



Checkliste - Richtig Heben und Tragen

Um Ihre Wirbelsäule zu schonen und weitere Verletzungen während Ihres Umzuges zu vermeiden

- ✓ Ihr Stand sollte stabil und sicher sein, spreizen Sie die Beine leicht nach außen
- ✓ Heben Sie schwere Möbel und Kisten aus den Knien heraus
- ✓ Nicht mit gestreckten Beinen und gekrümmtem Rücken anheben
- ✓ Halten Sie Ihren Rücken gerade
- ✓ Verdrehen Sie nicht Ihre Wirbelsäule
- ✓ Heben Sie gleichmäßig und nicht ruckartig an
- ✓ Tragen Sie das Gewicht möglichst nahe am Körper
- ✓ Vermeiden Sie einseitige Belastungen
- ✓ Setzen Sie für größere Distanzen Transporthilfen ein z.B. Handkarren oder Sackkarren
- ✓ Tragen Sie sperrige Gegenstände lieber zu zweit
- ✓ Umfassen Sie den Gegenstand mit gestreckten Armen
- ✓ Achten Sie auf freie Sicht beim Gehen

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.

