

Q-ük 1 Grundlagen und Arbeitssicherheit EBA

Arbeitsstandard: Heben und Transportieren von Lasten

Lernziele

Leistungsziele: b1.1 / b1.4

- ♣ Die Lernenden wenden selbstständig geeignete Hilfsmittel für das Heben und Transportieren von Lasten an.
- ♣ Die Lernenden wenden selbstständig die Grundregeln beim Heben und Tragen von Lasten an.

Material und Geräte zur Ausführung der Arbeit

- ♣ Karetten
- ♣ Wagen, Sackkarren
- ♣ Palettrolli
- ♣ Hebezeugen, Blockstufenzangen
- ♣ Gurte/Traggurte für den Transport von Töpfen
- ♣ Traggriffe für den Transport von Kübelpflanzen und Ballenpflanzen

Arbeitsablauf

1. Beurteilen der Situation und des Transportweges und sicherstellen, dass der Transportweg frei und nicht durch Gegenstände oder Werkzeuge verstellt ist (Stolpergefahr)
2. Wahl geeigneter Hilfsmittel
3. Anheben der Last unter Berücksichtigung folgender Punkte:
 - Auf sicheren Stand achten
 - Last sicher greifen, nach Möglichkeit immer mit beiden Händen
 - Aus der Hocke heben (aber immer nur so tief gehen, wie nötig)
 - Mit gestrecktem flachen Rücken heben und tragen
 - Last nahe beim Körper halten
4. Absetzen der Last: in die Knie gehen und Rücken gerade halten

Arbeitssicherheit

- ♣ Tragen von Sicherheitsschuhen S3

Wichtige Hinweise

- ♣ Vorsichtiger Umgang mit Lasten, damit Hände und Füsse nicht eingeklemmt oder gequetscht werden
- ♣ Last, wenn möglich, gleichmässig verteilen
- ♣ Beim Anheben und Abstellen der Last das gefährliche Verdrehen des Oberkörpers vermeiden
- ♣ Sicht darf nie verdeckt sein
- ♣ Keine ruckartigen Hebebewegungen ausführen
- ♣ Beim Tragen von Lasten kein hohles Kreuz machen
- ♣ Nicht bis zum Anschlag in die Knie gehen und in dieser Position nicht wippen
- ♣ Beilage: Hebe richtig – trage richtig, Suva 44018.d