

SCHNEE **SCHAUFEL** TIPPS

Quelle:
<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Richtig Schneeschaufeln

2 Teile: ■ Vorbereitung aufs Schneeschaufeln ■ Die richtige Technik verwenden

Hat ein überraschender Schneefall über Nacht jemals deine Auffahrt mit Schnee bedeckt? Obwohl es ziemlich einfach zu sein scheint, erfordert das Schneeschaufeln etwas Raffinesse und Geschicklichkeit.

Was du brauchst

- Schneeschaufel
 - Warme Kleidung
-
- + **Teenager aus der Nachbarschaft** (zum Helfen)
 - + **eine Schneefräse** (leihweise oder vom HERWERTHNER)
 - + **Backfett oder Pflanzenöl** (Antihaftbeschichtung Eigenbau)
 - + **Sand und Salz** (damit du nicht schlitterst)
 - + **Rum 80%** (nur, wenn genug Sand und Salz gestreut)
 - + **Gleichgewicht** (Übungssache)
 - + **Navi - zwecks Orientierung** (oder Rum 38%)
 - + **einen bzw. diesen Plan**



HERWERTHNER

mit HUMOR ;-)

Vorbereitung aufs Schneeschaufeln



- 1 Berücksichtige gesundheitliche Risiken.** Wenn du nicht in Form bist, Rückenprobleme hast, oder unter Herzerkrankungen leidest, kann das Schneeschaufeln für dich wirklich gefährlich sein. Nach einem Schneefall sind die Krankenhäuser oft mit Herzinfarktfällen überflutet und mit Patienten, die sich den Rücken verrenkt haben. Beauftrage einen Teenager aus deiner Nachbarschaft, oder leihe dir eine Schneefräse von einem Nachbarn.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



2 **Kleide dich entsprechend.** Du musst dich warm anziehen, aber nicht so warm, dass du nach einigen Minuten Arbeit stark ins Schwitzen geraten wirst. Trage mehrere Lagen dünne Kleidung, die du einfach ausziehen kannst und die deine Bewegungsfähigkeit nicht einschränkt.

- Stelle sicher, Kleidung auszuziehen, wenn du während des Schaufelns ins Schwitzen kommst. Durch Schweiß auf der Haut wird deine Kleidung klamm und du könntest tatsächlich frieren. Die Haut sollte warm (nicht heiß) und trocken bleiben.
- Trage Handschuhe, die verhindern, dass du Blasen bekommst, und halte deine Hände warm und trocken.
- Am Kopf wird viel Körperwärme abgegeben. Trage eine Mütze, um die Körperwärme festzuhalten und dich warmzuhalten.
- Wenn es sehr kalt ist, kannst du durch einen Schal atmen. Achte dabei aber darauf, dass er deine Sicht nicht behindert.^[1]

QUELENNACHWEIS:

 <https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Teil
1

Vorbereitung aufs Schneeschaukeln



wikiHow

- 3** **Trage die richtigen Stiefel.** Du benötigst Stiefel, die deine Füße warm und trocken halten und rutschfeste Sohlen haben. Diese Sohlen werden dir helfen, dein Gleichgewicht nicht zu verlieren und verringern das Risiko von Verletzungen.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaukeln>



4 Verwende eine ergonomische Schneeschaufel. Ergonomische Schaufeln haben eine Biegung am Griff und werden dir helfen, deinen Rücken beim Schneeschaufeln gerader zu halten. Dadurch wird das Risiko einer Rückenverletzung verringert.^[2]

- Eine gute Schaufel hat auch einen langen Stiel, damit du deinen Rücken nicht zu viel krümmen musst.
- Vielleicht wirst du eine Schaufel aus Kunststoff der schwereren Schaufel aus Metall gegenüber bevorzugen.
- Es gibt zwei grundlegende Arten: Schneeschaufeln und Schneeschieber. Es ist viel einfacher, Schnee zu schieben, als ihn zu schaufeln. Wenn der Schnee also nicht zu schwer ist, versuche ihn zu schieben, anstatt zu schaufeln.^[2]
- Ziehe eine Schaufel mit einem kleinen Blatt in Erwägung, damit eine Ladung leichter ist und das Risiko einer Rückenverletzung geringer ist. Das Blatt ist der Teil, mit dem du tatsächlich den Schnee schaufelst.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



5 Verwende eine Schaufel mit einer Antihafbeschichtung. Dadurch wird das Schaufeln leichter sein, da der Schnee leicht vom Blatt herunterrutschen wird.

- Sprühe vor der Verwendung das Blatt der Schaufel mit Silikonspray ein. Dies wird verhindern, dass Schnee an der Oberfläche kleben bleibt.
- Eine Antihafbeschichtung kannst du zu Hause machen. Überziehe das Blatt der Schneeschaukel mit Backfett oder Pflanzenöl.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaukeln>

Teil
1

Vorbereitung aufs Schneeschaukeln



6 **Mache Dehnübungen.** Warme Muskeln werden effizienter sein und Verletzungen sind weniger wahrscheinlich. Mache Dehnübungen für Arme und Beine sowie für deinen Rücken.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Teil
1

Vorbereitung aufs Schneeschaufeln

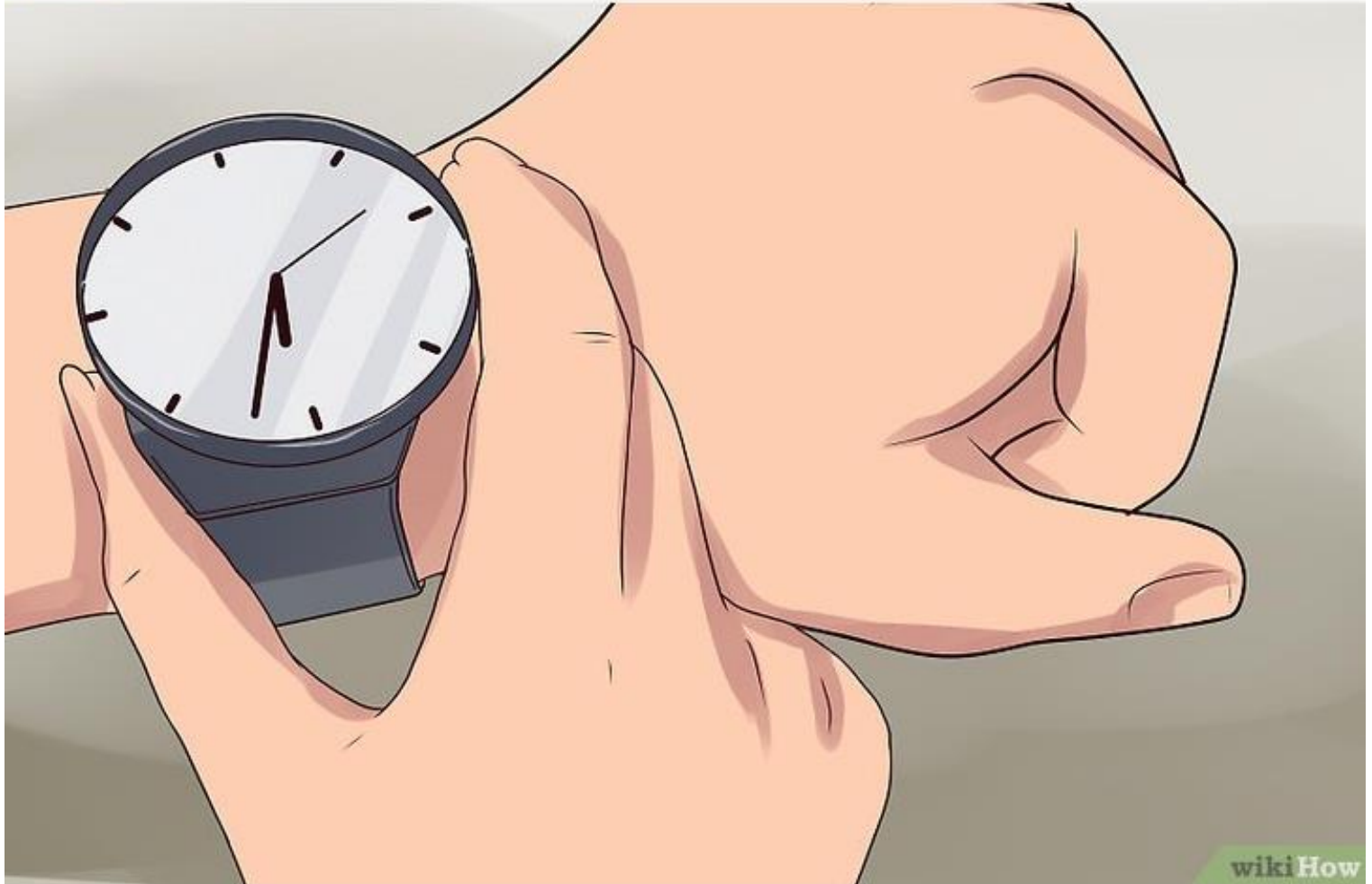


7 Streue Sand oder Salz auf glatte Oberflächen. Einige Bereiche könnten uneben sein und verursachen, dass du stolperst, rutschst oder fällst, und dich verletzt. Streue vor dem Schneeschaufeln Sand oder Salz auf besonders rutschige Stellen, auf denen du zum Schneeschaufeln stehen musst. Dadurch wirst du einen festen Stand beim Schaufeln oder Schieben haben und das Risiko von Verletzungen verringern.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



1 **Starte früh am Tag.** Neuschnee wiegt weniger, als älterer Schnee, sodass du neuen Schnee unverzüglich räumen solltest. Je länger Schnee auf dem Boden liegt, desto mehr festigt er sich und wird nass, sodass es schwerer wird, ihn zu räumen. Er kann dann auch zu Eis werden und wird dadurch sehr schwer zu entfernen sein.

- Warte, bis der Schneeflug da war, bis du deine Auffahrt freischaufelst. Ein Schneeflug wird in der Regel beim Räumen ein wenig Schnee an den Rand von Einfahrten "schieben". Es könnte einfacher sein, auf ihn zu warten, und dann die Einfahrt nur einmal zu räumen.
- Ein Blatt voll Schnee kann ein Gewicht von ca. 9kg oder mehr haben!^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



2 Habe einen Plan. Du musst überdenken, wie dein effizientester Plan fürs Schneeräumen aussehen sollte. Du musst außerdem vermeiden Schnee an Stellen aufzuschichten, wo du ihn später wieder entfernen musst. Blockiere also den Zugriff auf Schnee nicht, der noch geräumt werden muss.

- Wenn du ein Rechteck räumst, ist es besser, dich von der Mitte nach außen zu arbeiten. Entferne zuerst einen schmalen Streifen Schnee rund um das Rechteck herum. Schiebe dann den Schnee von der Mitte auf den geräumten Bereich. Von dort kannst du ihn dann ganz entfernen.^[3]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Teil
2

Die richtige Technik verwenden



- 3** **Mache Autos zuerst frei.** Benutze eine Bürste, um Autos freizumachen, bevor du rund ums Auto den Schnee beseitigst. Dadurch vermeidest du zusätzliche Arbeit.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



- 4** **Vermeide Schnee zu schaufeln, indem du ihn schiebst.** Schnee zu schieben ist viel einfacher, als ihn zu schaufeln, und das Risiko von Verletzungen ist geringer. Wenn du früh beginnst und der Schnee nicht zu tief ist, ist es besser, ihn einfach von Einfahrten und Gehwegen hinunterzuschieben.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Teil
2

Die richtige Technik verwenden



- 5 Platziere deine Hände in den richtigen Positionen.** Halte den Griff mit beiden Händen weit auseinander. Eine Hand sollte nahe am Blatt sein. Dies wird dir eine bessere Hebelkraft beim Schaufeln geben.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



- 6** **Beginne zu schaufeln.** Wenn du graben musst (um zum Beispiel ans Auto heranzukommen), grabe mit gleichmäßigen, einfachen Bewegungen. Wenn du "schiebst" (z. B. um eine Auffahrt freizumachen), halte die Schaufel ein wenig schräg. Beginne der Breite nach Bahnen entlang der Auffahrt zu machen. Du musst wahrscheinlich nur selten die Schaufel mehr als hüfthoch heben.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



7 Bewahre eine gute Körperhaltung. Denke daran, eine gute Körperhaltung und die natürliche Kurve deiner Wirbelsäule beizubehalten. Halte den Rücken gerade, wenn du zwischen einer hockenden und aufrechten Position wechselst.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



8 Hebe richtig. Stehe mit deinen Füßen schulterbreit auseinander, um das Gleichgewicht zu halten, und beuge die Knie, und nicht deine Hüfte oder den Rücken. Halte die Schaufel in der Nähe des Körpers, anstatt deine Arme ganz auszustrecken. Ziehe die Bauchmuskeln zusammen und hebe mit den Beinen, als ob du eine Kniebeuge machst.

- Verwende deine Schultermuskeln so weit wie möglich.
- Schaufel nur kleine Mengen von Schnee auf einmal, sodass es nicht zu schwer sein wird.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



9 Finde den richtigen Ort für den Schnee. Du willst den Körper nicht drehen, wenn du Schnee beim Schaufeln hebst, da dies den Rücken verletzen kann. Stelle sicher, dass du einen Platz vor dir hast, wo du den Schnee abladen kannst. Wenn du den Schnee auf die Seite werfen musst, dann bewege deine Füße, anstatt deinen Körper zu drehen.

- Wähle eine Stelle in der Nähe, um den Schnee abzuladen, sodass du den Schnee nicht weit tragen musst.
- Wenn du einen bestimmten Bereich freimachst, solltest du die ersten Ladungen am weitesten weg abladen, sodass die letzten Schaufeln nahebei abgeladen werden können.
- Werf den Schnee nicht über die Schultern! Wenn du den Schnee heben musst, bewege dich vorwärts, anstatt ihn nach hinten zu werfen.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



11 **Mache häufige Pausen und trinke viel Wasser.** Das Schneeschaukeln ist extrem schwere körperliche Arbeit, und du musst mit deinen Kräften haushalten, um negative Auswirkungen zu vermeiden. In der Kälte wirst du wahrscheinlich nicht so durstig sein, aber Flüssigkeitsmangel kann bei schwerer körperlicher Arbeit schnell auftreten. Lasse dir Zeit.

- Strecke dich während der Pausen, um deine Muskeln locker zu halten. Richte deinen Fokus besonders auf deine Extremitäten (Arme und Beine) und den Rücken.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



12 Wenn du Schmerzen jeglicher Art hast, solltest du sofort mit dem Schneeräumen aufhören und ärztliche Hilfe oder andere Unterstützung suchen. Schmerzen können auf einen Herzinfarkt oder einen verletzten Rücken hinweisen. Dies kann während des Schneeschaufelns leicht passieren.^[1]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



- 13** **Vergiss nicht deinen Briefträger.** Stelle sicher, dass du im Bereich um deinen Briefkasten herum immer den Schnee räumst. Wenn dein Postbote deinen Briefkasten nicht leicht erreichen kann, kann er deine Post nicht liefern!

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



14 Verwende nach Bedarf Salz und Sand. Sei vorsichtig mit Salz, da es deinem Rasen und Garten schaden kann. Außerdem ist die Verwendung von Salz in vielen Städten und Gemeinden für Privatpersonen verboten. Informiere dich also vor der Verwendung von Salz. Wenn es erlaubt ist, wende es nur an, wenn die Temperatur warm genug ist (über -17 Grad C).

- Sand ist gut bei Glättegefahr. Wenn es jedoch wieder schneit und neuer Schnee auf den Sand fällt, wird er nutzlos werden.
- Vor oder während eines Schneesturms Salz zu streuen, kann darin resultieren, dass du am Ende mehr Schnee auf dem Bürgersteig und deiner Einfahrt haben wirst. Trockener Schnee setzt sich auf geteerten Bereichen fest, auf denen Salz gestreut wurde. Dies ist nicht der Fall, wenn kein Salz verwendet wurde.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



- 15** **Trinke eine Tasse heißen Kakao.** Es ist natürlich dir überlassen, aber es ist an schneereichen Orten eine Tradition. Es wird dir helfen, deinem Körper Flüssigkeiten zuzuführen, die durch das Schneeschaukeln verbraucht wurden. Wenn du heißen Kakao nicht magst, trinke Tee, eine Brühe, oder auch nur Wasser.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>



16 **Mache wieder Dehnübungen.** Make wieder Dehnübungen, wenn du fertig bist, um zu verhindern, dass deine Muskeln sich verspannen und Schmerzen verursachen.

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Tipps

- Hilf alten Menschen oder behinderten Nachbarn beim Schneeräumen ihrer Wege und Einfahrten.
- Entferne den Schnee auf öffentlichen Gehwegen; in vielen Gemeinden ist dies gesetzlich vorgeschrieben.
- Die Arbeit wird zusammen leichter sein. Lasse dir von so vielen Leuten wie möglich beim Schneeschaukeln helfen, da es große körperliche Anforderungen stellt.
- Wenn es nur ein wenig geschneit hat, kannst du auch zum Räumen einen Besen verwenden.
- Vermeide mit dem folgenden Trick das Schneeschaukeln: Kaufe mehrere Planen, die etwa 2 x 3 m groß sind. Verwende keine größeren Planen; es müssen mehrere kleinere Planen sein, damit es funktionieren wird. Befestige an den vorhandenen Ösen ein Meter lange starke Seile. Lasse sie lose liegen. Lege die Planen dort auf den Bürgersteig oder die Einfahrt, wo du normalerweise Schnee schaukeln würdest; tue dies vor dem Schneesturm. Um zu verhindern, dass die Planen wegfliegen, lege Dinge wie eine Harke, einen Mülleimer, deine Gelbe Tonne, kleine Zeitungsbündel oder eine alte Schneeschaukel auf die Planen. Entferne nach dem Schneefall die Gewichte, ergreife das Ende der Seile und ziehe oder rolle die Planen mit dem Schnee auf die Seite des Gehwegs oder der Einfahrt! Gehe unter keinen Umständen über die Planen; sie sind sehr rutschig.
- Pflege deine Schneeschaukel. Der Rand einer Schneeschaukel wird ständig über den Boden geführt und wird durch die Reibung angeraut. Wenn du eine Kunststoffschaukel hast, nimm ein Messer und entrate die Kanten am Ende der Schaufel. Bei der Verwendung einer Metallschaukel kannst du verbogene Kanten mit einem Hammer wieder flach machen.^[3]

QUELENNACHWEIS:



<https://de.wikihow.com/Richtig-Schneeschaufeln>

Warnungen

- Schiebe das Schneeschaukeln nicht auf. Schnee, der auf Gehwegen und Einfahrten sitzt, wird sich tendenziell im Laufe der Zeit festigen, wodurch eine dicke, sehr schwer zu entfernende Schicht entsteht. Der Schnee könnte auch während der Mittagszeit schmelzen und dann nachts frieren, und eine rutschige Eisschicht hinterlassen.
- Überanstreng dich nicht, da das zu Erschöpfung oder Herzinfarkt führen kann.
- Vor dem Schneeschaukeln solltest du nicht essen, rauchen und koffeinhaltige Getränke konsumieren.
- Verspanne beim Heben deinen Rücken nicht. Wenn es zu schwer für dich ist, die Schaufel hochzuheben, beauftrage jemanden damit, dir zu helfen, oder verwende stattdessen eine Schneefräse.

Fragen zu SCHNEESCHAUFELN

SCHNEESCHIEBER SCHNEEFRÄSEN

beantworten wir gerne in unserem Geschäft -

**zu Risiken und Nebenwirkungen frage jedoch
deinen Arzt oder Apotheker...**



HERWERTHNER

mit HUMOR ;-)

QUELENNACHWEIS:

 <https://de.wikihow.com/Richt>