

## 14. Gesundheitsschutz

14.02 VHS **Heben und Tragen im Betrieb**

Laufzeit 21 Min.

Hersteller und Herstellungsjahr:  
VOCAM Deutschland GmbH, Hürth/1997

**Inhalt:** Der Film gibt einen Überblick über Aufbau und Funktion des Rückens und die richtige Nutzung des Rückens bei verschiedenen Arbeiten. Es werden Negativbeispiele gezeigt, die dabei auftretende Belastungen und Gefährdungen erklären und anschließend die rückenfreundliche Ausführung der Arbeiten dargestellt. Im Einzelnen werden folgende Themen behandelt:

- Struktur und Funktionsweise des Rückens,
- Ursachen von Rückenschmerzen/Gefahren am Arbeitsplatz,
- Risikobewertung beim Heben und Tragen mittels Checkliste,
- rückenfreundliche Techniken des Hebens und Tragens,
- Übungen und Tipps für die Infromhaltung des Rückens.