

März 2008

### Zügeln ohne Stress und Chaos

Beim Zügeln gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich zu verletzen: eingeklemmte Finger und Zehen, Muskelzerrungen, Rückenschäden und Sturzverletzungen. Wer sich sorgfältig vorbereitet, vermeidet am Zügeltag übermässige Hektik – und damit einen der Hauptgründe für Unfälle beim Zügeln.



### Rechtzeitig planen

- Den Haushalt gründlich entrümpeln – jede Kiste, die nicht transportiert werden muss, ist eine Entlastung. Kleinere Reparaturarbeiten in der alten Wohnung frühzeitig erledigen.
- Wenn auf eine professionelle Zügelfirma verzichtet wird, rechtzeitig einen geeigneten Möbelwagen mit Traggurten, Transportrollis und Decken reservieren.
- Den Grundriss der neuen Wohnung studieren und einen groben Möblierungsplan erstellen. Die Möbel und Schachteln entsprechend beschriften.
- Zweckmässiges Werkzeug für das Demontieren der Möbel organisieren und kleines Zubehör wie Schrauben in beschrifteten Beuteln verschliessen

### Sorgfältig durchführen

- Praktische Kleider und rutschfeste Schuhe tragen.
- Für gute Beleuchtung sorgen, speziell im Treppenhaus, Keller und Estrich.
- Arbeiten nach Fähigkeiten einteilen: Kräftige Staturen übernehmen das Tragen, Verladen und Entladen am Zielort.
- Schwere und sperrige Gegenstände auf Rollen oder mindestens zu zweit transportieren.
- Beim Heben von Kisten auf einen sicheren Stand und geraden Rücken achten.
- Kisten aus der Hocke heraus heben und diese nahe am Körper tragen.

- Möbelwagen zunächst mit grossen und schweren Gegenständen beladen und diese mit Bändern fixieren; auffüllen mit leichtem, unzerbrechlichem Material.
- Der Zügelequipe vor Ort den Möblierungsplan abgeben und ihn besprechen.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung  
Kommunikation  
Laupenstrasse 11  
CH-3008 Bern  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@bfu.ch](mailto:info@bfu.ch)  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)