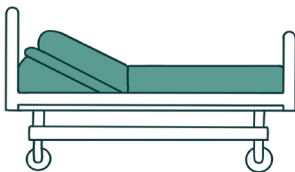


Eine Minute für eine gesunde Arbeitswelt

So stärken Sie sich und Ihren Kolleg:innen den Rücken

1. Stehen Sie sicher

- Füße hüftbreit und Knie leicht gebeugt stellen.
- Nah am Körper arbeiten.
- Auf festen, rutschfreien Stand achten.



2. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz ein

- Erst das Bett hoch - dann los!
- Platz schaffen und Stolperfallen beseitigen.
- Alles Benötigte griffbereit vorbereiten.

3. Nutzen Sie Hilfsmittel

- Lifter, Gleithilfen & Co konsequent einsetzen.
- Das passende Hilfsmittel zur Situation wählen.
- Fehlende oder defekte Hilfsmittel sofort melden.



4. Sprechen Sie Belastungen an

- Bestehende Situationen nicht einfach hinnehmen.
- Probleme oder fehlende Hilfsmittel der Führungskraft melden.
- Eigene Verbesserungsideen einbringen.

5. Machen Sie es gemeinsam besser

- Aufeinander achten und Unterstützung anbieten.
- Schwierige Situationen gemeinsam lösen.
- Bei Verbesserungsprojekten mitwirken.

