

Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit für Berufsanfänger

Guter Start

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz? Schnarchthemen. Was soll mir schon passieren? Ich bin fit und gut drauf. Ich hab's im Griff. Sowieso. Mit Vorschriften hab ich nix am Hut. Ich checke schon selbst, was ansteht, und bin gechillt, wenn's drauf ankommt.

O.k. Mag sein. Aber die Realität sieht anders aus: Fahranfänger verletzen sich auf dem Weg zur Arbeit bei Verkehrsunfällen. Junge Männer ruinieren sich ihren Rücken. Junge Frauen verunglücken, weil sie ins Smartphone statt auf den Bürgersteig schauen. Anderen fährt der Stapler übern

Fuß, wieder andere knallen die Treppe runter, weil sie eine Stufe übersehen.

Dinge gehen schief. Das Leben ist so. Auch das Arbeitsleben. Auszubildende stehen unter dem besonderen Schutz des Staates. Aber wichtig ist vor allem, die eigene Gesundheit nicht anderen zu überlassen, sondern selbst auf sie aufzupassen. Denn nicht der Chef rennt nachher mit kaputtem Rücken durchs Leben, weil der Azubi beim Heben nicht aufgepasst hat ...

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Eine alte Volksweisheit. Und doch aktuell. Denn bereits bei den Berufsanfängern muss in Gesundheit und Arbeitsschutz investiert werden. Am erfolgreichsten geht das, wenn alle Hand in Hand arbeiten – und die Berufsneulinge mitziehen. Dann steht einem gesunden und produktiven Arbeitsleben nichts im Wege.

Eine aktuelle Azubi-Gesundheitsstudie zeigt, dass sich bereits bei den Auszubildenden beträchtliche Gesundheitsdefizite feststellen lassen. „Dazu kommen oft hohe psychosoziale Belastungen bei noch unzureichend entwickelten Bewältigungs- und Erholungsstrategien“, sagt Dr. Manfred Betz vom Dillenburger Institut für Gesundheitsförderung & -forschung.

Viele Azubis fühlen sich wenig leistungsfähig, klagen bereits in jungen Jahren über Rückenschmerzen und sind laut Studie in ihrem Wohlbefinden beeinträchtigt. Dazu kommen zu wenig Schlaf, Zeitdruck und Hek-

tik. Betz: „Nach dem Arbeitsbewältigungsindex weist bereits ein Drittel der Auszubildenden Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit auf.“

Dabei bietet doch gerade der Berufseinstieg die Chance für erfolgreiche Prävention und Gesundheitsförderung. Auf den folgenden Seiten stellen wir daher die Azubis in den Mittelpunkt.

Informationen zu verschiedenen Trainings der UK PT zum Arbeitsschutz gibt es unter

www.ukpt.de

Rundum versichert

Gut versichert: Auszubildende sind bei der gesetzlichen Unfallversicherung vom ersten Tag an gegen Arbeits- und Wegeunfälle und Berufskrankheiten versichert. Wer auf dem Weg zur Arbeit einen Unfall hat oder am Arbeitsplatz verunglückt, muss nicht für die Folgekosten aufkommen. Bei den Beschäftigten ihrer Mitgliedsunternehmen übernimmt das die Unfallkasse Post und Telekom. Kosten für den Azubi? Null. Denn die Beiträge für den Unfallversicherungsschutz zahlt alleine der Unternehmer.

Versicherungsschutz besteht für die komplette Aus- und Fortbildung, also auch den Weg zur Berufsschule oder der Aufenthalt in der Lehrwerkstatt. Wichtig: Ist ein Unfall bei der Arbeit oder auf dem Arbeitsweg passiert, unbedingt den Chef oder die Personalabteilung informieren. Übrigens sollte dort auch Bescheid gegeben werden, wenn ein anderer an einem Freizeitunfall mit Fehlzeiten schuld ist.

Richtig geschützt

Zugegeben: So richtig schick sind sie nicht, die Sicherheitsschuhe. Aber ein Gips ist es auch nicht. Und ein paar Zehen weniger will auch niemand. Darum gibt es in vielen Ausbildungsbereichen die Pflicht, persönliche Schutzausrüstung zu tragen. Die orientiert sich daran, welche Gefahren dort bestehen. So wie beim Sport. Das Unternehmen muss Azubis die notwendige Schutzausrüstung zur Verfügung stellen, wenn im Job mit Maschinen, Anlagen oder Arbeitsstoffen umgegangen wird, von denen Unfall- oder Gesundheitsgefahren ausgehen können. Bereiche, in denen Schutzausrüstung vorgeschrieben ist, sind an den runden, blauen Gebotszeichen zu erkennen.

Zugedröhnt dabei?

Mal einen Joint, das schadet nicht. Zwei Wodka-Shots gehen immer. Mit den Super-Pillen bin ich viel fitter. Die Frage ist nicht: Ist das verboten, sondern: Ist das gefährlich? Drogen, Alkohol und nicht notwendige Medikamente haben am Arbeitsplatz und auf dem Weg dahin nichts zu suchen. Denn sie beeinflussen zum Beispiel die Reaktionsfähigkeit oder sorgen dafür, dass das Leistungsvermögen überschätzt wird. Deshalb sind Drogen am Arbeitsplatz tabu. Auch Müdigkeit ist ein Risiko. Wer die Nacht feiert und zur Arbeit antritt, macht leichter Fehler und geht eher Risiken ein, als jemand, der ausgeruht und aufmerksam am Start ist. Daher: Überlegen, was geht – und sich nicht überschätzen.

Was tun beim Unfall?

Wenn ein Arbeitsunfall passiert, dann

- | ruhig bleiben, Unfallstelle sichern, erstmal Überblick verschaffen und sich selbst nicht in Gefahr bringen,
- | dann Notruf absetzen und Erste Hilfe leisten. Die meisten Betriebe bieten den Azubis eine Erste-Hilfe-Ausbildung an. Wer sie nutzt, ist sicherer, wenn es ans Helfen geht. Ansonsten gilt: Das Dummste, was man im Notfall machen kann, ist nichts zu tun!

Sicherer Tritt

Gehen? Kein Problem. Wird schließlich jeden Tag gemacht. Falsch gedacht. Hohe Laufwege. Besonders gefährlich: Treppen. In Deutschland passieren etwa 100.000 Unfälle jährlich auf Treppen. Häufigste Ursachen: Hast, Ablenkung, schweres Tragen und ungeeignetes Schuhwerk. Niemals mehrere Stufen überspringen, Arbeitsmittel immer so tragen, dass freier Gang bleibt. Richtig locker aus, bewahrt aber vor Stürzen.

Auf dem Schirm

Der Bildschirm gehört zum Leben dazu. Der kleine auf dem Smartphone genauso wie der vom Tablet oder vom Rechner. Doch wer viel vor dem Bildschirm sitzt, sollte das so tun, dass nicht Rücken und Augen darunter leiden. Dabei hilft die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung. Dazu gehört der richtige Abstand zum Bildschirm, dass der blendfrei und in der richtigen Höhe und im richtigen Winkel aufgestellt ist. Auch die Sitzposition ist wichtig. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit berät bei ihren Arbeitsplatzbegehungen dazu. Übrigens: Auf dem Fußweg ins Smartphone starren, kann direkt ins Krankenhaus führen. So werden Autos oder Straßenbahnen übersehen – oder ein fetter Laternenpfosten.

Bewegtes Büro

Bewegung ist gut. Weiß doch jeder. Doch es geht nicht um den Sixpack oder strammere Hintererteile. Die „gute“ Bewegung ist die im Alltag. Hier sieben Tipps:

1. Die Treppe statt des Aufzugs nutzen.
2. Telefonieren, Post öffnen, Gespräche führen auch mal im Stehen erledigen.
3. Beim Nachdenken laufen.
4. Zum Kollegen gehen statt anrufen, mailen, simsens oder WhatsApp nutzen.
5. Regelmäßig kleine Bewegungs- oder Gymnastikübungen machen.
6. In der Pause ruhig mal um den Block laufen.
7. Zwischendurch mal recken, strecken und Muskeln lockern.

Die Last mit der Last

Lasten können ganz schön zur Last werden. Viele Unfälle passieren beim Lastentransport und das richtige Heben und Tragen schont den Rücken. Daher sollten Lasten immer nah am Körper getragen werden. Zum Heben mit geradem, möglichst aufrechtem Rücken in die Hocke gehen und die Last aufnehmen. Nicht ruckartig heben und bei Drehbewegungen die Füße umsetzen, nicht die Wirbelsäule drehen. Grundsätzlich: Nicht überschätzen! Es ist besser, einseitige Belastungen zu vermeiden. Bei längeren Strecken unterstützen Transportgeräte.

Ohren zu!

Voll was auf die Ohren! Kann gut kommen – und übel ausgehen. Lärm ist ein Problem, nicht nur am Arbeitsplatz. Lärmschwerhörigkeit ist inzwischen die häufigste anerkannte Berufskrankheit – und unheilbar. In vielen Betrieben gibt es daher Bereiche und Tätigkeiten, in denen Gehörschutz Pflicht ist. Für den muss der Unternehmer sorgen, das gehört zu seinen Schutzpflichten. Anders sieht es aus, wenn man sich in der Freizeit die Ohren zudröhnen lässt. Da ist jeder für sich selbst verantwortlich. Und kann sogar an schweren Unfällen schuld sein. Etwa wenn man sich mit Kopfhörern auf's Fahrrad setzt und Warnsignale wie Hupen oder das Sondersignal der Feuerwehr überhört.

Gut ankommen

Das Risiko junger Fahrer zwischen 17 und 24 Jahren, bei einem Unfall verletzt oder getötet zu werden, ist mehr als doppelt so hoch wie bei der Gruppe der 25- bis 54-jährigen. Das heißt: Der Weg von und zur Arbeit ist für Azubis nicht ohne. Sie tragen nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für andere. Besonders schwächere Verkehrsteilnehmer haben ein Risiko, unter die Räder zu kommen. Im Wortsinne: 26 Prozent aller Verkehrstoten und 28 Prozent der Verunglückten im Jahr 2012 waren Fußgänger und Fahrradfahrer.

... Absätze, Unaufmerksamkeit oder einfach Stolperfallen stehen dem sicheren ...
900 000 Treppunfälle pro Jahr – rund Tausend Menschen sterben dabei.
... uhrwerk. Aufpassen, Eile vermeiden, eine Stufe nach der anderen betreten,
... e Sicht auf die Stufen bleibt. Und: den Handlauf benutzen. Sieht nicht beson-

Eric W. mag es, viel unterwegs zu sein und Auto zu fahren – perfekt für eine angehende Fachkraft für Kurier-Express und Postdienstleistungen. „Ich habe gerne Kontakt zu Menschen“, sagt der 22-jährige Rostocker. Passt auch. Seit August 2014 ist er im Briefzentrum Roggentin tätig. Mit den anderen Azubis kommt er prima aus: „Ich hätte nicht erwartet, dass sich alle so gut verstehen und sich gegenseitig helfen.“ Gute Kollegen, gute Freunde, eine berufliche Perspektive bei der Post und – irgendwann mal – Eigenheim und eine Familie zählen für Eric, der in seiner Freizeit nicht nur die leisen Töne schätzt: Er spielt in einer Rockband. „Dafür haben wir uns einen Raum gemietet, wo wir uns austoben können.“



Gloria N. kam über ein zweiwöchiges Schnupperpraktikum im Telefonshop zur Telekom. „Das Team war toll und ich habe positive Rückmeldungen bekommen“, sagt die 23 Jahre alte, angehende Kauffrau im Einzelhandel. Mit der Ausbildung will sich die Haanerin „weiterentwickeln, aufgeschlossener und kritikfähiger werden, auch Spaß haben, neue Leute kennenlernen, neue Freunde“.



Das hat bisher geklappt – allerdings musste Gloria sich erst einmal an die Öffnungszeiten im Telekom-Shop gewöhnen, es bleibe wenig Zeit für Freizeitgestaltung. Im Beruf steht sie viel, spürte erstmal ihren Rücken. „Man muss sich die richtigen Schuhe aussuchen.“ Der Umgang mit Kunden ist nicht ohne. Nicht alle bleiben gelassen und sind höflich, wenn es Probleme gibt. „Ich weiß, dass die Kunden gar nicht mich meinen, es bei einem Konflikt also nicht um mich persönlich geht.“ Gloria kann nach der Ausbildung als Junior-Verkäuferin starten. „Ich möchte mich bei der Arbeit wohlfühlen und ein gutes Gehalt ist mir wichtig“, fasst sie ihre Wünsche an den Beruf zusammen. Und privat? Fitnessstudio, Kino, mit Freunden treffen, shoppen. Und irgendwann mit ihren Tieren und mit ihrem Freund eine gemeinsame



Tina B. und ihr Studium passten nicht so richtig zusammen, so suchte sich die junge Frau aus dem südhessischen Nauheim 2013 eine Alternative: als Kauffrau für Bürokommunikation bei der Service Niederlassung Post, eCommerce-Parcel in Darmstadt. „Ich durfte von Anfang an relativ frei und selbstständig arbeiten – ich hatte es anders erwartet.“ Mit Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz hat die 26-Jährige bereits einige Berührungspunkte gehabt, so organisierte sie gemeinsam mit einer anderen Auszubildenden einen Gesundheitstag. Ihre berufliche Perspektive ist gut: „Mir stehen alle Türen offen.“ Mit der breit gefächerten Ausbildung könne sie fast in jeder Branche Fuß fassen. Tina B. mag Sport. Sie geht regelmäßig ins Fitnessstudio und tanzt in einer Jazz & Modern Dance-Formation. Beim Backen lässt sie ihrer Kreativität freien lauf – und ihre junge Katze namens Hope fordert Beschäftigung ein. Das Backen könnte übrigens mehr als ein Hobby werden: „Vielleicht geht ja irgendwann mein Traum in Erfüllung und ich eröffne einen kleinen, aber feinen Cupcake- und Tortenladen ...“

Katrin W. wollte eigentlich Hebamme werden. Jetzt lernt sie im dritten Jahr Kauffrau für Bürokommunikation. „Die Entscheidung habe ich relativ kurzfristig getroffen.“ Die Dinslakerin fand die Stellenausschreibung auf der Karriere-Website der Telekom attraktiv, bewarb sich online, wurde direkt eingestellt – und hat den Einstieg nicht bereut. „Alles, was vor meiner Telekom-Ausbildung schief gelaufen ist, wurde mit Ausbildungsbeginn komplett anders.“ Sie schätzt die Abwechslung und die Möglichkeit, die Ausbildung selbst mit zu gestalten. „Ich könnte mir vorstellen, später selbst Ausbilderin zu sein.“ Im Privatleben hat die 24-Jährige ein festes Ziel: Die Heirat mit ihrem Freund, der ebenfalls bei der Telekom ist. Katrin näht gerne, bastelt und ist gerne mit dem Fahrrad unterwegs, auch auf längeren Touren. „Familie und Freunde sind mir ganz wichtig“, sagt sie.

Farid M. war positiv überrascht, wie freundlich er von den neuen Kollegen und seinem Ausbilder empfangen wurde. Seit August 2012 lernt der 24-Jährige im Briefzentrum Frankfurt am Main in der Betriebstechnik den Beruf des Mechatronikers. Er wusste, dass es ein Job ist, der ihn körperlich fordern wird – und dass ihn ein umfangreiches Aufgabenspektrum erwartete, „ein Praktikum zum Mechatroniker bei der Firma Liebherr hat mich begeistert“. Bei der Deutsche Post AG fand der Frankfurter übers Internet den Ausbildungsplatz. Für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz hat er ein offenes Ohr. „Der Fasi ist öfters im Betrieb unterwegs und weist auf richtiges Heben und Tragen hin.“ Außerdem ist sein Ausbilder Sicherheitsbeauftragter, kein Wunder, dass er Farid für die Ersthelfer-Ausbildung gewinnen konnte. Privat verbringt er viel Zeit auf dem Fußballplatz und im Fitnessstudio. Sein Traum? Die unbefristete Übernahme nach der Ausbildung – und ein eigenes Haus. „Aber in Frankfurt ist das finanziell kaum machbar ...“



Selina W. macht die Ausbildung zur Bankkauffrau-Ausbildung bei der PSD Bank Niederbayern-Oberpfalz. Die Tante arbeitete bei einer Bank in der Kreditabteilung und weckte bei der 20-jährigen Abiturientin das Interesse für einen Job in der Branche. Sie war überrascht, dass die Bank sie schnell viel selbst erledigen ließ, „wegen der Verantwortung zwar ‚unter Aufsicht‘ aber eben doch selbst“. Das Vertrauen gebe ihr ein gutes Gefühl, sagt Selina W., die zum Ausbildungsbeginn ausführlich in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz eingewiesen wurde. „Unfälle gibt es bei uns in der Bank ja zum Glück so gut wie gar nicht.“ Dank ihres Abiturs kann die junge Frau ihre Ausbildung in Regensburg verkürzen. „Nach der Prüfung möchte ich erst einmal praktische Erfahrungen sammeln“ – und sie kann sich eine Weiterbildung zur Bankfachwirtin oder ein Betriebswirtschafts-Studium vorstellen. „Mal sehen ...“



Henry H. kennt sich in der virtuellen Welt aus. „Von klein auf hatte ich Interesse an Informatik, nicht nur an Computerspielen.“ Nach der Mittleren Reife folgte eine schulische Ausbildung zum ITA, dem Informationstechnischen Assistenten, „dabei habe ich auch die Telekom kennengelernt“. Jetzt lernt der 19-Jährige den Beruf des Fachinformatikers Systemintegration. „Ich hatte nicht erwartet, so viel Wissen vermittelt zu bekommen“, sagt der Düsseldorfer, „und es gibt viel mehr Bereiche im Unternehmen als ich dachte.“ Zum Thema Arbeitsschutz gab es bereits erste Berührungspunkte. Gemeinsam mit einem anderen Azubi bereite Henry eine Präsentation zum Thema Brandschutz vor, „unter anderem mit selbstgemachten Fotos und einem Video“. Er möchte nach der Ausbildung gerne bei der Telekom weitermachen – und kann sich vorstellen, noch ein berufsbegleitendes Studium dranzuhängen, Wirtschaftsinformatik zum Beispiel. Und sonst? „Ich mache viele unterschiedliche Dinge.“ Krafttraining, Kicken, früher Tennis und Kugelstoßen sind die sportliche Seite. Henry geht gerne mit Kumpels aus oder spielt am Rechner. „Ich würde gerne im Beruf Verantwortung übernehmen und Wissen vermitteln“, sagt der 19-Jährige, der sich eine Zukunft ohne Sorgen wünscht. Mit Job, Familie, einfach „festen Fuß fassen in der Gesellschaft“.

Nachgefragt bei ...

... Dr. Manfred Betz
vom Institut für
Gesundheitsförderung &
-forschung (IGFF)



Herr Dr. Betz, Sie beschäftigen sich intensiv mit Prävention für Berufsanfänger. Was ist dabei anders als bei der Präventionsarbeit mit Menschen, die schon länger im Beruf stehen?

Dr. Betz: Aufgrund von fehlender Erfahrung ist die Unfallgefahr von Berufsanfängern im Vergleich zu den älteren Kollegen deutlich erhöht. Zudem gehen Jugendliche und junge Erwachsene oft höhere Risiken ein. Dies beruht auf einer anderen Risikowahrnehmung.

Sind die Themen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz bei den Azubis heute präsenter als früher?

In den letzten Jahren werden zunehmend mehr und auch für Auszubildende sehr attraktive Angebote zum Arbeits- und Gesundheitsschutz gemacht. Dazu zählen zum Beispiel die von der UK PT geförderten Maßnahmen wie Fahrsicherheitstraining für Auto und Fahrrad, ein spezielles Falltraining, um die Folgen von Stürzen abzumildern sowie für angehende Postzusteller ein Training für den sicheren Umgang mit Hunden.

Sie haben eine Studie zur Rückengesundheit von Auszubildenden veröffentlicht. Was kam dabei heraus?

Fast jeder zweite Auszubildende hatte in den letzten zwölf Monaten Rückenbeschwerden. Eine einmal durchlebte Rückenschmerzepisode ist der bedeutendste Risikofaktor für zukünftige Beschwerden. Deshalb ist es wichtig, möglichst frühzeitig für das Thema Rückengesundheit zu sensibilisieren und präventiv tätig zu werden.

Aktuell beschäftigen Sie sich mit dem Schlafverhalten von jungen Erwachsenen. Was gibt es hier für Besonderheiten?

Junge Erwachsene schlafen im Durchschnitt während der Woche 6,42 Stunden und am Wochenende 9,00 Stunden. Insgesamt weisen zwei Drittel während der Woche ein deutliches Schlafdefizit auf. Bei jedem Zweiten ist die Qualität des Schlafes unzureichend. Zu wenig oder schlechter Schlaf wirkt sich sehr negativ auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit aus. Zudem ist die Unfallgefahr am Arbeitsplatz und auf dem Weg zur Arbeit erhöht. Trotz seiner herausragenden Bedeutung wird dem Thema Schlaf in Prävention und Gesundheitsförderung bisher nur wenig Beachtung geschenkt. \