

# Checkliste Lastentransport von Hand



## Werden in Ihrem Betrieb Lastentransporte sorgfältig geplant und sicher ausgeführt?

Der Lastentransport von Hand ist in vielen Betrieben ein Unfallschwerpunkt und stellt für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nicht selten eine gesundheitliche Belastung dar. Gefährlich wird es immer dann, wenn bei Transportarbeiten improvisiert wird und der Zufall regiert.

Die Hauptgefahren sind:

- eingeklemmt, gequetscht werden; sich anschlagen
- Misstritte, Stolpern, Ausgleiten
- Herunterfallen oder Umkippen von Lasten
- Schäden an Wirbelsäule, Gelenken und Muskulatur wegen Überlastung

Mit dieser Checkliste bekommen Sie solche Gefahren besser in den Griff.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl wichtiger Fragen zum Thema dieser Checkliste. Sollte eine Frage für Ihren Betrieb nicht zutreffen, streichen Sie diese einfach weg.

**Wo Sie eine Frage mit  «nein» oder  «teilweise» beantworten, ist eine Massnahme zu treffen.**

Notieren Sie die Massnahmen auf der Rückseite.

## Planung von Transportvorgängen

|   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> Wird bei der Planung und der Arbeitsvorbereitung (AVOR) dafür gesorgt, dass geeignete und genügend Transporthilfsmittel zur Verfügung stehen?</p> <p><small>Je nach Situation Einsatz von Staplern, Kranen, Sackkarren, Wagen usw., so dass die Lasten möglichst nicht getragen werden müssen.</small></p>  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>2</b> Sind in Ihrem Betrieb Transportvorgänge, die sich ständig wiederholen, nach Möglichkeit automatisiert?</p> <p><small>z. B. Einsatz von Förderbändern, Be- und Entladerobotern</small></p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>3</b> Werden bei der Planung von Arbeits- und Produktionsabläufen auch die erforderlichen Zeiten für die Transporte berücksichtigt?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>4</b> Wird beim Bestellen von Betriebsstoffen und Materialien darauf geachtet, dass sich die Gebinde problemlos transportieren lassen?</p> <p><small>– Die Gebinde müssen mit den vorhandenen Transporthilfsmitteln ohne Probleme transportiert und eingelagert werden können (sonst kommt es zu riskanten Improvisationen!)<br/>– Für den Handtransport vorgesehene Gebinde müssen gut greif-, trag- und transportierbar sein.</small></p> | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>5</b> Gibt es eine interne Regelung, dass Betriebsstoffe und Materialien, die teilweise oder vollständig von Hand transportiert werden müssen, nur in Einheiten von höchstens 25 kg eingekauft werden dürfen?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> nein                                       |



Nicht zu schwere und gut greifbare Last in einem praktischen, neigbaren Transportbehälter.



Vor der Beschaffung von Transporthilfsmitteln muss geprüft werden, ob sie sich für den vorgesehenen Einsatz eignen.

## Hilfsmittel für den Lastentransport von Hand (Karren, Wagen, Traggurte, Traggriffe usw.)

|   |  |
|---|--|
| <p><b>6</b> Gibt es in Ihrem Betrieb eine fachkundige Person oder Stelle, die für die Beschaffung von Transporthilfsmitteln zuständig ist, oder wird fachkundige Hilfe von aussen beigezogen?</p> | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> nein                                       |
| <p><b>7</b> Werden neue Transporthilfsmittel vor der Beschaffung auf Eignung geprüft?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>8</b> Haben die Mitarbeiter/-innen bei der Beschaffung von Transporthilfsmitteln ein Mitspracherecht?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>9</b> Werden die Mitarbeiter/-innen im Gebrauch neuer Transporthilfsmittel instruiert?</p>  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>10</b> Wird bei der Einführung neuer Hilfsmittel die erforderliche Eingewöhnungszeit zugestanden?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <p><b>11</b> Werden die Hilfsmittel regelmässig geprüft und gewartet?</p>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |



Gewichtsbalancer ermöglichen das Bewegen von Lasten ohne grossen Kraftaufwand.

## Heben und Tragen

|  |  |
|--|--|
| <b>12</b> Wird beim Heben und Tragen von Lasten Rücksicht genommen auf Alter, Geschlecht und Konstitution der ausführenden Personen?<br><small>Inbesondere auf ältere Personen, Jugendliche, Schwangere.</small>                     | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>13</b> Liegen die zu handhabenden Lastgewichte unter den Richtwerten in der nebenstehenden Tabelle?<br><small>(Siehe auch Hinweis nach Frage 21.)</small>   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>14</b> Werden für Arbeiten, bei denen häufig Lasten zu heben oder zu tragen sind, die erforderlichen Erholungspausen einkalkuliert und angeordnet?<br><small>Die Arbeit darf nicht zu Überlastung und Erschöpfung führen!</small> | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>15</b> Sind Lasten über 10 kg, die gehoben oder getragen werden müssen, mit dem tatsächlichen Gewicht angeschrieben?  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>16</b> Werden die Mitarbeiter/-innen über das richtige (rückengerechte) Heben und Tragen unterrichtet? (siehe Bild)   | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>17</b> Werden die Mitarbeiter/-innen über mögliche Folgen falschen Hebens (falsche Hebetechnik, zu schwere Lasten) informiert?<br><small>(Schäden an Wirbelsäule, Gelenken und Muskulatur)</small>                                | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |

Zumutbare Lastgewichte bei gelegentlichem Heben:

| Alter           | Männer | Frauen |
|-----------------|--------|--------|
| 16 bis 18 Jahre | 19 kg  | 12 kg  |
| 18 bis 20 Jahre | 23 kg  | 14 kg  |
| 20 bis 35 Jahre | 25 kg  | 15 kg  |
| 35 bis 50 Jahre | 21 kg  | 13 kg  |
| über 50 Jahre   | 16 kg  | 10 kg  |



Richtiges Heben:

- 1 Auf sicheren Stand achten.
- 2 Last sicher anpacken.
- 3 Last nahe am Körper halten.
- 4 Last mit flachem Rücken heben.
- 5 Last aus der Hocke anheben.



Schwere und sperrige Lasten zu zweit tragen. Gutes Schuhwerk vermindert die Unfallgefahr.

## Schulung, Führung

|   |  |
|---|--|
| <b>18</b> Werden die erforderlichen Schulungen mit allen betroffenen Mitarbeiter/-innen konsequent durchgeführt?<br><small>Schulungsthemen:<br/>         – Gebrauch der Transporthilfsmittel (Frage 9)<br/>         – Heben und Tragen (Fragen 16 und 17)<br/>         – Vermeiden von Unfällen (insbesondere Einklemm- und Sturzunfälle, Verwendung der persönlichen Schutzausrüstung)</small> | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>19</b> Werden die Mitarbeiter/-innen bei falschem oder riskantem Transportieren von Lasten von den Vorgesetzten angesprochen und zu sicherheitsgerechtem Arbeiten angehalten?  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>20</b> Wird von den Vorgesetzten darauf geachtet, dass die vorhandenen Transporthilfsmittel konsequent und richtig eingesetzt werden?  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |
| <b>21</b> Werden die Mitarbeiter/-innen dazu ermuntert, Mängel bei Transportvorgängen zu melden und Verbesserungsvorschläge zu machen?  | <input type="checkbox"/> ja<br><input type="checkbox"/> teilweise<br><input type="checkbox"/> nein |

■ Die Publikation «Grenzwerte am Arbeitsplatz» (Bestell-Nr. 1903) enthält Richtwerte für Gewichte. Bei regelmässigem Heben und Tragen (resp. Manipulationen) ist ab Lasten von 12 kg für Männer und 7 kg für Frauen eine Gefährdungsermittlung vorzunehmen. Dazu kann beispielsweise der unten erwähnte «Ergo-Test Heben und Tragen» verwendet werden.

### Weitere Informationen:

- Merkblatt «Hebe richtig – trage richtig» (Bestellnummer 44018.d). Ausgabe für das Bahnpersonal: Bestellnummer 44018/1.d, Ausgabe für das Baugewerbe: Bestellnummer 44018/2.d
- Ergo-Test: Heben und Tragen (Bestellnummer 88190.d)
- Fach-Info «STOP – Hirne bim Lüpfe» (Bestellnummer: 6245.d)
- Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 zum Arbeitsgesetz, Abschnitt zu Artikel 25 «Lasten» (erhältlich beim BBL, Vertrieb Publikationen, 3003 Bern)
- Wegleitung durch die Arbeitssicherheit, Thema Lastentransport von Hand: [www3.ekas.ch](http://www3.ekas.ch) (Stichwort «Lastentransport» eingeben)

Es ist möglich, dass in Ihrem Betrieb noch weitere Gefahren zum Thema dieser Checkliste bestehen. Ist dies der Fall, treffen Sie die notwendigen Massnahmen (siehe Rückseite).

