

# Gesunder Rücken – auch beim Pflanzen

## Der CUELA-Rückenmonitor

„Wir haben schon so lange nicht mehr gepflanzt“ – umso wichtiger, sich wieder die wichtigsten Aspekte zu Sicherheit und Gesundheit bei Pflanzarbeiten vor Augen zu führen.

Mit Hilfe des **CUELA-Rückenmonitors** ist es möglich, Rückenbelastungen bei verschiedenen Tätigkeiten anschaulich darzustellen. Unser Beitrag soll Führungskräfte und Beschäftigte im Forst sensibilisieren und über die Gefährdungen bei Pflanzarbeiten informieren. Dabei steht die Ergonomie im Vordergrund.

Zudem werden beispielhaft mögliche Maßnahmen zur Risikominimierung bei der Pflanzung aufgezeigt, die in einen ganzheitlichen Ansatz zur Gestaltung sicherer und gesunder Pflanzverfahren münden.

**Ganzheitlich gesund – vom vitalen Pflanzgut über das wurzelschonende Pflanzverfahren hin zum gesunden Rücken.**



# Gesunder Rücken – auch beim Pflanzen

## Der CUELA-Rückenmonitor

### Physische Belastung / Arbeitsschwere

#### Gefährdungen durch:

- Material- und Gerätetransport
- Heben und Tragen
- Werkzeuge (Pflanzhacken, Spaten)



#### Mögliche Maßnahmen:

- Mechanisierung
- Verwendung ergonomischer Arbeitsmittel (z.B. Stiellänge, Griffgestaltung)
- Einsatz ergonomischer Hilfsmittel (z. B. beim Transport von Pflanzen und Material)
- Optimierung der Pflanzverfahren unter ergonomischen Gesichtspunkten (Leitmerkmal-methode):
  - Knien statt Zwangshaltung mit gebeugtem Rücken
  - Heben und Tragen der Lasten nah am Körper statt mit ausgestreckten Armen
- Stärkung des Muskel-Skelett-Systems
- Sensibilisierung für den Rücken



**DGUV**

Fachbereich Verkehr  
und Landschaft

Sachgebiet Straße, Gewässer,  
Forsten, Tierhaltung

In Kooperation mit



**IFA**

Institut für Arbeitsschutz der  
Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung



Kommunale Unfallversicherung Bayern  
Bayerische Landesunfallkasse