

Bauspezifisches Rückentraining für Auszubildende

Die BG BAU richtet Primärprävention für Lehrlinge ein:

"Verhüten ist besser als Vergüten" ist das Prinzip der Berufsgenossenschaften und der überbetrieblichen Ausbildungszentren. Das gilt auch bei berufsbedingten Rückenerkrankungen. Einen Ansatz zur Minderung von Wirbelsäulenbeschwerden bietet das Bauspezifische Rückentraining für Auszubildende.

Die BG BAU hat im Jahr 1992 dieses Programm für Lehrlinge der Bauwirtschaft entwickelt. Es wendet sich an Jugendliche am Beginn ihrer Bauausbildung. Ausgleichsübungen zur Schonung der Gesundheit und Verständnis für die Wirkungsweise von körperlichen Bewegungen sind wichtige Elemente. Darüber hinaus wird rückengerechtes Arbeiten auf der Baustelle vermittelt. Wie man Über- und Fehlbelastungen am Arbeitsplatz vermeidet, erlernt man am besten in realistischen Situationen.

Das Programm der BG BAU wird in Zusammenarbeit mit Partnern angeboten:



- **Informations-** und Motivationsgespräch mit einem Betriebsarzt des ASD der BG BAU,
- **Übungen** zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung durch Übungsleiter bzw. Sportlehrer der Berufsschulen,
- **Ergonomie:** Die erworbene Bewegungserfahrung wird auf die Arbeit übertragen. Ausbilder vermitteln rückengerechtes Verhalten direkt auf der Übungs-Baustelle: z.B. beim Schaufeln, beim Beurteilen von Steingewichten, dem Heben von schweren Lasten und besonders geformten Lasten wie Balken und Säcke.





Bildquelle alle: BG BAU

Das Bauspezifische Rückentraining für Auszubildende prägt junge Beschäftigte am Beginn ihrer Berufslaufbahn für die Erhaltung der Gesundheit und leistet einen langfristigen Beitrag für gesunde, zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an:

Dipl.-Päd. Andrea Hauck

BG BAU

Prävention

Bereich Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren

Tel.: 040 / 35 000 – 208

Fax.: 040 / 35 000 – 396

Mobil: 0160 / 58320 – 12

E-Mail: Andrea.Hauck@bgbau.de