

Kassel, den 6. November 2023

Schwere Lasten

## Pack's leichter an

**Beim Schieben oder Ziehen schwerer Lasten wirken hohe Kräfte auf den Körper. Anders als beim Heben und Tragen stellt sich oft kein Gefühl für das Gewicht ein, das bewegt werden soll. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) rät deshalb zum Einsatz akkubetriebener oder motorisierter Geräte bzw. Fahrzeuge.**

Zunächst leiden – häufig unbemerkt – Wirbelsäule, Knie, Hüftgelenke und der gesamte Hand-Arm-Schulter-Bereich, wenn schwere Lasten von Hand bewegt werden müssen. Doch nach einiger Zeit zeigt sich: Die Muskulatur ermüdet schneller, Sehnen und Bänder reagieren mit Reizungen und Entzündungen. Schädigend auf die Gesundheit wirken sich auch Verdrehungen des Kniegelenks aus, zum Beispiel bei schnellen Richtungsänderungen. Diese kommen unter anderem beim Transport mit der Schubkarre oder bei starken Abbremsmanövern vor. Zudem verkrümmt sich dabei die Wirbelsäule übermäßig. Zu einer Verdrehung und damit zu einer erheblichen Belastung im Lendenwirbelsäulenbereich kommt es häufig, wenn Lasten einseitig gezogen werden oder sie mit gebeugtem Oberkörper bzw. in gebückter Haltung geschoben oder gezogen werden.

### Transportmittel einsetzen – Kräfte schonen

Flurförderzeuge, Wagen, Karren mit mechanisch unterstütztem Antrieb oder Rollbretter mit Handgriffen erleichtern das Bewegen schwerer Lasten. Wer Transportmittel einsetzt, muss darauf achten, dass diese leicht und zuverlässig zu bremsen sind. Idealerweise verfügen sie über eine Feststellbremse gegen ein unbeabsichtigtes Wegrollen. Damit die Transporthilfen lange benutzt werden können und gut funktionieren, brauchen sie leichtgängige Radlager und Radreifen, die sich mit weniger Kraft bewegen lassen. Eine gute Wartung und Pflege sorgt für Sicherheit und Langlebigkeit.

### Arbeit gut organisieren

Gut durchdachte Transportwege und ergonomisch sinnvolles Arbeiten erleichtern den Gütertransport. Folgende Tipps machen die Arbeit einfacher, sicherer und damit auch gesünder:

- Tür- und Torschwellen mit Rampen überbrücken
- Wegführung möglichst ohne Steigungen und scharfe Kurven einrichten
- Transportmittel nicht überladen
- Bereifung muss zum Fahrweg passen (Luftbereifung, Vollgummi, Kunststoff)
- Hilfsmittel regelmäßig warten und defekte Geräte aussondern



- Für freie Sicht und ausreichende Beleuchtung auf den Wegen sorgen
- Hindernisse beseitigen
- Unnötige Transporte durch vorausschauende Planung vermeiden
- Oberkörper beim Schieben und Ziehen nicht verdrehen
- Beim Beladen der Schubkarre darauf achten, dass das Gewicht auf der Achse liegt
- Das Transportmittel langsam beschleunigen und abbremsen

### **Mini-Dumper und Akku-Schubkarre – zwei Kraftpakete auf der Baustelle**

Max Gaissmaier ist Mitglied der Geschäftsführung der Gaissmaier GartenLandschaft GmbH & Co. KG mit Sitz im oberbayerischen Freising und möchte, dass seine Beschäftigten sicher und gesund arbeiten. Nur dann, so Gaissmaier, können sie auch die gewünschte Leistung erzielen. Der Unternehmer hat aus diesem Grund Mini-Dumper und Akku-Schubkarren angeschafft. Bei einem Mini-Dumper handelt es sich um einen sehr kompakten, hydraulischen Muldenkipper, der mit einem Raupenfahrwerk ausgestattet ist und mit einem Benzin- oder Dieselmotor angetrieben wird. „Mini-Dumper sind sehr praktisch, um auf beengten Baustellen, wie sie im Galabau üblich sind, schwere Lasten zu transportieren. Mit dem kleinen Mini-Dumper kommen wir sogar durch ein Gartentor“, erklärt er. Zum Einsatz kommen Mini-Dumper und Akku-Schubkarre beim Transport von Schüttgütern. „Gerade dann, wenn weitere Strecken zurückgelegt werden müssen oder bei Arbeiten im Hang ist der Mini-Dumper sehr praktisch. Er bietet ergonomische Vorteile und macht die Arbeit viel einfacher, sicherer und gesünder. Schweres Heben oder Tragen entfällt dank des Kraftpaketes. Alles geht schneller von der Hand, das spart Zeit“, so Gaissmaier. Er lobt die hohe Standfestigkeit und Kippstabilität des Mini-Dumper. „Beide Eigenschaften“, so der Unternehmer, „senken die Unfall- und Verletzungsgefahr.“ Dass sowohl die Akku-Schubkarre, als auch der Mini-Dumper halten, was die Hersteller versprechen, sieht Gaissmaier an der Akzeptanz seiner Mitarbeitenden: „Sowohl der Mini-Dumper als auch die Akku-Schubkarre werden sehr gerne genutzt und sind ständig im Einsatz. Jeder will sie auf seiner Baustelle haben.“

Meinrad Fußeder  
**SVLFG**

***Bildunterschrift:** Mini-Dumper und Schubkarre erleichtern den Beschäftigten der Firma Gaissmaier GartenLandschaft aus Freising die Arbeit erheblich. Fotos: SVLFG*

#### **sicher & gesund aus einer Hand**

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



#### **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau**

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel  
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de  
Internet: www.svlfg.de

#### **Pressesprecher:**

Dr. Berthold Menger      Telefon: 0561 785-16274  
Martina Opfermann-Kersten      Telefon: 0561 785-16183