



Safety bei Swisscom

Regel "Heben & Tragen von Lasten – Allgemein" (025)

© SiBe Safety Swisscom Konzern



Safety bei Swisscom

Regel "Heben & Tragen von Lasten" (025)



Bundesratsbeschluss vom 24. 12.1903 "Verbot des Tragens von 125 kg-Säcken in Mühlen und Lagerhäusern"

Der Schweizerische Bundesrat, auf Antrag seines Industriedepartements, beschliesst:

Es ist in denjenigen Betrieben (Mühlen, Lagerhäusern u. dgl.), die dem Bundesgesetze vom 23. März 1877 betreffend die Arbeit in den Fabriken und dem Bundesgesetze vom 26. April 1887 betreffend die Ausdehnung der Haftpflicht und die Ergänzung des Bundesgesetzes vom 25. Juni 1881 unterstellt sind, untersagt, Getreidelasten **von mehr als 100 kg Nettogewicht durch je einen einzelnen Arbeiter von Hand heben oder tragen zu lassen** (...)



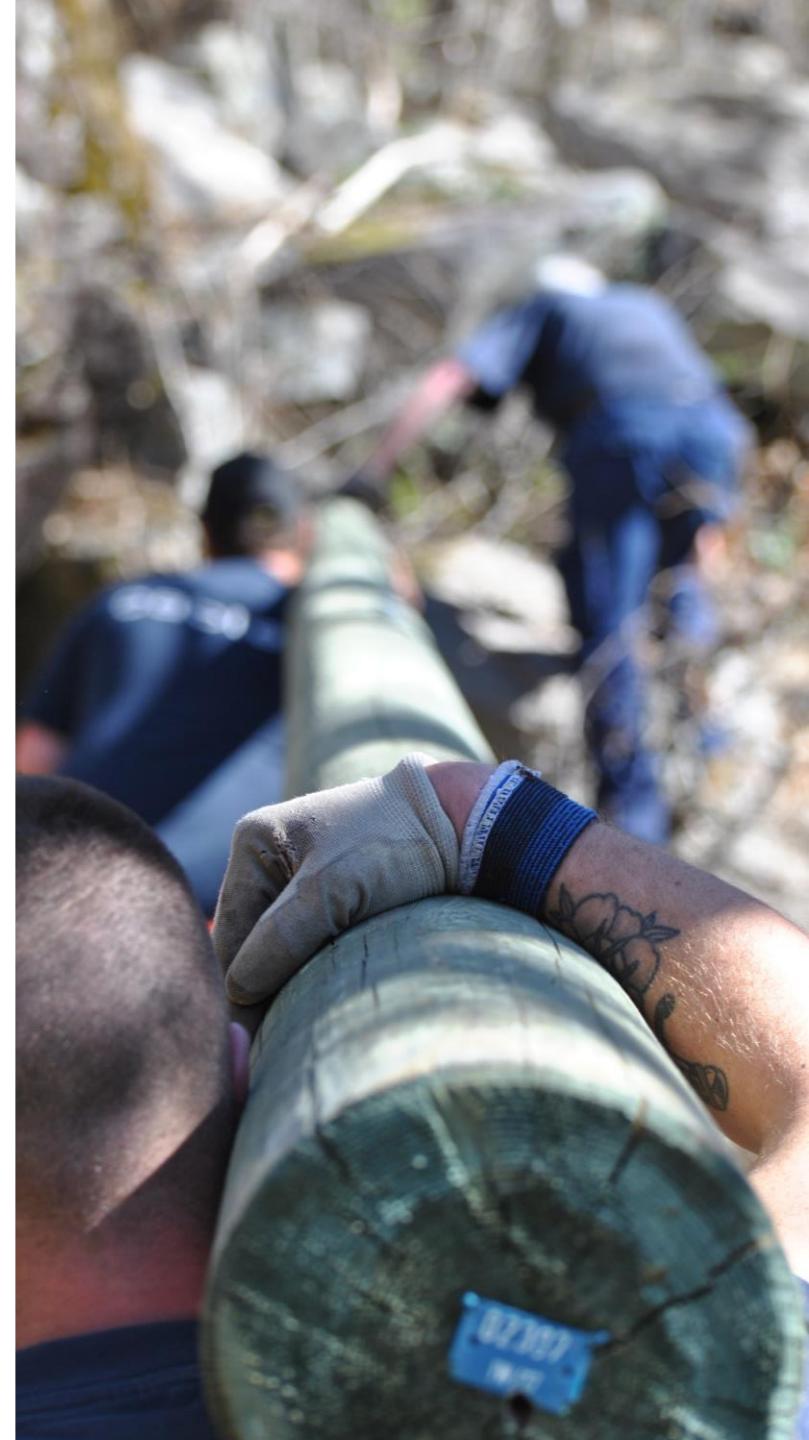


Safety bei Swisscom

Regel "Heben & Tragen von Lasten" (025)

Grundregeln

- A. Das manuelle Heben von Lasten ist auf ein Minimum zu beschränken; wo immer möglich → mechanischer Hilfsmittel verwenden
- B. Leitmerkmale zur Beurteilung des Grades einer Belastung:
 - **Hebezeiten** (wie lange dauert der einzelne Hebe- oder Tragevorgang)
 - **Lastwertung** (wer führt den Vorgang aus – Mann/Frau?)
 - **Körperhaltung** und Distanz zur Last
 - **Arbeitsbedingungen** unter denen das Heben ausgeführt wird
 - **Statur und körperliche Verfassung ebenfalls berücksichtigen!**
- C. Überschreiten von 40 kg bei Männern/25 kg bei Frauen vermeiden!
- D. Schwere und voluminöse Lasten zu zwei/dritt tragen (z.B. Holzmasten)
- E. Geeignete PSA (Arbeitshandschuhe, festes Schuhwerk usw.)
- F. Verwendung mit von Hand betriebenen Arbeitsmitteln





Safety bei Swisscom

Regel "Heben & Tragen von Lasten" (025)

- 1 tragen! benutzen!
- 2 nicht allein! → ✓
- 3 Weg frei! Sicht frei!
- 4 • sicher greifen
• mit beiden Händen!
- 5 • gleichmäßig
• guter Bodenkontakt!

RICHTIG Heben und Tragen

- 6 • gleichmäßig verteilt
- 7 • Last eng am Körper
- 8 • Anheben: Gerade stehen!
- 9 ✓ • Gerader Rücken!
- 10 • aufwärts / abwärts?
» VORSICHT!