

10 – 20 MIN.

Kurzunterweisungen

Mit den folgenden Vorschlägen bieten wir den Betrieben Vorschläge an, wie sie in einem Zeitfenster von 10 – 20 Minuten interessante Kurzunterweisungen zum Thema „Rückengesundheit“ durchführen können. Diese Kurzunterweisungen können entweder als eigene oder als Teil einer übergreifenden Veranstaltung durchgeführt werden.

Aufgrund ihrer grundsätzlichen Bedeutung für die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit des Beschäftigten können sie sowohl von Personalverantwortlichen als auch von Ausbildern durchgeführt werden.

Alle Ausgangsmaterialien für die Kurzunterweisungen befinden sich auf der beiliegenden DVD.

	FILMTITEL	EINSATZ*	THEMA
1	„Checkliste Rückengesundheit“ (Schiebeanimation)	A	Gefährdungsbeurteilung Rückengesundheit
2	„Richtiges Sitzen“ (Schiebeanimation)	A	sitzende Tätigkeit
3	„Lastenhandhabung“ (Schiebeanimation)	A	Heben und Tragen
4	„Nicos Rückentagebuch“ (Schiebeanimation)	A	Dokumentation Rückenbelastung
5	„Knigge“ (Interview)	P	Kommunikation und Erfolg. Stress als Belastungsfaktor Rückengesundheit.
6	„Lisa hat eine Idee“ (Schiebeanimation)	P	Rückenbewusstsein im Alltag
7	„Nico mischt sich ein“ (Schiebeanimation)	A, P	Verantwortung gegenüber anderen
8	„Nicos Opa erzählt“ (Schiebeanimation)	A, P	Von den Erfahrungen zur Gesunderhaltung des Rückens der Älteren lernen
9	„Nicos Rücken“ (Schiebeanimation)	A, P	Aufbau des Rückens

* Einsatz durch Ausbilder (A)
oder
Personalverantwortlichen (P)

KOMPETENZERWERB

UNTERRICHTSVERLAUF

Die Azubis sollen ...

... lernen, die „Checkliste Rückengesundheit“ anzuwenden.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Übung• Anwendung der „Checkliste Rückengesundheit“ anhand fiktiver aber realistischer Arbeitsaufträge der Ausbilder an die Azubis
... wissen, dass bei einer überwiegend sitzenden Tätigkeit rückenentlastende Ausgleichsübungen durchgeführt werden sollen.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis: „Wie sieht mein Arbeitsplatz aus und was kann ich während der Arbeit für die Gesundheit meines Rückens tun?“• schriftliche Ergebnissicherung
... wissen, dass zum Transport schwerer Gegenstände Hebe- und Tragehilfen eingesetzt werden sollen und können.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis: „Welche Hebe- oder Tragehilfen stehen mir an meinem Arbeitsplatz zur Verfügung?“ „Nutze ich sie?“• schriftliche Ergebnissicherung
... motiviert werden, drei Tage lang ein Rückentagebuch zu schreiben, um mehr über den Umgang mit dem eigenen Rücken zu erfahren.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis: „Welchen Belastungen ist mein Rücken tagtäglich ausgesetzt?“ „Wie kann ich durch einfache Maßnahmen die Belastungen meines Rückens verringern?“• schriftliche Ergebnissicherung
... motiviert werden, sich mit den Themen „Kommunikation & Konfliktmanagement im Betrieb“ zu beschäftigen.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis: „Wie kann ich mit meinen Kollegen Konflikte und damit Stressbelastung lösen?“ „Wie kann ich Kollegen auf Gesundheitsgefährdungen ansprechen?“ „Wie reagiere ich, wenn ich von Kollegen auf ungesundes oder gesundheitsgefährdendes Verhalten angesprochen werde?“• schriftliche Ergebnissicherung
... motiviert werden, im Alltag auf ihre Rückengesundheit zu achten.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis › Brainstorming › Mindmap an der Tafel „Welche täglichen Anlässe gibt es, um mich mehr zu bewegen und damit meine Rückengesundheit zu fördern?“• schriftliche Ergebnissicherung
... motiviert werden, Sicherheit und Gesundheit zum aktiven Thema im Betrieb zu machen.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Klassengespräch: „Wie kann ich meine Verantwortung im Betrieb gegenüber anderen wahrnehmen, ohne diese bloßzustellen?“ „Ist es eine gute Strategie, unter Kollegen zu vereinbaren, dass man sich gegenseitig, einvernehmlich und vor allem fair auf rückenschädigendes Verhalten aufmerksam machen darf?“• schriftliche Ergebnissicherung
... motiviert werden, Erfahrungen älterer Beschäftigter zu bewerten und ggf. zu übernehmen.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Gespräch mit den Azubis: „Von wem oder von welchen Vorbildern im Betrieb kann ich lernen, wie man seinen Rücken gesund hält?“• schriftliche Ergebnissicherung
... wissen, wie der Rücken aufgebaut ist und welche Funktion die Rückenmuskulatur hat.	<ul style="list-style-type: none">• Videopräsentation• Arbeitsblatt A1 austeilten und bearbeiten• Auswertung Arbeitsblatt an der Tafel