

# Heben und Tragen auf Baustellen

## 1 Lasten, für die eine Hand ausreicht

- Beispiel – alles, was man gut mit einer Hand anheben kann: Ziegel, Schraubendreher, Werkzeugtasche, Eimer, ...
- „Wie immer heben“, noch besser: mit der freien Hand auf dem Oberschenkel oder irgendwo anders abstützen.



## 2 Lasten, für die man beide Hände braucht

- Beispiel - Zementsack, voller Mörtelkübel, ...
- Gehe so weit in die Knie, wie Du auch „bequem in der Luft“ sitzen würdest (nicht mehr als 90 Grad, das mögen die Knie nicht).
- Denke an das Hebelgesetz: Je dichter die Last am Körper ist, desto „leichter“ wird es.

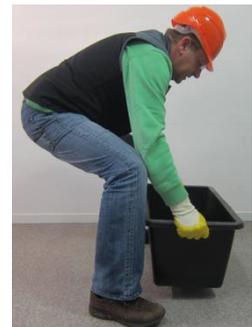


Foto: Sonja Werner/BG BAU

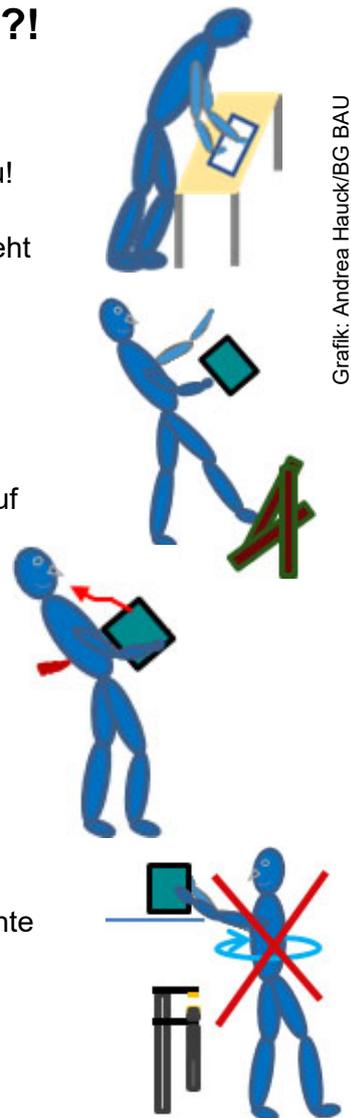
## 3 Lasten, wenn es mal eng wird

- Beispiel – Du kannst so nicht heben, weil der Gegenstand nicht zwischen die Füße passt, weil der Platz fehlt, weil ...?
- Hier ist die Lösung – die Gewichtheber-Version für solche Ausnahmen: Fasse das Teil an, atme ein und halte die Luft an (das stabilisiert den Körper, dabei fühlt sich der Bauch flacher an), hebe an und transportiere den Gegenstand.
- *Wichtig: Sobald das Gewicht auf dem Weg nach oben ist, unbedingt weiter atmen.*



## 4 Lasten – worauf achte ich zur Sicherheit noch?!

- Wir erinnern zur „Rücken-Sicherheit“ noch einmal:  
Nutze immer die großen und kleinen Transportgeräte! Plane kurze Wege!  
Und lagere Arbeitsmaterialien hoch – es gibt überall gute Gelegenheiten dazu!
- Auch auf einer gut aufgeräumten Baustelle gibt es unebene Böden und es steht mal etwas im Weg. Sorge also immer dafür, dass Du gut gucken und gehen kannst!
- Mache aus einer großen Last zwei oder mehr. Wenn das nicht geht – bewegt sie zu zweit oder zu mehreren.
- Trage Kanthölzer, Stützen, eben alles, was lang und schwer ist, am besten auf der Schulter – das war schon immer eine gute Idee.
- Bewusst anheben – und absetzen! Hochreißen und Fallenlassen führt oft zum Reißen im Rücken.
- Verdrehe Dich beim Heben nicht wie eine Schraubzwinge, das mag Deine Wirbelsäule gar nicht.
- Handschuhe ergeben einen besseren Grip und schützen vor Splintern.
- Und ja – Bewegung ist gut und Bauarbeit fühlt sich oft wie Sport an. Nur möchte der Körper rundum und nicht nur einseitig gefordert sein – deshalb auch mal Ausgleichssport machen und mal ausruhen, beides eben.



## 5 Was Du sonst noch wissen solltest:

Lange glaubte man, sich bei Rückenschmerzen schonen zu müssen. Doch das endet häufig in noch mehr Fehlhaltungen. Du wirst steif und unbeweglich und musst dann mit noch mehr Verspannungen und Schmerzen leben.

Einen guten Umgang mit Deinem Rücken kannst Du unter Anleitung erleben und erlernen – z. B. mit dem Rückentraining der BG BAU:

[Rückentraining | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)

Aktive Pausen mit Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen wirken Wunder. Sie sollten heute nicht mehr „komisch“, sondern normal sein!

[Übungen mit Flexifit | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)

Übergewicht ist auch beim Heben und Tragen im Weg.

## 5.1 Es soll mal ein Doktor auf den Rücken gucken?

Dann mach einen Termin mit dem Arbeitsmediziner Deiner Firma (Arbeitsmedizinische Vorsorge nach ArbMedVV).

## 5.2 Ihr wollt systematisch feststellen, was genau auf Euren Baustellen Probleme macht?

Guckt zusammen mit der Sifa oder der Chefin oder dem Chef im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung auch in Sachen Rücken genau hin – und findet Wege zur Arbeitsunterstützung.

### 5.2.1 Hier könnt Ihr auf den Seiten der BG BAU gucken:

#### 5.2.1.1 Seiten zur Information

- Ergonomisches Arbeiten: [Ergonomisches Arbeiten | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- Ergonomische Lösungen: [Ergonomische Lösungen | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- Arbeitsschutzprämie | [BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)

#### 5.2.1.2 Information – Filme

- Reinigung – Bodenwischen: [1x1 im Arbeitsschutz: Bodenwischen | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- Knie: [1x1 im Arbeitsschutz: Knieschutz | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)

#### 5.2.1.3 Angebote – Trainingsmaßnahmen:

- Rückenkolleg: [Rückenkolleg | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- Rückentraining: [Rückentraining | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- RehaBau: [RehaBau | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)
- Beurteilung – Ergonomisches Arbeiten: [Medien | BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft](#)

Kontakt: [pr-ergo-produkte@bgbau.de](mailto:pr-ergo-produkte@bgbau.de)