

Heben und Tragen

TEILNAHME-
BESTÄTIGUNG
INKLUSIVE

ZIELGRUPPE nach § 12 ArbSchG + DGUV Vorschrift 1 § 4 👤 Mitarbeitende, die für ergonomischen Hebe- und Tragetechniken sensibilisiert werden sollen	BEARBEITUNGSDAUER je nach individuellem Tempo 🕒 30-40 min	SPRACHEN 🇩🇪 Deutsch
--	--	--

Nutzen Sie die Online-Unterweisung „Heben und Tragen“, um Ihre Beschäftigten über eine sichere Arbeitsweise bei Tätigkeiten, die Heben und Tragen erfordern, aufzuklären.

Profitieren Sie von einer unkomplizierten Dokumentation und einfachen Benutzerverwaltung. Mit den Online-Unterweisungen von DEKRA reduzieren Sie Ihren organisatorischen Aufwand und maximieren die Sicherheit in Ihrer Firma.

① Risiken und Folgen

- Belastungen des Muskel-Skelett-Systems
- Die Bandscheiben
- Weitere Erkrankungen
- Richtlinien, Verordnungen und Informationen

③ Hilfsmittel

- Hilfsmittel für das Heben und Tragen von Lasten
- Technische kraftbetriebene Hilfsmittel
- Handbetriebene Transportmittel
- Weitere Hilfsmittel

② Verhaltens- und Sicherheitsmaßnahmen

- Zumutbare Belastungen
- Falsches Heben und Tragen
- Ergonomische Hebe- und Tragetechniken
- Ziehen und Schieben von Lasten
- Präventive Maßnahmen



DEKRA Safety Web
sales.neo@dekra.com
www.dekra-safety-web.de



Mehr Infos

<https://www.dekra-safety-web.de/online-unterweisungen/heben-und-tragen>





DEKRA Safety Web
Handwerkstraße 15
70565 Stuttgart

E-Mail: sales.neo@dekra.com
www.dekra-neo.com

Änderungen vorbehalten.
DEKRA Neo GmbH – Oktober 2025