

## Richtiges Schneeräumen schont Rücken und Nerven

Mit diesen zehn Tipps wird der Winter zwar nicht zum Kinderspiel, aber das Leben doch ein Stück weit angenehmer.

Für die Einen ist er eine, weiße Pracht. Für die Anderen ist er ein lästiges Übel: Der Schnee – und die damit verbundenen Pflichten, Gehwege und Zufahrten zu reinigen. Doch wie lässt sich das effektiv und möglichst schonend für die eigene Gesundheit bewerkstelligen? Berndt Geier, Leiter der Sicherheitsfachkräfte des AMD Salzburg hat hier einige Tipps parat – vom richtigen Tempo bis hin zum Silikonspray für das Schaufelblatt.

1. Zunächst einmal sollten Sie das Schneeschaukeln langsam angehen und das Tempo erst allmählich steigern. Das kann Rückenbeschwerden und Verspannungen vorbeugen.
2. Verwenden Sie Schuhwerk mit rutschfesten Sohlen und tragen Sie Handschuhe.
3. Verwenden Sie eine Schaufel mit einem möglichst geringen Eigengewicht und einem ausreichend langen Stiel.
4. Damit der Schnee besser von der Schaufel rutscht, können Sie die Schaufel mit Silikonspray einsprühen oder mit Skiwachs behandeln.
5. Achten Sie beim Umfassen der Schaufel darauf, dass die beiden Hände weit genug auseinander sind. So haben Sie eine bessere Hebelwirkung und sparen Energie.
6. Verwenden Sie Schaufeln mit Antihafbeschichtung, dann rutscht der Schnee leichter vom Blatt und klebt nicht so leicht fest (siehe auch Punkt 4).
7. Älterer Schnee wiegt mehr, da er mit der Zeit Feuchtigkeit aufnimmt. Entfernen Sie den Neuschnee daher möglichst rasch.
8. Behalten Sie die Außentemperatur im Auge. Sinkt diese zu weit ab, friert der Schnee fest.
9. Vermeiden Sie beim Schaufeln Drehbewegungen mit dem Körper. Machen Sie stattdessen einen Zwischenschritt.
10. Versuchen Sie den Schnee möglichst zu schieben statt zu schaufeln. So entlasten Sie Ihre Wirbelsäule.

### Fotos und Bildtext:

**Berndt\_Geier.jpg** – Berndt Geier, Leiter der Sicherheitsfachkräfte des AMD Salzburg, hat für diesen Winter zehn Tipps zum Schneeräumen zusammengestellt. (Foto: AVOS/Manuel Bukovics)

**Schneeschaufeln\_Symbolfoto.jpg** – Auch ein notwendiges Übel wie das Schneeräumen muss nicht unbedingt zur Qual werden. (Foto: unsplash.com/Filip Mroz)

Kontakt für Rückfragen:

**Manuel Bukovics, BA**

Pressesprecher

**AMD Salzburg – Gesellschaft für Arbeitsmedizin,  
Sicherheitstechnik und Arbeitspsychologie GmbH**

Elisabethstraße 2 | 5020 Salzburg

**T:** +43 662 88 75 88 18

**E:** [manuel.bukovics@avos.at](mailto:manuel.bukovics@avos.at)

**W:** [www.gesundessalzburg.at](http://www.gesundessalzburg.at) | [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)

FN 482795v, Firmenbuchgericht Salzburg