



## Richtiges Heben und Tragen

### Zu erwerbende Kompetenzen:

Die Feuerwehranwärter

- schätzen das Gewicht einer Last richtig ein und handeln entsprechend.
- beherrschen die richtige Technik des Hebens und Tragens.
- beachten eine stabile Ausgangsstellung und verteilen die Last gleichmäßig.

---

### Information:

Das Ziel des richtigen Hebens und Tragens in der Jugendfeuerwehr ist es, den Jugendlichen die richtigen Techniken und Kenntnisse zu vermitteln, um schwere Lasten sicher und gesundheitsgerecht aufzunehmen und zu transportieren. Durch die Schulung der Jugendlichen wird das Risiko von Verletzungen und Schäden am Rücken minimiert und die Gesundheit der Jugendlichen geschützt.

Grundsätze des richtigen Hebens:

- 1 Die zu hebende oder tragende Last nur so lange wie nötig halten
- 2 Vor dem Heben auf die Aufgabe konzentrieren
- 3 Eine stabile Ausgangsstellung einnehmen
- 4 Die Last sicher greifen
- 5 Den Rücken gerade halten und leicht in die Hocke gehen
- 6 Seitliches Neigen oder Drehen des Rumpfes vermeiden
- 7 Den Kopf beim Heben nach oben richten und auf eine gute Sicht achten
- 8 Ruhig und gleichmäßig heben
- 9 Nur so viel Gewicht heben und tragen, wie bewältigbar ist
- 10 Die Last nah am Körper tragen und gleichmäßig verteilen
- 11 Das Gewicht zuerst abstellen und dann in Position bringen
- 12 Immer die persönliche Schutzausrüstung (PSA) tragen

## Richtiges Heben und Tragen

### Richtiges Heben von Lasten:

- Vor dem Anheben der Last die Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen. Auf diese Weise wird die Wirbelsäule stabilisiert.
- In eine Hocke gehen und den Körper nah an die Last heranbringen.
- Die Last nun langsam und gleichmäßig anheben.
- Während des Anhebens ist auf einen geraden Rücken zu achten.



### Falsches Heben von Lasten:

Vermeidet unbedingt, Lasten mit einem gebeugten Rücken zu heben! Durch diese falsche Technik werden eure Bandscheiben ungleichmäßig zusammengedrückt, was oft zu Blockaden, dem sogenannten „Verheben“ oder sogar schweren Rückenverletzungen führen kann.



## Richtiges Heben und Tragen

### Richtiges Tragen von Lasten:

Die Last immer so nah wie möglich am aufrechten Körper tragen. **1** Auf diese Weise werden die Muskulatur und die Gelenke am wenigsten belastet. Eine Hohlkreuzstellung beim Tragen ist zu vermeiden, um unnötigen Druck auf die Bandscheiben zu verhindern.

Beim Tragen von Lasten Verdrehungen des Oberkörpers und ruckartige Bewegungen vermeiden. **2**

Um einseitige Belastungen beim Tragen von Lasten zu vermeiden, die Last gleichmäßig auf beide Arme verteilen. **3** Auf diese Weise wird die Muskulatur gleichmäßig belastet.

Bei zu schwerer Last, sollte diese zu zweit getragen werden! **4** In der Feuerwehr ist Teamwork entscheidend und hilft, die Last sicher und ohne Risiko für die Gesundheit zu bewegen.

In der Jugendfeuerwehr gibt es Gerätschaften, die nicht alleine gehoben werden sollten. Hier ist es wichtig, **die Hilfe von Erwachsenen in Anspruch zu nehmen**, um schwere Lasten sicher und gesundheitsgerecht zu bewegen. **5**







# Richtiges Heben und Tragen



### Lasten richtig absetzen:

Das Absetzen der Last ist langsam und gleichmäßig zu tun. Es ist wichtig, in die Hocke zu gehen und auf eine gerade Rückenhaltung zu achten. Achtet auf einen (kippen-)sicheren Stand der Last, um Verletzungen an den Füßen zu vermeiden.

### Tipps:

- Die Anwendung der zwölf Grundsätze des richtigen Hebens und Tragens ist zu beachten.
- Der Hebevorgang muss konzentriert durchgeführt und die Last so nah wie möglich am Körper getragen werden.
- Die stabile Ausgangsstellung und der sichere Griff ist zu beachten.
- Der Ausbilder legt eine gerade Rückenhaltung und gebeugte Knie beim Heben nahe.
- Beim Heben ist auf eine gute Sicht zu achten.
- Es sollte nicht mehr als bewältigbar gehoben werden.
- Es gilt das Gewicht zuerst abzustellen und dann in Position zu bringen.
- Sicherstellen, dass die Jugendlichen immer ihre persönliche Schutzausrüstung tragen, um ihre Sicherheit zu gewährleisten.

### Weitere Ausbildungshilfen:

- Unfallkasse RLP: Erklärvideo „Heben und Tragen bei der Jugendfeuerwehr“ ([t1p.de/o3m5o](https://t1p.de/o3m5o))