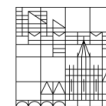




# Betriebsanweisung

für den Umgang mit  
Geräten, Apparaturen und Einrichtungen  
in Verbindung mit der Laborordnung und den Laborrichtlinien

Universität  
Konstanz



Arbeitsbereich: Hochschulsport

Tätigkeit: Bootsbau

## Arbeiten mit manueller Lastenhabung (Heben und Tragen)

### Gefahren für Mensch und Umwelt

- Verletzung bzw. Erkrankung am Muskel-Skelet-System.
- Stolper-, Rutsch-, Sturzgefahr.
- Schnittverletzungen aufgrund scharfer Kanten oder Grate an der Last.
- Herabfallen von Gegenständen.

### Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln



- Grundsätzlich, wenn möglich Hebe-, Trage- oder Transporthilfen benutzen.
- Schwere und sperrige Lasten immer mit mehreren Personen heben und tragen.
- Persönliche Schutzausrüstung wie z. B. geeignete Schutzhandschuhe und Sicherheitsschuhe verwenden.

#### Anheben und Absetzen von Lasten:

- Auf einen sicheren Stand und ausreichenden Bewegungsraum achten.
- In die Knie gehen und die Lasten nach Möglichkeit mit beiden Händen greifen.
- Einseitige Belastung vermeiden.
- Den Körper durch Einsatz der Beinmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten, den Rücken dabei möglichst grade halten.
- Die Last möglichst körpernah heben.
- Die Last niemals ruckartig bewegen.
- Beim Heben und Absetzen einer Last das Verdrehen der Wirbelsäure vermeiden. Eine Änderung der Bewegungsrichtung erfolgt über ein Drehen des ganzen Körpers mit den Füßen.
- Beim Absetzen der Last ebenfalls auf eine möglichst gerade Haltung des Rückens achten.
- Beim Absetzen der Last auf die Finger achten! Quetschgefahr!

#### Tragen von Lasten:

- Den Rücken beim Tragen möglichst gerade halten.
- Die Last möglichst nah am Körper tragen (beidhändig vor dem Körper, auf beide Arme verteilt neben dem Körper, auf dem Rücken oder den Schultern).
- Auf freie Sicht achten.
- Auf freie, ebene und sichere Verkehrswege achten

### Verhalten bei Störungen

Beschädigte Hebe-, Trage und Transporthilfen dürfen nicht benutzt werden. Sie sind sofort aus dem Verkehr zu nehmen. Mängel sind dem Vorgesetzten zu melden.

### Erste Hilfe **Notruf 2222**



- Ruhe bewahren.
- Ersthelfer heranziehen.
- Unfall melden.
- Erste – Hilfe – Leistungen ins Verbandbuch eintragen.

**Betriebsärztin:** Tel.: 2668

**Betriebssanitäterin:** Tel.: 3764

### Prüfung / Wartung / Instandhaltung

Instandhaltungsarbeiten an Hebe-, Trage- und Transporthilfen nur durch Beauftragten und fachlich qualifizierte Personen durchführen lassen.

Datum: 02.11.23

Unterschrift:

Stand: 08/2020