

sicher & gesund

SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT
DER BAUERN



www.svb.at



Gesundes Bewegen – Gesundes Arbeiten

Bücken-Heben, Heben-Drehen, Tragen, Ziehen-Schieben, Über Kopf, Knien

Bücken – Heben Heben – Drehen

Bücken – Heben

Tätigkeit: Schwere und leichte Gegenstände vom Boden aufheben



Schwere Sachen

- Breitbeinig stehen, Knie und Hüfte beugen
- Gesäß nach hinten schieben („Hintern raus“)
- Rücken gerade halten



Leichte Sachen

- Schrittstellung
- Rücken gerade halten
- „Fixieren“ = abstützen
- Etwas in die Knie gehen

Heben – Drehen

Tätigkeit: Gegenstände z. B. von oben hinunter, vom Einkaufswagen in den Kofferraum, vom Anhänger heben oder von unten hinaufheben und drehen (Schaufeln)

- Rücken gerade halten
- In die Knie gehen
- Heben - aufstehen und umsteigen
- Bewegung aus den Beinen einleiten



Tipps:

- Körpernahe heben
- Beim Heben keine Drehung der Wirbelsäule
- Technische Hebehilfen verwenden

Tragen • Ziehen – Schieben

Tragen

Tätigkeit: Gegenstände über kurze oder lange Strecken tragen

- Körpernahe und mit gestrecktem Rücken heben
- Last körpernahe tragen
- Drehen mit Umsteigen

Tipps:

- Trage nicht, was fließen/rollen kann
- Lasten 1:2 aufteilen und Seite wechseln (auf kurzen Strecken 1:1)
- Hilfsmittel benutzen (Tragegurte, Handgriffe,...)
- Ellbogen leicht angewinkelt
- Auf freie Sicht achten



Ziehen – Schieben

Tätigkeit: Tor auf- und zumachen, Scheibtruhe schieben, Aufkehren

- Leicht in die Knie gehen, aus Schrittstellung mit etwas Schwung weggehen (Beispiel Scheibtruhe)
- Mit Einsatz des ganzen Körpers
- Angewinkelte Ellbögen
- Schieben ist besser als Ziehen
- Ziehen:
 - Oberkörper stabil halten
 - Aus Schrittstellung



Tipps:

- Technische Hilfen richtig verwenden (z. B. Scheibtruhe richtig beladen)
- Hindernisse aus dem Weg räumen
- Öfter ist besser als einmal zu schwer

Über-Kopf-Arbeit Kniende Tätigkeit



Über-Kopf-Arbeit

Tätigkeit: Wäsche/Vorhänge aufhängen, Rohrmelkanlage aufhängen, Deckenleitungen verlegen,...

- Aus Schrittstellung Rumpf stabilisieren
- Nacken nicht überstrecken

Tipps:

- Sichere/gesicherte Leiter benützen
- Mit Abstand zum Körper arbeiten
- Für Vorhänge eine Aufhänghilfe nutzen

Kniende Tätigkeit

Genau genommen können kniende Tätigkeiten ergonomisch nie richtig durchgeführt werden.

Tätigkeit: Im Knien aufklauben (Steine, Obst, Gemüse, Erdäpfel), Waschmaschine ein-/ausräumen, im Unterkastl etwas suchen

Tipps:

- Weiche Unterlage verwenden (Kniepolster)
- Wadenschemel verwenden
- Training der Rückenmuskulatur

Klaubende Tätigkeit

- Breitbeinig stehen
- Knie und Hüfte leicht gebeugt
- Rumpf stabil

Kniende Tätigkeit

- In Schrittstellung breit knien
- Wenn möglich, einarmig abstützen (Knie, Sessel, Kübel)
- Seiten wechseln



SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT DER BAUERN • SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Hauptstelle,

RB Niederösterreich/Wien

RB Burgenland

RB Oberösterreich

RB Salzburg

RB Tirol

RB Vorarlberg

RB Steiermark

RB Kärnten

1030 Wien, Ghegastraße 1

7000 Eisenstadt, Krautgartenweg 4

4020 Linz, Blumauerstraße 47

5020 Salzburg, Rainerstraße 25

6020 Innsbruck, Fritz-Konzert-Straße 5

6900 Bregenz, Montfortstraße 9

8074 Raaba bei Graz, Dietrich-Keller-Straße 20

9020 Klagenfurt am Wörthersee, Feldkirchner Straße 52

Tel. 01 797 06-2305

Tel. 02682 631 16-3311

Tel. 0732 76 33-4315

Tel. 0662 87 45 91-5311

Tel. 0512 520 67-6262

Tel. 05574 49 24-7311

Tel. 0316 343-8315

Tel. 0463 58 45-9233

gf.noe@svb.at

gf.bgld@svb.at

gf.ooe@svb.at

gf.sbg@svb.at

gf.trl@svb.at

gf.vbg@svb.at

gf.stmk@svb.at

gf.ktn@svb.at

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Bauern; Redaktion: DI Johann Spiess; Alle in 1030 Wien, Ghegastraße 1, Telefon 01 797 06-2301 DW, E-Mail: info@svb.at. DVR-Nr. 0024147. Hersteller: Eigendruck – SVD Büromanagement GmbH, Wien. Dieser Folder entstand unter der Mitarbeit von Elisabeth Straka und Hubert Lukse. Fotos: SVB. Stand: Februar 2015. Alle Angaben in dieser Broschüre erfolgen trotz sorgfältigster Bearbeitung ohne Gewähr; eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers ist ausgeschlossen.