

# DEIN RÜCKEN IST NICHT AUS HOLZ!

«Solange nichts wehtut, lupft man halt und überlegt sich nichts... (Als Junger sowieso.)»  
Michele Ceretti, ehemaliger Schreiner\*



\* Mehr zur Geschichte von Michele findest du unter: [siko2000.ch/ceretti](http://siko2000.ch/ceretti)

Ein Rückenleiden kann dich von heute auf morgen aus dem Traumberuf katapultieren. Die Richtwerte für zumutbare Lastgewichte betragen in der Regel 25 kg für Männer und 15 kg für Frauen. Du hast es in der Hand, hebe mit Verantwortung. Halte dich immer an folgende Schritte:

## 1. Organisation

Optimiere Arbeitsabläufe, teile Lasten auf, setze geeignete Personen zum Verschieben der Lasten ein, wähle sinnvolle Transportwege und halte diese stets frei.

## 2. Hilfsmittel

Nutze geeignete Hilfsmittel. Eine Übersicht an Hilfsmitteln zum Mieten oder Kaufen findest du unter: [www.siko2000.ch/hebehilfsmittel](http://www.siko2000.ch/hebehilfsmittel)

## 3. Hebetchnik

Wende die richtigen Hebe- und Tragtechniken an. Anleitung: [www.siko2000.ch/cleveranpacken](http://www.siko2000.ch/cleveranpacken)

