

JUGEND
WILL
SICH-ER-
LEBEN

Denk
an mich
Dein Rücken

Unterweisungskonzept für Ausbilder



6 Regeln

... für eine erfolgreiche Unterweisung!

Mit den folgenden 6 Regeln nehmen Sie die wichtigste Hürde für eine erfolgreiche innerbetriebliche Unterweisung. Diese Punkte gelten immer und grundsätzlich. Unabhängig davon, welches Thema Sie gegenüber welchen Beschäftigten unterweisen.



- 1 Unterweisungsziel festlegen**
Legen Sie vor Unterweisungsbeginn ein realistisches Lernziel fest und formulieren Sie es eindeutig, z. B. „**Die Beschäftigten sollen wissen, wie sie sicher mit Maschinen umgehen und welche Persönliche Schutzausrüstung an den Maschinen vorgeschrieben ist**“. Wenn Sie vor der Unterweisung kein eindeutiges Ziel festlegen, können Sie nach der Unterweisung nicht feststellen, ob die Teilnehmer das Unterweisungsziel erreicht haben.
- 2 Film und Medien anschauen**
Kein Einsatz von Medien (Film, PowerPoint-Präsentation u. a.), die Sie nicht kennen. Schauen Sie sich den Film bzw. die Medien vorbereitend an und überlegen Sie, wo es Anknüpfungspunkte an Ihre betriebliche Situation gibt.
- 3 Sie sind unersetzlich**
Film und Bilder ersetzen keinen Referenten. Nur der Referent kennt die jeweilige spezifische betriebliche Situation. Daher können Medien Ihre Unterweisungsarbeit nur ergänzen – nie ersetzen!
- 4 Aufgaben verteilen**
Verteilen Sie während einer Filmvorführung Beobachtungsaufgaben. Damit verpflichten Sie die Teilnehmer, von Beginn an konzentriert der Unterweisung zu folgen.
- 5 Der eigene Betrieb ist wichtig**
Schlagen Sie den Bogen zum eigenen Betrieb. Nutzen Sie die Möglichkeit, Szenen aus dem Film mit dem Verhalten im eigenen Betrieb zu vergleichen. Was läuft schlechter? Was läuft besser?
- 6 Überprüfen**
Überprüfen Sie, ob die Teilnehmer das Lernziel erreicht haben.

Auszubildende

... die Zukunft Ihres Unternehmens

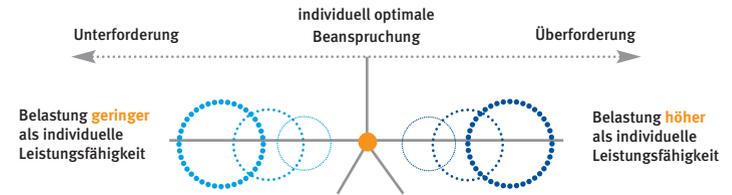
Man kann die Sache drehen und wenden, wie man will: Ohne Auszubildende gibt es für viele Unternehmen in Deutschland keine Zukunft. Schon seit längerer Zeit herrscht in Deutschland ein eklatanter Facharbeitermangel und mittlerweile ist auch der Geburtenrückgang in Ausbildungsbetrieben und Berufsschulen angekommen.

Man könnte auch sagen: Nie war ein Auszubildender wertvoller als heute. Und so gewinnt das Thema „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ plötzlich eine vollkommen neue Dimension. Zum einen tragen sichere und gesunde Arbeitsplätze dazu bei, dass ein Unternehmen für junge Menschen interessant wird, zum anderen können nur die Beschäftigten, die gesund und fit bleiben, die Erwartungen und Anforderungen eines Unternehmens erfüllen.

Denk an mich – Dein Rücken

Wenn sich die Aktion „Jugend will sich-er-leben“ mit dieser DVD dem Thema „Rücken“ zuwendet, dann tut sie das in dem Bewusstsein, dass Rückenbeschwerden und Rückenerkrankungen längst zu einer Art „Volkskrankheit“ geworden sind. In ihrem jährlichen Bericht über Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit weist die Bundesregierung zwar Rückenerkrankungen bei Beschäftigten nicht separat aus, alle Muskel-Skelett-Erkrankungen zusammen – und Rückenerkrankungen sind ein Teil davon – sorgen aber dafür, dass Waren und Dienstleistungen im Wert von 19 Milliarden Euro nicht hergestellt oder geleistet werden können. Keine andere Erkrankung hat einen größeren Einfluss auf die Volkswirtschaft als Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems.

Nicht zu viel und nicht zu wenig: Das richtige Maß an Belastungen hält den Rücken gesund



Ein Rücken erkrankt aber nur, wenn er dauerhaft überfordert oder unterfordert wird. Im Umkehrschluss heißt das: Rückenerkrankungen können vermieden werden – wenn das Maß der Belastung stimmt. Und das gilt für die Arbeit genauso wie für die Freizeit. Wer also häufig schwere Lasten hebt, trägt oder schiebt, häufig in gebückter oder erzwungener Körperhaltung arbeiten muss, wer mit Werkzeugen regelmäßig klopfen oder schlagen oder immer wieder besondere Kräfte aufbringen muss, der ist genauso ein Kandidat für Rückenerkrankungen wie jemand, der an seinem Arbeitsplatz körperlich oder geistig unterfordert ist, seine Freizeit am liebsten auf der Couch verbringt, sogar kürzeste Wege mit dem Auto fährt, lieber den Fahrstuhl als die Treppe nimmt und für Bewegungssport nur ein müdes Lächeln übrig hat.

Betrieb und Freizeit

Um die Arbeit im Betrieb rückenfreundlich zu gestalten, stehen viele technische oder organisatorische Lösungen zur Verfügung. Mindestens genauso wichtig ist es aber, die Bewegungsarmut in der Freizeit und an manchen Arbeitsplätzen zu überwinden. Regelmäßige und angepasste Bewegung versorgt die Bandscheiben mit wichtigen Nährstoffen und hält die Rückenmuskulatur in Schwung. Spaziergänge, Sport, Radfahren, Treppensteigen: Nur vier von vielen Möglichkeiten, mehr Bewegung ohne großen Aufwand in den ganz normalen Alltag zu integrieren. Ein gesunder Rücken lebt von der Bewegung.

Checkliste Rücken



In der Vergangenheit haben wir an dieser Stelle die „Checkliste Arbeitssicherheit“ vorgestellt. Sie hat sich als ein vielseitig einsetzbares Mittel zur Gefährdungsbeurteilung durch Auszubildende erwiesen. Unter www.jwsl.de/aktion2013/lehrer steht die Checkliste zum Download bereit.

Ergänzend dazu finden Sie hier eine modifizierte Checkliste, die speziell auf Gefährdungen für die Rückengesundheit junger (aber auch älterer) Beschäftigten eingeht.

Checken die Azubis vor Durchführung einer Tätigkeit die folgenden 5 Punkte, dann kommen sie möglichen Gefährdungen schnell auf die Spur. Werden alle Fragen mit einem überzeugten JA beantwortet, sind sie auf einem guten und sicheren Weg. Wird nur eine Frage mit einem NEIN beantwortet, sollten Vorgesetzte, Kolleginnen oder Kollegen befragt werden.

1 Was ... soll ich tun?

Arbeitsauftrag/-aufgabe

- Habe ich einen klaren Arbeitsauftrag?
- Habe ich die Arbeitsaufgabe richtig verstanden?
- Weiß ich, welche Auswirkung die Arbeit auf meinen Rücken hat?



2 Wer ... arbeitet mit mir oder in meiner Nähe?

Arbeitskollegen, Arbeitspartner

- Gibt es in meiner Arbeitsumgebung erfahrene Kollegen, die über rückenschonende Arbeitsweisen gut informiert sind?
- Bekomme ich Unterstützung, wenn ich schwere Lasten mit der Hand bewegen muss?
- Kann ich mich bei dauerhaft rückenbelastenden Arbeiten mit meinen Kollegen abwechseln (Job-Rotation)?



3 Wie ... soll ich die Arbeit durchführen?

Arbeitstechniken, Arbeitsmittel, Arbeitsgeräte

- Stehen mir Hebe- oder Tragehilfen zur Verfügung?
- Bin ich im Umgang mit ihnen unterwiesen worden?
- Ist mein Arbeitsplatz so organisiert, dass ich die anstehende Tätigkeit rückenfreundlich durchführen kann?
- Kenne ich Arbeitstechniken, mit denen ich die anstehende Aufgabe rückengerecht durchführen kann?



4 Wo ... soll ich arbeiten?

Arbeitsumgebung

- Habe ich ausreichend Platz, mich frei zu bewegen (oder ist meine Bewegungsfreiheit eingeschränkt)?
- Kann ich meine Körperhaltung immer wieder einmal ändern, ohne zu lange in einer Arbeitsposition zu verharren?
- Kenne ich Ausgleichsübungen, die ich bei einseitiger körperlicher Belastung zwischendurch durchführen kann?



5 Wozu ... soll ich den Auftrag durchführen?

Arbeitsergebnis/-zusammenhang

- Kenne ich die Bedeutung, die ein gesunder Rücken für meine Arbeit hat?
- Kann ich beurteilen, ob mein Rücken während meiner Arbeit überfordert oder unterfordert wird?
- Ist mein Arbeitsergebnis für andere rüchensicher?



Rückentest

Zielsetzung: Die Azubis sollen den Gesundheitszustand ihres Rückens und die damit verbundenen möglichen Bewegungseinschränkungen bewusst kennen lernen.

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln wurde ein „Rückentest“ erarbeitet, der auf der beiliegenden DVD und im Internet unter www.jwsl.de/aktion2013/video/rueckentest.php bereitliegt. Der Rückentest besteht aus einem 5-minütigem Video, in dem Prof. Dr. Froböse vier kurze Übungen erklärt und sie dann gemeinsam mit den Azubis durchführt.

Falls am Arbeitsplatz oder in den Sozialräumen kein Fernseher zur Verfügung steht, können die einzelnen Testübungen natürlich auch vom Ausbilder präsentiert werden. Es ist aber auch denkbar, diese Aufgabe an einen sportlichen und motivierten Azubi zu delegieren. Ferner eignet sich dieser Rückentest natürlich über die Azubis hinaus für die gesamte Belegschaft.

- Der Test dauert etwa 5 Minuten.
- Der Test beansprucht pro Person nur sehr wenig Raum. Er kann daher problemlos im Sozialraum oder am Arbeitsplatz durchgeführt werden.
- Es ist keine Sportkleidung erforderlich. Der Test kann in Alltags- oder Arbeitskleidung durchgeführt werden.
- Am Ende des Tests erfolgt eine kurze Auswertung der Testergebnisse.

Falls Ihr Betrieb über eine betriebliche Gesundheitsförderung verfügt, können sowohl der Test als auch eine mögliche Beratung aufgrund der Testergebnisse mit in das BGF-Programm übernommen werden.

Mein Rücken und mein Arbeitsplatz

Zielsetzung: Die Jugendlichen motivieren, ihrem Rücken Beachtung zu schenken und über rückenfreundliche Arbeitsweisen nachzudenken.

1. Einführung in das Unterweisungsziel 3 Min.

Der Ausbilder begründet kurz das Unterweisungsthema, z. B. „Rückenerkrankungen sind zu einer richtigen Volkskrankheit geworden. Mehr als die Hälfte aller 18- bis 29-Jährigen hat mindestens einmal im Jahr Rückenschmerzen. Rückenschmerzen beeinträchtigen das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit. Werden sie chronisch, können sie zu qualvollem Leid und ggf. sogar zur Arbeitsunfähigkeit führen. Jeder kann aber durch richtiges Verhalten Rückenschmerzen vorbeugen.“

2. Präsentation der Schiebeanimation „Rücken“ 3 Min.

3. Erste Ergebnissicherung 5 Min.

Im anschließenden Gespräch wird der wesentliche Aufbau des Rückens noch einmal abgefragt: Wirbel, Wirbelsäule, Rückenmuskulatur. Es soll deutlich formuliert werden, dass sowohl eine Überbelastung als auch eine zu geringe Belastung des Rückens Rückenschmerzen verursachen können.

4. Reflexion 15 Min.

Die Azubis werden aufgefordert, von ihren eigenen Erfahrungen zu berichten: Wann hatten sie das letzte Mal Rückenschmerzen? Mit welchen Situationen/ Verhalten bringen sie ihre Rückenschmerzen in Verbindung? Dabei sollen sowohl Situationen aus dem Arbeitsbereich als auch aus dem Freizeitbereich benannt werden. Auf einem Flipchart werden zwei Spalten angelegt und mit den Begriffen „Überforderung“ und „Unterforderung“ überschrieben. Die Beispiele der Azubis werden einer der beiden Spalten zugeordnet und ebenfalls an dem Flipchart notiert.

Es ist wichtig, dass einige Beispiele in der Spalte „Unterforderung“ benannt werden. Bei Bedarf kann der Ausbilder hier entsprechende Hinweise geben. Der Flipchartbogen erhält die Überschrift „Unsere Rückenerfahrungen“ und wird zur Seite gelegt.

5. Präsentation des Films „Die Kampagne“ 10 Min.

6. Ergebnissicherung 12 Min.

Im folgenden Gespräch steht die Bewertung des Verhaltens der im Film gezeigten Azubis im Vordergrund. Je nach Branche des Betriebs bzw. Zusammensetzung der Azubis kann der Ausbilder das Gespräch auf einen, zwei oder drei Film-Azubis beschränken.

Mit der Gruppe sollen jetzt folgende Fragen erörtert werden:

- Welches Verhalten der Film-Azubis hat dazu geführt, dass diese Rückenschmerzen hatten?
- Durch welche Maßnahmen konnten die Film-Azubis ihre Rückenschmerzen reduzieren bzw. ausschalten?

Der Ausbilder notiert die Aussagen der Azubis in drei Spalten auf dem Flipchart. Die einzelnen Spalten stehen für „Technische Maßnahmen“, „Organisatorische Maßnahmen“, „Personenbezogene Maßnahmen“. Entweder schreibt der Ausbilder die Spaltenbezeichnungen von vornherein auf den Flipchart oder er erarbeitet sie gemeinsam mit den Azubis, nachdem die drei (überschriftslosen) Spalten gefüllt wurden. Der Flipchartbogen erhält die Überschrift „Maßnahmen“.

7. Transfer auf den eigenen Arbeitsplatz 7 Min.

Der Ausbilder hängt jetzt den Flipchartbogen „Unsere Rückenerfahrungen“ (siehe 4. Reflexion) neben den gerade ausgefüllten Bogen „Maßnahmen“. Im Vergleich der beiden Bögen erörtern die Azubis jetzt, mit welchen Maßnahmen sich die eigenen Rückenschmerzen hätten verhindern lassen. Auch hier lenkt der Ausbilder das Gespräch so, dass die Maßnahme „mehr Bewegung“ als Maßnahme gegen eine Unterforderung des Rückens genannt wird.

8. Schlüsselaufgabe 5 Min.

Zum Schluss der Unterweisungseinheit erhält jede/r Azubi die Aufgabe, drei konkrete arbeitsplatzbezogene Maßnahmen aufzuschreiben, die ihr/ihm dabei helfen, Rückenschmerzen zukünftig zu vermeiden bzw. weiterhin schmerzfrei zu bleiben. Je eine Maßnahme muss – entsprechend dem TOP-Prinzip – aus dem Bereich der technischen, der organisatorischen und der personenbezogenen Maßnahmen kommen. Letztere muss nicht zwingend konkret arbeitsplatzbezogen sein.

Projekte wirken langfristig

Natürlich ist es nicht Aufgabe der Azubis, technische oder organisatorische Arbeitsschutzmaßnahmen umzusetzen. Das Nachdenken über solche Fragen fördert aber die Auseinandersetzung mit Fragen der eigenen Gesundheit am Arbeitsplatz. In größeren Betrieben kann die Schlüsselaufgabe ggf. der Auftakt für ein längerfristiges Projekt sein, in dem die Rückengesundheit im Mittelpunkt steht. In einem solchen Projekt können sehr unterschiedliche Akzente gesetzt werden, von der Vereinbarung, in der Mittagspause gemeinsam 5 Minuten Rückengymnastik durchzuführen, bis hin zur Erarbeitung von Verbesserungsvorschlägen zur Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

Jugend-Arbeitsschutz-Preis (JAZ)

In diesem Zusammenhang möchten wir auf den Deutschen Jugend-Arbeitsschutz-Preis (JAZ) hinweisen, der von der Fachvereinigung Arbeitssicherheit (FAS) e. V. vergeben wird. Hier werden Jugendliche für innovative Arbeitsschutz-Ideen und kreative Beiträge für mehr Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit ausgezeichnet. Die Einreichung eines durchgeführten Projekts zum Wettbewerb kann dabei Motivation und Ziel gleichermaßen sein. Informationen zum JAZ finden Sie unter www.jugend-arbeitsschutz-preis.de.



Deutscher
Jugend-Arbeitsschutz-Preis 2014

Der Film „Die Kampagne“



Die Story ... Bei Winston und O'Brien diskutieren über die Wirksamkeit der „Kampagne“. Während Winston einen unerschütterlichen Glauben an die Wirksamkeit der Kampagne und die Lernfähigkeit der Azubis hat, versucht O'Brien alles zu tun, um die Kampagne zu diskreditieren und sie zu stoppen. Folgt man O'Brien, sind Rückenschmerzen Bestandteil des Lebens. Sie sind einfach da und man kann ihnen nicht bekommen. Daher erscheint ihm die Kampagne unnützlich. Rausgeworfenes Geld.

Das Gespräch der beiden Kunstfiguren dreht sich um sehr reale Azubis, die über eine Videoschaltung immer wieder Teil des Films werden. Und trotz aller Vorurteile und Verwirrspiele: Die Azubis zeigen, dass sie nicht nur willens sind, auf ihren Rücken aufzupassen, sondern dass sie es auch können. Und dabei bieten sie jede Menge Gesprächsstoff im Unterricht.

Florena, Krankenschwester ... Auch wenn es zunächst anders aussieht: Florena arbeitet am Patientenbett häufig in gebückter Zwangshaltung. Eine Aufgabe ihres Berufes aufgrund ihrer Rückenbeschwerden ist wahrscheinlich. Doch eine einfache technische Maßnahme ändert alles: Wenn sie das Patientenbett für die Dauer der Pflege höher stellt, reduziert sie ihre Rückenbelastung erheblich.



Freddy, Mechatroniker ... Freddy, erstes Ausbildungsjahr, überengagiert. Er trägt Lasten durch die Gegend, die einfach viel zu schwer sind. Aber für alles gibt es Lösungen: eine organisatorische Maßnahme und eine technische Maßnahme. Freddys Kollege eilt ihm mit einer speziellen Hebehilfe zur Seite. Zu zweit wuchten sie das 45 Kilogramm schwere Ersatzteil auf ein Gestell, um es anschließend bequem transportieren zu können.



Alexandra, Erzieherin ... Bei ihr steht das Thema „Eigenverantwortung“ im Vordergrund. Nachdem sie durch das ständige Sitzen auf Kinderstühlen, falsches Bücken und ständiges Heben von Kindern Rückenschmerzen bekommen hat, beschließt sie, mit ihren Kolleginnen eine eigene kleine Rücken Kampagne zu starten. Durch technische Maßnahmen – wie die Anschaffung von speziellen Erzieherinnenstühlen – tut sie viel für ihre Rückengesundheit.



Manfred, Garten- und Landschaftsbauer ... O-Ton Manfred im Film: „Passt mal auf: Eure Kampagne ist ja ganz nett. Macht sogar Spaß und ich lerne was. Aber habt Ihr Euch mal überlegt, wie das in der Praxis gehen soll? Was glaubt Ihr wohl, was passiert, wenn ich meinem Chef sage, dass wir für diese Randsteine einen zweiten Mann und eine Verlegehilfe brauchen? ... Leute, ich mache hier 'ne Ausbildung. Habt Ihr eine Ahnung, wo in der Hackordnung ich da stehe?“



Frieda, Bürokauffrau ... Mit Frieda führen wir die Erkenntnis in den Film ein, dass Stress ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein kann. Da ihr Stress vor allem private Ursachen hat, sind möglicherweise persönliche Maßnahmen, wie Entspannungsübungen, eine gute Therapie ihrer Rückenbeschwerden.



„Rückenfälle“ aus dem Film

Florena, Krankenschwester → Florena arbeitet am Patientenbett häufig in gebückter Zwangshaltung. Eine Aufgabe ihres Berufes aufgrund ihrer Rückenbeschwerden ist wahrscheinlich. Doch eine einfache technische Maßnahme ändert alles: Wenn sie das Patientenbett für die Dauer der Pflege höher stellt, reduziert sie ihre Rückenbelastung ganz erheblich.

Freddy, Mechatroniker → Freddy, erstes Ausbildungsjahr, ist hart im Nehmen und will einen guten Eindruck hinterlassen. Da überschätzt er sich schon einmal und trägt Lasten durch die Gegend, die so schwer sind, dass er nicht einmal mehr sicher laufen kann. Aber für alles gibt es eine Lösung. Hier sogar zwei: eine organisatorische und eine technische Maßnahme. Freddys Kollege eilt ihm mit einer speziellen Hebehilfe zur Seite. Zu zweit wuchten sie ein 45 Kilogramm schweres Ersatzteil auf ein Gestell und rollen es anschließend zum ICE, um es einzubauen. Freddy lernt, dass man manchmal zu zweit sicherer arbeiten kann und es für viele Transportprobleme einfache technische Lösungen gibt.

Alexandra, Erzieherin → Bei ihr steht das Thema „Eigenverantwortung“ im Vordergrund. Nachdem sie durch Sitzen auf Kinderstühlen Rückenschmerzen bekommen hat, beschließt sie, mit ihren Kolleginnen eine eigene Rücken-kampagne zu starten. Wie die Anschaffung von speziellen Erzieherinnenstühlen oder Treppen, auf denen die Kinder an der Hand geführt selbst den Wickeltisch erobern können, hat sie bereits viel für ihre Rückengesundheit getan.

Manfred, Garten- und Landschaftsbauer → O-Ton von Manfred im Film: „Passt mal auf: Eure Kampagne ist ja ganz nett. Macht sogar Spaß und ich lerne was. Aber habt Ihr Euch mal überlegt, wie das in der Praxis gehen soll? Was glaubt Ihr wohl, was passiert, wenn ich meinem Chef sage, dass wir für diese Randsteine einen zweiten Mann und eine Verlegethelfer brauchen? ... Leute, ich mache hier 'ne Ausbildung. Habt Ihr eine Ahnung, wo in der Hackordnung ich da stehe?“

Frieda, Bürokauffrau → Eigentlich ist Frieda eine vorbildliche Azubi. Aber wenn alles stimmt und Frieda sogar regelmäßig Rückengymnastik gemacht hat, wieso dann noch Rückenschmerzen? Mit Frieda führen wir die Erkenntnis in den Film ein, dass Stress ein Auslöser für Rückenbeschwerden sein kann.

Tätigkeit

Wenn Florena das Patientenbett nicht hochfährt, muss sie einen Großteil der Pflegearbeiten in teilweise stark gebückter und damit extrem rückenbelastender Haltung vornehmen. Da diese Körperhaltung durch die Arbeitssituationen vorgegeben ist, sprechen wir von einer „erzwungenen Körperhaltung“.

Freddy wollte den schweren ICE-Stoßdämpfer allein tragen. Abgesehen von der Rückenbelastung konnte er aufgrund des Gewichts nicht sicher laufen. Die Hebe- und Tragehilfe sowie die Hilfsbereitschaft seines Kollegen sorgen für eine sichere und gesunde Arbeitsweise.

Alexandra arbeitet dann in einer erzwungenen Körperhaltung, wenn sie sich zum Spielen mit den Kindern auf Kinderstühle setzt, die für Erwachsene überhaupt nicht geeignet sind. Abhilfe schaffen hier höhenverstellbare Spezialstühle für Erzieherinnen. Das Tragen von Kindern stellt eine weitere Belastung dar.

Solange Manfred nicht den Mut hat, mit seinem Chef über organisatorische und personelle Unterstützung oder Hebehilfen bei der Verlegung von Steinen zu sprechen, ist er auf sich selbst angewiesen. Er weiß, dass er seinen Rücken zu sehr belastet und er befürchtet, dass sein Chef nicht gesprächsbereit ist.

Frieda zeigt dem Zuschauer, dass trotz vorbildlichen rückenfreundlichen Verhaltens es dennoch zu Rückenschmerzen kommen kann. Dann nämlich, wenn die Stressbelastung im privaten oder beruflichen Bereich hoch ist. Stress muss nicht – kann sich aber – in Rückenschmerzen äußern.

Physische Belastungssituationen

manuelle Lastenhandhabung ● Ziehen oder Schieben von Betten
● Hilfe beim Aufrichten von Patienten

erzwungene Körperhaltung ● Pflegearbeiten am Patientenbett

erhöhter Kraftaufwand ● übergewichtige Bewohner in Alten- oder Pflegeheimen beim Aufstehen, Hinsetzen, Laufen usw. unterstützen

● Tragen von schweren Ersatzteilen

● Arbeiten mit Armen über Schulterniveau, z. B. unter einer Hebebühne

● Drücken, Krafteinwirkung beim Einbau von Ersatzteilen oder Bedienen von Werkzeugen

● Tragen von Kindern

● Sitzen auf Kinderstühlen

● Tragen von Kindern

● Erdbewegung mit Schaufel und Schubkarre, Heben und Tragen von Steinen

● Arbeiten in der Hocke oder im Knien mit gebeugtem Rumpf

● Handhabung schwerer Randsteine

● langes Sitzen am Schreibtisch

Psychische Belastungssituationen

Zeitdruck ● Personal-mangel im Alten- oder Pflegeheim oder auf Station

Qualitätsdruck ● übersteigerte Empathie gegenüber Patienten

Sozialdruck ● Erwartungshaltung von Patienten oder deren Angehörigen

● kaum erfüllbare Zeitvorgabe wegen mangelnder Arbeitsroutine des Azubis

● überhöhte Anforderung des Azubis an sich selbst, ohne dass diese vom Chef vorgegeben wird

● Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten

● Versuch, den Bitten und Anliegen der Kinder möglichst sofort nachzukommen

● Konflikte mit Eltern aufgrund unterschiedlicher Vorstellungen über Betreuungsarbeit im Kindergarten

● Arbeitsvorgaben durch Vorgesetzte

● Ausführung der Arbeiten unter den überkritischen Augen des Kunden

● Übernahme der Aufgaben wegen Krankheit abwesender Kolleginnen

● „... mein Chef ist auch nicht der Einfachste“

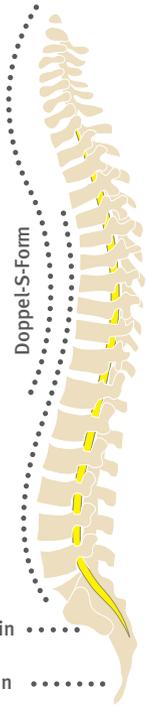
● Ärger mit der Familie, defektes Auto, kein Geld für ein neues

● Szenen aus dem Film „Die Kampagne“

● beispielhafte Ergänzungen, ggf. aus angrenzenden Berufen

Unser Rücken

Diese Doppelseite ist als Kopiervorlage gestaltet, um sie bei Bedarf an die Teilnehmer der Unterweisung weiterzugeben. Eine DIN-A4-Vorlage zum Download finden Sie unter: www.jwsl.de/aktion2013/lehrer



Kreuzbein
 Steißbein

Wirbelsäule
 Sie besteht aus dem Steißbein, dem Kreuzbein und 24 Wirbelkörpern. Durch die Doppel-S-Form besitzt die Wirbelsäule mehr Stabilität und Widerstandskraft, als wenn sie gerade wäre.



7 Halswirbel

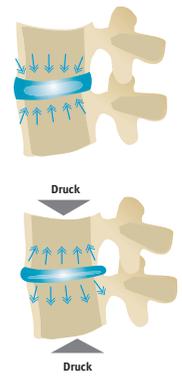


12 Brustwirbel



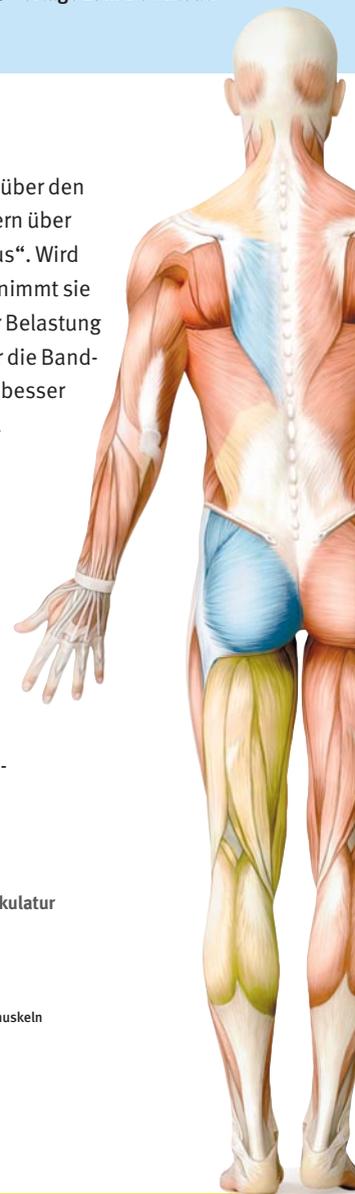
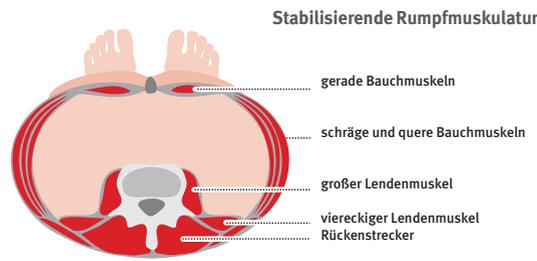
5 Lendenwirbel

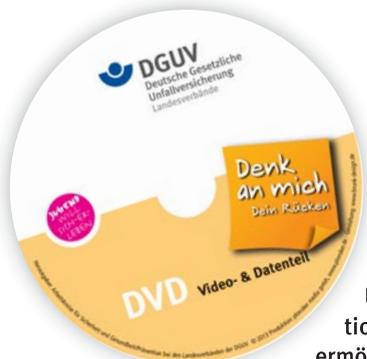
Wirbelkörper
 Die Wirbelsäule besteht aus einer Aneinanderreihung der Wirbelkörper, die wiederum durch Bandscheiben miteinander verbunden sind. Die Bandscheiben verteilen den auf die Wirbelsäule wirkenden Druck gleichmäßig und ermöglichen eine Bewegung der Wirbelsäule in alle Richtungen.



Bandscheiben
 Die Bandscheibe wird nicht über den Blutkreislauf ernährt, sondern über eine Art „Pumpmechanismus“. Wird die Bandscheibe entlastet, nimmt sie Flüssigkeit auf, die sie unter Belastung dann wieder abgibt. Je mehr die Bandscheibe bewegt wird, desto besser kann sie sich also ernähren.

Muskulatur
 Für die Stabilität und Flexibilität der Wirbelsäule ist eine gut ausgebildete Muskulatur verantwortlich. Wird die Muskulatur über Anspannung und Entspannung aber nicht laufend trainiert, kann es zum Muskelabbau oder schmerzhaften Muskelblockaden oder -verspannungen kommen.





Technischer Aufbau

Die vorliegende DVD ist Bestandteil des Unterrichtsmaterials der Berufsschulaktion „Jugend will sich-er-leben“ zum Thema „Denk an mich – Dein Rücken“. Um einen zielgruppengerechten und situationsadäquaten Einsatz der Materialien zu ermöglichen, finden Sie auf der DVD unterschiedliche Informations- und Unterrichtsmaterialien.

DVD-Videoteil ¹

Alle Filme auf dem DVD-Videoteil wurden im 16:9-Format produziert. Sofern die Filme auf einem herkömmlichen 4:3-Format-Fernseher abgespielt werden, passt sich das Wiedergabebild automatisch an. In diesem Fall sehen Sie am oberen und unteren Bildrand die bekannten schwarzen Balken.

Wird die DVD jedoch auf einem 16:9-Fernseher wiedergegeben, so muss dieser ggf. manuell auf das richtige Format eingestellt werden. Sofern das Bild nicht formatfüllend wiedergegeben wird, stellen Sie die richtige Bildgröße bitte über die Fernbedienung Ihres Fernsehers ein.

Diese DVD enthält Filme, Filmausschnitte und weitere Medien, die Sie mit jedem DVD-Player oder einem PC mit DVD-Laufwerk abspielen können. Nach dem Einlegen der DVD wird das Hauptmenü aufgerufen. Jetzt können Sie einzelne Programme mit der Fernbedienung oder der Maus anwählen.

Aktionsfilm „DIE KAMPAGNE“ 10:00 Min.

Die beiden Protagonisten Winston und O'Brien streiten über die Wirksamkeit einer Rücken-Gesundheitskampagne für Auszubildende. Während der Auseinandersetzung kommen Azubis verschiedener Berufe zu Wort. Sie berichten über ihre Erfahrungen mit Rückenbelastungen. Dabei verfolgen sie sehr unterschiedliche innere und äußere Strategien, mit einer Überforderung oder Unterforderung des eigenen Rückens umzugehen.

¹ Systemvoraussetzung: DVD-Player oder PC mit DVD-Laufwerk inkl. DVD Abspielsoftware (in der Regel im Lieferumfang des DVD-Laufwerks enthalten).

RÜCKENTEST mit Prof. Dr. Froböse 5:00 Min.

Nur ganze 5 Minuten dauert der Rückentest von und mit Prof. Dr. Ingo Froböse, einem renommierten Rückenexperten von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Vier kurze Übungen, die man jederzeit und vor allem an jedem Ort und mit jeder Kleidung durchführen kann, geben Aufschluss über die Fitness des eigenen Rückens. Das Video ist so gestaltet, dass die Übungen von den Zuschauern während des Abspielens durchgeführt werden können.

Schiebeanimationen

Kurze Animationsfilme, die das Thema „Rückengesundheit“ unter verschiedenen Aspekten behandeln.

Nicos Rücken	2:17 Min.
Richtiges Sitzen	2:10 Min.
Lastenhandhabung	2:02 Min.
Erzwungene Körperhaltung	2:30 Min.
Nicos Rückentagebuch	2:38 Min.

Interviews

- Matthias Steiner, Olympiasieger im Gewichtheben
- Prof. Dr. Ingo Froböse, Rückenspezialist der Deutschen Sporthochschule Köln
- Sylvia Löhrmann, Ministerin für Schule und Weiterbildung und stellvertretende Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen
- Brunhild Kurth, Staatsministerin für Kultus, Sachsen
- Dr. Eric Schweitzer, Präsident der DIHK | Deutscher Industrie- und Handelskammertag e. V.

DVD-Datenteil ²

Daneben finden Sie auf der DVD einen sogenannten DVD-Datenteil. Hier sind die Unterrichts- und Unterweisungsmaterialien für die laufende Aktion abgelegt. Die Unterlagen können Sie ausschließlich mit einem PC mit DVD-Laufwerk aufrufen. Ein Stand-alone-DVD-Player kann diese Informationen nicht lesen! Wählen Sie im Windows-Explorer das DVD-Laufwerk an und starten Sie die Datei start.html, um zur Übersicht der Materialien zu gelangen. Von dort können Sie die PDFs direkt aufrufen oder auf Ihre eigene Festplatte kopieren.

² Systemvoraussetzung/Programmstart: PC mit DVD-Laufwerk. Wählen Sie im Windows-Explorer das DVD-Laufwerk an, starten Sie die Datei start.html.

Arbeitskreise für Sicherheit und Gesundheit/Prävention bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Aktion „Jugend will sich-er-leben“

Mit der Aktion „Jugend will sich-er-leben“ (JWSL) unterstützen die Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) einmal jährlich Berufsschulen bei der Behandlung der Themen „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz“ im Unterricht mit Auszubildenden. Das vorliegende Unterweisungskonzept ist eine Adaption der Aktion für die betriebliche Unterweisungsarbeit. Ausführliche Informationen zur Aktion finden Sie im Internet unter www.jwsl.de.

In den Arbeitskreisen wirken mit

Arbeitgeberverbände, Gewerkschaften, Berufsgenossenschaften, Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand, Sozial- und Kultusministerien, Gewerbeaufsichtsbehörden, Schulaufsichtsbehörden, Betriebsärzte und Sicherheitsingenieure

Federführend

Arbeitskreis für Sicherheit und Gesundheit beim Landesverband Mitte der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Postfach 3780, 55027 Mainz

Konzeption, Text

Thomas Plonsker, www.plonsker.de

Gestaltung

Dagmar Brunk, www.brunk-design.de

Bildquellen

© peepo – iStockphoto.com

© volkan65 – Fotolia.com

© plonsker media gmbh

© adimas – Fotolia.com

© F.Schmidt – Fotolia.com

© Dagmar Brunk

Überreicht durch: