

## Checkliste - Richtig Heben und Tragen

Um Ihre Wirbelsäule zu schonen und weitere Verletzungen während Ihres Umzuges zu vermeiden, haben wir folgende Tipps für Sie:

- ✓ Ihr Stand sollte stabil und sicher sein, spreizen Sie die Beine leicht nach außen
- ✓ Heben Sie schwere Möbel und Kisten aus den Knien heraus
- ✓ Nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken anheben
- ✓ Halten Sie Ihren Rücken gerade
- ✓ Verdrehen Sie nicht Ihre Wirbelsäule
- ✓ Heben Sie gleichmäßig und nicht ruckartig an
- ✓ Tragen Sie das Gewicht möglichst nahe am Körper
- ✓ Vermeiden Sie einseitige Belastungen
- ✓ Setzen Sie für größere Distanzen Transporthilfen ein z.B. Handkarren oder Sackkarren
- ✓ Tragen Sie sperrige Gegenstände lieber zu zweit
- ✓ Umfassen Sie den Gegenstand mit gestreckten Armen
- ✓ Achten Sie auf freie Sicht beim Gehen