

Körperschonende Arbeitstechniken im Strassenbau

Der Umgang mit Lasten von Hand kann auch als Sport verstanden werden. Um ihn gefahrlos auszuüben, sind wenige Grundsätze zu beachten, die wir vom Sport her kennen: Auf die Plätze – Fertig – Los!

1. Grundtechnik: Heben und Absetzen von Pflastersteinen

Auf die Plätze



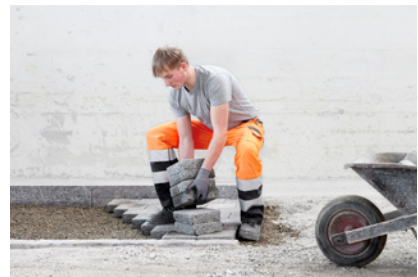
- Zur Last hintreten, Last gerade und nahe vor dem Körper
- Füsse seitlich über Eck
- Guter, schulterbreiter Stand

Fertig!



- Beide Fersen fest am Boden
- Mit beiden Händen an gegenüberliegenden Seiten oder diagonalen Ecken greifen

Los!



- Einatmen, Blick nach vorne
- Fersen fest am Boden
- Last nah am Körper und aufrecht tragen
- Schultern und Ellbogen locker

Das Gleiche gilt beim Absetzen.

2. Schwere Lasten mit Ausfallschritt

Auf die Plätze



- Zur Last hintreten, Last zum Körper ziehen bis zur Kippkante. Dazu die Unterstützungsfläche nutzen

Fertig!



- Die Last diagonal fassen, über die Ecke kippen und an den Körper nehmen

Los!



- Einatmen und Blick nach vorn, Last anheben und dabei nah am Körper bleiben
- Aufrechter Oberkörper, Schultern und Ellbogen locker

3. Geteilte Last ist halbe Last (für den Körper)

Auf die Plätze



- Zur Last hintreten
- Füße, Hände oder Hilfsmittel sicher platzieren

Fertig!



- Blickkontakt
- Gute Absprache

Los!



- Einatmen und Blick nach vorn, an zählen und Last beim Ausatmen gleichzeitig anheben
- Arme bleiben gestreckt
- Aufrechter Oberkörper, Schultern und Ellbogen locker

4. Der Dreh mit der Schaufel

Auf die Plätze



- Rechtshänder: rechte Hand hinten an Schaufel, linkes Bein vor, linke Hand vor Knie, blockiert. Beim Reindrücken der Schaufel mit linkem Knie und eigenem Körpergewicht stossen
- Mit Ausfallschritt und geradem Rücken und Gewichtverlagerung Schaufel beladen.

Fertig!



- Körperspannung aufbauen, Bewegungsablauf planen
- Schaufelstiel liegt auf Oberschenkel
- Hintere Hand am Stielende, vordere Hand vor vorderem Oberschenkel

Los!



- Schaufel über hintere Hand hochdrücken und über Oberschenkel abdrehen

5. Beim Krucken mitbewegen



- gerade zur Krucke stehen

- Ausfallschritt; mit Krucke weit nach vorne

- Mit Gewichtsverlagerung vom vorderen Bein aufs hintere Bein und umgekehrt
- Oberkörper bleibt aufrecht, vorderer Arm ist gestreckt
- Ständig ganzen Körper vor- und zurückbewegen

6. Sichere Handhabung der Karette



- Beim Beladen/Befüllen die Last vermehrt nach vorne zum Rad und mittig platzieren
- Karette anheben, mit Händen von unten greifen und bis Brusthöhe hochdrücken
- Fuss schräg unter das Rad stellen und mit Händen hochstossen. Zum restlosen Leeren kleine Links-Rechtsbewegungen durchführen