

Lasten clever anpacken

Grundregeln, die Sie in allen Situationen schützen

1. Auf die Plätze! Last vor sich und nahe am Körperzentrum		2. Fertig! Stabilen Stand einnehmen und Last sicher greifen		3. Los! Rumpf anspannen und Rücken entlasten	
entweder Körper ganz nahe... ...über die Last positionieren.		entweder breitbeinig: <ol style="list-style-type: none"> 1. Füße schulterbreit mit leichter V-Stellung 2. beide Fersen fest am Boden 3. in die Knie gehen (max. 90°) 		Körperhaltung kontrollieren: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bauch rein - Luft raus 2. Nase hoch – Blick nach vorn 3. Last abheben – ruhig und mit geradem Rücken 	
oder Last ganz nahe... ...zum Körper ziehen.		oder mit Ausfallschritt: <ul style="list-style-type: none"> - stabiler Stand 		Gewicht abgeben: <ul style="list-style-type: none"> - über Kante kippen/abdrehen - Oberkörper stabilisieren (z.B. mit Hand, Oberschenkel) Gegengewicht einsetzen (Gesäss, Beine)	
		Sicherer Griff: <ul style="list-style-type: none"> - nah am Körperzentrum greifen - Fester Griff (evtl. gleitsichere Handschuhe tragen)		Last am Körper tragen. Varianten: <ul style="list-style-type: none"> - mit gestreckten Ellbogen - umarmen - schultern - auf dem Rücken 	