

# Die goldenen Regeln der Lasten-Handhabung

-> Wenn es nicht unbedingt nötig ist, zu tragen - tragen Sie nicht !

## 1 Erst denken, dann handeln

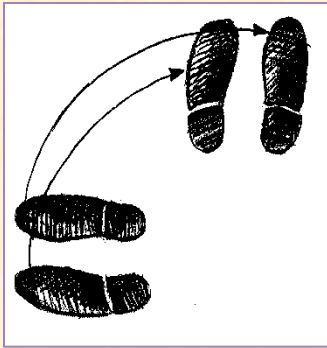


Hilfe ? Hindernisse  
um die Last herum  
bzw. auf der  
Wegstrecke ?  
Adaptierte Kleidung  
und Schuhe ?  
Ihre körperliche  
Verfassung ?

## 2 Halten Sie den Rücken entsprechend seiner natürlichen Krümmungen

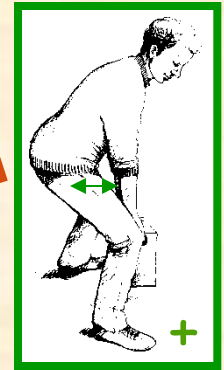


## 3 Richten Sie die Schultern und das Becken in die gleiche Richtung aus

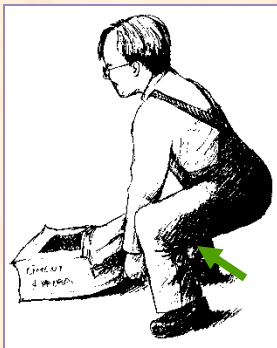


Setzen Sie die  
Füße um, wenn  
Sie sich  
(um)drehen.

## 4 Gehen Sie so nah wie möglich an die Last heran



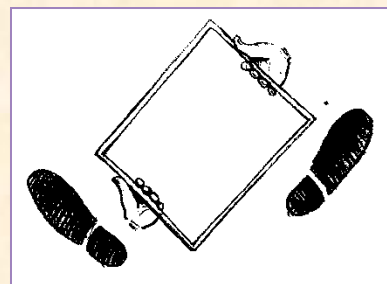
## 5 Beugen Sie die Knie



Benutzen Sie die  
Beine als  
«Motor» der  
Bewegung.

Vorsicht !  
Achten Sie auf  
ein **kontrolliertes**  
Ausmaß der  
Beugung (max.  
100°)

## 6 Platzieren Sie die Füße mind. schulterbreit



Positionieren Sie  
Ihre Füße korrekt,  
um ein gutes  
Gleichgewicht zu  
haben  
vorne/hinten und  
links/rechts

**Lastenhandhabung zu zweit oder in der Gruppe :**

Ein Koordinator -> leitet das « Manöver »

-> deutliches, präzises, kurzes Kommando

Für nähere Informationen kontaktieren  
Sie bitte Prévendos  
Tel. : 40 09 42- 708/357  
E-mail: [prevendos@stm.lu](mailto:prevendos@stm.lu)  
Website : [www.prevendos.lu](http://www.prevendos.lu)