

Gruppenarbeitskarten

1. Gruppe

Auf was ist beim Heben und Absetzen einer schweren Last zu achten?

- **Richtige Selbsteinschätzung („Gewicht ist nicht gleich Gewicht!“)**
- **In die Knie gehen**
- **Mit geradem Rücken heben**
- **Ohne Schwung und Gezerre**
- **Lasten nah am Körper halten**
- **Gewicht gleichmäßig verteilen**

2. Gruppe

Was ist beim Transport von schweren Lasten zu beachten?

- **Gewichte gleichmäßig verteilen.**
- **Teile die Last möglichst in kleine Lasten und laufe mehrmals.**
- **Bei Drehbewegungen so viele Schritte wie nötig machen und den ganzen Körper drehen.**
- **Im Team geht es einfacher.**

3. Gruppe

Was ist beim Transport von schweren Lasten im Team zu beachten?

- **Last gut verteilen**
- **Abprache im Team**
- **Kommando von einer Person**

4. Gruppe

Welche Bedeutung hat cleveres Heben und Tragen auf unseren Körper?

- **Ein großer Hebel bedeutet mehr Belastung für meinen Rücken.**
- **Eine gute Hebe- und Tragetechnik unterstützen meinen Körper und entlasten den Rücken.**