

Präventionsstation

Lastenhandhabung Gewichte schätzen & Balancespiel

Gewichtig

In den unterschiedlichen Bereichen im Arbeitsalltag werden die Teilnehmer durch Heben, Halten, Tragen und Absetzen von Lasten beansprucht. Lastenhandhabungen ohne technische Hilfsmittel können, bei entsprechend hoher Belastung, zu Beschwerden und Erkrankungen des Rückens und der Gelenke führen.

Dieses Modul soll den Teilnehmenden helfen verschiedene Gewichte (Alltagsgegenstände) zu schätzen. Weiterhin wird die richtige manuelle Handhabung von Lasten beurteilt und gegebenenfalls Hinweise zur Erleichterung dieser Arbeiten vorgenommen.



Balance

Bestandteil eines jeden Lagers sind die Lagereinrichtungen, wie zum Beispiel Paletten oder Gitterboxen. Hierbei ist die Lagerordnung besonders wichtig. Die Teilnehmer erlernen, anhand verschiedener Materialien, die Gewichte der Lasten einzuordnen und gleichmäßig auf den Lagereinrichtungen zu verteilen. Dabei werden Hinweise und Tipps zum sicheren Lagern gegeben.



Vorbereitung
vor Ort, Aufbau

ca. 1 Stunden



Durchführung
pro Gruppe

30-60 Minuten



Gruppen-
größe

pro Gruppe
max. 20 Personen



Durchführungs-
art

Indoor
mit Fachpersonal