



Visit our Website

Checkliste - Richtig Heben und Tragen

Um Ihre Wirbelsäule zu schonen und weitere Verletzungen während Ihres Umzuges zu vermeiden

- ✓ Ihr Stand sollte stabil und sicher sein, spreizen Sie die Beine leicht nach außen
- ✓ Heben Sie schwere Möbel und Kisten aus den Knien heraus
- ✓ Nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken anheben
- ✓ Halten Sie Ihren Rücken gerade
- ✓ Verdrehen Sie nicht Ihre Wirbelsäule
- ✓ Heben Sie gleichmäßig und nicht ruckartig an
- ✓ Tragen Sie das Gewicht möglichst nahe am Körper
- ✓ Vermeiden Sie einseitige Belastungen
- ✓ Setzen Sie für größere Distanzen Transporthilfen ein z.B. Handkarren oder Sackkarren
- ✓ Tragen Sie sperrige Gegenstände lieber zu zweit
- ✓ Umfassen Sie den Gegenstand mit gestreckten Armen
- ✓ Achten Sie auf freie Sicht beim Gehen

Zentrale Verwaltung + Lagerhaus
D-64347 Griesheim
Wiesenstraße 5
Telefon 06155/8367-0 | Fax -23
Internet: www.friedrich-umzug.de
E-Mail: info@friedrich-umzug.de

Technischer Betriebshof
D-64347 Griesheim
Wiesenstraße 4
Firmen-UStID:
DE 81 1160870

Geschäftsführer
Günter Friedrich, Ralf Stöbel,
Oliver Gerheim
AG Darmstadt HRB 3584
Sitz der Gesellschaft
D-64347 Griesheim

Bankverbindung
Commerzbank Mainz
BLZ 550 400 22 | Konto 200613800
IBAN: DE47 5504 0022 0200 6138 00
SWIFT: COBADEFF550

Bankverbindung
Sparkasse Darmstadt
BLZ 508 501 50 | Konto 3004333
IBAN: DE97 5085 0150 0003 0043 33
SWIFT: HELADEF1DAS

Wir arbeiten ausschließlich nach folgenden Bedingungen: **Umzugsverkehr und Lagerungen** gem. HGB 407 ff und AGB Friedrich | **Neumöbel:** ABBH | **Kunsttransporte:** AB-Kunst | **EDV:** ABB-EDV