

Übersicht: 4 Faktoren, die auf den Rücken wirken	
Nr.	Schritt
1	Häufigkeit: Wie häufig führen Ihre Kollegen am Tag die Hebe-Trage-Tätigkeit aus? Tragen die Kollegen max. 5 Pakete oder sind es 40 pro Tag?
2	Gewicht: Wie schwer sind die Gegenstände, die Ihre Kollegen heben/tragen müssen? In der sogenannten Hettinger Tabelle finden Sie eine Übersicht, wie schwer Gegenstände bei gelegentlichem bis häufigem Heben/Tragen sein dürfen. Mehr Informationen finden Sie unter https://kurzlinks.de/5ein
3	Geschlecht: Aufgrund des Körperbaus und der Muskulatur werden unterschiedliche Gewichtsklassen für Männer und Frauen vorgeschrieben.
4	Körperhaltung und Ausführungsbedingungen: Die Körperhaltung und die Art und Weise, wie eine Last aufgenommen und weitergetragen wird, haben Einfluss, wie sehr der Rücken belastet wird. Müssen z. B. schwere Gegenstände vom Boden aufgenommen werden oder muss sich der Kollege dabei verdrehen?
premium.vnr.de Übersicht: Belastungen beim Heben und Tragen	