion der Unfälle durch Heben & Tragen**
- **Freiwillige Kurzschulungen funktionieren**
- **Präsenz vor Ort ist wichtig**
- **Funktion «interne/r Multiplikator/in»
funktionierte nicht**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

