

# IHRE HALTUNG. IHRE GESUNDHEIT.

## ➔ SO TRAGEN SIE RICHTIG:

- Beim Tragen eine aufrechte Körperhaltung einnehmen – nicht nach hinten (ins Hohlkreuz) fallen
- Lasten so dicht wie möglich am Körper tragen
- Mehrere Lasten möglichst symmetrisch auf beide Arme verteilen
- Nach Möglichkeit Hilfsmittel verwenden (z.B. Sack- oder Schubkarre, Treppensteiger, Tragegurte)
- Beim Tragen über längere Strecken Pausen einlegen und die Last absetzen. Es ist besser, die Last rechtzeitig kontrolliert abzusetzen, als sie plötzlich fallen zu lassen



DENKEN SIE AN **SICHERHEIT**