

QMH
Formular
ELA-Test Tragen beidhändig
F.ET.HV.22.00



Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Tragen beidhändig

Allgemeine Beschreibung

Das beidhändige Tragen wird mit der gleichen Kiste (Gegenstand) wie das Heben ausgeführt. Die Kiste wird mit dem jeweiligen Gewicht von der Arbeitsfläche mit beiden Händen aufgenommen und 10m weit getragen und dann am Ausgangsort wieder abgestellt.

Vorgaben

Höhe Arbeitsfläche: 100cm

Häufigkeit: je Gewicht 30m

Startgewicht: Kiste (ca. 2,5kg)

Steigerung: Frauen 2,5kg, Männer 5kg
(bei Einschränkungen jeweils die Hälfte!)

Maximalgewicht Frauen 15kg; Männer 25kg

Die Maximalgewichte können anforderungsbezogen individuell erhöht werden.

Beginn: Beginn nach Erklärung und Demonstration

Ende: je Gewicht 1 Tragevorgang; bis zum anforderungsbezogenen Gewicht bzw. Maximalgewicht

Markierung: ab Ausgangsort nach 5m = Umkehrpunkt

Anweisung

Sie nehmen die Kiste von der Arbeitsfläche und gehen mit ihr um „diese Markierung“ (Ort benennen). Danach gehen sie mit der Kiste zurück und stellen sie an ihre Ausgangsposition zurück.

(Werden Kriterien beobachtet, die auf eine nahende Ausbelastung hindeuten:

Falls Ihnen die Kiste zu schwer werden sollte können sie sie nach 5m abstellen.

Hierfür ist eine Ablagefläche in entsprechender Höhe am Umkehrpunkt einzurichten.)

Demonstration

1 Tragedurchgang

Hinweise zur Beobachtung

- Armeinsatz (Haltung, Anspannung), Handling der Kiste (nah am Körper, ...)
- Tempo, Pausen
- Gangbild
- Einsatz von Hilfsmuskulatur, Schwung-/Körperimpulse beim Anheben/Absetzen
- Rumpfhaltung (Rückneigung des Oberkörpers, ...)
- Absetzen der Kiste (geführt, abrupt - evtl. geräuschvoll, ...)
- Atmung, Gesichtsfarbe, ...

QMH
Formular
ELA-Test Tragen beidhändig
 F.ET.HV.22.00



Gültigkeit/Verteiler:

X													
Alle	GF	Med.	MSD	PD	PT	Phy	Ergo	VwE	Kü	Se	HT	Fa	Re

Tragen beidhändig

Name: _____ Datum: _____.____ ☐ Prä ☐ Post Kürzel: _____

Arbeitsfläche Höhe: ☐ 100cm _____cm Strecke ☐ 30m oder ____m Gegenstand ☐ Kiste
 oder _____

Abbruchkriterium: ☐ Bewegungssicherheit ☐ Kompensation ☐ HKS ☐ Schmerz ☐

Zielbeanspruchung

☐ Sonstiges: _____ ☐ Abbruch durch Teilnehmer

Skalenwert _____ Leistungsbereitschaft: ☐ zuverlässig ☐ fraglich ☐ nicht zuverlässig

	kg	HF vor	HF nach	Skalen- wert	Beobachtungen		+	0	-	--	---
1						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
2						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
3						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					
4						Rekrutierte Muskeln					
						Spurbreite/Schrittlänge					
						Haltung					
						Kreislauf, Atmung					
						Koordination/Sicherheit					
					Schmerz: ☐ 0 ☐ - ☐ -- ☐ ---	Tempo					