



Richtiges Heben und Tragen

Material und Geräte:

- Persönliche Schutzausrüstung (PSA)
- Feuerwehrfahrzeug

Personaleinsatz:

- Ein oder mehrere Feuerwehranwärter

Einsatzzweck:

- Richtiges Heben und Tragen von Gegenständen



Durchführung:

Beim Heben und Tragen sind folgende Regeln zur Vermeidung von Unfällen zu beachten:

- **Gewicht der Last abschätzen:** Eigene Tragfähigkeit berücksichtigen, um Unterstützung bitten, falls erforderlich **3**
- **Stabile Ausgangsposition:** Schulterbreit aufstellen, fester Stand mit den Füßen, Körperschwerpunkt mittig
- **Muskulatur anspannen:** Rücken- und Bauchmuskeln anspannen, um Stabilität für die Wirbelsäule zu gewährleisten
- **Hocke einnehmen:** Knie beugen, Gesäß absenken, gerader Rücken
- **Last sicher greifen:** Fester Halt, Finger nicht einklemmen
- **Last nah am Körper:** Oberkörper nah an der Last, Belastung minimieren **1**
- **Gerader Rücken:** Beugen und Verdrehen vermeiden, Bandscheiben schonen
- **Kopf nach oben:** Gute Sicht, gesunde Halswirbelsäulenposition **2**
- **Langsam und gleichmäßig heben:** Beine strecken, Muskulatur angespannt halten
- **Schutzausrüstung (PSA) tragen:** Sicherheit beim Heben und Tragen gewährleisten

Weitere Ausbildungshilfen

- Fachinformation „Richtiges Heben und Tragen“ (t1p.de/xof76)
- Unfallklasse RLP: Erklärvideo „Heben und Tragen bei der Jugendfeuerwehr“ (t1p.de/o3m5o)