

# CLEVER ANPACKEN

## Hebetechniken, die Sie in allen Situationen schützen

Der Lastentransport von Hand kann getrost als Sport verstanden werden. Um ihn gefahrlos auszuüben, sind ein paar wenige Grundsätze zu beachten, die wir vom Sport her kennen:

### 1. Auf die Plätze:

**Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.**

Die ideale Startposition finden: Den Schwerpunkt der Last und den Schwerpunkt des Körpers so nahe wie möglich zusammenbringen. Das heisst, entweder zur Last hintreten, oder die Last zu sich heranziehen. Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.

### 2. Fertig!

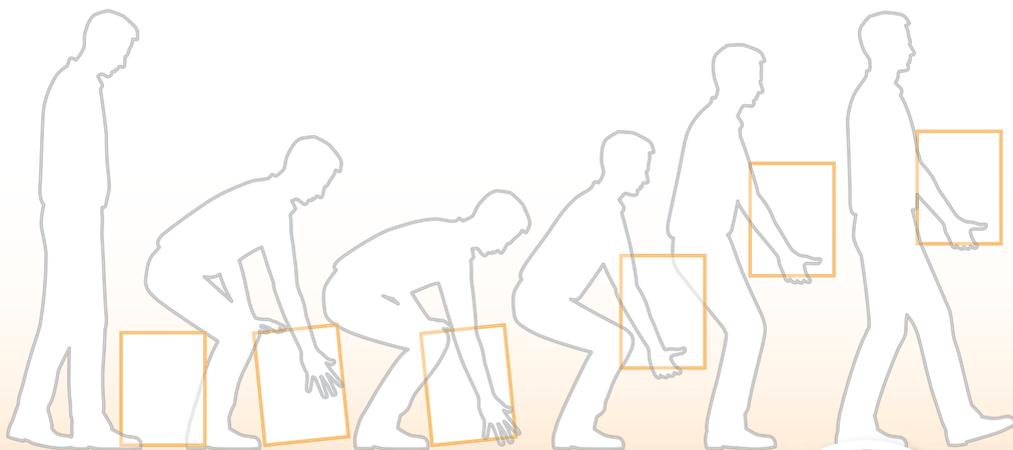
**Körper und Last stabil miteinander verbinden.**

Sicher auf beiden Füßen stehen und die Last sicher greifen. Das sind die nächsten Grundsätze, bevor es losgeht. Zudem kann meist noch ein Ellbogen am Körper stabilisiert werden, sei es auf einem Oberschenkel oder am Oberkörper.

### 3. Los!

**Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.**

Das Abheben der Last beginnt mit dem Aufbau der Körperspannung («Bauch rein!») und der Blick wird nach vorn gerichtet - das streckt den Rücken gerade. Die Last wird ohne Hektik über den Drehpunkt der abgestützten Hand direkt am Körper hochgehievt. Die Schultern bleiben dabei immer Locker und die Arme nahe am Körper.

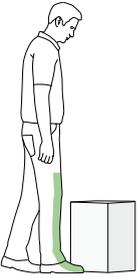


**SCHÄTZE DICH!  
SCHÜTZE DICH!**



# Breitbeinig

## 1. Auf die Plätze: Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- zur Last hintreten
- Last gerade vor dem Körper

- Füße seitlich der Ecken
- schulterbreiter Stand

- Schwerpunkt von Körper und Last möglichst nahe

## 2. Fertig! Körper und Last stabil miteinander verbinden.

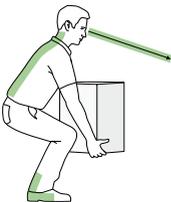


- beide Fersen fest am Boden

- mit einer Hand auf der nahen oberen Ecke drücken

- mit der anderen Hand zur fernen unteren Ecke greifen

## 3. Los! Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.



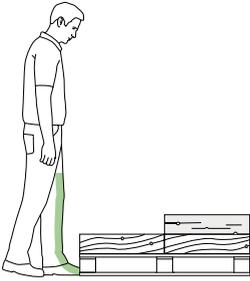
- einatmen und Blick nach vorn
- die Fersen immer am Boden

- die Last am Körper

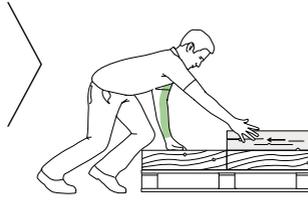
- aufrecht
- Schultern und Ellbogen locker

# Ausfallschritt

## 1. Auf die Plätze: Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- zur Last hintreten

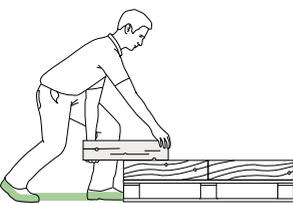


- Oberkörper mit einer Hand abstützen (auf Knie, Material, Regal)

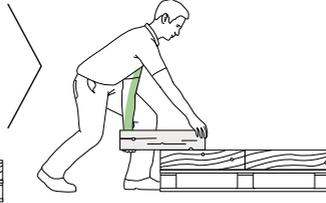


- Last zum Körper ziehen  
• bis Kippkante

## 2. Fertig! Körper und Last stabil miteinander verbinden.



- Ausfallschritt unter die Last

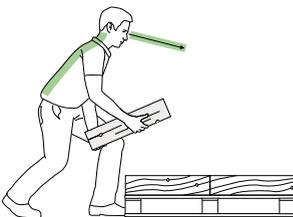


- Last am nahen Teil greifen  
• diesen Arm am Körper fixieren

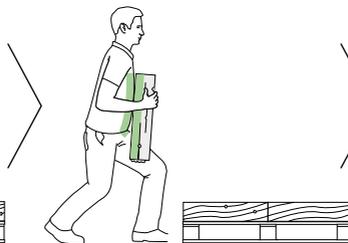


- Last am entfernten Teil greifen

## 3. Los! Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.



- einatmen und Blick nach vorn  
• Last abkippen und heben



- die Last immer am Körper



- aufrechter Körper  
• Schultern und Ellbogen locker

## Kurzlektion: Hebetchnik beim Umgang mit Lasten

**Auf der SIKO-Website [siko2000.ch/lektionanpacken](http://siko2000.ch/lektionanpacken) steht Ihnen eine Anleitung für eine Kurzlektion zum Thema Hebetchniken beim Umgang mit Lasten zur Verfügung.** Die Lektion richtet sich an Mitarbeitende, die Lasten von Hand versetzen müssen und eignet sich für Kleingruppen mit 4 – 9 Teilnehmenden bei einem Zeitaufwand von ca. 20 – 30 Minuten.

Der Vorbereitungs- und Materialaufwand sieht wie folgt aus:

- eine konkrete Aufgabenstellung aus dem betrieblichen Alltag definieren
- einen Lektionenplan für die Instruktion erstellen (eigene Planung oder mit dieser Musterlektion)
- den Arbeitsort für die Instruktion vorbereiten (Übungsobjekte bereitstellen, für geeignete hindernissfreie Übungsflächen sorgen)
- Diese Broschüre «Clever anpacken» für alle Teilnehmer als Referenz für eine gute Arbeitstechnik zur Verfügung stellen (weitere Exemplare können Sie unter [www.siko.ch/cleveranpacken](http://www.siko.ch/cleveranpacken) downloaden und ausdrucken).