

# Körperliche Arbeit Einige Tipps

Achten wir auf uns  
und unseren Körper!



## Welche ergonomischen Risiken bestehen in unserem Job?



Heben von Lasten



Repetitive Arbeit



Belastende Körperhaltungen  
*(oft über einen längeren Zeitraum)*



Müdigkeit



Schieben und Ziehen



Langes Stehen

## Worauf können wir achten?



**Arbeiten wir präventiv und vermeiden wir Rückenschmerzen und andere körperliche Beschwerden**

