

# FACTSHEET RADWECHSEL

Radwechsel ist Schwerarbeit, weil die Räder bis 30 kg wiegen. Räder sind zudem sehr unhandlich und sie müssen für jedes Fahrzeug mehrmals gehoben werden.

Besonders hoch ist die Belastung, wenn diese Tätigkeit den gesamten Arbeitstag ausfüllt und unter Zeitdruck geschieht - insbesondere in der Hochsaison. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen führen (z.B. Schmerzen am Rücken oder an Gelenken).

Hier sind die wichtigsten Empfehlungen beschrieben, wie der Radwechsel körperschonend umgesetzt werden kann. Um Beschwerden zu verhindern, ist es auch wichtig, dass eine gute Fitness vorhanden ist.

## So kannst Du längerfristig gesund bleiben!



**GESUNDHEITSSCHUTZ IST TEAMARBEIT:**  
BESPRICH IM TEAM, WIE SICH DIE  
EMPFEHLUNGEN UMSETZEN LASSEN.  
**GEMEINSAM KOMMT IHR  
GESUND ZUM ZIEL!**

## SORGE FÜR KURZE TRANSPORTWEGE



Reifenmontiermaschine und Auswuchtmaschine stehen nahe beieinander. **Damit sind die Transportwege kurz.**

## ENTLASTE DICH- SETZE HILFSMITTEL ZUM TRANSPORT DER RÄDER EIN



Setze vorhandene Palettrölli, Sackkarren oder «Ameisen» konsequent ein.  
**So müssen die Räder weniger häufig angehoben oder getragen werden.**

## ACHTE AUF DIE AUFRECHTE HALTUNG



Die ideale Arbeitshöhe erlaubt das Arbeiten in aufrechter Haltung.

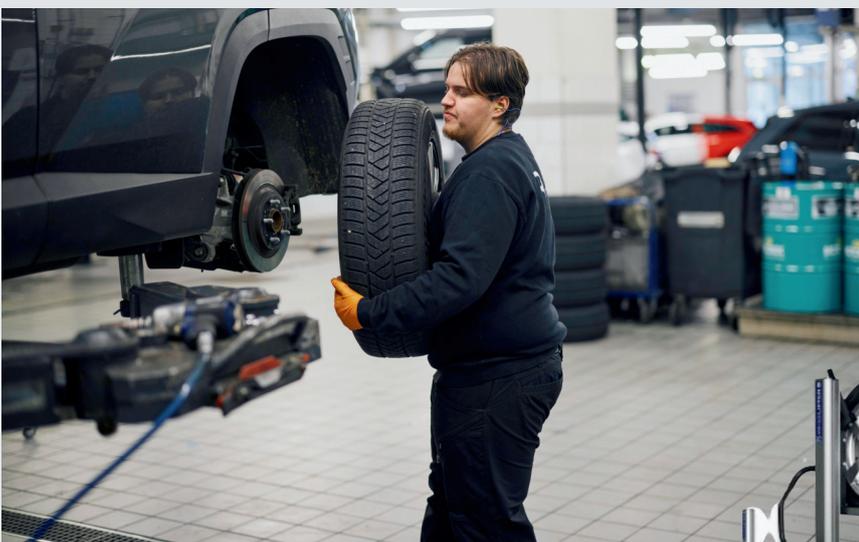
## HEBE UND TRAGE KÖRPERSCHONEND



Rollen ist besser als Tragen, es entlastet.



Liegt das Rad flach auf dem Boden: Sorge für den guten Griff an Rad oder Felge, beuge beim Heben die Knie und halte das Rad körpernah.



- ✓ Fahr den Lift so hoch, dass du in aufrechter Haltung arbeiten kannst.
- ✓ Halte das Rad immer körpernah.
- ✓ Entlaste dich mit dem Radheber.



Mit wenig Schwung und mit Hilfe des Knies das Rad auf Brusthöhe heben.



✗ So nicht! Lift zu tief eingestellt, Rücken gebeugt.



Rad wenden und möglichst nahe am Körper tragen.

30.01.2025 | INFO@SAFEATWORK.CH