

Schwere Pakete richtig heben

Ob Weihnachtspaket oder bei der Arbeit: die richtige Haltung hilft

Einige Geschenke bringen Freude, bereiten wegen ihres Gewichtes aber Probleme. Ob bei der Arbeit oder beim Heben, Schleppen oder Umtauschen schwerer Weihnachtspakete: die richtige Körperhaltung ist wichtig und schont den Rücken. Beim Heben mit gekrümmten Rücken drücken die Wirbelknochen einseitig auf die Bandscheiben, die dadurch beschädigt werden können.

„Wer einmal das richtige Heben verinnerlicht hat, wird dies automatisch im Umgang mit Lasten anwenden und dadurch seinem Rücken helfen“, so der Geschäftsführer der Unfallkasse MV, Sebastian Körner. Die Unfallkasse MV, die auch im kommenden Jahr zahlreiche Seminare in Mecklenburg-Vorpommern zu Arbeitssicherheit und Gesundheit anbietet, empfiehlt für das Tragen von Lasten, ein nahes Herantreten an das zu transportierende Paket. Dabei sollte auf einen stabilen Stand geachtet werden. Lasten, die von unten aufzuheben sind, sollten immer aus den gebeugten Knien und Hüftgelenken heraus gehoben werden. Die Kraft dazu kommt aus den Beinen, der Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Rücken bleibt dabei gerade. Ruckartige Bewegungen des Oberkörpers sollten vermieden werden. Erst wenn die Last angehoben wurde, können Drehungen erfolgen.

Eine Bitte zum Anpacken und Helfen erleichtert vieles, wenn das zu transportierende Paket zu groß oder sperrig ist. Auch Hilfsmittel wie Sackkarren oder Transportwagen schonen die Gesundheit und Nerven. „Wir möchten, dass Sie auch nach den Feiertagen gesund und fit bleiben“, so der Geschäftsführer der Unfallkasse.

Die Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern ist als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung Bestandteil der Sozialversicherungen in Deutschland. Schülerinnen, Schüler, Kita-Kinder, Lehrerinnen und Lehrer staatlicher Schulen sowie Angestellte und ehrenamtlich Tätige der öffentlichen Verwaltung oder öffentlicher Unternehmen sind in der Unfallkasse MV versichert. Die Beiträge hierfür werden vom Land, den Gemeinden und den Unternehmen getragen. Für die Versicherten besteht Schutz auf dem Weg zur Schule oder der Kita, dem Amt sowie während des Unterrichtes und Dienstes, in den Pausen oder auf Klassenfahrt. Passiert ein Unfall auf dem Weg oder während der Arbeit, übernimmt die gesetzliche Unfallversicherung die Kosten für eine stationäre Heilbehandlung, Pflegekosten sowie notwendige Rehabilitationsmaßnahmen. Prävention ist besser als Reha! Der Schwerpunkt der Unfallkasse MV liegt deshalb auf der Verhinderung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten. Besichtigungen und Beratungen zur Gestaltung von Sport-, Spiel- und Schulgebäuden und einer ganzheitlichen gesunden Arbeitsatmosphäre sowie zahlreiche Seminare helfen, Unfälle und berufsbedingte Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen.

Presse-Kontakt:

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
Stabsstelle Kommunikation/ Cornelia Klammt
Wismarsche Straße 199
19053 Schwerin
Telefon 0385 - 5181-121
Mobil: 0173 – 8480021
E-Mail: presse@uk-mv.de