



Checkliste - Kartons richtig packen

- Stabile Kartons verwenden**
Nehmen Sie hochwertige, saubere Kartons – lieber neu oder unbeschädigt, damit sie stapelbar bleiben.
- Immer beschriften**
Jeder Karton sollte von außen klar beschriftet sein (Inhalt + ggf. Raum), am besten an mehreren Seiten.
- Nicht überfüllen**
Füllen Sie Kartons nur so weit, dass der Deckel sich noch gut schließen lässt. Überfüllte Kartons reißen schnell.
- Nicht zu schwer**
Richtwert: max. 15–20 kg pro Karton, damit man sie gut tragen und stapeln kann.
- Schwere Sachen nach unten**
Beim Packen eines Kartons: zuerst schwere Gegenstände unten, leichtere obendrauf.
- Schwere Kartons unten stapeln**
Beim Lagern: die stabilsten, schwersten Kartons unten ins Regal oder auf den Boden.
- Leerräume auspolstern**
Mit Papier, Luftpolsterfolie oder Stoff füllen, damit nichts verrutscht.
- Empfindliches extra schützen**
Zerbrechliches (Glas, Porzellan) gut einwickeln und „Vorsicht zerbrechlich“ markieren.
- Kleine Teile separat packen**
Kabel, Schrauben oder Zubehör in Beutel oder kleine Boxen legen und beschriften.
- Deckel zukleben**
Mit starkem Klebeband die Ober- und Unterseite gut verschließen.
- Gleichmäßig große Kartons wählen**
Wenn möglich, gleichgroße Kartons verwenden – das erleichtert das Stapeln.
- Nicht zu tief im Lager verstecken**
Wichtige Dinge eher nach vorne stellen, selten benötigte nach hinten.

Friedrich Friedrich

Wiesenstraße 5
64347 Griesheim
☎ 06155 - 83 67 0

→ www.friedrich-umzug.de

Höhne-Grass

Johannes-Kepler-Straße 16
55129 Mainz
☎ 06131 - 95 98 80

→ www.hoehne-umzug.de

J. & G. Adrian

Klingholzstraße 22
65189 Wiesbaden
☎ 0611 - 174 538 80

→ www.adrian-umzug.de

KS Büromöbel

Wiesenstraße 2
64347 Griesheim
☎ 06155 - 83 67 800

→ www.ks-bueroemoebel.de



Checkliste - Richtig Heben und Tragen

- Stabil stehen**
Stellen Sie sich mit beiden Füßen schulterbreit auf einen festen Untergrund.
- Rücken gerade halten**
Gehen Sie in die Hocke und halten Sie den Rücken dabei möglichst aufrecht.
- Nah am Körper greifen**
Packen Sie den Gegenstand dicht am Körper mit beiden Händen.
- Mit den Beinen heben**
Richten Sie sich mit der Kraft aus den Beinen auf, nicht aus dem Rücken.
- Nicht verdrehen**
Vermeiden Sie Drehbewegungen während des Hebens oder Tragens.
- Gewicht gleichmäßig verteilen**
Tragen Sie Lasten möglichst mittig oder auf beide Seiten verteilt.
- Pausen einlegen**
Überlasten Sie sich nicht und machen Sie bei schwerer Last kurze Pausen.
- Hilfe nutzen**
Bitten Sie bei sehr schweren oder sperrigen Gegenständen um Unterstützung oder verwenden Sie Hilfsmittel.
- Freie Wege schaffen**
Achten Sie auf einen sicheren Stand und räumen Sie Stolperfallen aus dem Weg.
- Kontrolliert absetzen**
Gehen Sie zum Absetzen wieder in die Knie und halten Sie den Rücken gerade.
- Feste Schuhe tragen**
Wählen Sie rutschfeste, geschlossene Schuhe für sicheren Halt.

Friedrich Friedrich

Wiesenstraße 5
64347 Griesheim

☎ 06155 - 83 67 0

→ www.friedrich-umzug.de

Höhne-Grass

Johannes-Kepler-Straße 16
55129 Mainz

☎ 06131 - 95 98 80

→ www.hoehne-umzug.de

J. & G. Adrian

Klingholzstraße 22
65189 Wiesbaden

☎ 0611 - 174 538 80

→ www.adrian-umzug.de

KS Büromöbel

Wiesenstraße 2
64347 Griesheim

☎ 06155 - 83 67 800

→ www.ks-bueroemebel.de

Checkliste - Stressfrei umziehen

-  **Frühzeitig planen**
Beginnen Sie mindestens vier Wochen vor dem Umzug mit der Organisation.
-  **Umzugshelfer organisieren**
Fragen Sie Freunde, Familie oder buchen Sie ein Umzugsunternehmen rechtzeitig.
-  **Kartons besorgen**
Sorgen Sie für ausreichend stabile Kartons, Klebeband und Packmaterial.
-  **Ausmisten**
Sortieren Sie aus, was Sie nicht mehr brauchen – das spart Zeit und Platz.
-  **Zimmerweise packen**
Packen Sie systematisch nach Räumen, das erleichtert das Auspacken.
-  **Beschriften nicht vergessen**
Jeder Karton sollte klar erkennbar beschriftet sein – mit Raum und Inhalt.
-  **Wichtige Dinge separat packen**
Wertsachen, Dokumente und Alltagsbedarf gehören in eine leicht zugängliche Tasche.
-  **Transport vorbereiten**
Reservieren Sie frühzeitig einen Transporter oder organisieren Sie den Fahrdienst.
-  **Parkplatz sichern**
Beantragen Sie ggf. eine Halteverbotszone für den Umzugstag.
-  **Verträge & Adressen ändern**
Kümmern Sie sich rechtzeitig um Nachsendeauftrag, Ummeldung und Anbieterwechsel.
-  **Verpflegung einplanen**
Denken Sie an Snacks und Getränke für sich und Ihre Helfer.
-  **Ruhe bewahren**
Lassen Sie sich nicht stressen – mit guter Planung läuft alles entspannter.

Friedrich Friedrich

Wiesenstraße 5
64347 Griesheim

☎ 06155 - 83 67 0

→ www.friedrich-umzug.de

Höhne-Grass

Johannes-Kepler-Straße 16
55129 Mainz

☎ 06131 - 95 98 80

→ www.hoehne-umzug.de

J. & G. Adrian

Klingholzstraße 22
65189 Wiesbaden

☎ 0611 - 174 538 80

→ www.adrian-umzug.de

KS Büromöbel

Wiesenstraße 2
64347 Griesheim

☎ 06155 - 83 67 800

→ www.ks-bueroemoebel.de