



Thema:

Heben von Lasten

⇒ Aufgabe:

- Schauen Sie sich folgendes Video an:

Video „Heben von Lasten“



⇒ Wichtig dabei ist:

- Wie hebe ich die Last/Karton richtig hoch?
(In die Knie gehen mit leicht gespreizten Beinen
Wirbelsäule gerade halten und so die Last aufnehmen;
Die Last körpernah heben und tragen)
- Was sollte ich auf keinen Fall machen?
(Ohne in die Knie zu gehen Last anheben; das
Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Abstellen
vermeiden)



⇒ Aufgabe:

- Schreiben Sie alle wichtigen Punkte ab:
