

Kreuzen Sie die richtigen Aussagen zum rückerecten Arbeiten an!

☺① *Rückerectes Arbeiten im Stehen

/ 1½

- ☐ beide FüÙe immer abwechselnd belasten
- ☐ ausreichend Fußraum
- ☐ Langes Stehen belastet die Wirbelsäule
- ☐ Oberarme anspannen, das entlastet die Schulter
- ☐ für Arbeiten, für die man viel Kraft benötigt

☺② Rückengerectes Arbeiten im Sitzen

/ 1

- ☐ Lendenwirbelsäule soll sich alleine halten, das trainiert die Rückenmuskeln
- ☐ Schultergürtel entspannen
- ☐ Oberarme anspannen, das entlastet die Schulter
- ☐ aufrechte Haltung, gerader Rücken

☺③ Bücken

/ 1½

- ☐ trainiert den Rückenmuskel. Daher sollte man sich ab und zu beim Arbeiten bücken.
- ☐ kann Ursache für Rückenschmerzen sein.
- ☐ um das Bücken zu vermeiden, sollte man Hilfsmittel nutzen.
- ☐ ist sehr anstrengend, denn es beansprucht den Rücken stark.
- ☐ bei Arbeiten in Bodennähe sollte man sich ganz langsam bücken, damit der Kreislauf sich anpassen kann.

☺④ Heben und Tragen

/ 1

- ☐ beim Heben sich bücken, da die Rückenmuskeln am stärksten sind.
- ☐ Gegenstände möglichst dicht am Körper tragen.
- ☐ beim Tragen sollte möglichst das Gewicht auf der stärkeren Körperseite sein.
- ☐ beim Heben in die Hocke gehen, da die Oberschenkel die Arbeit machen.

☺⑤ Ergänzen Sie die fehlenden Wörter im Lückentext!

/ 6

(Buch S. 23)

Die richtige Arbeitshaltung

Bei jeder sollte man auf eine gute Arbeitshaltung achten.

Man sollte überlegen, ob man die Arbeit besser im oder im durchführt. Arbeiten in gebückter, oder gestreckter Haltung soll , oder durch geeignete erleichtert werden.

Punkte: / 11