

## Unterweisungskurzgespräch



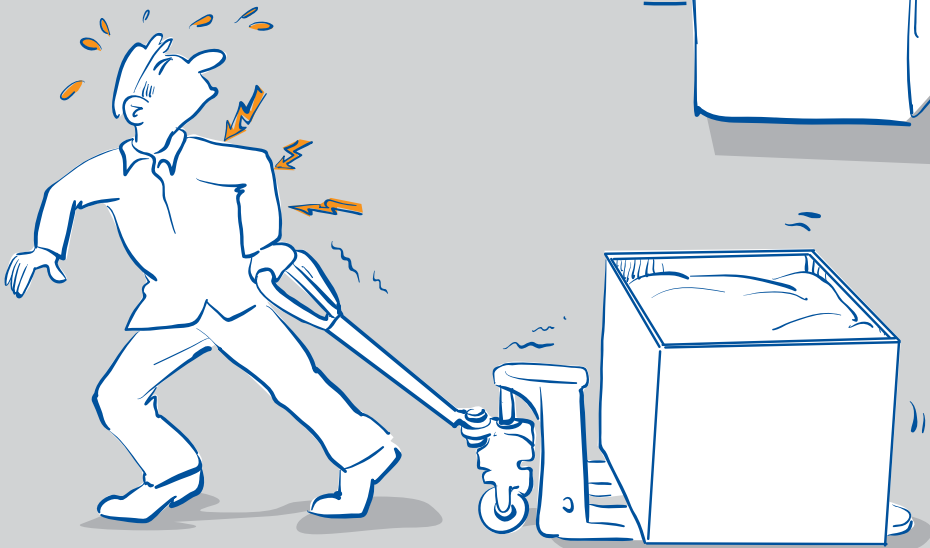
# Ziehen und Schieben

Lektion 1: Ursachen für Belastungen  
Lektion 2: Hilfsmiteinsatz  
Lektion 3: Ausführungsbedingungen  
Lektion 4: Schieben und Ziehen  
Lektion 5: Ausgleich und Training

Informationen für Unterweisende  
Wissenstest mit Lösung  
Dokumentation

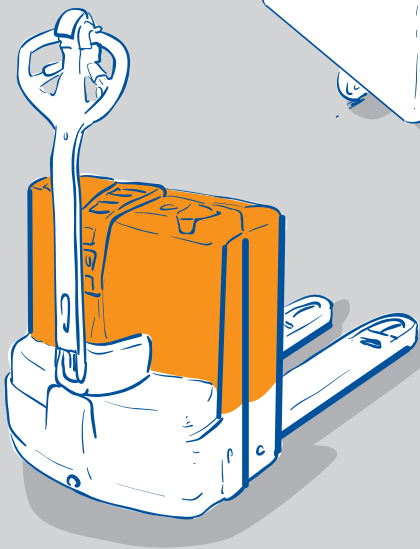
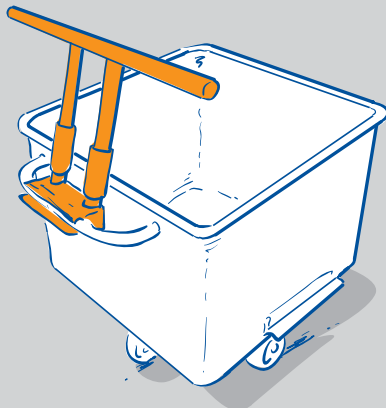
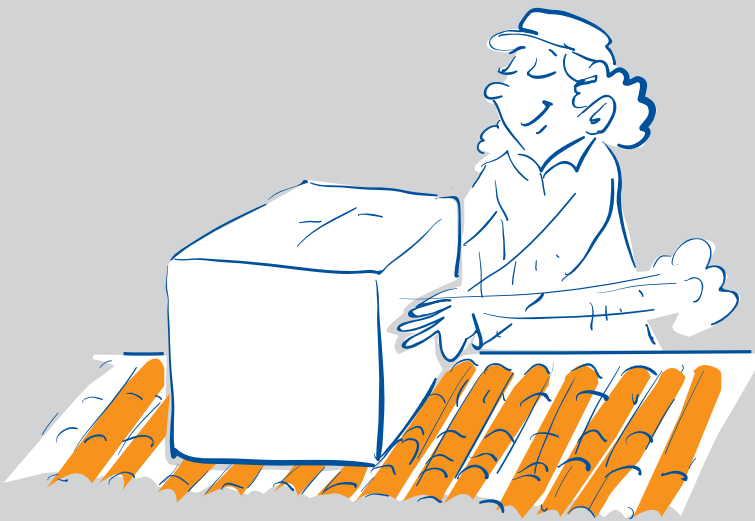
# Lektion 1

Belastungen:  
Wo sind meine Grenzen?  
Wann tut es weh?



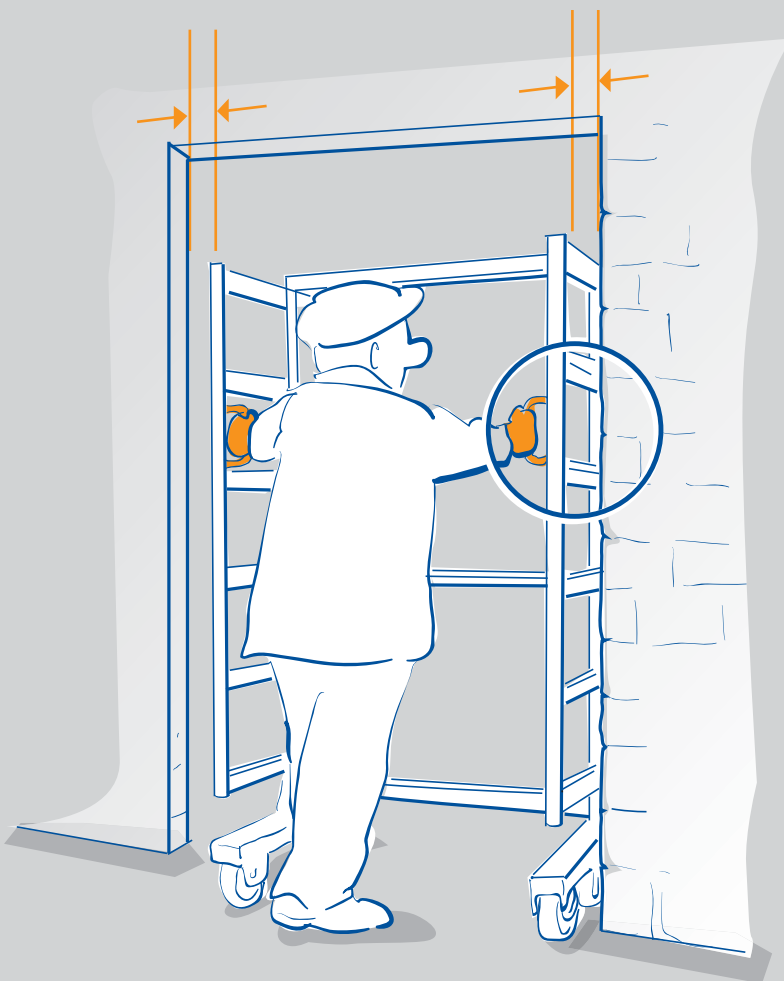
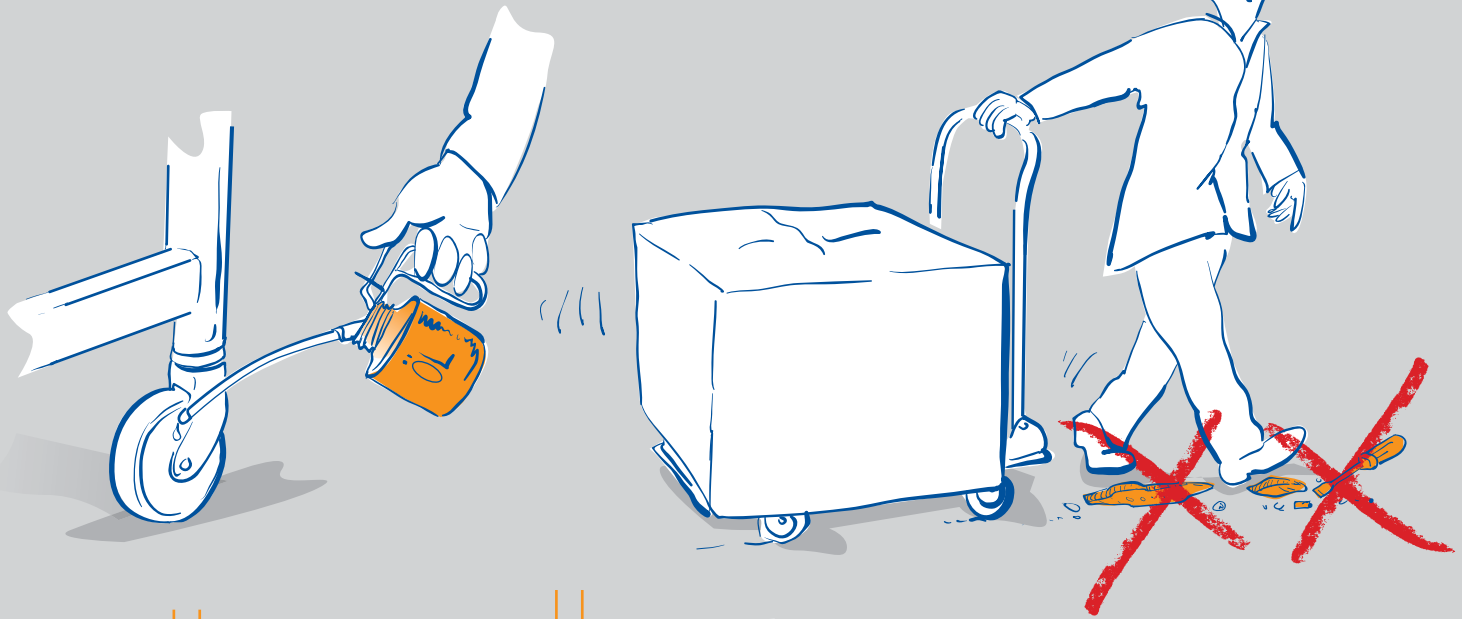
## Lektion 2

Hilfsmiteileinsatz:  
Was hilft mir und  
wie setze ich sie sinnvoll ein?



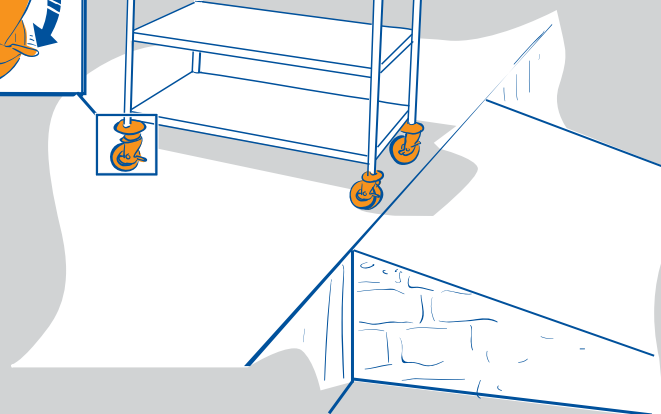
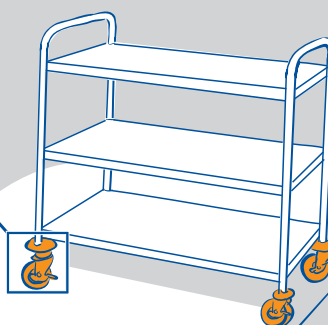
## Lektion 3

Welche Ausführungsbedingungen muss ich beachten?



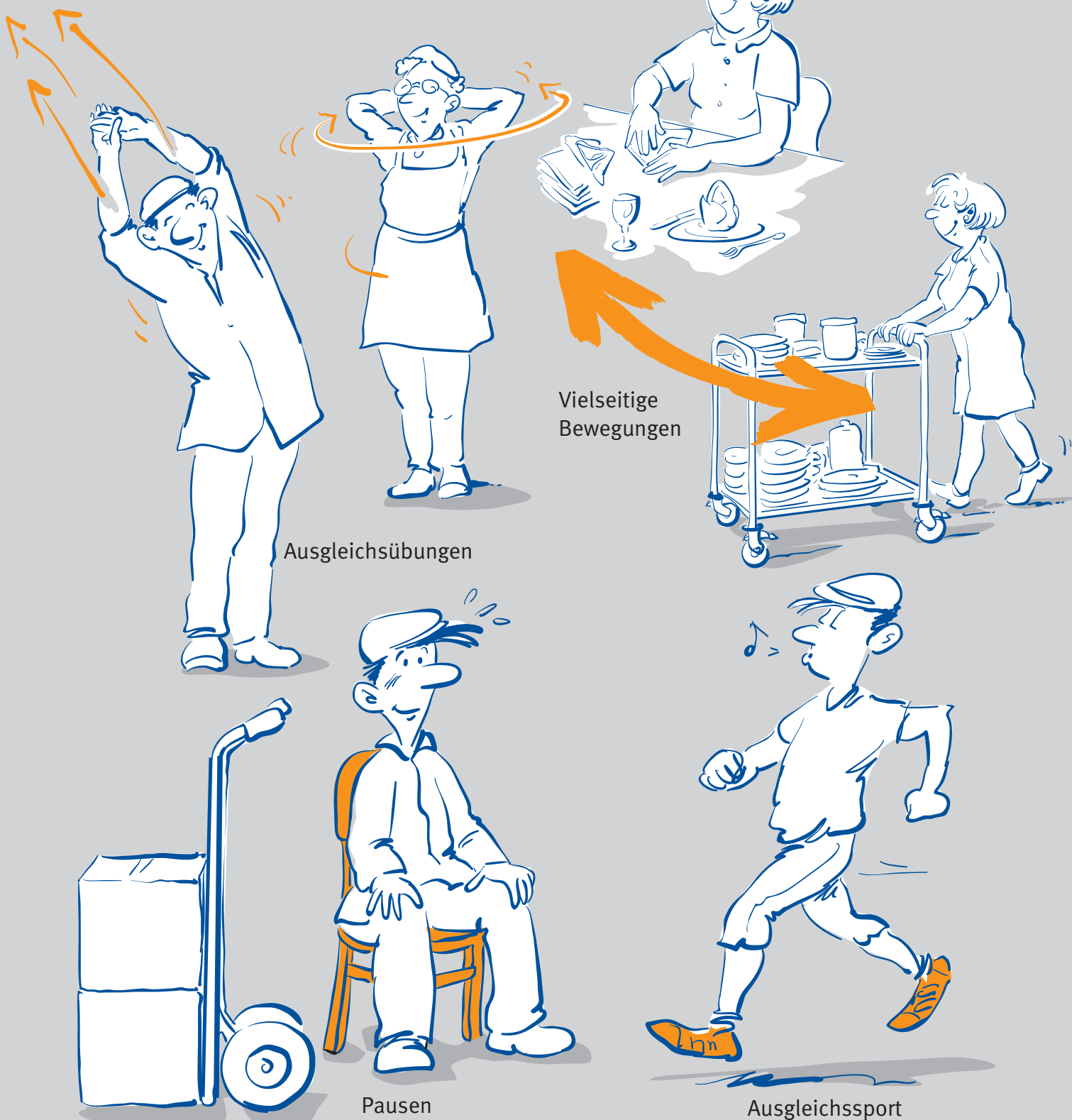
## Lektion 4

Schieben und Ziehen:  
Was ist für mich am besten?

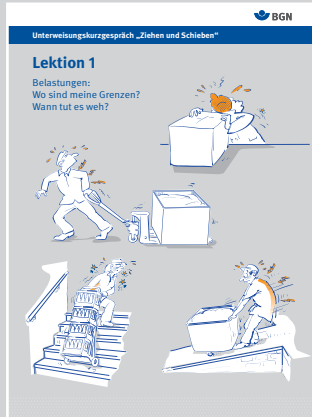


## Lektion 5

Ausgleich und Training:  
Was kann ich tun?



## Informationen für Unterweisende



- Rückenbelastende Tätigkeiten im Betrieb erkennen und besprechen
- Fehlhaltungen erkennen und vermeiden
- Einseitige Belastungen erkennen und vermeiden
- Auf Verspannungen in den Muskeln achten



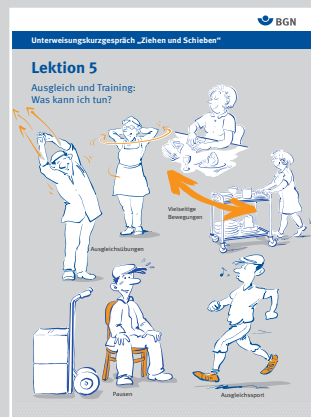
- Möglichst rollender Transport
- Für die Last geeignete Hilfsmittel auswählen
- Passende Greifhöhe beachten
- Treppengängige Sackkarre (ggf. auch mit höhenverstellbaren Griffen) benutzen
- Hilfsmittel griffbereit lagern



- Auf geeignete Transport- und Durchgangswege achten
- Unebenen Boden vermeiden
- Leichtgängige Rollen benutzen
- Hohe Lastgewichte kennzeichnen und beachten
- Geeignete Rollen für den jeweiligen Untergrund auswählen und montieren
- Hilfsmittel instand halten



- Nicht überladen und auf freie Sicht achten – lieber mehrmals gehen!
- Langsam fahren und abbremsen
- Besser schieben statt ziehen
- Bremsen/Wegrollssicherung nutzen
- Ggf. zu zweit anpacken



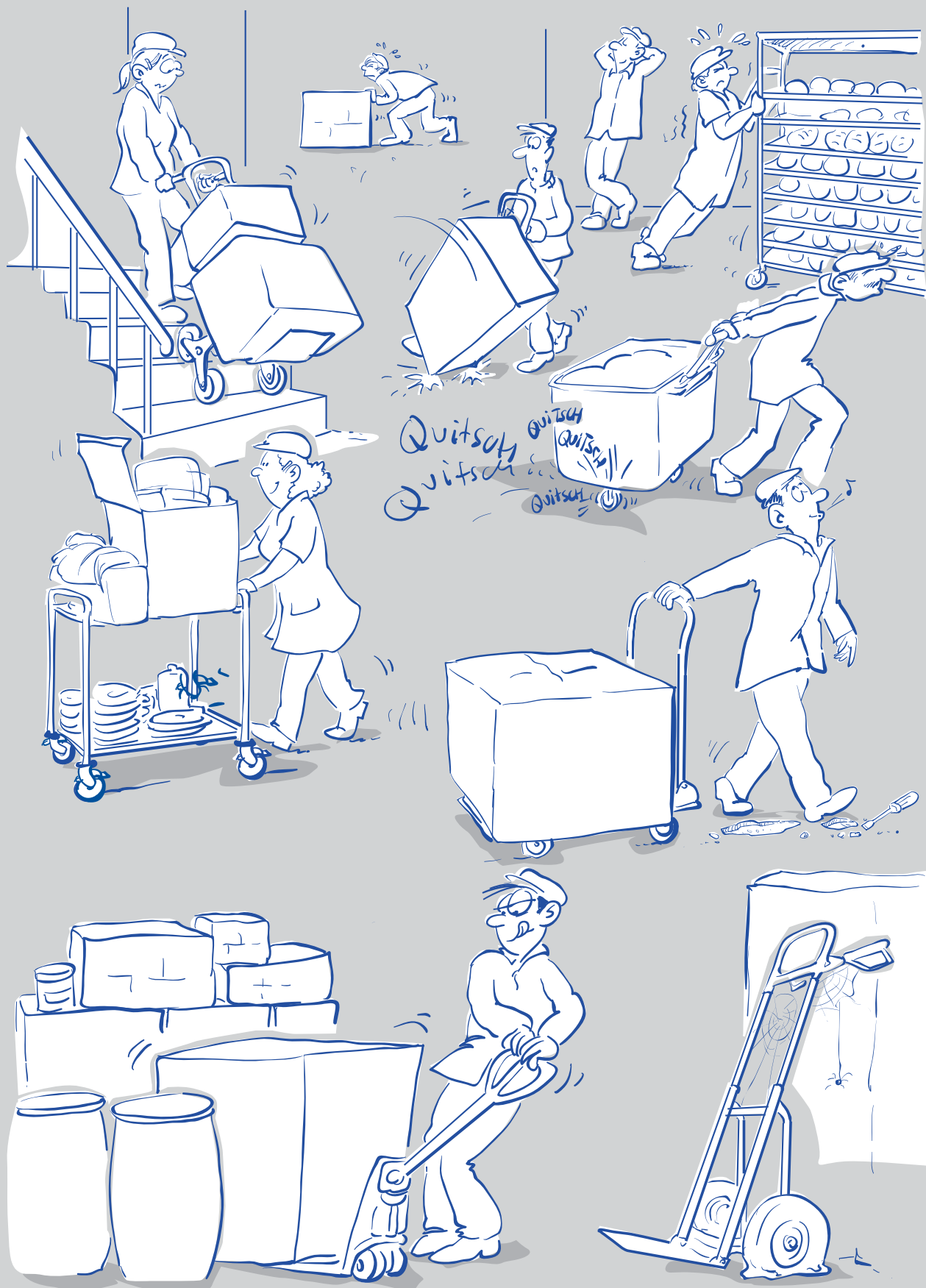
- Zwischendurch Ausgleichsübungen durchführen
- Erforderliche Pausen einhalten
- Körperhaltungen und Bewegungen durch Tätigkeitswechsel variieren
- Belastete Körperpartien gezielt trainieren
- Ausgleichssport betreiben

### Hinweis:

Den besten Effekt erzielen Sie, wenn Sie das Unterweisungskurzgespräch direkt vor Ort führen.



# Finde die 10 Fehler



# Unterweisungskurzgespräch „Ziehen und Schieben“

## Lösung

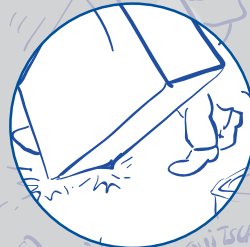
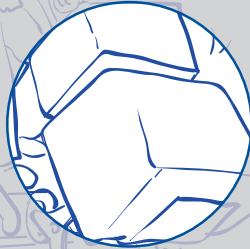
Hilfsmittel  
benutzen



Zu zweit arbeiten



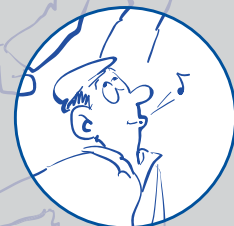
Ladung  
sichern



Geeignete  
Hilfsmittel  
benutzen



Auf leichtgängige  
Räder achten

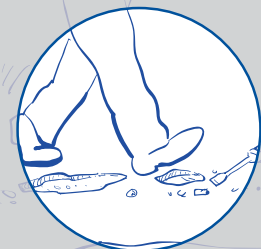


Aufmerksam  
sein

Auf freie Sicht achten



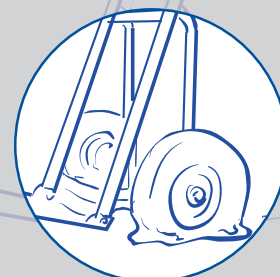
Fahrt über un-  
ebenen Grund  
vermeiden



Rumpf nicht  
verdrehen

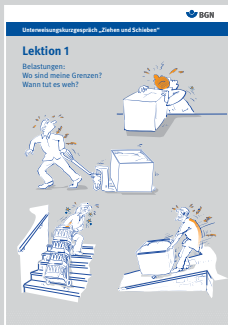


Hilfsmittel  
einsatzbereit  
halten



# Unterweisungskurzgespräch „Ziehen und Schieben“

## Dokumentation



## Namen und Unterschriften der Teilnehmer

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Unterwiesen durch:

Ort, Datum

Unterschrift