

## Richtig Tragen und Heben

**Mit den Umzugsratgeber.ch Tipps zum richtigen Tragen und Heben schonen Sie Ihre Wirbelsäule und vermeiden unnötige Verletzungen während des Umzuges:**

- ☞ Schwere Umzugsgüter nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken vom Boden aufheben, sondern die Füsse möglichst nahe an die Last bringen und zum Anheben der Last in die Hocke gehen. Aus den Knien heraus anheben. Auch zum Absetzen der Last in die Hocke gehen.
- ☞ Gewicht gleichmässig und nicht ruckhaft anheben. Beim Anheben und Tragen nicht die Wirbelsäule verdrehen und kein Hohlkreuz bilden.
- ☞ Lasten immer dicht am Körper tragen und den Körper nicht zur Gegenseite abwinkeln.
- ☞ Einseitige Belastungen vermeiden und Lasten, wenn möglich, auf beide Arme verteilen.
- ☞ Schwere Lasten nach Möglichkeit aufteilen oder nur zusammen mit einer zweiten Person heben.
- ☞ Sperrige Gegenstände lieber zu zweit tragen und nach Möglichkeit Tragehilfen einsetzen (Tragegurte, Trageklemmen, Handmagnete, Saugtragegriffe etc.)
- ☞ Last gleichmässig und mit geradem Rücken absetzen (Beine beugen), nicht kurz vor dem Absetzen ruckartig abfangen.
- ☞ Für grössere Entfernungen Transporthilfen wie Handkarren oder Sackkarren benutzen.