## J. & G. Adrian GmbH Gegründet 1864



Privatumzüge National und International 
Büroumzüge 
Lagerung

## Checklist - How to correctly lift and carry objects

To protect your spine and to avoid further injuries during your move

- Vour stance should be stable and safe; open your legs slightly outwards
- Lift heavy furniture and boxes from your knees
- Do not lift them with your legs stretched and your back bent
- Keep your back straight
- Do not twist your spine
- Lift objects steadily and not fitfully
- Carry the weight as close to your body as possible
- Avoid strain on one side
- Use transport aids for objects moved over long distances, e.g. handbarrows or

sack trucks

- Have two people carry bulky objects
- Envelop the object with outstretched arms
- Make sure you can see where you are going

E-Mail: info@adrian-umzug.de

Internet: www.adrian-umzug.de

Sitz der Gesellschaft: Handelsregister Wiesbaden HRB 4588 Sitz der Gesellschaft: 65189 Wiesbaden USt-ID: DE284529476 Bankverbindung: Commerzbank Wiesbaden BLZ 51040038 Kto. 519768600 IBAN DE19510400380519768600 · BIC COBADEFF510



Für Transporte und Umzüge finden die gesetzlichen Regelungen über das Frachtgeschäft im IV. Abschnitt des HGB Anwendung. Bei Umzügen gelten ergänzend unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB Adrian). Für Möbellagerungen sind die Allgemeinen Lagerbedingungen des deutschen Möbeltransports (ALB) vereinbart. Bei Beförderung von Handelsmöbeln gelten die ABBH. In allen anderen Fällen arbeiten wir ausschließlich aufgrund der Algemeinen deutschen Spediteurbedingungen (ADSp), neueste Fassung. Bei Transport von EDV-Anlagen, medizinischen Geräten und ähnlichen transportempfindlichen Gütern sind die Allgemeinen Bedingungen der deutschen Möbelspediteure für o.a. Geräte (ABB-EDV) vereinbart. Die Speditionsversicherung haben wir über die KRAVAG AG, Hamburg abgeschlossen. Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Wiesbaden.

Steuer-Nr. 040 236 50565

Firmen-USt:

