

Was ist falsch, was ist richtig? Ergonomische Leitsätze für die Arbeit.

1



Schädigende Bewegungen oder Haltungen vermeiden

2



Leiter am richtigen Tragepunkt tragen

3



Rollen statt schleppen. Für schwere und sperrige Leitern Transportrollen benutzen

4



Schädigende Belastungen verringern

5



In aufrechter Körperhöhe arbeiten

6



Körpfernah arbeiten

7



Frontal arbeiten

8



Mit entspannten Gelenken arbeiten

9



Belastungen wechseln