



## EINKAUFEN

Besorgungen für den Kunden machen.

### Quick Check:

- Ist das Gewicht der Einkaufstaschen angemessen dosiert?
- Gibt es Hilfsmittel, z. B. Boxen, Caddie, ...?
- Gibt es ausreichend Raum?
- Ist ein Tuch im Wagen vorhanden?

### Tipps:

#### Basishaltung:

Achtung: Einkäufe mit richtiger Basishaltung ins Auto stellen:



#### Tief vom Boden hochheben:

In die Knie gehen und eine breite Stützbasis einnehmen.



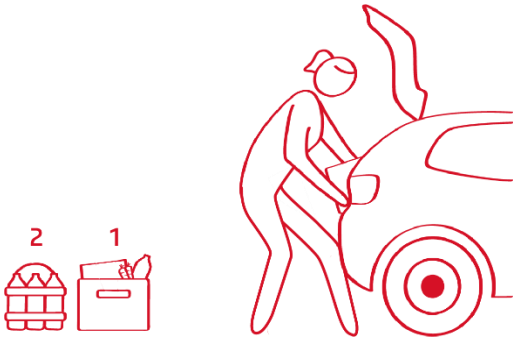
#### In den Kofferraum stellen:

Schrittstellung



## Gewicht verteilen:

Lieber mehrere Taschen, anstatt 1 sehr schwere Tasche.

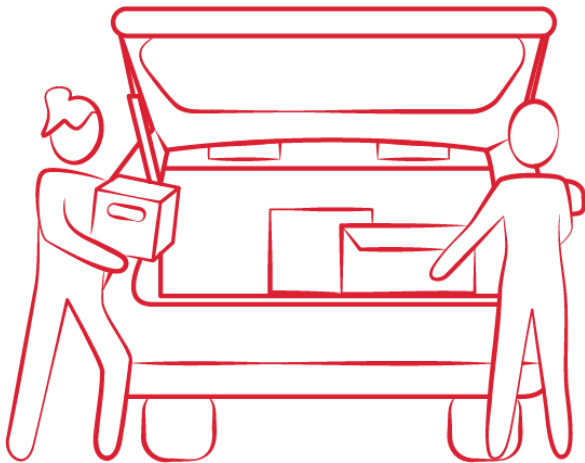


## Einkäufe ausladen?

- Dein Trajekt kennen und wissen, was Du hochhebst.
- Sieh zu, dass du Raum hast, dass es möglichst wenig Hindernisse auf der Strecke gibt (geschlossene Türen, enge Durchgänge) oder Pausen einlegen (dosieren).
- Beim Beladen des Kofferraums die Fußstellung ändern, anstatt den Rücken zu drehen.

## Stützpunkte:

Stützpunkte an der Hinterseite des Wagens suchen, um eine Last (tief) im Kofferraum zu dir hinzuziehen.



Die Last in den Kofferraum schieben und darauf achten, dass die schwere Lasten in der Nähe stehen.

- **Tipp:** Eine Decke auf dem Boden des Kofferraums kann helfen, um die Last heranzuziehen oder zu schieben, ohne den Wagen zu beschädigen.

Beim Ein- und Ausladen nah am Wagen stehen.

- **Tipp:** Die Decke auch als Schutz der Außenseite oder der Stoßzange des Wagens verwenden.
- Schwere Lasten in der Nähe abstellen.

Den Caddie neben dem Körper mitziehen:

- Interessant für längere Strecken.



## Stretch-Übungen

### Schultern stretchen

- Die Hand an die entgegengesetzte Schulter legen.
- Den Ellbogen näher an den Körper bringen.
- Schulter niedrig halten.



### Beine stretchen:

- Abwechselnd einen großen Schritt vorwärts machen.

