

|                                       |                                       |   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Arbeitsschutz - Unterweisungen</b> | Version: 01<br>Gültig ab:<br>Freigabe | Raiwa Pischel<br>Personalmanagement<br>GmbH |
| <b>03<br/>Gabelstaplerfahrer</b>      | Seite 1 von 4                         |   |

### Vor dem Start Sicherheitscheck durchführen !

- Leckagen bei Gas, Diesel oder Öl und Flüssigkeitsstände
- Bremslicht, Beleuchtung und Warneinrichtung
- Reifen, Betriebs- und Feststellbremse und Lenkung
- Führung des Lastaufnahmemittels
- Hydraulik für Hubgerüst und Anbaugeräte
- Gabelzinken und Kettenzug auf Schadstellen
- Befestigung des Lastschutzgitters und des Fahrerschutzdaches
- Gültigkeit der Prüfplakette



**Defekte Gabelstapler nicht benutzen, sofort dem Vorgesetzten melden!**

### Tragen Sie immer die richtige Schutzausrüstung



Sicherheitsschuhe



ggf. Kopfschutz



ggf. Gehörschutz



ggf. Handschutz

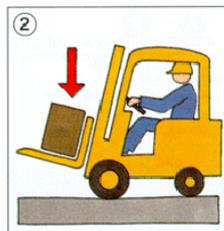
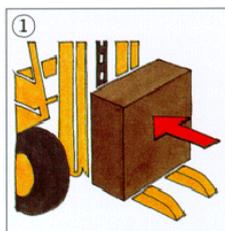
### So fahren Sie sicher!

Auf Gabelstaplern mit Sicherheitsgurten den Sicherheitsgurt anlegen



### Aufnehmen der Last:

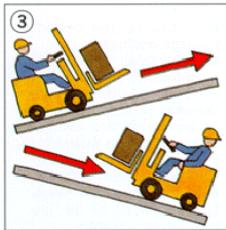
- Stapler nicht überladen, Tragfähigkeitsdiagramm beachten.
- Schwerpunkt der Last berücksichtigen.
- Last immer am Gabelrücken anlegen.
- Fässer nur gesichert transportieren (z.B. Fassaufnehmer).
- Nur so viel aufladen, dass die Last nicht die Sicht auf die Fahrbahn versperrt.  
Sollte die Last dennoch die Sicht versperren → vorsichtig rückwärtsfahren



|                                       |                                       |   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Arbeitsschutz - Unterweisungen</b> | Version: 01<br>Gültig ab:<br>Freigabe | Raiwa Pischel<br>Personalmanagement<br>GmbH |
| <b>03<br/>Gabelstaplerfahrer</b>      | Seite 2 von 4                         |   |

### Bewegen der Last:

- Hubmast zurückneigen.
- Gabel soweit wie möglich nach unten absenken, auch beim Fahren ohne Last.
- Kurven weit und langsam durchfahren und mit abgesenkter Last.
- Im Gefälle und in Steigungen Last immer bergseits führen.
- Nie auf geneigter Fläche wenden.
- Nur zugelassene Verkehrswege benutzen.
- Beim Befahren von LKW/ Anhänger diese gegen Wegrollen sichern.
- Beim Befahren von Ladebrücken auf deren Tragfähigkeit und Breite achten. Ladebrücken gegen Verschieben sichern.



### Absetzen der Last:

- Last nur direkt vor dem Absetzen aus der Fahrstellung absenken oder anheben.
- Bei angehobener Last Stapler nicht verlassen.
- Elektrische Verteiler, Verkehrs- und Rettungswege, Notausgänge, Feuerlöscher und Erste-Hilfe-Einrichtungen nicht verstellen.
- Beim Stapeln von Lasten auf Standsicherheit achten.

### Abstellen/Verlassen des Staplers:

- Nicht auf Verkehrs- und Rettungswegen oder vor Notausgängen abstellen.
- Gabeln senken, Handbremse ziehen.
- Stapler nie bei hochgefahrenen Last verlassen.
- Zünd-Schalt Schlüssel abziehen. Sie sind dafür verantwortlich, dass kein Unbefugter den Stapler benutzen kann.



### Denken Sie auch an Ihre Kollegen

- Achten Sie auf Ihre Kollegen, vor allem an Ecken, engen Durchfahrten und Toren.
- Nehmen Sie keine Personen mit, außer Ihr Stapler hat einen Beifahrersitz.
- Stapler nie als erhöhte Arbeitsplattform benutzen. Personen dürfen nur in einer speziellen Arbeitsbühne mit Seiten- und Rückenschutz hochgehoben werden.
- Unter der Last dürfen sich keine Personen aufhalten.



### Fahren auf öffentlichen Straßen und Plätzen

- Nur Stapler mit amtlichen Kennzeichen und Genehmigung der Zulassungsstelle benutzen.
- Zusätzlich zum Staplerschein benötigen Sie die entsprechende allgemeine Fahrerlaubnisklasse.
- Der Stapler benötigt Beleuchtungseinrichtungen und eine Hupe.
- Nur mit ausdrücklichem Fahrauftrag von Ihrem Vorgesetzten fahren.

|                                       |                                       |   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <b>Arbeitsschutz - Unterweisungen</b> | Version: 01<br>Gültig ab:<br>Freigabe | Raiwa Pischel<br>Personalmanagement<br>GmbH |
|                                       | <b>03<br/>Gabelstaplerfahrer</b>      |   |

### Rückenfreundliches Aufsteigen auf den Gabelstapler



1. Halten Sie sich mit beiden Händen am Stapler fest (Schutzdach, Lenkrad, Sitz). Stellen Sie den rechten Fuß in das "Fußloch" (falls vorhanden). Halten Sie die Bauchmuskulatur angespannt.



2. Setzen Sie das linke Bein so auf den Stapler, daß Ihr rechtes Bein ohne Verdrehungen nachgezogen werden kann. Drehbewegungen in gebeugter Kniestellung können das Knie verletzen.



3. Vermeiden Sie das Verdrehen der Wirbelsäule. **Schieben Sie Ihr Gesäß direkt gegen die Sitzrückenlehne.**

### Rückenfreundliches Absteigen vom Gabelstapler



1. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und ziehen Sie sich mit beiden Händen von Ihrem Sitz hoch. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an.



2. Drehen Sie Ihr Gesäß zur Abstiegseite und vermeiden Sie die Verwindung in der Wirbelsäule. Halten Sie die Bauchmuskeln angespannt.



3. Halten Sie sich mit beiden Händen möglichst lange fest und benutzen Sie beim Absteigen das "Fußloch" (falls vorhanden).

### Sicheres Absteigen vom Gabelstapler

- Springen Sie nicht von Ihrem Gabelstapler
- Vermeiden Sie starke Seit- und Drehbewegungen vor allem in der Lendenwirbelsäule
- Halten Sie sich am Gabelstapler fest

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Unfallgeschehen</b> | Sehr hohe Anzahl an Fahrern verunglücken jährlich beim Auf- und Absteigen!   |
| <b>Unfallgefahren</b>  | <b>Sturz vom Aufstieg !</b><br><b>Umknicken auf dem Boden !</b>  |
| <b>Unfallursache</b>   | <b>Falsche Benutzung</b> des Aufstiegs <b>beim Einsteigen</b> , vor allem aber <b>beim Aussteigen</b> vom Gabelstapler !   |
| <b>Unfallfolgen</b>    | Häufige Verletzungen:<br><b>Schien- od. Wadenbeinbruch, Knöchelbruch, Bänderriss am Sprunggelenk</b><br>Folgen für den Verunfallten: <b>mind. vier Wochen Arbeitsunfähigkeit</b> |

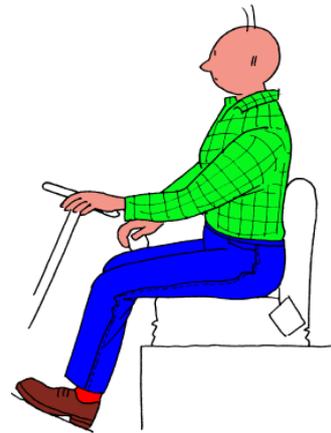
|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| <b>Arbeitsschutz - Unterweisungen</b> | Version: 01<br>Gültig ab:<br>Freigabe  | Raiwa Pischel<br>Personalmanagement<br>GmbH |
|                                       | <b>03</b><br><b>Gabelstaplerfahrer</b> |   |

## Sitzen auf dem Gabelstapler

- Langes Sitzen möglichst vermeiden, steigen Sie öfter vom Gabelstapler ab, sobald es die Tätigkeit zulässt
- Verändern Sie möglichst oft die Sitzposition
- Einseitige Kopfbewegungen, z.B. Drehen des Kopfes, möglichst vermeiden
- Drehbewegungen des Kopfes sollten nur mit gestreckter Halswirbelsäule erfolgen
- Nacken und Kopf vor Kälte und Zugluft schützen
- Nutzen Sie Pausen für Nacken- und Schulterausgleichsübungen

### Darauf sollten Sie achten:

- Ist die Halswirbelsäule gestreckt?
- Vermeiden Sie das Hochziehen der Schultern!
- Heben Sie Ihren Brustkorb!
- Befindet sich die Wirbelsäule in der Senkrechten?
- Ist das Becken leicht nach vorn gekippt?
- Werden Becken und Lendenwirbelsäule von der Rückenlehne ausreichend unterstützt?
- Betragen die Kniewinkel mind. 90°?
- Stehen die Füße fest auf dem Boden?



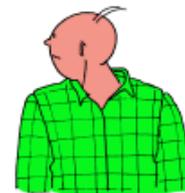
### So sollten Gabelstaplerfahrer nicht sitzen!



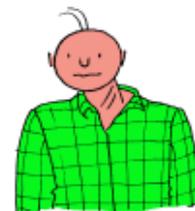
Vorschieben des Kopfes



Rückneigen des Kopfes



Verdrehen des Kopfes



Seitverschieben des Kopfes

### Tipps für das Rückwärtsfahren

- Beginnen Sie die Drehbewegung mit dem „Zur-Seite-Schieben“ des Beckens
- Stützen Sie sich mit einer Hand seitlich auf dem Lenkrad ab
- Stützen Sie sich mit einem Ellenbogen deutlich auf der Rückenlehne ab
- Strecken Sie bewusst die Wirbelsäule und besonders betont die Halswirbelsäule
- Drehen Sie den Schultergürtel aktiv nach hinten
- Lockern Sie nach längeren Rückwärtsfahrten die Schulter- und Nackenmuskulatur
- Drehen Sie sich beim Rückwärtsfahren abwechselnd nach links und nach rechts, falls möglich
- Vermeiden Sie möglichst das Rückwärtsfahren

