



025: Heben und Tragen von Lasten (Allg.)

1 Gefährdungen

Erkrankung der Muskulatur und Abnutzung des Skeletts durch zu häufiges, schweres und falsches Heben und Tragen von Lasten.

2 Referenzdokumenten

Referenzierten Grundlagen gemäss Dok. SE-01354-C2-HD-Safety Gesetzeskompass und zusätzlich:

suva-Dok.	<ul style="list-style-type: none">44018 "Hebe richtig - trage richtig"67199 "Checkliste: Clever mit Lasten umgehen"88190 "Beurteilung der körperlichen Belastung: Heben und Tragen von Lasten"¹
-----------	--

3 Allgemeines

Mehrere Studien erlauben einen Zusammenhang zwischen Verschieben und Heben von Lasten und Gesundheitsproblemen verschiedener Natur herzustellen. Die schlimmsten Erkrankungen betreffen den Rücken. Ziel dieser Safety-Regel ist die MA über die vorhandenen Gesundheitsrisiken und das richtige Heben und Tragen von Lasten zu informieren.

4 Grundregeln

- A. Das manuelle Heben von Lasten ist auf ein Minimum zu beschränken und wo immer möglich durch die Verwendung mechanischer Hilfsmittel zu ersetzen.
- B. Leitmerkmale zur Beurteilung des Grades einer Belastung (Empfehlenswert: Einbezug von Safety-Spezialisten):
 - 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;Die Statur und die körperliche Verfassung der hebenden Person ist ebenfalls zu berücksichtigen.
- C. Das Überschreiten von 40 kg bei Männern/25 kg bei Frauen sollte vermieden werden (Richtwerte für zumutbare Lastgewichte: 25 kg für Männer/15 kg für Frauen)



- D. Schwere und voluminöse Lasten zu zweit/dritt tragen (z.B. Holzmasten);
- E. Geeignete PSA (Arbeitskleider, Arbeitshandschuhe und festes Schuhwerk) vermindern die Gefahr von Unfällen!
- F. Verwendung mit von Hand betriebenen Arbeitsmitteln: Sackkarren, Schubkarren, Handgabelhubwagen, Palettenrolli, usw.

¹ Beurteilung unter Einbezug von Spezialisten der AS&GS (z.B. Fachspezialist AS&GS und/oder Sicherheitsing. AS&GS)

Swisscom AG	Dok-ID	:	025-Safety-Regel DE	Regelwerkversion	:	2.1	Seite 1
Group Security	Gilt für	:	Swisscom AG	Gültig ab	:	01.08.2019	
	Verantw. Experte	:	SiBe-Safety Konzern	Verfügbare Sprachen	:	DE, FR, IT	
	Freigabe-Stelle	:	SiBe-Safety Konzern	Zuordnung	:	SE-01374-C2-HD	



025: Heben & Tragen von Lasten (Allg.)

5 10 Tipps für richtiges Heben und Tragen

