



Checklist - How to correctly lift and carry objects

To protect your spine and to avoid further injuries during your move

- ✓ Your stance should be stable and safe; open your legs slightly outwards
- ✓ Lift heavy furniture and boxes from your knees
- ✓ Do not lift them with your legs stretched and your back bent
- ✓ Keep your back straight
- ✓ Do not twist your spine
- ✓ Lift objects steadily and not fitfully
- ✓ Carry the weight as close to your body as possible
- ✓ Avoid strain on one side
- ✓ Use transport aids for objects moved over long distances, e.g. handbarrows or sack trucks
- ✓ Have two people carry bulky objects
- ✓ Envelop the object with outstretched arms
- ✓ Make sure you can see where you are going

Hauptverwaltung Mainz:

Joh.-Kepler Str. 16
55129 Mainz-Hechtsheim
Tel.: 06131/95988-0 · Fax: 9598820
E-Mail: info@hoehne-umzug.de
Internet: www.hoehne-umzug.de

SB-Lagerhaus®in der alten Waggonfabrik:

Hauptstr. 17-19, Geb. 6311
55120 Mainz-Mombach
Tel.: 06131/1434250 · Fax: 1434255
E-Mail: info@sb-lagerhaus.de
Internet: www.sb-lagerhaus.de

Räderlogistik in der alten Waggonfabrik:

Hauptstr. 17-19, Geb. 6309/10
55120 Mainz-Mombach
Tel.: 06131/6278413
E-Mail: raederlogistik@hoehne-umzug.de
Internet: www.hoehne-umzug.de



Bankverbindung: Sparkasse Mainz (BLZ 550 501 20) Kto. 9407 · IBAN: DE28 5505 0120 0000 0094 07 · SWIFT-BIC: MALADE51MNZ
Commerzbank AG (BLZ 550 400 22) Kto. 2007086 · IBAN: DE83 550 400 2202 007 08 600 · SWIFT-BIC: COBADEFF550

Geschäftsführer: Bettina Stöbel und Ralf Stöbel · HRB AG 1293 Mainz · Sitz der Gesellschaft Mainz · USt-ID 149052023

Für Transporte und Umzüge finden die gesetzlichen Regelungen über das Frachtgeschäft im IV. Abschnitt des HGB Anwendung. Bei Umzügen gelten ergänzend unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen der deutschen Möbelspediteure für Beförderung von Handelsmöbeln (ABBH). Für Möbellagerungen sind die Allgemeinen Lagerbedingungen des deutschen Möbeltransports (ALB) vereinbart. In allen anderen Fällen arbeiten wir ausschließlich aufgrund der Allgemeinen deutschen Spediteurbedingungen (ADSp), neueste Fassung. Bei Transport von EDV-Anlagen, medizinischen Geräten und ähnlichen transportempfindlichen Gütern sind die Allgemeinen Bedingungen der deutschen Möbelspediteure für o.a. Geräte (ABB-EDV) vereinbart. Die Speditionsversicherung haben wir über die Kravag-Logistic Versicherungs-AG, Hamburg abgeschlossen. Ausschließlicher Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Mainz.