







## Checkliste Manuelle Lastenhandhabung

Wenn schwere Lasten manuell bewegt werden müssen, wird der Rücken belastet. Das geschieht insbesondere beim Heben und Tragen, aber auch beim Transport der Lasten mit Fahrzeugen oder Hilfsmitteln. Beim Heben und Tragen wird die Belastung im Wesentlichen durch Gewicht und Anzahl der zu bewegendenden Gegenstände bestimmt. Die Kräfte wirken vornehmlich auf die Bandscheiben der Wirbelsäule. Beim Ziehen und Schieben bestehen die gleichen Schädigungsmechanismen. Langanhaltende Anspannung von Muskeln bringt Gefahren der Überbelastung von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken mit sich.

### Selbstbewertung:

Aussagen	A ja	B eher ja	C eher nein	D nein	Nicht zu- treffend
1 Eine Gefährdungsbeurteilung zum manuellen Transport von Lasten wurde durchgeführt.*					
2 Der manuelle Lastentransport ist weitgehend vermieden.					
3 Die Lastgewichte sind auf gut handhabbare Größen reduziert.					
4 Die Beschäftigten haben geeignete Hilfsmittel für den Lastentransport zur Verfügung (z. B. Krane/Balancer, Wagen, Traghilfsmittel, Rollenbahnen).					
5 Die Beschäftigten haben günstige Umgebungsbedingungen zur Aufnahme, zum Transport und zum Ablegen der Lasten.					
6 Die Beschäftigten sind über das richtige Verhalten beim Lastentransport unterwiesen.					
7 Die Beschäftigten nehmen an arbeitsmedizinischer Vorsorge nach Berufsgenossenschaftlichem Grundsatz G 46 teil.					
<b>Spaltensumme der Kreuze</b>	<b>Summe:</b>				

Ihr Ergebnis →	Addieren Sie die Kreuze in den Spalten C + D	
4 - 7-mal*	<b>Höchste Zeit zum Handeln!</b> Wir unterstützen Sie bei Analyse und Prävention.*	
2 - 3-mal	<b>Prüfen Sie!</b> Die manuellen Transportvorgänge sollten optimiert werden.	
0 - 1-mal	<b>Sie sind auf dem richtigen Weg!</b> Die Beschäftigten finden gute Voraussetzungen vor.	

\* Lassen Sie sich bei der Analyse manueller Lastentransporte an Arbeitsplätzen durch Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit und/oder Ihren Betriebsarzt/Ihre Betriebsärztin unterstützen. Eine reguläre Gefährdungsbeurteilung gemäß Arbeitsschutzgesetz muss in jedem Fall separat durchgeführt werden, hierfür können Ergebnisse dieser Selbstbewertung genutzt werden.

### Handlungsempfehlungen:

**Analysieren Sie:** Bestehen in Ihrem Unternehmen Gefährdungen beim manuellen Lastentransport? Warum werden diese Vorgänge auf die gewählte Art und Weise durchgeführt? Gibt es bessere Möglichkeiten? Haben Sie Ihre Beschäftigten zu möglichen Gefährdungen unterwiesen? Konnten Sie Ihre Beschäftigten zu gesundheitsgerechtem Verhalten motivieren?

**Gestalten Sie:** Vermeiden Sie den manuellen Lastentransport weitestgehend und stellen Sie Ihren Beschäftigten geeignete Hilfsmittel zur Verfügung. Sorgen Sie für freigehaltene Verkehrswege. Beziehen Sie Ihre Beschäftigten mit ein, lassen Sie sie richtige Bewegungsabläufe üben.



## Checkliste Manuelle Lastenhandhabung

### Weitere Informationen finden Sie hier:

- Broschüren:** „Heben und Tragen ohne Schaden“ sowie „Ziehen und Schieben ohne Schaden“ ([www.baua.de](http://www.baua.de)); DGVU Information 250-453 (bisher BGI/GUV-I 504-46): Handlungsanleitung für die arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 46 „Belastungen des Muskel- und Skelettsystems einschließlich Vibrationen“ ([www.dguv.de](http://www.dguv.de) › Webcode: d17569)
- LASI-Leitfäden:** Beurteilung der Arbeitsbedingungen beim Heben und Tragen von Lasten (LV 9) und Beurteilung der Arbeitsbedingungen beim Ziehen und Schieben von Lasten (LV 29) ([www.baua.de/leitmerkmalmethoden](http://www.baua.de/leitmerkmalmethoden))