

Sicherheitsquiz: Heben und Tragen

Heben wie ein Gewichtheber.



- 1 ▶ Aus sicherem Stand.
- 2 ▶ Aus der Hocke (aber nur so tief gehen wie nötig).
- 3 ▶ Rücken gerade.
- ▶ Last nahe am Körper.
- ▶ Nie ruckartig.
- ▶ Nie Oberkörper verdrehen.



Fragen:

1. Was kostet im Durchschnitt ein Arbeitsunfall beim Lastentransport von Hand?
 - a) 4 600 Franken
 - b) 11 500 Franken
 - c) 16 600 Franken
2. Ab welchem Lastgewicht sollte ich zum Heben auf eine korrekte Haltung achten?
 - a) ab ca. 5 kg
 - b) ab ca. 15 kg
 - c) ab ca. 25 kg
3. Wie verhindere ich Körperschäden durch ständig wiederkehrendes Heben von Lasten?
 - a) in der Regel kann man da nichts machen
 - b) ich beantrage, diese Arbeit zu automatisieren
 - c) ich bitte einen Kollegen, mir zu helfen
4. Welches sind die häufigsten Unfallursachen beim Tragen von Lasten?
 - a) Ausgleiten, Stolpern, Misstritt
 - b) Herunterfallen, Entgleiten der Last
 - c) Sich überlasten
5. Welcher Körperteil ist beim Heben und Tragen von Lasten am meisten gefährdet?
 - a) Finger, Hände, Vorderarme
 - b) Füße, Unterschenkel
 - c) Rücken, Wirbelsäule
6. Was ist beim Heben und Tragen unbedingt zu vermeiden?
 - a) Last aus der Hocke heben
 - b) Verdrehen des Oberkörpers
 - c) Last körpernah halten
7. Welches ist das Richtgewicht bei gelegentlichem Heben für 35–50-jährige?
 - a) 16 kg für Männer / 10 kg für Frauen
 - b) 21 kg für Männer / 13 kg für Frauen
 - c) 25 kg für Männer / 15 kg für Frauen
8. Welche Pflichten hat der Vorgesetzte in Zusammenhang mit dem Lastentransport?
 - a) Er muss seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausbilden
 - b) Er muss geeignete Transportgeräte beschaffen
 - c) Es gibt keine speziellen Pflichten

Auflösung Sicherheits-Quiz auf Seiten 32 und 33

1. Was kostet im Durchschnitt ein Arbeitsunfall beim Lastentransport von Hand?
 c) 16 000 Franken
2. Ab welchem Lastgewicht sollte ich zum Heben auf eine korrekte Haltung achten?
 a) ab ca. 5 kg
3. Wie verhindere ich Körperschäden durch ständig wiederkehrendes Heben von Lasten?
 b) ich beantrage diese Arbeit zu automatisieren
4. Welches sind die häufigsten Unfallursachen beim Tragen von Lasten?
 a) Ausgleiten, Stolpern, Misstritt
5. Welcher Körperteil ist beim Heben und Tragen von Lasten am meisten gefährdet?
 c) Rücken, Wirbelsäule

6. Was ist beim Heben und Tragen unbedingt zu vermeiden?
 b) Verdrehen des Oberkörpers
7. Welches ist das Richtgewicht bei gelegentlichem Heben für 35–50 jährige?
 b) 21 kg für Männer / 13 kg für Frauen
8. Welche Pflichten hat der Vorgesetzte in Zusammenhang mit dem Lastentransport?
 a) Er muss seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausbilden

Answers

1. What is the average cost of a working accident involving carrying by hand?
 c) 16,000 Swiss Francs
2. From which weight should I take care with the correct posture?
 a) From approx. 5 kg
3. How can I prevent injury with repeated lifting of heavy objects?

- b) I make a request to automate the work
4. Which are the most often causes of accidents when carrying heavy loads?
 a) Slipping, tripping
5. Which part of the body is most at risk when lifting and carrying heavy loads?
 c) Back, spinal column
6. What should be avoided at all costs when lifting and carrying?
 b) Twisting of the upper body
7. Which is the correct weight for occasional lifting by the 35–50 age group?
 b) 21 kg for men / 13 kg for women
8. Which tasks does a superior have with regard to transport of heavy objects?
 a) He must provide training for his employees