

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
- Hebezangen, Blockstufenzangen
- Gurte/Traggurte für den Transport von Töpfen
- Traggriffe für den Transport von Kübelpflanzen und Ballenpflanzen

Arbeitsablauf

- Beurteilen der Situation und des Transportweges und sicherstellen, dass der Transportweg frei und nicht durch Gegenstände oder Werkzeuge verstellt ist (Stolpergefahr)
- Wahl geeigneter Hilfsmittel
- 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
- 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