



#### Fachseminare zu den Themen:

- Gewerbliche Arbeitsplätze ergonomisch gestalten
- Bildschirmarbeitsplätze ergonomisch gestalten
- Arbeitsbedingte psychische Belastung u. a.

#### • Unsere Ergonomie-Bibliothek!

- Regeln, Fachbeiträge
- Filme, Internet-Links u. a.

#### Unsere Datenbank mit Beispielen guter Praxis!

- Technische Arbeitshilfen
- Handlungshilfen
- Arbeitsplatzgestaltung
- Ergonomische Verhaltensprävention

Wenden Sie sich an den für Sie zuständigen Präventionsbezirk unter: [www.bghm.de](http://www.bghm.de) – Webcode 522

Ihre Aufsichtsperson vermittelt Ihnen weitere Fachleute der BGHM zu den Themen Ergonomie, Gesundheit im Betrieb und physikalische Einwirkungen.

#### Richtiges Heben und Tragen –10 goldene Regeln

- 1 Vor dem Anheben der Last prüfen, ob sie alleine angehoben werden kann.
- 2 Dicht und frontal an die Last herantreten.
- 3 Füße hüft- bis schulterbreit auseinander stellen.
- 4 Mit geradem Rücken die Knie beugen und die Position einer halben Hocke einnehmen.
- 5 Körper auf die Last einstellen und die Wirbelsäule durch Anspannen der Rumpfmuskulatur stabilisieren, beim Anheben ausatmen.
- 6 Die Last gleichmäßig und körpernah aus den Beinen heraus anheben.
- 7 Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen der Last den Oberkörper niemals verdrehen.
- 8 Richtungsänderungen durch Umsetzen der Füße vornehmen
- 9 Beim Absetzen die gleichen Regeln beachten.
- 10 Immer die Rumpfspannung halten, auch wenn die Last nur gehalten wird.

Bestell-Nr.: FLY-021/02.2023

## Tipps für einen gesunden Rücken

Praktische Hilfen zur Reduzierung der Muskel-Skelett-Erkrankungen in Ihrem Unternehmen



## Wir unterstützen Sie

Gesundheit ist das wichtigste Kapital

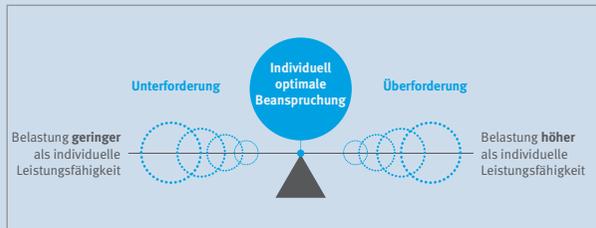
# Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE)

Fast ein Viertel aller Arbeitsunfähigkeitstage geht auf MSE-Erkrankungen zurück. Seit Jahren verursachen diese die höchsten Kosten durch Krankheitsbehandlung und Produktivitätsausfall.

Die Ursachen sind vielfältig und sowohl auf individuelle als auch auf berufliche Faktoren zurückzuführen: Durch Arbeiten in Zwangshaltung oder häufiges Heben und Tragen schwerer Lasten können sich über einen langen Zeitraum chronische Erkrankungen und ein faszial-muskuläres Ungleichgewicht entwickeln. Aber auch einseitige Belastungen, körperliche Inaktivität oder Bewegungsmangel können sich ungünstig auf unser Faszien-Muskel-Skelett-System auswirken.

Die Kernbotschaft:

**Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund.**



Berufsgenossenschaft Holz und Metall  
Isaac-Fulda-Allee 18  
55124 Mainz

Telefon: 06131 802 0



## Was können Sie tun?

Reduzieren Sie langfristig Muskel- und Skeletterkrankungen durch strategisch aufeinander abgestimmte Verhältnis- und Verhaltensprävention!

- Gestalten Sie Arbeitsplätze menschengerecht und setzen Sie ergonomische Arbeitsmittel ein.
- Organisieren Sie Arbeiten gesundheitserhaltend – möglichst gesundheitsfördernd – und verbessern Sie die Präventionskultur.
- Beziehen Sie die Beschäftigten ein und stärken Sie die Gesundheitskompetenz.
- Integrieren Sie Ausgleichsübungen in den betrieblichen Alltag und fördern Sie Sportangebote.

## Wir unterstützen Sie und helfen:

- Erkrankungsrisiken aufzudecken
- Bewusstsein zu schaffen
- Gefährdungen zu erkennen
- Maßnahmen durchzuführen



## Wir bieten Ihnen:

### Umfangreiches Informationsmaterial:

- Checklisten
- Broschüren und Flyer
- Plakate
- Stellwände
- Vorträge
- Filme
- Unterweisungsmedien für Auszubildende

### Angebote und Aktionen:

- Unterstützung bei Betriebsaktionen mit Medien, Stellwänden, Preisausschreiben, Exponaten zur Analyse und Sensibilisierung
- Beratung und Instrumente zur Selbstbewertung:
  - Gesund im Handwerk
  - Gesund im Mittelstand
- Auszeichnung guter Ideen zur Verbesserung der Rückengesundheit mit dem Sicherheitspreis der BGHM