



SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gesunder Rücken

Zdrowe plecy

Здорова спина

Healthy back

Spate sănătos

Tipps für einen gesunden Rücken

Tips for a healthy back

Sfaturi pentru un spate sănătos



Richtig Heben:

- Stehe ganz nah am Gegenstand.
- Halte deine Beine breit auseinander.
- Po leicht nach hinten strecken und in die Hocke gehen.
- Rücken gerade halten.
- Die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen lassen.
- Beinmuskeln beim hochdrücken nutzen.
- Die Last nah am Körper tragen.
- Schwere Sachen zu zweit heben.

Lockere deine Muskeln mit kurzen Übungen in den Pausen.

Hilfsmittel zum Rollen verwenden.



Lifting correctly:

- Stand very close to the object.
- Keep your legs wide apart.
- Stretch your buttocks slightly backwards and squat down.
- Keep your back straight.
- Do not let your knees rise above the tips of your toes.
- Use your leg muscles to push up.
- Carry the load close to your body.
- Lift heavy objects in pairs.

Loosen your muscles with short exercises during breaks.

Use aids for rolling.

englisch



Wskazówki dotyczące zdrowych pleców

Поради для здорової спини



Prawidłowe podnoszenie:

- Stań bardzo blisko przedmiotu.
- Nogi rozstaw szeroko.
- Wyciągnij pośladki lekko do tyłu i przykucnij.
- Trzymaj plecy prosto.
- Nie pozwól, aby kolana uniosły się ponad czubki palców.
- Użyj mięśni nóg, aby się podnieść.
- Noś ładunek blisko ciała.
- Podnoś ciężkie przedmioty w parach.

polnisch

Rozluźniaj mięśnie krótkimi ćwiczeniami podczas przerw.

Używaj pomocy do przetaczania.



Піднімайте правильно:

- Встаньте дуже близько до предмета.
- Ноги тримайте широко розставленими.
- Злегка відведіть сідниці назад і присідайте.
- Спину тримайте прямо.
- Не дозволяйте колінам підніматися вище кінчиків пальців ніг.
- Використовуйте м'язи ніг для відштовхування.
- Носіть вантаж близько до тіла.
- Піднімайте важкі предмети в парі.

Розслабляйте м'язи короткими вправами під час перерв.

Використовуйте допоміжні засоби для перекочування.

ukrainisch



Ridicați corect:

- Stați foarte aproape de obiect.
- Țineți picioarele larg depărtate.
- Întindeți fesele ușor în spate și ghemuiți-vă.
- Păstrați-vă spatetele drept.
- Nu lăsați genunchii să se ridice mai sus de vârful degetelor de la picioare.
- Folosiți-vă mușchii picioarelor pentru a vă împinge în sus.
- Purtați sarcina aproape de corp.
- Ridicați obiectele grele în perechi.

rumänisch

Dezmorțiți-vă mușchii cu exerciții scurte în timpul pauzelor.

Folosiți ajutoare pentru rostogolire.



Ai întrebări?

Du hast Fragen?

Masz pytania?

Do you have any questions?

В тебе є питання?

**Wir helfen dir. We are happy to help! Noi te ajutăm.
Pomożemy ci. Ми допоможемо тобі.**



www.agriwork-germany.de
kontakt@agriwork-germany.de



svlfg_de
svlfg_pl
svlfg_ro



svlfg.de
svlfg.polska
svlfg.romania

Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

www.SVLFG.de

Stand: Februar 2025