

Lasten besser Rollen statt Tragen

Tipps zum Umgang mit Hilfsmitteln

Haltung bewahren! Dies gilt auch beim Einsatz von rollenden Hilfsmitteln wie Sackkarre, Handwagen, Griffroller und Co. Mit den wendigen Helfern fällt der Transport von Lasten deutlich leichter.

Ob Blumenkübel, Sackware oder Getränkekisten: Rollen ist oftmals besser als tragen. "Doch beim Ziehen und Schieben kann der Hand-Arm-Schulter-Bereich besonders belastet sein", erläutert Prof. Dr. Rolf Ellegast, stellvertretender Leiter des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). *"Abhängig vom Kraftaufwand und von der Körperhaltung können zudem die Lendenwirbelsäule sowie die Hüft- und Kniegelenke in Mitleidenschaft gezogen werden."*

Um diese Belastungen weitestgehend zu vermeiden, empfiehlt der Experte, folgende Hinweise zu beachten:

Haltung bewahren!

Die beladenen Hilfsmittel sollten nicht ruckartig angehoben, gezogen oder geschoben werden. Um einseitige Belastungen und Zwangshaltungen zu vermeiden, sollten Beschäftigte eine aufrechte Körperhaltung mit nicht verdrehtem und möglichst geradem Rücken einnehmen.

Auf das richtige Hilfsmittel setzen!

Nicht jedes Hilfsmittel ist für jede Last und jeden Transport geeignet. Wer etwa Stufen überbrücken muss, sollte eine Treppenkarre nutzen. Ist der Untergrund uneben und nicht befestigt, wie zum Beispiel im Garten, sollten die Reifen des Hilfsmittels eine ausreichende Größe und ein tiefes Profil haben.

Auf das Maximalgewicht achten!

Die Hilfsmittel sollten niemals über das von den Herstellern angegebene Maximalgewicht überladen werden. Die Last sollte nach Möglichkeit mittig aufgesetzt werden.

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Richtig einkaufen!

Wer bereits beim Einkauf auf das GS-Zeichen achtet ("Geprüfte Sicherheit"), erspart sich Folgekosten und unangenehme Überraschungen. Sollen verschiedene Personen mit dem Hilfsmittel arbeiten können, sollte der Griff in der Höhe verstellbar sein.

Gefährdungsbeurteilung ist Pflicht!

Im Job ist beim Transportieren von Lasten eine Gefährdungsbeurteilung Pflicht.

Beispiele für Transporthilfen

Quelle; DGUV, Bilder © Albert Morell

Lenkfahrwerke



Überwiegend für den Kurzstreckentransport von unhandlichen mittelschweren Lasten werden Lenkfahrwerke oder Transportrollen eingesetzt.

Karren

Handkarre oder Sackkarre



Karren ermöglichen den sicheren Transport von Stückgut, z. B. auch Fässern und Gasflaschen, über längere Strecken, die auch Treppen beinhalten können. Je nach Verwendungszweck gibt es hier verschiedene Ausführungen.

Fasskarre



Treppenkarre



Roller

Griffroller



Als Roller bezeichnet man kleinere Handfahrzeuge, mit denen Lasten transportiert werden können. Auch hier richtet sich die Gestaltung des Rollers nach dem jeweiligen Verwendungszweck.

Handwagen



Drahtkastenwagen

