



Das richtige Maß an Belastungen hält den Rücken gesund. Mit dieser Botschaft wendet sich die BG BAU im Rahmen einer dreijährigen Kampagne an Beschäftigte und ihre Arbeitgeber.



Weil Ihr Kreuz einiges auf die Strecke bringt.

www.deinruecken.de



Es gibt kaum jemanden, der sie nicht schon mal hatte: Rückenschmerzen gelten als Volkskrankheit. Tatsächlich sind sie Warnzeichen dafür, dass man sein Rückgrat überlastet hat. Auch wenn die ersten Anzeichen selten mit konkreten Schäden verbunden sind, sollte man den Ursachen auf den Grund gehen. Dauernde Rückenschmerzen sind meist ein Zeichen dafür, dass man sich körperlich oder seelisch überfordert oder den Rücken nicht ausreichend unterstützt hat. Denn mangelnde Bewegung ist genauso schädlich wie zu viel Belastung. Wie alle Muskeln und Gelenke wollen auch die Rückenmuskeln regelmäßig bewegt und trainiert werden, damit sie ihre schwere Arbeit ohne Schaden lange ausüben können.

Gemeinsam vorsorgen

Ziel der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken.“ ist es, Beschäftigte und ihre Arbeitgeber für die Belastungen des Rückens zu sensibilisieren und Möglichkeiten zur Prävention aufzuzeigen. Dabei soll deutlich gemacht werden, dass oft schon kleine Veränderungen in der Arbeitsorganisation oder der Einsatz ergonomischer Werkzeuge und Arbeitsmittel helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Ein weiteres Ziel der Kampagne ist es, Beschäftigte und Unternehmen auf die speziellen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen „Belastungen des Muskel-Skelett-Systems“ hinzuweisen. Dabei haben die Beschäftigten die Möglichkeit, ihren Rücken vorsorglich untersuchen und sich fachärztlich beraten zu lassen. Diese Chance sollten sie nutzen.

[Text: TIPPS, Zeitung für Beschäftigte der Bauwirtschaft, BG BAU]



Die Rückenapp von der BG RCI



Für Ihr Smartphone gibt die Rückenapp von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) als Gratisdownload:

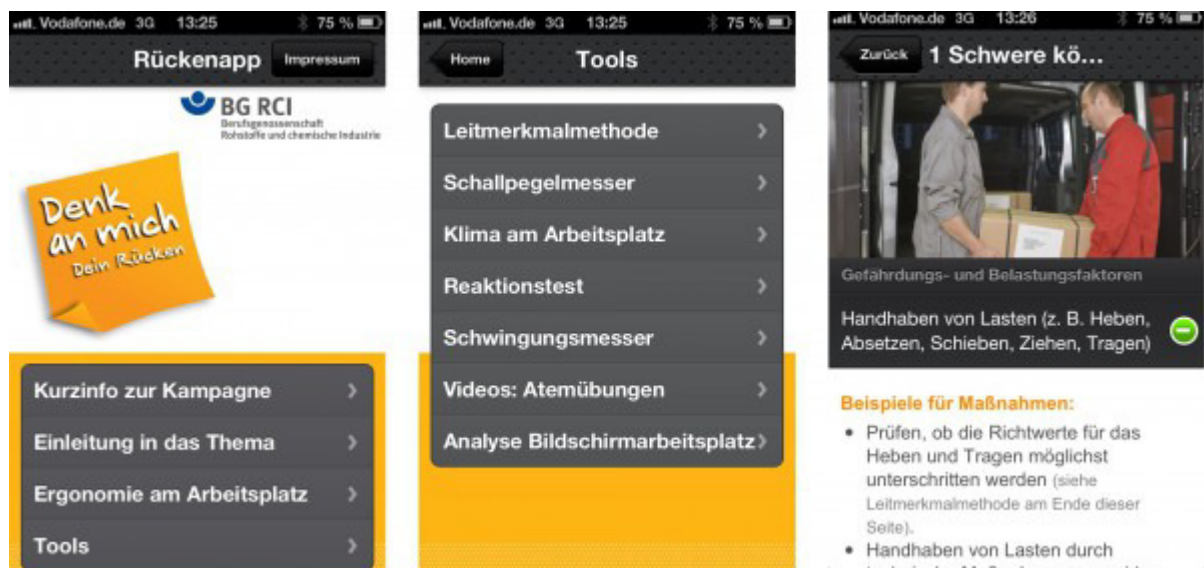
iPhone

Android



Mit der BG RCI-Rückenapp werden Sie nicht nur über Inhalte der aktuellen Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ informiert, sondern auch über ergonomische Gefährdungs- und Belastungsfaktoren aus Ihrem beruflichen Alltag, die wesentlichen Einfluss auf Muskel- und Skeletterkrankungen haben können. Darüber hinaus informiert Sie die BG RCI-Rückenapp auch über individuelle Schutzmaßnahmen.

Der Clou dabei sind Tools, wie z.B. ein Schallpegelmesser und ein Vibrationsmessgerät sowie verschiedene Checklisten, die Ihnen bei der Beurteilung Ihres Arbeitsplatzes helfen.



Entwickler: Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie
© BG RCI