

Quelle: <https://www.arbeitssicherheit.de//document/2199171d-a3b8-35e6-a09a-3cbeec38d4cb>

Bibliografie

Titel	Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz am Bau Baustein-Merkheft (bisher: BGI 5081)
Amtliche Abkürzung	DGUV Information 201-038
Normtyp	Satzung
Normgeber	Bund
Gliederungs-Nr.	[keine Angabe]

Abschnitt A 201 - Heben/Tragen/Zwangshaltungen



- Körperliche Belastungen, wie Heben und Tragen schwerer Lasten und Arbeiten in Zwangshaltungen, können zu gesundheitsschädlichen Belastungsgrenzen der Wirbelsäule, der Gelenke und der Muskulatur führen.
- Belastungsgrenzen für das Heben und Tragen von schweren Lasten sind abhängig von
 - Leistungsvoraussetzungen des Einzelnen,
 - der Hebe- und Tragetechnik,
 - der Häufigkeit der Lastentransporte,

- der eingenommenen Körperhaltung.

In Abhängigkeit von diesen Faktoren liegen für Männer empfohlene Werte zu Lastgewichten zwischen 12-15 Kg.

- Ständig wiederkehrende gleichförmige Bewegungsabläufe, z.B. beim Mauern, führen zu einer einseitigen Belastung der Gelenke und der Muskulatur.

Ergonomische Regeln

- Technische Hilfsmittel zum Materialtransport einsetzen (z.B. Kran, Schubkarren, Transportzangen (1) oder Saugheber (2)).
- Verminderung der Gewichte, reduzierte Gebindegrößen (z.B. 25-kg-Zementsäcke).
- Vermeidung langer Transportwege.
- Lagerung und Bearbeitung des Materials auf einer erhöhten Ablagefläche (z.B. Fliesenlegertisch (3)).
- Höhenverstellbare Gerüste und Geräte einsetzen (z.B. Scherenbühnen (4)).
- Wechsel der Arbeitshaltung und Minipausen einlegen.
- Körper vor Kälte schützen - Rücken und Gelenke warm halten.
- Körperschuttmittel verwenden, z.B. Knieschutz (5).

Vorsorgeuntersuchungen

- Beratung zu arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen durch den Betriebsarzt





Hebe- und Trageregeln



Lasten verteilen - nicht einseitig tragen.



Lasten dicht am Körper halten.



Lasten nicht in verdrehter Haltung weiterreichen.

Weitere Informationen:

[BGV A1](#) "Grundsätze der Prävention"

[BGR A1](#) "Grundsätze der Prävention"

Lastenhandhabungs-Verordnung

www.bgbau.de/d/ergonomie