

## ORIENTIERUNGSWERTE ZU HEBE- UND TRAGEHÄUFIGKEITEN\*

Geschlecht	Lastgewicht (in Kilogramm)	Heben, Absetzen, Umsetzen und Halten	Tragen		
		Dauer < 5 Sekunden	Trageentfernung 5 bis < 10 Meter	Trageentfernung 10 bis < 30 Meter	Trageentfernung ≥ 30 Meter
Männer	< 10	im Allgemeinen ohne Einschränkung			
	10 bis < 15	bis 1000x/Schicht	bis 500x/Schicht	bis 250x/Schicht	bis 100x/Schicht
	15 bis < 20	bis 250x/Schicht	bis 100x/Schicht		bis 50x/Schicht
	20 bis < 25	bis 100x/Schicht	bis 50x/Schicht		
	≥ 25	nur in Verbindung mit speziellen präventiven Maßnahmen			
Frauen	< 5	im allgemeinen ohne Einschränkung			
	5 bis < 10	bis 500x/Schicht	bis 50x/Schicht	bis 250x/Schicht	bis 100x/Schicht
	10 bis < 15	bis 250x/Schicht	bis 100x/Schicht		bis 50x/Schicht
	≥ 15	nur in Verbindung mit speziellen präventiven Maßnahmen			

\* Orientierungswerte zu Hebe- und Tragehäufigkeiten von Lasten für eine Ganztagessschicht (Für Jugendliche, Ältere und Leistungsgeminderte sowie bei ungünstigen Ausführungsbedingungen/Körperhaltungen wird eine Verringerung der Orientierungswerte empfohlen), Quelle: HVBG