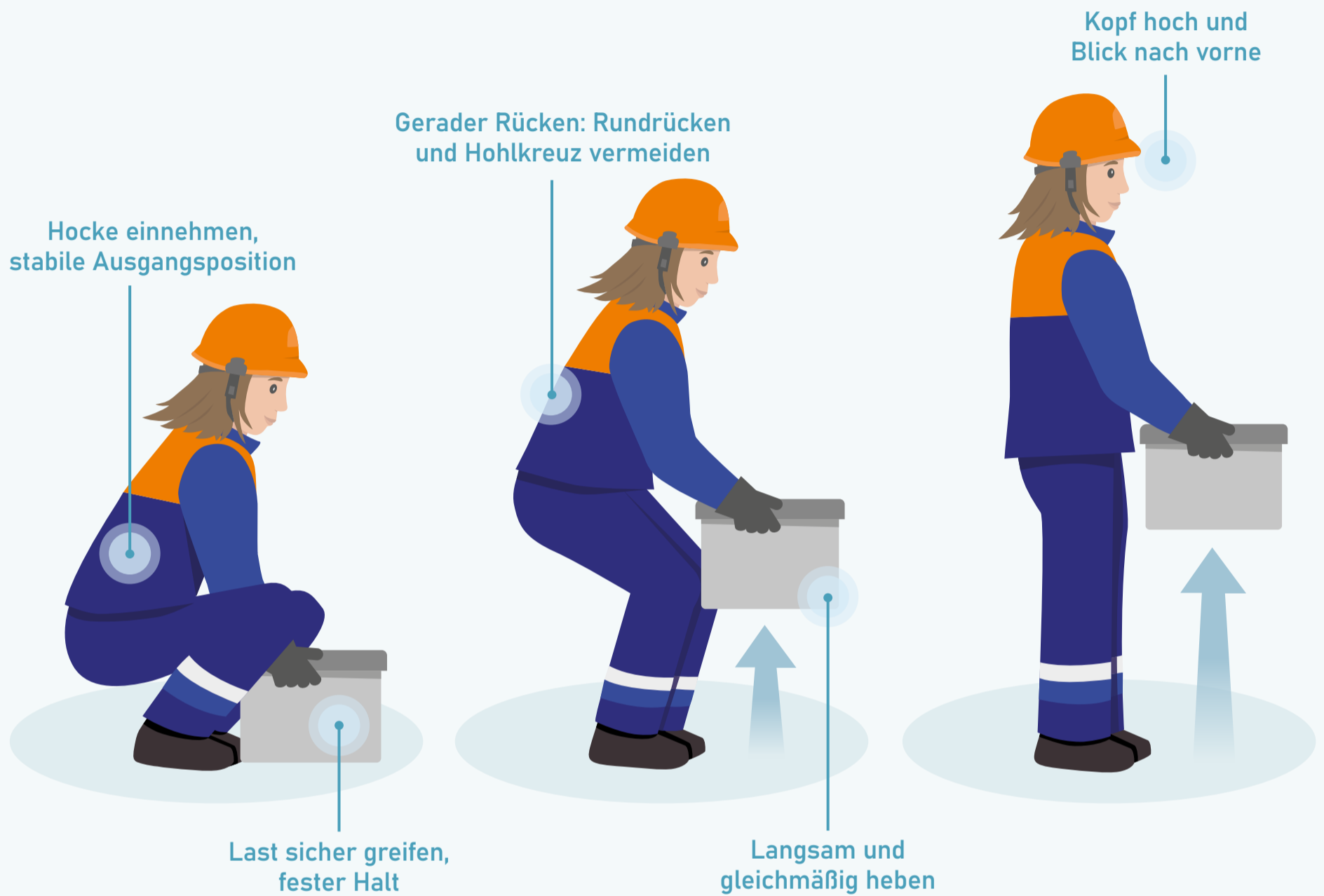


Richtiges Heben und Tragen



ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT



Vorab das Gewicht der Last abschätzen



Last gleichmäßig auf beide Arme verteilen



Falls Last zu schwer: zu zweit tragen



Last nah am Körper, Belastung minimieren



Rücken gerade halten, Verdrehen vermeiden



Immer die persönliche Schutzausrüstung tragen