

Körperschonende Arbeitstechniken im Strassenbau

Wir nutzen bei schweren Lasten die Unterstüztungsfläche.



Wir fassen die Last diagonal und nehmen sie nah an den Körper.



Wir setzen Gewichte körpernah ab.



Wir schützen unsere Knie.



Geteilte Last ist halbe Last.
gut absprechen; gleichzeitig anheben und absetzen



Körperschonende Arbeitstechniken im Strassenbau

Wir stützen uns ab, um den Rücken zu entlasten. Wir schützen unsere Knie.



Wir geben beim Schaufeln das Gewicht auf die Oberschenkel ab.



Wir stehen beim Arbeiten mit dem Vorschlaghammer gerade (ohne Körperdrehung).



Wir bewegen uns beim Krucken mit und sind im oberen Rücken aufrecht.

