Fit in der Logistik

Ergonomische Einstellungen am Arbeitsplatz

1. Heben

- Gewicht nah am Körper halten
- Verdrehung der Wirbelsäule vermeiden
- Gewicht symmetrisch auf beider Beine verteilen
- Rücken aufrecht halten Rundrücken vermeiden

2. Teamwork

- Hilfe holen ist stärker als alleine machen

3. Hilfsmittel nutzen

- Mach es dir einfach
- Entschleunigen

4. Knieende Tätigkeiten

- - 90 / 90 Regel Knie
- - Seitenwechsel beim Knien
- - Rücken grade
- - Bauch anspannen

Empfehlungen für die Logistik

Tipp 1

Bewusstes Arbeiten

Tipp 2

Speziefische Ausgleichsübungen wärend der Arbeit

Tipp 3

Hilfsmittel nutzen

Thorsten Winkler
Tel.: +49 2501 14 2270

BASF
We create chemistry