

Methode – „Arm-lang“



ca. 45 Minuten



1 Ausbilder



7 Personen



- gefüllte Gitterbox als Last
- Dummy
- Brechstange, Nageleisen, Mehrzweckwerkzeug (Halligan- Tool)
- Unterbaumaterial

Kompetenzen

Die Teilnehmenden...

- berücksichtigen die Grundprinzipien der Mechanik bei den Arbeiten mit den Einsatzmitteln für die technische Hilfe.
- bewegen Lasten mittels Brechwerkzeug oder Brechstange.
- führen Sicherungsmaßnahmen an der Einsatzstelle gegen Nachsacken, Abrutschen oder Wegrollen von Lasten durch.
- stützen beim Hebevorgang Lasten mittels Unterbau ab.

Vorbereitung

- Der Dummy wird unter die Gitterbox (Last) gelegt.
- An der Last wird gut sichtbar ein Zettel mit der Formel des Hebelgesetzes angebracht: $Kraft = Last \times Lastarm / Kraftarm$.



Durchführung

Die Teilnehmenden bekommen folgende Aufgabe:

*Hebt die Last mit Hilfe der Brechwerkzeuge oder dem Halligan-Tool an. Arbeitet möglichst kraftsparend! Beachtet bei eurer Umsetzung die Formel des Hebelgesetzes $Kraft = Last \times Lastarm / Kraftarm$.
Sichert die Last gegen seitliches Wegrutschen und stabilisiert sie mit einem Unterbau.*

Auswertung

Im Rahmen der Auswertung wird die Umsetzung des Hebelgesetzes analysiert:

- Wurde ein einseitiger oder ein zweiseitiger Hebel konstruiert?
- Wurde die Länge des Kraftarms richtig ausgenutzt?
- War der Lastarm möglichst kurz?

Reflexion

Die Teilnehmenden reflektieren ihre persönliche Lernerfahrung und identifizieren positive und negative Aspekte bei der Umsetzung.

Probleme werden mittels **kollegialer Beratung** in der Gruppe besprochen und Handlungsalternativen entwickelt.