

Anforderungen und Hinweise für Arbeitsschutzprämien Rückentraining

20.03.2020

Das Rückentraining zielt darauf ab, rückenfreundliche Bewegungsabläufe und unterstützende Übungen zu erlernen.

Folgende Themen müssen enthalten sein:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe (z.B. richtiges Heben und Tragen, gute Arbeitshaltungen, richtiges Stehen und Sitzen)
- Ausgleichendes Muskeltraining in Abhängigkeit von der Tätigkeit
- Hinweise zur Gestaltung rückengerechter Arbeit

Diese Inhalte können durch die klassische Rückenschule abgedeckt werden. Aber auch Yoga, Tai Chi und Qi Gong sind geeignet, um Körperwahrnehmung und Muskeltraining zu erlernen und zu praktizieren.

Den Anbieter einer solchen Maßnahme können Sie selber wählen. Die BG BAU fördert das Rückentraining mit einem Pauschalbetrag von 50,00 Euro pro Mitarbeiter und Jahr, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- Die Maßnahme muss durch einen qualifizierten Anbieter erfolgen (Rückenschullehrer/in, Physiotherapeut/in).
- Die reine Übungszeit muss mindestens 6 x 45 Minuten betragen.
- Die Größe der einzelnen Übungsgruppe sollte 15 Personen nicht überschreiten.
- Die regelmäßige Teilnahme am Kurs ist schriftlich nachzuweisen.
- Die Teilnehmer müssen mindestens halbschichtig im Mitgliedsbetrieb beschäftigt sein und dabei eine rückenbelastende oder bewegungsarme Tätigkeit ausführen (z.B. Heben und Tragen schwerer Lasten, Arbeiten im Knien, über Kopf, in starker Rumpfbeuge oder unter Vibrationen, Büroarbeitsplatz).

Hinweis:

- Es geht nicht um die Mitgliedschaft in einem Verein oder einem Fitness-Studio.

Anbietersuche:

- Listen mit zertifizierten Anbietern findet man unter anderem auf www.bdr-ev.de, www.epc-netzwerk.de, www.agr-ev.de.
- Natürlich können Sie auch Ihnen bekannte Expertinnen und Experten aus Ihrer Region beauftragen. Eine Liste mit Anbietern, die ein Ergonomie-Seminar bei der BG BAU durchlaufen haben, finden Sie hier: www.bgbau.de/fileadmin/Service/Bildungsangebote/Rueckentraining_Trainer.pdf

Dem Antrag sind beizufügen:

- Qualifikationsnachweis des Anbieters
- Benennung der 6 Übungseinheiten
- Kopie der bezahlten Rechnung des Anbieters
- Liste der Teilnehmer mit Teilnahmebestätigung

Bei allgemeinen Fragen zur Förderung (Antragsberechtigte, Fördersumme etc.) wenden Sie sich bitte an:

BG BAU – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
Telefon: 0800 3799100
Mail: arbeitsschutzpraemien@bgbau.de

Bei Fragen zum Rückentraining wenden Sie sich bitte an:

Kerstin Steindorf
BG BAU - Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
Bereich Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren
Pirnaer Landstr. 40
01237 Dresden
Tel: 0351 / 2572 - 450
Mobil: 0163 / 8459407
Mail: kerstin.steindorf@bgbau.de