

# Sicherheitsreport

Das Magazin der  VBG

1 | 2013



Rückengesundheit  
**In Bewegung kommen**

Kampagne  
**Denk an mich. Dein Rücken**

Barrierefreiheit  
**Mehr als behindertengerecht**

## Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie Rückenprobleme? Mehr als zwei Drittel der Bundesbürger leiden früher oder später darunter. Vielleicht gehören Sie selbst auch dazu. Dann wissen Sie um die Beschwerden und Einschränkungen, die damit einhergehen.

Wahrscheinlich kennen Sie das Thema auch aus der Perspektive des Arbeitgebers oder einer Führungskraft: Rückenbeschwerden der Beschäftigten sind richtig teuer für das Unternehmen. Eine hohe Anzahl an Ausfalltagen und Verlust von Produktivität sind die Folgen. Das kostet selbst kleine Unternehmen ganz schnell fünfstelligen Beträge und mehr.

Es lohnt sich also, sich um gesunde Rücken zu kümmern – den eigenen und die der Beschäftigten. Die VBG unterstützt Sie dabei. Mit der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ bieten wir Ihnen viele praktische und direkt einsetzbare Möglichkeiten zur Reduzierung der Rückenbeschwerden Ihrer Beschäftigten an. „Denk an mich. Dein Rücken“ läuft von 2013 bis 2015 und ist ein gemeinsames Projekt aller Träger der gesetzlichen Unfallversicherung.

Der Nutzen für Ihr Unternehmen: Wenn Sie das richtige Maß für die Gestaltung der Arbeit Ihrer Beschäftigten finden, steigern Sie die Produktivität – und sorgen dafür, dass Ihre Mitarbeiter auf die Frage „Haben Sie Rückenbeschwerden?“ hoffentlich mit „Nein“ antworten können.



Hon.-Prof. Bernd Petri  
Mitglied der Geschäftsführung der VBG

## Kontakt zur Redaktion

E-Mail: [sicherheitsreport@vbg.de](mailto:sicherheitsreport@vbg.de),  
Telefon: 040 5146-2525

## Impressum

Herausgeber: VBG, Deelbögenkamp 4, 22297 Hamburg; Postanschrift: 22281 Hamburg; [www.vbg.de](http://www.vbg.de). Verantwortlich für den Inhalt (i.S.d.P.): Dr. Andreas Weber. Chefredaktion: Daniela Dalhoff (VBG). Redaktion: Ina Brehmer, Gilbert Brenning, Friederike Dittmer, Eckehard Froese, Manuela Gnauck-Stuwe, Dominik Heydweiller, Holger Kähler, Matthias Michaelis (VBG), Miriam Becker (mir), Ricarda Gerber (RG), Falk Sinß (FS) (Universum Verlag). Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, E-Mail: [info@universum.de](mailto:info@universum.de), Internet: [www.universum.de](http://www.universum.de); Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags. Druck: apm – alpha print medien AG, Kleyerstraße 3, 64295 Darmstadt. Nachdrucke aus dem Sicherheitsreport auch in Auszügen nur nach Genehmigung durch die Chefredaktion ([sicherheitsreport@vbg.de](mailto:sicherheitsreport@vbg.de)). Erscheinungsweise: vierteljährlich, Nr. 1/2013. Der Bezugspreis für den Sicherheitsreport ist durch den Beitrag abgegolten. Bestellnummer: 01-05-5149-8. [www.vbg.de/sicherheitsreport](http://www.vbg.de/sicherheitsreport)



## Die VBG ist die gesetzliche Unfallversicherung für Unternehmen aus mehr als 100 Branchen.

**Kundendialog der VBG:** Tel.: 040 5146-2940  
E-Mail: [Kundendialog@vbg.de](mailto:Kundendialog@vbg.de)

### Service-Hotline für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz:

0180 5 8247728 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

**Notfall-Hotline bei Arbeitsunfällen im Ausland:**  
+49 (0) 89 7676-2900 (rund um die Uhr)

### Seminarbuchungen:

online: [www.vbg.de/seminare](http://www.vbg.de/seminare)  
Telefonisch in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung

### Beitragsfragen:

Tel.: 040 5146-2940 • Fax: 040 5146-2771, -2772  
E-Mail: [HV.Beitrag@vbg.de](mailto:HV.Beitrag@vbg.de)

### DGUV Test

#### Prüf- und Zertifizierungsstelle

Fachbereich Verwaltung  
Deelbögenkamp 4 • 22297 Hamburg  
Tel.: 040 5146-2775 • Fax: 040 5146-2014  
E-Mail: [HV.Pruefstelle@vbg.de](mailto:HV.Pruefstelle@vbg.de)

## Für Sie vor Ort – die VBG-Bezirksverwaltungen

Telefonisch erreichen Sie uns montags bis donnerstags von 8.00 bis 17.00 Uhr und freitags von 8.00 bis 15.00 Uhr.

### Bergisch Gladbach

Kölner Straße 20  
51429 Bergisch Gladbach  
Tel.: 02204 407-0 • Fax: 02204 1639  
E-Mail: [BV.BergischGladbach@vbg.de](mailto:BV.BergischGladbach@vbg.de)

### Berlin

Markgrafenstraße 18 • 10969 Berlin  
Tel.: 030 77003-0 • Fax: 030 7741319  
E-Mail: [BV.Berlin@vbg.de](mailto:BV.Berlin@vbg.de)

### Bielefeld

Nikolaus-Dürkopp-Straße 8  
33602 Bielefeld  
Tel.: 0521 5801-0 • Fax: 0521 61284  
E-Mail: [BV.Bielefeld@vbg.de](mailto:BV.Bielefeld@vbg.de)

### Dresden

Wiener Platz 6 • 01069 Dresden  
Tel.: 0351 8145-0 • Fax: 0351 8145-109  
E-Mail: [BV.Dresden@vbg.de](mailto:BV.Dresden@vbg.de)

### Duisburg

Wintgensstraße 27 • 47058 Duisburg  
Tel.: 0203 3487-0 • Fax: 0203 2809005  
E-Mail: [BV.Duisburg@vbg.de](mailto:BV.Duisburg@vbg.de)

### Erfurt

Koenbergstraße 1 • 99084 Erfurt  
Tel.: 0361 2236-0 • Fax: 0361 2253466  
E-Mail: [BV.Erfurt@vbg.de](mailto:BV.Erfurt@vbg.de)

### Hamburg

Friesenstraße 22 • 20097 Hamburg  
Tel.: 040 23656-0 • Fax: 040 2369439  
E-Mail: [BV.Hamburg@vbg.de](mailto:BV.Hamburg@vbg.de)

### Ludwigsburg

Martin-Luther-Straße 79  
71636 Ludwigsburg  
Tel.: 07141 919-0 • Fax: 07141 902319  
E-Mail: [BV.Ludwigsburg@vbg.de](mailto:BV.Ludwigsburg@vbg.de)



**6 Präventionskampagne**



**13 Betriebssport**



**21 Innovatives Messsystem**

**Meldungen**

**Prävention im Sport** 4  
**Fit im Büro** 4  
**GOLD kommt in die Kinos** 5  
**Mehr Freiheit rund um Arbeitstische** 5

**Sicher & gesund**

**Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“** 6  
**Rücken und Stress „Jeder sollte versuchen, in Bewegung zu kommen“** 9

**Mensch & Arbeit**

**Serie Profi-Tipps von Klaus Eder**  
**Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund** 12  
**Versicherungsschutz**  
**Betriebssport: keine Privatangelegenheit** 13  
**Mit gutem Beispiel voran**  
**Auf die Einstellung kommt es an** 14  
**Barrierefreiheit**  
**Mehr als behindertengerecht** 16  
**Ideenwettbewerb**  
**Da geht noch was!** 17

**Branchenforum**

**Rückengerecht fertigen**  
**In Form bleiben** 18  
**Fit am Fahrerarbeitsplatz**  
**Kleine Übung – große Wirkung** 19  
**Muskel-Skelett-Belastungen**  
**Messbarer Erfolg** 20  
**Service**  
**Entgeltnachweis 2012**  
**Vollständig und pünktlich** 22  
**5. Dresdner Forum Employability**  
**„Männer fühlen sich kerngesund, bis sie tot umfallen“** 23  
**9. Symposium Hochleistungssport**  
**Sport braucht gute Partner** 23  
**Termine** 23

Fotos: Dominik Buschardt (Titel), VBG, Dominik Buschardt, Pilkington Deutschland AG



So finden Sie Ihre VBG-Bezirksverwaltung:  
[www.vbg.de/kontakt](http://www.vbg.de/kontakt) aufrufen und die Postleitzahl  
 Ihres Unternehmens eingeben.

**Mainz**  
 Isaac-Fulda-Allee 3 • 55124 Mainz  
 Tel.: 06131 389-0 • Fax: 06131 371044  
 E-Mail: [BV.Mainz@vbg.de](mailto:BV.Mainz@vbg.de)

**München**  
 Barthstraße 20 • 80339 München  
 Tel.: 089 50095-0 • Fax: 089 50095-111  
 E-Mail: [BV.Muenchen@vbg.de](mailto:BV.Muenchen@vbg.de)

**Würzburg**  
 Riemenschneiderstraße 2  
 97072 Würzburg  
 Tel.: 0931 7943-0 • Fax: 0931 7842-200  
 E-Mail: [BV.Wuerzburg@vbg.de](mailto:BV.Wuerzburg@vbg.de)

**VBG-Akademien für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz**

**Akademie Dresden**  
 Königsbrücker Landstraße 4c  
 01109 Dresden  
 Tel.: 0351 88923-0 • Fax: 0351 88349-34  
 E-Mail: [Akademie.Dresden@vbg.de](mailto:Akademie.Dresden@vbg.de)  
 Hotel-Tel.: 0351 457-3000

**Akademie Gevelinghausen**  
 Schlossstraße 1 • 59939 Olsberg  
 Tel.: 02904 9716-0 • Fax: 02904 9716-30  
 E-Mail: [Akademie.Olsberg@vbg.de](mailto:Akademie.Olsberg@vbg.de)  
 Hotel-Tel.: 02904 803-0

**Akademie Lautrach**  
 Schlossstraße 1 • 87763 Lautrach  
 Tel.: 08394 92613 • Fax: 08394 1689  
 E-Mail: [Akademie.Lautrach@vbg.de](mailto:Akademie.Lautrach@vbg.de)  
 Hotel-Tel.: 08394 910-0

**Akademie Storkau**  
 Im Park 1 • 39590 Tangermünde/OT Storkau  
 Tel.: 039321 531-0 • Fax: 039321 531-23  
 E-Mail: [Akademie.Storkau@vbg.de](mailto:Akademie.Storkau@vbg.de)  
 Hotel-Tel.: 039321 521-0

**Akademie Untermerzbach**  
 Schlossweg 2 • 96190 Untermerzbach  
 Tel.: 09533 7194-0 • Fax: 09533 7194-499  
 E-Mail: [Akademie.Untermerzbach@vbg.de](mailto:Akademie.Untermerzbach@vbg.de)  
 Hotel-Tel.: 09533 7194-100

# „Sportunfälle sind kein Schicksal“

Im Sport passieren viele Unfälle, die hohe Kosten verursachen. Die Zahl der Unfälle und die Entschädigungsleistungen steigen seit Jahren kontinuierlich und überproportional an. Die VBG hat in der Sitzung der Vertreterversammlung im Dezember 2012 die Modifizierung des Gefahrtarifs für den Sport beschlossen. Um Kosten für Verletzungen zu senken, spielen Präventionsmaßnahmen eine zentrale Rolle. Wie diese aussehen, erläutert Dr. Michael Vesper, Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

## Herr Dr. Vesper, jeden Samstag sehen wir in der Sportschau Verletzungen. Lassen sich Unfälle im Sport überhaupt verhindern?

Verhindern nicht, aber eindämmen. Es liegt in der Natur des Sports, dass der eigene Körper an seine Belastungsgrenzen geführt wird, manchmal auch darüber hinaus. In vielen Sportarten, insbesondere bei den Mannschaftssportarten, tritt noch die Interaktion mit dem Gegner hinzu. Vor diesem Hintergrund lassen sich Sportunfälle jedenfalls deutlich reduzieren. Prävention im Sport ist wichtig und für uns künftig ein noch stärkeres Anliegen. Das gilt nicht nur für einzelne Sportler, sondern für sämtliche Beteiligte wie Trainer, Mannschaftsärzte, Betreuer, Teammitglieder und Vereinsverantwortliche. Sie alle können das Unfallgeschehen direkt und indirekt beeinflussen und diesem Thema noch mehr Aufmerksamkeit widmen. Sportunfälle sind kein Schicksal, sondern vermeidbar.

## Wie kann Prävention aussehen?

Die Prävention im Sport muss bereits bei den Kindern und Jugendlichen beginnen, so früh wie möglich; sie muss sich in den Köpfen der Sportler festsetzen und ein ständiger Begleiter werden. Hierbei ist klar, dass Prävention kein reines Wettkampftema ist. Viele Verletzungen passieren im Training, oftmals völlig ohne Einwirkung von dritter Seite. Hier muss vorgebeugt werden, zum Beispiel durch die Auswahl der Trainingsinhalte, durch Stabilisierungs- und Koordinationsübungen oder auch

durch Motivationsschulungen. Das größte Interesse an einer wirkungsvollen Prävention hat doch der Sportler selbst! Wer will schon verletzt ausfallen? Auch die Offiziellen im Sport müssen besser geschult werden.

Die Frage, wann man nach Verletzungen wieder eingesetzt werden kann, ist sorgfältig abzuwägen, um keine Folgeverletzung zu riskieren. Ebenso kann das Tragen von Schutzausrüstung ein wichtiger Faktor sein, beispielsweise beim Eishockey. Bei dieser schnellen, faszinierenden, aber auch harten Sportart sind Helm und Visier von besonderer Bedeutung, um Verletzungen im Kopfbereich vorzubeugen.

## Was kann getan werden, damit diese Maßnahmen umgesetzt werden?

Das Zusammenspiel aller Beteiligten ist von zentraler Bedeutung. Aber Sport und VBG müssen auch in ihrem jeweils eigenen Bereich voranschreiten. Die Überprüfung des Regelwerks ist zum Beispiel Aufgabe der Sportverbände. Die beste Regel nützt nichts, wenn sie nicht eingehalten wird. Darum müssen auch die Schiedsrichter geschult werden. Schulungen, Workshops und Informationsveranstaltungen sind ideale Möglichkeiten, um in Sachen Prävention auf dem aktuellen Stand zu bleiben und Wissen an Sportler und Funktionäre weiterzugeben. Die Sportunternehmen können dabei vom Angebot der VBG mit den Sportteams in den einzelnen Bezirksverwaltungen profitieren. Die Arbeitsgruppe von VBG und dem Deutschen Fußball-Bund, in der auch der DOSB mitwirkt, wird hier gleichfalls wichtige Akzente setzen. Bis Anfang nächsten Jahres wird dort ein gemeinsames Präventionskonzept verabschiedet werden. Wichtig sind zudem Kooperationen wie die geplante Vereinbarung der VBG mit der Deutschen Eishockey-Liga. (VBG)



Dr. Michael Vesper, Generaldirektor des Deutschen Olympischen Sportbundes

# Fit im Büro

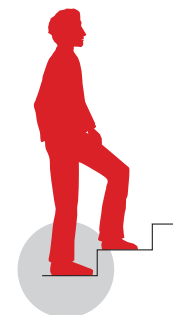
„Für einen rückenfreundlichen Büroarbeitstag gilt die Faustformel: 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent Bewegung“, sagt die Physiotherapeutin Susanne Weber von ergoimpuls. Dazu empfiehlt sie gezielte Lockerungs- und Dehnübungen, denn „das entspannt die Muskulatur, dehnt Sehnen und Bänder und ernährt die Bandscheiben“. Positiver Nebeneffekt: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit werden erhöht. Weber nennt noch einen zweiten Faktor für einen gesunden Rücken: „Richtig eingestellte Büromöbel. Ich erlebe immer wieder, dass Stuhl- und Tischhöhe nicht optimal eingestellt und Bildschirm und Co falsch positioniert sind. Wer seinen Arbeitsplatz richtig einstellt, vermeidet Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Bandscheiben, Muskelverspan-



**60%**  
Sitzen



**30%**  
Stehen



**10%**  
Bewegen

Faustformel für einen rückenfreundlichen Bürotag

nungen und tut viel für seine Gesundheit.“ Leichte gymnastische Übungen und dazu Tipps für die richtige Einstellung von Büromöbeln zeigt das Faltblatt „Gymnastik im Büro“. (FS)

## Info

Faltblatt „Gymnastik im Büro“, [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Gymnastik“

## GOLD kommt in die Kinos

Drei Menschen mit drei unterschiedlichen Schicksalen, aber einer gemeinsamen Botschaft: Jeder Mensch kann auf seine Weise ein Champion sein. Der Dokumentarfilm „GOLD – Du kannst mehr als Du denkst“ erzählt die Geschichte von drei körperlich behinderten Menschen, denen es mit Hilfe des Sports gelang, ihr Schicksal zu meistern. Der Kenianer Henry Wanyoike erblindete als Jugendlicher, die Deutsche Kirsten Bruhn ist seit einem Motorradunfall querschnittsgelähmt und der Australier Kurt Fearnley muss von Geburt an ohne Beine auskommen. Vergangenen Sommer nahmen sie an den Paralympischen Spielen in London teil.

Der Film begleitet die Sportler auf ihrem Weg dorthin. Er beleuchtet ihre Geschichte und ihre Motivation, er zeigt ihr hartes Training und ihren Alltag mit Freunden und Familie. Die Paralympics sind der Höhepunkt im Spannungsbogen des Films, der Punkt, auf den die Protagonisten hingearbeitet haben. Erfolg und Enttäuschung liegen eng beieinander. Auch darauf reagiert der Film, denn er will nicht nur die Momente des Glücks zeigen, sondern auch die Tragödien und Dramen im Leben der Sportler.

Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) hat diesen Film mit initiiert, denn Menschen mit einer Behinderung die größtmögliche gesellschaftliche Teilhabe zu gewährleisten, ist eine der Leitlinien der gesetzlichen Unfallversicherung. Sport und Bewegung helfen dabei, Inklusion im Alltag umzusetzen. „Mit Hilfe der emotionalen und beein-

druckenden Bilder des Films möchten wir auf die Relevanz des Sports für die Rehabilitation hinweisen“, sagt Dr. Joachim Breuer, Hauptgeschäftsführer des DGUV e.V.. GOLD will dazu beitragen, den Weg in eine inklusive Gesellschaft zu ebnet. (FS)

### Info

Der Dokumentarfilm GOLD kommt am 28. Februar in die Kinos.



Bambi-Preisträgerin Kirsten Bruhn wurde für ihren Erfolg bei den Paralympics 2012 und ihr Engagement für die Integration behinderter Menschen ausgezeichnet.

## Mehr Freiheit rund um Arbeitstische

Eine neue europäische Norm schafft mehr Bewegungsfreiheit unter den Schreibtischen: Der unverbaute Beinraum wird höher, tiefer und breiter. Vor allem Menschen mit langen oder kräftigen Beinen profitieren von den erweiterten Abmessungen, aber auch durchschnittlich große Menschen stoßen ja gelegentlich gegen Querverstrebungen oder andere Konstruktionselemente unter den Arbeitsflächen. Angestoßene Knie sollte es mit Büroarbeitsstischen nach den neuen Vorgaben der DIN EN 527-1; 2011 nicht mehr geben.

Mehr Beinfreiheit bedeutet auch mehr Platz für seitliche Drehbewegungen. Damit kommt die neue Norm dem natürlichen Bedürfnis nach spontanen Haltungswechseln entgegen und lädt zu Veränderungen der Sitzhaltung ein – was grundsätzlich gesund für das Muskel-Skelett-System ist und Rückenbeschwerden vorbeugt.

Apropos Bewegung: Die neue Norm sieht mehr Möglichkeiten der Höhenverstellbereiche bei Sitz-/Steharbeitsstischen vor. Und sie definiert Maße für Stehtische, wodurch sich die Tischhöhen zum Teil verändern, was vor allem kleineren Menschen zugutekommt: Sie können sich ihren Sitz-/Steharbeitsstisch nun optimal einstellen. Die genauen Maße können der VBG-Fachinformation BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“ entnommen werden. (FS)

### Info

VBG-Fachinformation BGI 650 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“ unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de); Suchwort: „BGI 650“

Anzeige

### Sicherheitstechnische und arbeitsmedizinische Betreuung gemäß DGUV Vorschrift 2

- Gefährdungsbeurteilungen
- Bildschirmarbeitsplatzanalysen
- Sehtest-Bildschirmarbeitsplatz
- Arbeitsmittelprüfdienst
- UVV-Prüfungen
- Prüfung elektrischer Geräte
- QM SCC-SGU Beratung
- Unterweisung von Mitarbeitern
- Regalprüfungen nach BetrSichV
- Ausbildung zum Regalprüfer
- Gabelstaplerfahrer-Kurse
- Betriebsanweisungen

**Bundesweit**



Maximilianstr. 23  
67433 Neustadt a.d. Weinstraße  
Tel.: 06321 / 399 80-00  
Fax: 06321 / 399 80-01  
info@diemer-ing.de www.diemer-ing.de

Präventionskampagne

## „Denk an mich. Dein Rücken“

Die VBG startet gemeinsam mit anderen Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung eine Kampagne zur Rückengesundheit „Denk an mich. Dein Rücken“. Ihr Ziel: mehr Rückengesundheit und weniger Ausfalltage. Dazu erhalten Mitgliedsbetriebe Informationen und praktische Unterstützung.



Der Berufsalltag belastet den Rücken  
oft einseitig – Abwechslung tut gut.

Alltag in deutschen Unternehmen: Mitarbeiter leiden bei der Arbeit unter Rückenschmerzen und sind damit nicht voll leistungsfähig. Oder sie sind deswegen erst gar nicht erschienen. Bei einer repräsentativen Befragung von 20.000 Erwerbstätigen fragten das Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) und die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) nach Beschwerden bei oder unmittelbar nach der Arbeit: 40 Prozent der Männer klagten über Schmerzen im unteren Rücken, fast genauso vielen schmerzten Nacken und Schultern. Bei den Frauen waren es noch mehr – 45 und fast 58 Prozent.

### Von gelegentlich bis chronisch

Rückenschmerzen haben unterschiedliche Ausprägungen: von gelegentlichen Überlastungsbeschwerden oder Muskelverspannungen bis hin zu starken und dauerhaften Schmerzen. Nach drei Monaten gelten sie als chronisch. Arbeitsbedingte Ursachen für Rückenbeschwerden können Über- und Unterforderung des Bewegungsapparates sein. So bewegt fast ein Viertel der Erwerbstätigen bei der Ar-

beit häufig schwere Lasten. Gut 14 Prozent der Beschäftigten verdienen ihr Geld oft in Zwangshaltungen, also gebückt, hockend, kniend, liegend oder mit Über-Kopf-Arbeit. Auf den Rücken gehen auch lang andauerndes Stehen oder Sitzen ohne entlastende Pausen. Nicht zu unterschätzen sind außerdem psychische und psychosoziale Belastungen am Arbeitsplatz. Treffen körperliche und psychische Belastungen zusammen, ist das Risiko für Rückenbeschwerden besonders hoch.

### Berufliche Beanspruchung im Fokus

Lange Zeit war Prävention von Belastungen des Rückens vornehmlich ein Thema für Branchen, in denen schwere körperliche Arbeit vorherrscht. Inzwischen nehmen Experten die Belastung an Bildschirmarbeitsplätzen ebenso ernst. Für Fahrerarbeitsplätze in der Branche ÖPNV/Bahnen und in Leitwarten in Industrieunternehmen gilt dies gleichermaßen. Die überwiegend sitzende Tätigkeit mit wenig Bewegung – oft jedoch in Verbindung mit Stress und Termindruck – kann zu Verspan-

### Drei Schritte zu gesünderen Büroarbeitsplätzen

1. ergonomische Arbeitstische und Stühle auswählen
2. die richtige Einstellung der Arbeitsmittel vornehmen
3. informieren und zum dynamischen Sitzen motivieren

Über das Planen und richtige Einrichten von Bildschirm- und Büroarbeitsplätzen hinaus ist es wichtig, die Arbeitsmittel optimal für die Mitarbeiter einzustellen. Das beugt gesundheitlichen Beeinträchtigungen vor – und somit Ausfalltagen.

nungen und Schmerzen führen, vor allem im Rücken- und Schulterbereich. Dagegen lässt sich viel tun. Mit einer ergonomischen und attraktiven Gestaltung der Arbeitsplätze.

Fazit: Rückenschmerzen gehen alle an – Unternehmer und Beschäftigte. Für alle Beteiligten gilt es, das richtige Maß an Belastung zu finden. Die VBG berät ihre Mitgliedsbetriebe über den Kampagnenzeitraum von drei Jahren intensiv zum Thema Rückengesundheit. (mir) ▶

## Infomaterial und Werbemittel

Die VBG und weitere Träger der gesetzlichen Unfallversicherung haben die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ initiiert. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, arbeitsbezogene Rückenbelastungen zu verringern. Die Kampagne startet mit dem Jahr 2013. Den Rücken in Erinnerung zu rufen, ist die Leitidee des orangefarbenen Post-it, auf dem das Motto der Kampagne erscheint. Es findet sich auf Infomaterial und Werbemitteln der Kampagne wieder und auf den Postern und Anzeigenmotiven. Die VBG bietet ihren Mitgliedsbetrieben dazu vielfältige Unterstützung an – in den drei Jahren der Kampagne umso mehr.

### Info

Die Kampagne bietet umfangreiche Angebote zur Umsetzung im eigenen Betrieb. Ab dem Kampagnenstart finden Sie laufend branchenspezifische Informationen, Medien und Seminarangebote unter: [www.vbg.de/deinruecken](http://www.vbg.de/deinruecken).



[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

### Drei Schritte zum gesünderen Fahrerarbeitsplatz

1. ergonomische Fahrersitze richtig einstellen
2. Bewegung in den Fahreralltag bringen
3. Bewegung in den Fahrpausen

Typisch für Vielfahrer, auch Fahrer im Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), ist das Sitzen – und damit einhergehend Bewegungsarmut. Zeitpunkt und Dauer von Fahrtunterbrechungen, die zum Aufstehen genutzt werden können, sind bei den Profis in Bussen und Bahnen durch den Fahrplan vorgegeben. Verspätungen durch hohes Verkehrsaufkommen erzeugen Zeitdruck; eine hohe Verkehrsdichte und der Umgang mit „schwierigen“ Kunden belasten zusätzlich.

*Kleine Übungen mit großer Wirkung finden Sie auf S. 19.*

### Drei Schritte zum gesünderen Heben und Tragen

1. die richtigen Hilfsmittel wie Hebehilfen und Transportmittel zur Verfügung stellen
2. richtige Hebe- und Tragetechniken einsetzen
3. die Beschäftigten hierzu informieren

Trotz der weiten Verbreitung von Transportmitteln wie Rollcontainern, Hubwagen und Rolluntersatz müssen in Unternehmen noch häufig Lasten von Hand gehoben und getragen werden. Das belastet das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und vor allem das Skelettsystem mit der Wirbelsäule. Um Rückenerkrankungen der Beschäftigten vorzubeugen, gibt es zwei Wege: zum einen durch Hilfsmittel und organisatorische Maßnahmen das Bewegen von Lasten so leicht wie möglich zu machen, zum anderen den Mitarbeitern richtiges Heben und Tragen zu vermitteln.

Foto: Dominik Buschardt



## Arbeitsunfähigkeit, Frühberentung und Kosten

Angaben zu Arbeitsunfähigkeit, Frühberentungen und Kosten aufgrund von Rückenerkrankungen und -beschwerden werden häufig nicht spezifisch erfasst; sie finden sich neben anderen Erkrankungen in der Diagnosegruppe der Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE).

- › Auf MSE entfielen im Jahr 2010 **fast ein Viertel** aller Arbeitsunfähigkeits(AU)-Tage; etwa die Hälfte sind auf Rückenbeschwerden und -erkrankungen zurückzuführen.
- › Rund **15 Prozent** aller AU-Fälle der Männer und **11 Prozent** der Frauen waren auf MSE zurückzuführen. Die mittlere AU-Dauer lag bei knapp **18,5 Tagen**.

- › Mehr als **26.000 Menschen** schieden 2010 wegen MSE-bedingter verminderter Erwerbsfähigkeit vorzeitig aus dem Arbeitsleben aus. Dies sind knapp **15 Prozent** der gesundheitlich begründeten Frühberentungen.
- › MSE-bedingte AU verursachen im Vergleich mit anderen Diagnosegruppen die höchsten indirekten Kosten: mehr als **9 Milliarden Euro** Produktivitätsausfall und **16 Milliarden Euro** Ausfall an Bruttowertschöpfung.
- › **78 Prozent** der europäischen Arbeitgeber betrachten MSE als wichtiges Gesundheitsproblem.

Quelle: Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, Factsheet – Zahlen, Daten, Fakten





Freiräume schaffen und für Abwechslung sorgen.  
Auch das beugt Rückenbeschwerden vor.

## Rücken und Stress

# „Jeder sollte versuchen, in Bewegung zu kommen“

Das Expertengespräch mit Jasmine Kix macht deutlich, welche psychischen Faktoren im Beruf bei Rückenbeschwerden eine Rolle spielen können – und was dagegen hilft.

**Frau Kix, wir wollen über Belastungen sprechen, von denen bekannt ist, dass sie zu Rückenschmerzen führen können. Welche Rolle können diese in den Mitgliedsbetrieben der VBG spielen?**

Unter Stress kommt es zur Muskelanspannung. Wir sagen zum Beispiel „die Anspannung ist groß“ oder „das sitzt mir ganz schön im Nacken“. Hier haben wir eine Verbindung zu den häufig vorkommenden Muskel-Skelett-Beschwerden. Hohe Arbeitsanforderungen spielen dabei eine große Rolle. Wenn wir uns permanent überlastet fühlen und uns zudem nicht ausreichend erholen, kann es kritisch

werden. Der wirtschaftliche Druck auf die Unternehmen ist natürlich groß. Die Beschäftigten erleben eine Verdichtung ihrer Arbeit. Sie geben an, Aufgaben schneller erledigen und erreichbar sein zu müssen als früher.

**Das hat also viel mit den modernen Kommunikationsmitteln zu tun?**

Zum einen, ja. Zum anderen tragen die Beschäftigten heute mehr Verantwortung. Das ist auch eine positive Entwicklung. Viele schätzen das. Diese Anforderungen kann auf Dauer aber nur meistern, wer die eigenen Leistungsgrenzen im Blick hat. Das ist ein Dilem- ▶

## Erholung für jeden Typ

Nicht jedem fällt das Abschalten in der Freizeit leicht. Hier ist typgerechte Entspannung gefragt.

### Typ 1

#### Ausgeglichen

Ihre Arbeit macht Ihnen fast immer Freude? Sie fühlen sich motiviert und gefordert und kriegen auch stürmische Phasen gut organisiert. Freizeitstress kennen Sie nicht, da Sie mittlerweile genau wissen, was Ihnen guttut: ein bisschen Aktivität im Garten, Spaß beim Sport mit Freunden oder auch einfach mal „nichts“ tun – kein Problem für Sie. Weiter so! ▶



ma für Unternehmer, wenn es zugleich gilt, möglichst viel aus einer Mannschaft herauszuholen, um im Konkurrenzdruck standzuhalten.

**Also eine unlösbare Aufgabe?**

Eher eine Gratwanderung und eine Frage der Haltung. Unternehmer und Führungskräfte können mehr tun, als sie vielleicht glauben. Wenn Warnsignale für mich als Chef sichtbar werden, wie etwa Unzufriedenheit, Fehler und hoher Krankenstand, dann muss ich – systematisch und mit dem Team – nach Lösungen suchen. Hier geht es gar nicht unbedingt um kostspielige Maßnahmen, sondern meistens darum, Prozesse zu verbessern. Wenn hingegen Konkurrenz und Druck das Betriebsklima prägen, ist das für alle ungesund. Auch für den Unternehmer selbst.

**Ein weiteres Stichwort: Monotonie**

Wenn es der Arbeit an Abwechslung, Spielräumen und Entwicklungsmöglichkeiten fehlt, hat man nicht das Gefühl, etwas Ganzes, Abgerundetes zu tun. Dies sind aber Faktoren, die uns gesund erhalten.

**Das gilt auch für mangelnde Kontrolle und Entscheidungsspielräume?**

Das hängt eng zusammen. Kontrolle ist ja ein psychologisches Grundbedürfnis. Das gilt auch für unsere Arbeit. Wir erleben in einigen Bereichen der Dienstleistungsbranche eine zunehmende Zerstückelung von Arbeitsaufgaben und Prozessen in Kombination mit technischen Steuerungssystemen, nicht selten in Call-Centern. Wenn ich Einfluss darauf nehmen kann, in welcher Reihenfolge, in welchem Tempo und mit welcher Intensität ich eine Aufgabe erledige, schützt das vor Beschwerden. Es ist also gut, angemessene Freiräume zu gewähren!

**Gerade in stark selbstbestimmten Arbeitsverhältnissen machen die Beschäftigten aber gar keine Pause, obgleich sie die Möglichkeit dazu hätten.**

Das gibt es natürlich auch. Das ist eher bei großen Freiräumen der Fall. Wer unter starkem Druck steht, neigt dazu, die Signale des eigenen Körpers wie Hunger, Durst und Müdigkeit zu übergehen. Hohe Anspannung führt dann auch zur Verspannung der Muskulatur. Die

Folgen schleichen sich oft unbemerkt über Jahre ein. Bis zur Erschöpfung oder zum Bandscheibenvorfall.

**Was kann passieren, wenn die soziale Unterstützung durch Vorgesetzte und Kollegen fehlt?**

Wie sehr kann ich mich auf die anderen verlassen, wenn es Probleme gibt? Sind sie dann bereit, mir zuzuhören und mir zu helfen? Viele Studien belegen, dass dieser „Rückhalt“ ein entscheidender Puffer ist, um Anspannung abzubauen, Rückenschmerzen vorzubeugen – oder bereits erkrankte Beschäftigte wieder zu integrieren. Das heißt: Wenn ich erkenne, dass ich überfordert bin, dann muss ich das auch sagen können. Kommt dann die Ansprache durch den Chef, das Miteinander mit Kollegen zu kurz, tauchen Rückenschmerzen auf oder verschlimmern sich.

Foto: VBG

**Typ 2**

**Nervös**

Sind Sie innerlich unruhig und nervös? Die Arbeit lässt Sie nicht los und Sie können auch am Feierabend Job nicht Job sein lassen? Dann haben Sie offenbar Probleme, abzuschalten.

Einfach nichts tun dürfte Ihnen kaum die erwünschte Erholung bringen. Widmen Sie sich in Ihrer freien Zeit lieber entspannenden Aktivitäten: etwa längeren Spaziergängen oder Radtouren in der Natur – ohne Reizüberflutung und ohne Leistungsdruck – oder anderen Sportarten, die einen gleichmäßigen Rhythmus erfordern. Lenken Sie sich ab, indem Sie sich mit Freunden treffen und gemeinsam etwas unternehmen.

**Typ 3**

**Frustriert**

Fühlen Sie sich in Ihrem Arbeitsalltag überwiegend fremdbestimmt? Vermissen Sie Abwechslung und fühlen Sie sich frustriert? Möglicherweise werden Sie in Ihrem Arbeitsalltag zu einseitig beansprucht.

Schaffen Sie sich einen Ausgleich, indem Sie Ihre Freizeit möglichst aktiv selbst gestalten. Lassen Sie brachliegende Interessen und Fähigkeiten wieder aufleben. Dabei gilt: Wer im Job viel Kopfarbeit leistet, sollte jetzt etwas für den Körper oder die Sinne tun. Wer körperlich arbeitet, sollte sich eher einer geistigen Beschäftigung widmen.

## „Der Rückhalt durch Vorgesetzte und Kollegen ist ein entscheidender Puffer, um Anspannung abzubauen und Rückenschmerzen vorzubeugen.“

Jasmine Kix, VBG

### Wie stelle ich als Unternehmer denn fest, wie hoch die Belastungen bei meiner Belegschaft sind?

Ganz klare Antwort: Mit Hilfe der Gefährdungsbeurteilung. Die soll alle möglichen Gefährdungen betrachten. Das ist gar nicht so kompliziert, wie man denkt – und gehört zu den Pflichten des Unternehmers. Wir beraten hierzu gern.

### Was können Unternehmer vorbeugend tun, welche Maßnahmen sind sinnvoll?

Auch hier können die Experten der VBG beraten. Der Unternehmer sollte signalisieren, dass Leistungsgrenzen nicht tabuisiert werden und zum Beispiel Regeneration leistungsförderlich und damit erlaubt ist. Er sollte Vorbild sein und Entscheidungsspielräume geben. Wenn Abläufe zum Beispiel stark durch Technik und Prozesse gesteuert sind, tut es der Belegschaft sicher gut, wenn sie angemessene Freiräume erhält, beispielsweise bezüglich der Arbeitszeit- und Pausengestaltung. Wenn jemand eine Auszeit braucht, kann dieses Bedürfnis nicht einfach ignoriert werden. Es kommt sonst zu Fehlern, Leis-

tungseinbußen, mangelhafter Erholung und im schlechtesten Fall zu Fehlzeiten.

Man kann Rückzugsräume schaffen und attraktive Pausenräume einrichten. Oft sehe ich da zum Beispiel einen Kicker stehen. Das ist gut. Besonders gut läuft es dann, wenn die Räume auch genutzt werden, weil der Mitarbeiter weiß, es ist gewollt und es wird vom Chef unterstützt. Es ist für alle Beteiligten sinnvoller, wenn der Beschäftigte sich zwischendurch ein bisschen locker machen kann – im wahrsten Sinne des Wortes.

### Sie sprechen es an. Bei der Rückengesundheit geht es wie bei der Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ nicht nur um Entspannung, sondern auch darum, Belegschaften in Bewegung zu bringen. Ist neben dem Rückzugsraum auch noch die Mitgliedskarte bei Fitnesscentern vonnöten?

Jeder sollte versuchen, in Bewegung zu kommen. Bewegung ist das allerbeste und einfachste Mittel, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erholung zu fördern. Es lohnt sich, nicht nur betriebswirtschaftlich, wenn Unternehmen ihre Beschäftigten dabei unterstüt-

zen, einen aktiven Lebensstil zu pflegen. Es ist belegt, dass sich dadurch auch die Leistung bessert.

Was das Fitnesscenter anbelangt: Erfahrungsgemäß nutzen Beschäftigte lieber Sporteinrichtungen in Wohnortnähe. Deswegen lohnt es oft nicht, ein eigenes Fitnesscenter zu betreiben. Alles, was nicht günstig mit der Arbeit zu verknüpfen ist, bedeutet für die Beschäftigten eine Hürde – da kommen dann der lange Arbeitsweg, die Familie, der Hausbau dazwischen. Für die Betriebe bedeutet das: Nachweislich am wirksamsten ist es, Bewegung vorzuleben und den Beschäftigten die Möglichkeiten zu geben, sie in den Arbeitstag einzubinden – die beste Wirkung haben Angebote direkt am Arbeitsplatz, zum Beispiel in Form von Bewegungspausen. Aktionen wie „Treppe statt Fahrstuhl“ bewirken auch schon etwas. Darüber hinaus können Unternehmen einen Überblick geben über lokale Angebote oder diese ins Unternehmen holen.

Das Gespräch führte Miriam Becker

## Typ 4

### Erschöpft

Sind Sie erschöpft und empfinden Sie Ihren Job oder Ihre familiären Aufgaben fast immer als anstrengend? Dann ist Ihr Akku leer und sollte dringend aufgeladen werden.

Schnelle Hilfe versprechen ein Vollbad, ein Saunabesuch, ein gutes Buch oder ein leckeres Essen, Yogaübungen und alle Dinge, bei denen Sie entspannen können. Überlegen Sie, was Ihnen Spaß macht. (RG)

### Info

- Programm „Stress managen – entdecken Sie Möglichkeiten“ unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Stress managen“
- Literaturtipp: Gert Kaluza: „Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung“, Springer Verlag Berlin-Heidelberg-New York, 39,95 Euro



Im Einsatz für die Spieler der deutschen Nationalmannschaft: Physiotherapeut Klaus Eder gehört seit 1988 zum Team des Deutschen Fußballbundes. Seitdem leitet er ein eigenes Reha-Zentrum in Regensburg und bildet Sportphysiotherapeuten aus. Seit 1990 betreut er auch das deutsche Davis-Cup-Team im Tennis. Für die VBG begleitet Eder die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.

Serie Profi-Tipps von Klaus Eder

## Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund

Freizeitsport beugt Rückenbeschwerden vor. Dennoch treiben 36 Prozent der Frauen und Männer keinen Sport!\* Klaus Eder setzt auf Bewegung für jedermann und gibt Tipps für wirbelsäulenbewusste Freizeitsportler – und solche, die es werden wollen.

**Regelmäßiger Sport ist enorm wichtig für die Entwicklung einer gesunden, kräftigen Muskulatur sowie eines funktionsfähigen Bindegewebes – und zur Behandlung zivilisationsbedingter Wirbelsäulenschäden, die durch Bewegungsarmut entstanden sind.**

Ein gesunder, erwachsener Mensch braucht bei normalen sportlichen Betätigungen keine Angst um seine Wirbelsäule zu haben – das gilt auch für Menschen mit geschädigter Wirbelsäule. Gehen und Wandern sind mit das nützlichste, was wir in unserem Alltag für den Rücken tun können, ebenso sind alle anderen Ausdauersportarten zu empfehlen. Aber natürlich können auch wirbelsäulenfreundliche Sportarten nicht verhindern, dass unsere Wir-

belsäule altert, also die Bandscheiben sich verschmälern, dass die Wirbelknochen weicher werden und die Wirbelgelenke verschleifen. Regelmäßig betriebener Sport aber, der zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur beiträgt, kann auch bei durch den normalen Alterungsprozess bedingten Wirbelsäulenschäden verhüten, dass Schmerzen auftreten, die das Leben zur Hölle machen. Wenn Sie unsicher sind, welche Sportarten für Sie richtig sind, fragen Sie Ihren Arzt – er wird Ihnen sicher wichtige Hinweise geben, wie Sie das richtige Maß an Belastung finden.

**Weitere Tipps vom Profi in den nächsten Ausgaben des Sicherheitsreports!**

\*Quelle: Gesundheit in Deutschland aktuell 2009

## Versicherungsschutz

# Betriebssport: keine Privatangelegenheit

Gegen Rückenbeschwerden ist Bewegung das beste Rezept. Gut zu wissen: Wer Betriebssport anbietet, stellt seine Mitarbeiter unter den besonderen Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.



Findet Betriebssport nicht im Unternehmen statt, sind auch die Wege zur Sportstätte versichert.

Weil Sport ein guter Ausgleich zu beruflichen Belastungen ist, bieten immer mehr Unternehmen Betriebssport an. Doch wer kommt auf, wenn sich ein Mitarbeiter beim gemeinsamen Sport verletzt? In der Regel übernimmt nicht die Krankenkasse, sondern die gesetzliche Unfallversicherung die Folgekosten. Gut für die Betroffenen, denn deren Träger – wie die VBG – warten mit besonderen Rehabilitationsmaßnahmen auf.

Aber nicht jedes lockere Sporteln unter Kollegen steht unter diesem besonderen Schutz. Diese vier Kriterien muss eine Sportveranstaltung erfüllen, um als Betriebssport zu gelten:

**1. Regelmäßig:** Die Treffen zum Betriebssport müssen regelmäßig – zumindest einmal monatlich – stattfinden.

**2. Unter Kollegen:** Der Teilnehmerkreis beschränkt sich im Wesentlichen auf Mitarbeiter des Unternehmens.

**3. Vom Betrieb organisiert:** Es besteht ein klarer organisatorischer Bezug zum Unternehmen (zum Beispiel stellt der Arbeitgeber die Sporthalle und die Gerätschaften zur Verfügung, bucht den Trainer und gibt feste Zeiten vor).

**4. Gesundheitsförderlich:** Welche Sportart ausgeübt wird, spielt keine Rolle. Wichtig ist jedoch, dass es ums Bewegen, nicht ums Gewinnen geht. Wettkampfmäßig betriebene Turniere sind nicht versichert.

Privat getroffene Verabredungen unter Kollegen zum Kicken oder Walken sind nicht versichert. Ebenso wenig, wenn einige sportliche Mitarbeiter eine Skifreizeit in die Alpen ma-

chen, denn hier steht der Freizeitaspert und nicht der Ausgleich beruflicher Belastungen im Vordergrund.

Findet der Sport nicht im Unternehmen statt, so ist auch der Weg dorthin und zurück nach Hause oder zum Arbeitsplatz versichert. Gehen die Kollegen allerdings nach dem Sport noch gemeinsam aus, springt die gesetzliche Unfallversicherung nicht ein, sollte dann ein Unfall passieren. (*mir*)

### Info

- [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Suchwort: „Versicherungsschutz beim Betriebssport“
- Allgemeine Informationen zum Versicherungsschutz: Broschüre „Versichert bei der VBG“ unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Versichert bei der VBG“



Mit gutem Beispiel voran

## Auf die Einstellung kommt es an

Die Versicherungskammer Bayern (VKB) hat ein beispielhaftes Konzept zur Prävention von Rückenbeschwerden entwickelt. Dazu gehören hochwertige Büromöbel, umfassende Beratungen und ein eigens produzierter Lehrfilm. Mit Erfolg: Die Beschäftigten machen mit.

Büroarbeit ist körperlich einseitig und bewegungsarm. Kommen zu dieser einseitigen Belastung schlechte ergonomische Bedingungen am Arbeitsplatz hinzu, stellen sich häufig gesundheitliche Beschwerden ein wie Verspannungen oder chronische Kopfschmerzen bis hin zum Bandscheibenvorfall. Die Versicherungskammer Bayern (VKB), der größte öffentliche Versicherer in Deutschland, beugt mit einem Ergonomie-Konzept für Büroarbeitsplätze vor. Konsequenterweise werden die Büros der Mitarbeiter mit ergonomischen Möbeln ausgestattet – vor allem auf die Wahl der Bürostühle wird großes Augenmerk gelegt. Beschäftigte, die mit einer Standardausstattung nicht adäquat versorgt werden können, erhalten spezielle Stühle und höhenverstellbare Schreibtische. „Wir bieten unseren Mitarbeitern damit ein höchst funktionales Arbeits-

umfeld“, sagt Dr. Sabina Härtl, Betriebsärztin des Konzerns am Standort in München.

### Jeder Mitarbeiter ist gut beraten

Doch damit nicht genug: Jeder Mitarbeiter wird von den Fachkräften für Arbeitssicherheit und den Betriebsärzten bei Auswahl und Einstellung der Möbel umfassend beraten. „Es reicht nicht, den Beschäftigten ergonomische Bürostühle und höhenverstellbare Arbeitstische hinzustellen“, weiß Härtl, die das Konzept entwickelt hat. „Es braucht auch Betreuung und Beratung. Der Mitarbeiter muss die Entlastung für die Wirbelsäule am eigenen Körper spüren, für die ein richtig eingestellter Bürostuhl sorgt.“ Nur so lasse sich eine nachhaltige Wirkung erzielen, sagt die Betriebsärztin.

Diese Beratung erfahren sowohl die Beschäftigten am Firmenhauptsitz in München als auch Mitarbeiter an anderen Konzernstandorten. Die wichtigsten Informationen zum Thema „Büromöbel richtig einstellen“ sind zudem in einem elfminütigen Lehrfilm zusammengefasst. Den Film produzierte der Konzern speziell für seine Beschäftigten. Er kann im Intranet der VKB von jedem Mitarbeiter angesehen werden.

Ausgangspunkt für das Ergonomie-Konzept des Versicherungskonzerns war im Jahr 2007 die Überlegung, dass eine Vielzahl der Beschäftigten die meiste Zeit ihres Arbeitstags sitzend am Telefon verbringt. Es werden Kundenanfragen entgegengenommen, Anträge bearbeitet und die meisten Tätigkeiten am Computer erledigt. Als Erstes wurden die Kundenservicebereiche komplett mit ergonomischen Arbeitsmöbeln ausgestattet. Dieses Konzept weitete Härtl auf die übrigen Unternehmensbereiche aus. „Deutschlandweit ist seit einigen Jahren eine Zunahme der Fehlzeiten mit Muskel-Skelett-Erkrankungen zu beobachten. Diese Entwicklung ist auch bei uns vorhanden“, sagt die Ärztin.

### Mundpropaganda verhilft zum Erfolg

Anfang 2008 startete das Ergonomie-Konzept der VKB. Knapp fünf Jahre später ist Härtl mit den Ergebnissen sehr zufrieden. „Anhand von Zahlen lässt sich das natürlich schwer nachweisen, aber immerhin haben die Fehlzeiten aufgrund von Muskel-Skelett-Erkrankungen seitdem nicht zugenommen“, sagt



Fachkundige Trainer unterstützen die Angestellten der VKB beim Training im firmeneigenen Fitnessstudio.



Zwick der Rücken, können die Beschäftigten der VKB im Firmensitz München einen haus-eigenen Physiotherapeuten aufsuchen.

Sollte der Rücken trotz der ergonomischen Büroeinrichtung einmal zwicken, können die Beschäftigten im Firmensitz in München einen Physiotherapeuten aufsuchen. Ein eigenes Fitnessstudio sowie ein Sportverein, der mehr als 30 Sportarten anbietet, sind weitere Bausteine der Präventionsarbeit des Konzerns, die auch bei der VBG gut ankommt. „Die Maßnahmen verfolgen einen ganzheitlichen, nachhaltigen Ansatz, unter Berücksichtigung auch von psychischen Faktoren und durch eine kontinuierliche Evaluierung“, sagt Dr. Melinda Kozma-Nagy, Fachärztin für Arbeitsmedizin der VBG. „Der Konzern VKB leistet beispielhafte Verhältnis- und Verhaltensprävention.“ (FS)

### **i** Info

Das E-Learning-Programm „**Ergonomie im Büro**“ zeigt, wie Büroarbeitsplätze ergonomisch gestaltet werden können, [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Ergonomie im Büro“. Konkrete Fragen beantworten die Arbeitsmediziner in Ihrer VBG-Bezirksverwaltung, Kontakt siehe Seite 2.

sie. Es sind andere Indikatoren, die einen Erfolg nahelegen. „Ich kann mich mittlerweile kaum noch vor Anfragen nach Arbeitsplatzberatungen retten“, sagt Härtl. „Ich habe das Gefühl, dass auf jeden Kollegen, den ich beraten habe, drei neue kommen, die sich beraten lassen wollen.“ Die Mundpropaganda der Kolle-

gen bezeichnet sie denn auch als größten Erfolgstreiber des Konzepts. „Das zeigt, dass die Mitarbeiter das Konzept annehmen.“ Als weiteren entscheidenden Erfolgsfaktor nennt Härtl Zeit: „Solch ein Angebot wird nicht von heute auf morgen angenommen. Das muss sich entwickeln.“

## Ergonomisch sitzen

### Einstellung des Bürostuhls

Die Höhe des Bürostuhls und die Höhe der Arbeitsfläche sollen so aufeinander abgestimmt sein, dass eine gerade Sitzhaltung erreicht wird. Das heißt, der Winkel zwischen Unterschenkel und Oberschenkel und zwischen Unterarm und Oberarm beträgt bei normaler Sitzhaltung etwas mehr als 90 Grad. Wenn die Hände flach auf der Arbeitsfläche aufliegen, sollen die Schultern nicht angehoben sein. Besonders gut lässt sich eine ergonomische Sitzposition mit einem höhenverstellbaren Tisch erzielen.

### Höhenverstellbarer Tisch

Man unterscheidet Tische, bei denen sich die Arbeitsflächenhöhe in Stufen einstellen, und solche, bei denen sich die Höhe stufenlos verstellen lässt. Stufenlos verstellbare Tische lassen sich besonders gut

für wechselnde Benutzer anpassen, während in Stufen einstellbare Tische gut auf einen Benutzer einstellbar sind.

Man unterscheidet höhenverstellbare Tische, bei denen die Höhe auf eine feste Höhe eingestellt (z.B. zwischen 68 und 80 cm) und somit auf den Benutzer angepasst werden kann, und höhenverstellbare Tische, bei denen elektrisch oder manuell der Tisch stufenlos vom Benutzer hoch und runter gestellt werden und dadurch sowohl in verschiedenen sitzenden Positionen als auch im Stehen genutzt werden kann.

### Tisch mit fester Höhe

Bei nicht höhenverstellbaren oder nicht ausreichend einstellbaren Tischen kann es sein, dass bei der empfohlenen Armhaltung die Füße nicht ganzflächig auf dem Fußboden aufstehen. In diesem Fall kann der notwendige Ausgleich mit einer höhenverstellbaren Fußstütze hergestellt werden.

Quelle: Basics – Arbeit am Bildschirm



Vielfältige Fähigkeiten der Beschäftigten kommen umso besser zum Einsatz, je weniger Barrieren es gibt.

## Barrierefreiheit

# Mehr als behindertengerecht

Das Ziel der UN-Behindertenrechtskonvention ist es, alle gesellschaftlichen Bereiche möglichst barrierefrei zu gestalten, so dass alle Menschen – chancengleich – daran teilhaben können. Das gilt auch für die betriebliche Praxis.

Seit März 2009 ist die Behindertenrechtskonvention der UN geltendes Recht in Deutschland. Ihr Leitgedanke ist die Inklusion. Das heißt, nicht Menschen mit Behinderungen müssen sich an bestehende Verhältnisse anpassen, sondern bestehende Verhältnisse dürfen sich nicht mehr nur an der Norm orientieren. Der Schlüssel hierfür ist die Barrierefreiheit. Sie ist eine soziale Dimension und erleichtert nicht nur Menschen mit Behinderungen den Alltag, sondern auch Kindern, klein oder groß gewachsenen Menschen, älteren Personen, Schwangeren sowie allen, die aufgrund von Krankheiten oder Verletzungen in ihrer Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit eingeschränkt sind.

**„Wir alle erleben Barrieren.“**

Dr. Gerd Grundel, VBG

Dr. Gerd Grundel, Experte für barrierefreie Arbeitsgestaltung bei der VBG, wird konkret: „Auch wenn wir per se gesund sind, erleben wir Barrieren. Etwa wenn wir mit Bahn und Fahrrad verreisen, Möbel in der Wohnung umstellen und über Treppen tragen, Kinderwagen durch die bebaute Umwelt fahren, schwere Taschen oder Tüten schleppen.“ Eine barrierefrei zugängliche Umwelt sei für etwa zehn Prozent der Bevölkerung zwingend erforderlich,

für bis zu 40 Prozent immerhin notwendig und für 100 Prozent schlicht komfortabel, führt er weiter aus.

### Barrierefrei arbeiten

„Unternehmer, die Arbeitsplätze barrierefrei gestalten möchten, sollten sich an den Bedürfnissen der am weitesten in ihren Fähigkeiten eingeschränkten Mitarbeiter orientieren“, empfiehlt Grundel. Das schließe automatisch die Fähigkeiten der übrigen Beschäftigten ein. Die Experten der VBG helfen dabei, die ergonomischen Grundanforderungen an Zugänglichkeit, Ausführbarkeit, Belastung und Beanspruchung von Arbeitsplätzen zu ermitteln und umzusetzen. Übrigens: Wer schon bei Neu- und Umbauten die Gestaltungsprinzipien der Barrierefreiheit berücksichtigt, könne sich teure bauliche Korrekturen und Anpassungen sparen, sagt Grundel.

Und was genau heißt barrierefrei? „Ein Produkt muss auf mindestens zwei alternative Weisen ergonomisch nutzbar sein“, erklärt Grundel. So sehen es das „Zwei-Sinne-Prinzip“ und das „Zwei-Kanal-Prinzip“ vor. Die gefragten Sinne im Zwei-Sinne-Prinzip sind Sehen, Hören und Fühlen. Beispielsweise Internettex te sollen danach nicht nur gut lesbar,

sondern alternativ auch hörbar sein, damit sie auch von sehbehinderten Menschen genutzt werden können, die sich Texte mittels eines Screenreaders vorlesen lassen. Zwei Kanäle bedeuten „Zugang auf zwei unabhängige Arten ermöglichen“, etwa indem man Höhenunterschiede über Treppen, Rampen oder einen Aufzug überwinden kann.

### Unternehmen profitieren

Die Vorteile der barrierefreien Arbeitsgestaltung für die Unternehmen zeigen sich nicht zuletzt in ihrer wirtschaftlichen Dimension: So vergrößert sich die Zahl qualifizierter Arbeitsplatzbewerber, ergonomische Veränderungen verbessern betriebliche Prozesse, Arbeitsabläufe können unabhängig von möglichen Einschränkungen einzelner Beschäftigter flexibel organisiert werden, Unfälle und Störungen in betrieblichen Abläufen werden minimiert und Fachkräfte in unterschiedlichen Lebenssituationen, etwa ältere oder körperlich eingeschränkte Mitarbeiter, können länger im Unternehmen arbeiten. (RG)

### Info

[www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Barrierefreie Arbeitsstätten“



## Ideenwettbewerb

## Da geht noch was!

Das Zentrum Ideenmanagement und die VBG suchen noch bis zum 31. Januar die besten Ideen in Sachen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Sie widmen diesen Themen einen Sonder-Award.

In jedem Unternehmen gibt es etwas zu verbessern. Warum dafür nicht die kreativen Ideen Ihrer Mitarbeiter nutzen? Schließlich kennen sie ihren Arbeitsplatz und die Arbeitsprozesse am besten und wissen, was gut läuft und was nicht. Als Unternehmer profitieren Sie in vielerlei Hinsicht von Ihren engagierten Mitarbeitern: Gute Ideen können Kosten senken, neue Einnahmequellen generieren oder die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz im Unternehmen maßgeblich verbessern. Ein weiteres Plus: Führungskräfte, die ihren findigen Mitarbeitern Gehör schenken und gute Ideen – seien sie auch noch so klein – umsetzen, steigern die Mitarbeitermotivation.

### Im Fokus: Arbeitsschutz

Das Zentrum Ideenmanagement (ZI) zeichnet jedes Jahr Unternehmen mit vorbildlichem Ideenmanagement, Ideeneinreicher und Führungskräfte mit Awards aus. Zusätzlich gibt es einen Sonder-Award zu einem jährlich wechselnden Thema. In diesem Jahr ist er der Arbeitssicherheit und dem Gesundheitsschutz gewidmet. „Ein ganzheitliches Ideenmanagement umfasst selbstverständlich auch die Thematik des Gesundheitsschutzes und der Arbeitssicherheit“, sagt Kerstin Specht, Leiterin des Ideenmanagements bei der VBG. „Und ganz egal, ob es sich um große oder kleine Ideen handelt, die in Ihrem Unternehmen umgesetzt wurden, sie sollten in jedem Fall wertgeschätzt werden. Die Teilnahme an unserem Wettbewerb kann eine solche Wertschätzung zum Ausdruck bringen.“

Wenn Sie eine innovative Idee Ihrer Mitarbeiter zu dieser Thematik aufgegriffen und im vorigen Jahr umgesetzt haben, können Sie sich jetzt bewerben.

Der Sonder-Award wird in folgenden Kategorien vergeben:

- ▶ **Innovative Produkte und Dienstleistungen** – Neue Produkte und Dienstleistungen, die eine deutliche Verbesserung des Arbeitsschutzes in Arbeitssystemen hervorrufen und zu Verminderungen von Gefährdungen führen.
- ▶ **Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung** – Erfolgreiche Umsetzung des Themas „Gesundheit“ im Unternehmen auf allen Ebenen. Gesundheitsförderliches Verhalten der Beschäftigten ist Unternehmensphilosophie und im Alltag realisiert.
- ▶ **Arbeitsorganisation und Motivation** – Die Arbeitsabläufe sind an den Fähigkeiten und Qualifikationen der Beschäftigten ausgerichtet. Die Beschäftigten werden durch besondere Maßnahmen motiviert, sich sicherheits- und gesundheitsgerecht zu verhalten.
- ▶ **Betriebliche Sicherheitstechnik** – Technische Einrichtungen und Verfahren, die Gefährdungen für die Beschäftigten im Arbeitssystem deutlich herabsetzen.
- ▶ **Unternehmenspreis** für ganzheitliche Lösungen für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Kleinbetriebe).

### Was ist zu tun?

Laden Sie sich ein Teilnahmeformular unter [www.zentrum-ideenmanagement.de](http://www.zentrum-ideenmanagement.de) herunter, füllen Sie den Fragebogen aus und senden Sie diesen bis spätestens 31. Januar 2013 zurück. Eine Jury beurteilt die eingesendeten Ideen unter maßgeblicher Beteiligung der VBG. Anfang März werden die Gewinner bekannt gegeben. Die Verleihung der Preise erfolgt am 12. März 2013 auf der ZI-Konferenz Ideenmanagement in Kassel. (RG)

### Info

[www.zentrum-ideenmanagement.de](http://www.zentrum-ideenmanagement.de)

... und 2014: VBG-Arbeitsschutzpreis!  
[www.vbg.de/arbeitschutzpreis](http://www.vbg.de/arbeitschutzpreis)

# IDEEN



Rückengerecht fertigen

## In Form bleiben

Hebehilfen erleichtern den Mitarbeitern der Creaton AG die Arbeit. Sie fertigen Tondachziegel auf rückengerechte Art.

Das Creaton-Werk im bayerischen Wertingen setzt an mehreren Produktionsstationen Hebehilfen ein. So auch in der Formengießerei. Hier entstehen die Gipsformen, in denen die nassen Tonkuchen zu Dachziegeln verpresst werden. „Unsere Mitarbeiter arbeiten mit Formen, die an die 34 Kilogramm wiegen. Wäh-

rend der Fertigung müssen sie ständig gehoben, gewendet, transportiert und mehrmals täglich gewechselt werden“, beschreibt Ferdinand Kanefzky, Werksleiter bei Creaton Wertingen, was die fünf Mitarbeiter der Gießerei täglich leisten. Belastende Tätigkeiten, die dazu führten, dass die Mitarbeiter vermehrt über

Die Hebehilfe ist so konstruiert, dass die Formen durch das Eigengewicht gesichert sind und aufgrund der Bügelform um bis zu 360 Grad geschwenkt werden können.

Rückenschmerzen klagten. „Das war vor etwa zehn Jahren“, erinnert sich Kanefzky. „Da war uns klar, wir müssen etwas tun.“ Gemeinsam mit der Betriebsärztin hat das Unternehmen nach ergonomischen Lösungen im gesamten Werk gesucht.

### Hebehilfen selbst entwickelt

Die Anschaffung einer Krananlage gab Anlass, beim Lieferanten auch ein Hebewerkzeug für die Gipsformen zu ordern. Doch der musste passen – von der Stange war eine auf den Arbeitsschritt zugeschnittene Lösung nicht zu haben. „Also haben wir in unserer Instandhaltung selbst das richtige Werkzeug entwickelt“, sagt Kanefzky nicht ohne Stolz. Und wie genau funktioniert die Hebehilfe? „Wie ein Arm mit einer beweglichen Zange, der von oben die Form greift, in die die Gipsmasse eingefüllt wird“, erläutert Frank Beschoner, Experte bei der VBG. Er hat das Unternehmen in Sachen Ergonomie beraten. Rechts und links der Form befinden sich spezielle Greiflöcher, damit die Zange Halt findet. Der Hebearm ist so beweglich, dass er die Form auch wenden kann. Das Ergebnis: Die Mitarbeiter müssen die schweren Formen weder heben noch tragen oder drehen. Heute könne er sich ein Arbeiten ohne die Hebehilfe gar nicht mehr vorstellen, sagt Kanefzky. Und er nennt ein weiteres Plus: „Nun können wir bei den Mitarbeitern der Gipserei den Punkt Muskelkraft außer Acht lassen und konzentrieren uns auf das genaue und sorgfältige Arbeiten beim Anrühren der Gipsmasse und bei der Herstellung der Formen.“ (RG)

### Info

www.creaton.de

Fit am Fahrerarbeitsplatz

## Kleine Übung – große Wirkung

Viel sitzen belastet den Rücken. Das spüren auch die Fahrer von Bussen und Bahnen. Schon kleine Lockerungsübungen zwischendurch schaffen den Ausgleich zu typischen Verspannungshaltungen.

Wer viel sitzt, braucht Bewegung. Nur so bleiben Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke mobil. Nutzen Sie deshalb jede Pause zum Aufstehen und Bewegen. Und nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, um sich ge-

zielt zu dehnen und zu lockern. Damit können Sie viel für Ihre Rückengesundheit tun. Wie es geht, zeigen drei Bewegungsabläufe, die der Broschüre „Bleiben Sie fit! Machen Sie mit!“ entnommen sind. (RG)

### Info

Broschüre „**Bleiben Sie fit! Machen Sie mit!**“, [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Bleiben Sie fit“



**1. Strecken:** Verschränken Sie Ihre Finger ineinander. Drehen Sie die Handflächen nach außen, strecken die Arme durch und heben Sie dabei die Hände über den Kopf. Schieben Sie die verschränkten Hände von Ihrem Kopf weg nach oben und behalten Sie die Dehnung 20 Sekunden bei. Dabei strecken Sie den Rücken und halten den Kopf gerade.

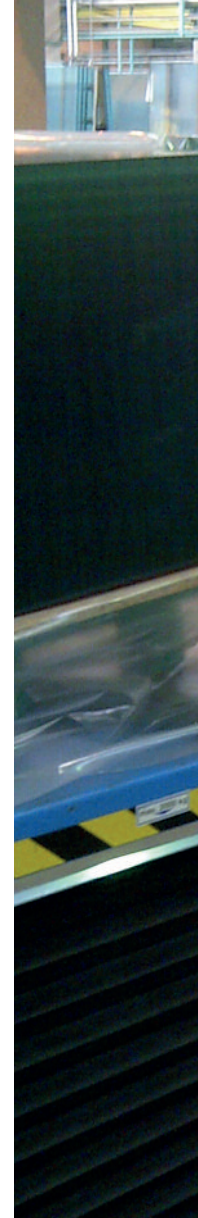


**2. Kreisen:** Legen Sie Ihre Hände an die Schultern und beschreiben Sie mit den Ellenbogen große Kreise. Dazu nehmen Sie Ihre Schultern in der Bewegung mit. Ziehen Sie Ihre Schultern dann ganz nach unten, hinten spannen Sie die Schultern gegeneinander und ziehen sie hoch bis zu den Ohren. Machen Sie vier Kreise vorwärts und vier rückwärts. Während Sie die Ellenbogen hochführen, atmen Sie ein, wenn Sie die Arme nach unten führen, atmen Sie aus.



**3. Dehnen:** Stellen Sie Ihre Füße schulterbreit nebeneinander und achten darauf, dass Sie gerade stehen. Einen Arm halten Sie auf der Seite schräg vom Körper weg. Der Handballen zieht nach unten. Vorsichtig und langsam ziehen Sie mit der freien Hand Ihren Kopf auf die Schulter des ziehenden Armes zu. Aber nur bis zu dem Punkt, an dem Sie einen leichten Zug in den seitlichen Halsmuskeln verspüren. Die Dehnung halten Sie 20 Sekunden. Dann wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite.

**Erkenntnisgewinn durch CUELA:**  
Die Sensoren des Systems messen die Belastungen des Muskel-Skelett-Systems unter realen Arbeitsbedingungen.



## Muskel-Skelett-Belastungen

# Messbarer Erfolg

Detaillierte Informationen über körperliche Belastungen bestimmter Tätigkeiten helfen, Arbeitsabläufe zu verbessern. Mit CUELA bietet die VBG ihren Mitgliedsbetrieben ein ausgeklügeltes Messsystem an, das genau diese Erkenntnisse liefert.

„Ich würde das CUELA-Messsystem sofort weiterempfehlen“, sagt Thomas Braun, Human Resources Manager der Pilkington Deutschland AG Weiherhammer. „Es liefert klare Zahlen, Daten und Fakten. Anhand des Videomitschnitts und der computeranimierten Figur konnten wir genau sehen, welchen Belastungen unsere Mitarbeiter ausgesetzt sind. Überall dort, wo eine Last und eine ungünstige Körperhaltung zusammenkommen, ist ein Einsatz sinnvoll.“

Pilkington stellt in seinem Werk im bayerischen Weiherhammer Flachglas her und beschäftigt dort 480 Mitarbeiter. Der Betrieb hat 2006 ein ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt. Dazu gehört auch die Evaluation der Arbeitsplätze. „Auf einem Kongress der VBG haben wir zum ersten Mal von dem CUELA-Messsystem gehört“, berichtet Braun. „Genau diese detaillierten Informationen über die körperlichen

Belastungen in unserer Herstellung brauchen wir, um Arbeitsabläufe optimieren zu können.“

### Sensoren am Körper

CUELA steht für computerunterstützte Erfassung und Langzeit-Analyse von Belastungen des Muskel-Skelett-Systems. Es wurde entwickelt, um diese Belastungen unmittelbar am Arbeitsplatz unter realen Arbeitsbedingungen zu messen. „CUELA ist ein personengebundenes Messsystem, das bei einer Vielzahl von beruflichen Tätigkeiten eingesetzt werden kann“, sagt Jürgen Karohl vom Messtechnischen Dienst der VBG.

Die Sensoren des Systems werden mit Hilfe von Klettbindern und Gurten auf der Arbeitskleidung befestigt und können die Bewegungen des Rückens sowie der Beine der Person für Zeiträume von bis zu acht Stunden erfassen – also eine ganze Arbeitsschicht. Das

System wiegt etwa drei Kilogramm, ist batteriebetrieben und ortsunabhängig. „Um die Bodenreaktionskräfte zu bestimmen, benutzen wir Fußdruckmesssohlen“, ergänzt Karohl, der in Weiherhammer die Messungen mit durchführte. Das Ergebnis der Messungen bildet ab, mit welchen Körperbewegungen eine Person welche Lastgewichte während einer Arbeitsschicht bewegt hat und wie belastend dabei die einzelnen Arbeitsschritte waren.

### Belastung kennen

In Weiherhammer wurden die Belastungen von zwei Tätigkeiten gemessen: das Glasbrechen und anschließende Ab stapeln der Glasscheiben nach der Schneidemaschine sowie die Verpackung der Glasscheiben. „Bei diesen Tätigkeiten waren die Klagen unserer Mitarbeiter über körperliche Belastungen am höchsten“, sagt Braun. Die Glasscheiben wür-



Im Werk der Pilkington Deutschland AG arbeiteten die Beschäftigten früher oft im Knien. Die Messungen mit dem CUELA-System führten zu ergonomischen Verbesserungen beim Verpacken der Glasscheiben.

## Manche Mitarbeiter verbrachten drei Viertel der Arbeitszeit in ungünstigen Körperhaltungen.

den zwar auf dem Schneidetisch von der Maschine geschnitten, die Ränder müssten jedoch anschließend von Hand gebrochen und danach auf dem Transportgestell abgestellt werden, erklärt Braun. „Diese Tätigkeit ist auf Dauer körperlich anstrengend und einseitig.“ Beim Verpacken der Glasscheiben dagegen mussten sich die Beschäftigten laut Braun viel beugen und hinknien. „Wir wollten genau wissen, wie stark das die Mitarbeiter belastet.“ Die Software des CUELA-Systems münzt die Messdaten in arbeitswissenschaftlich und biomechanisch verwertbare Informationen um. Eine Videoaufzeichnung der Messung wird mit den Daten synchronisiert, so dass sie während der Bewegungen zu verfolgen sind. Jeder Zeitpunkt dieser Aufzeichnung lässt sich als dreidimensionale Computerfigur darstellen – aus jeder beliebigen Perspektive und als Videobild. Statistiken, welche die Software liefert, machen extreme Bewegungsabläufe

und statische Haltungen sichtbar. Insgesamt 252 verschiedene Körperhaltungen sind im System klassifiziert und den vier Risikoklassen der OWAS-Methode zur Bewertung von belastenden Körperhaltungen zugeordnet.

### Arbeitsabläufe geändert

Aus diesen Informationen lässt sich Handlungsbedarf ableiten. So auch in Weiherhammer. „Wir fanden zum Beispiel heraus, dass die Arbeiter beim Verpacken 60 Prozent der Arbeitszeit mit gebeugtem Oberkörper und 16 Prozent auf den Knien – also drei Viertel der Arbeitszeit in ungünstiger Körperhaltung – verbringen“, erinnert sich Braun. „Da war uns klar, dass wir hier dringend etwas ändern müssen.“

Eine technische Lösung reduzierte schließlich die ergonomischen Belastungen. Die Glasscheiben werden jetzt auf einen Hubtisch ge-

legt, der sich an die jeweilige Arbeitshöhe anpassen lässt. Der Mitarbeiter stellt das Gestell mit Glas ab und fährt den Tisch in eine günstige Arbeitshöhe, um im Stehen zu verpacken. Braun: „Das Verpacken ist dank CUELA praktisch eine ganz neue Tätigkeit geworden.“ Beim Glasbrechen half eine organisatorische Lösung. Die Beschäftigten wechseln sich nun häufiger ab. „Unsere Mitarbeiter bestätigen uns, dass durch diese Rotation die Belastungen deutlich abgenommen haben.“ (FS)

### Info

Mitgliedsunternehmen können eine Messung mit CUELA in Absprache mit ihrer zuständigen Technischen Aufsichtsperson kostenfrei in Anspruch nehmen.



## Entgeltnachweis 2012

# Vollständig und pünktlich

Für jedes ihrer Mitgliedsunternehmen berechnet die VBG den Beitrag. Basis dafür ist der Entgeltnachweis.

Auswertungen der bisher erstellten Meldungen zur Unfallversicherung aus dem DEÜV-Verfahren haben gezeigt, dass noch viele Meldungen gar nicht oder nur unvollständig bei der VBG ankommen.

Bitte geben Sie die Daten für die Unfallversicherung auf zwei Wegen ab:

- ▶ über die Meldung zur Sozialversicherung (DEÜV) und
- ▶ über den Entgeltnachweis (schriftlich oder online) an die VBG ([www.vbg.de](http://www.vbg.de))

Für die DEÜV haben sich die Spitzenverbände der Sozialversicherungsträger und die Rentenversicherung auf gemeinsame Plausibilitätsprüfungen verständigt. Meldungen, die nicht den festgelegten Grundsätzen entsprechen, werden abgewiesen. Es können unter anderem nur Meldungen abgegeben werden, wenn die Mitgliedsnummer exakt der vom Unfallversicherungsträger vergebenen Nummer entspricht. Bitte prüfen Sie daher unbedingt Ihre

DBUV-Daten im Entgeltabrechnungsprogramm.

### Fünf Daten für die Meldung zur Sozialversicherung

Für die Meldung zur Sozialversicherung (DEÜV) benötigen Sie folgende Daten:

1. Betriebsnummer der VBG: 15250094
2. als Mitgliedsnummer die 10-stellige VBG-Kundennummer des Unternehmens (ohne Schrägstriche)
3. das unfallversicherungspflichtige Entgelt je Beschäftigten (bis 84.000 Euro)
4. die Gefahraristelle (4-stelliger Struktur Schlüssel, z. B. aus dem Veranlagungsbescheid oder dem Entgeltnachweisformular)
5. die Zahl der geleisteten Arbeitsstunden pro Mitarbeiter (laut Aufzeichnung oder gewissenhafter Schätzung – Vollzeit 1.590 Stunden/Jahr für das Meldejahr 2013)

*Stichtag: Bis zum  
11. Februar 2013  
Entgeltnachweis abgeben*

Bis zum 11. Februar 2013 müssen Sie Ihren Entgeltnachweis abgeben – entweder durch Rücksendung des im November 2012 erhaltenen Entgeltnachweisformulars oder unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de). Die Zugangsdaten können Sie online unter [www.vbg.de/registrierung](http://www.vbg.de/registrierung) bestellen. Der Entgeltnachweis stellt sicher, dass der Beitrag korrekt berechnet wird. Ohne fristgerechte, vollständige Angaben ist die VBG verpflichtet, die Daten zu schätzen. Dadurch könnten Beitragsforderungen höher ausfallen als erforderlich.

### Info

[www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Entgeltnachweis“ oder telefonisch: 040 5146-2940

## Neu geregelt

### Versicherungsschutz und Beiträge für „Ein-Euro-Jobber“ und andere Teilnehmer an arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen

Seit 1. Januar 2012 ist der gesetzliche Unfallversicherungsschutz für „Ein-Euro-Jobber“ und andere Teilnehmer an arbeitsmarktpolitischen Maßnahmen in einer neuen gesetzlichen Regelung vereinheitlicht und erweitert. Voraussetzung für den Versicherungsschutz ist, dass die Person selbst oder die Maßnahme über die Bundesagentur für Arbeit oder ein Jobcenter gefördert wird.

Damit stehen nun auch Teilnehmer an Maßnahmen, wie beispielsweise Existenzgründerseminare, Coachings und Maßnahmen der Eig-

nungsfeststellung, unter Versicherungsschutz. Für sie erhebt die VBG ab 1. Januar 2012 Beiträge zur gesetzlichen Unfallversicherung rückwirkend in einer gemeinsamen Umlage mit den Teilnehmern an beruflichen Bildungsmaßnahmen.

Über die Höhe der anfallenden Beiträge kann zurzeit noch keine Auskunft erteilt werden, da die Beiträge im nachträglichen Umlageverfahren erhoben werden. Der letzte Beitrag für Teilnehmer an beruflichen Bildungsmaßnahmen im Jahr 2011 betrug 6,42 Euro pro Monat.

### Info

Merkblatt für Bildungs- und Maßnahmeträger unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Merkblatt für Bildungseinrichtungen“

## 5. Dresdner Forum Employability

# „Männer fühlen sich kerngesund, bis sie tot umfallen“

Müssen Männer zum Thema „Erhalt der eigenen Gesundheit“ anders angesprochen werden als ihre Kolleginnen? Diese und weitere Fragen wurden im September vorigen Jahres auf dem 5. Dresdner Forum Employability diskutiert. Das Forum stand unter dem Motto: „Führung – generationsgerecht, sicher und gesund gestalten“. Und mehr als 150 teilnehmende Personalleiter, Führungskräfte und Geschäftsführer konnten Anregungen zur Bewältigung des demografischen Wandels aus der Praxis für die Praxis erhalten. Hier spielen das Betriebliche Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderungsangebote eine wichtige Rolle. Ihre Akzeptanz jedoch sei geschlechtsspezifisch sehr unterschiedlich, sagte Thomas Altgeld von der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. Er unterstrich in seinem Vortrag „Männergesundheit gezielter fördern in der Arbeitswelt – Herausforderungen und geschlechtsspezifische Ansätze“ die Notwendigkeit, nicht „die Männer“, sondern zum Beispiel Männer aus bestimmten Alters-

gruppen, Hierarchieebenen oder Betriebsteilen anzusprechen, damit Angebote zur Gesundheitsförderung auch greifen. Eine seiner Thesen dabei lautete: „Männer fühlen sich kerngesund, bis sie tot umfallen“. Er plädierte daher für eine geschlechtergerechte Sprache bei der Bewerbung der Angebote und dafür, die Zielgruppen in die Entwicklung geschlechtsspezifischer Maßnahmen einzubeziehen. Altgeld: „Die zentrale Frage bleibt, ob gerade die auf den ersten Blick riskanteren gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen von Männern und die Nichtinanspruchnahme bestimmter Angebote der Gesundheitsförderung, ein wesentlicher Teil ihrer Art, ‚ihren Mann zu stehen‘, sind.“ (RG)

### **i** Info

- *Alle Vorträge des Dresdner Forums Employability zum Nachlesen unter [www.vbg.de](http://www.vbg.de), Suchwort: „Dresdner Forum Employability“*
- *Infos zum Thema Männergesundheit unter [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de)*

## 9. Symposium Hochleistungssport

# Sport braucht gute Partner

Fast alle Unfälle von bezahlten Sportlern – 98 Prozent – passieren in den Ballsportarten. Den größten Anteil daran hat der Fußball – und zwar vor allem in den unteren Ligen. Diese und weitere Erkenntnisse brachte das 9. Symposium Hochleistungssport, das im November vergangenen Jahres vom Unfallkrankenhaus Berlin und der VBG gemeinsam in Berlin veranstaltet wurde. Das Symposium hat sich zu einem Treffpunkt für Vereinsverantwortliche und Mediziner etabliert.

Diesmal profitierten rund 750 Teilnehmer von den Vorträgen und Workshops rund um das Thema „Team hinter dem Team“. Tenor der Veranstaltung war: Unfälle im Sport können durch Prävention verhindert werden. Je effektiver die Verantwortlichen der Fachdisziplinen

wie Sportmedizin, Orthopädie, Physiotherapie und Psychologie ihre Kompetenzen einsetzen und sich vernetzen, umso besser können sie als „Team hinter dem Team“ für die Sportler wirken.

„Unfälle im Sport sind kein Schicksal“, warb Dr. Andreas Weber, der Direktor Prävention der VBG, für bewusste Prävention im Sport. „Gezieltes Training, medizinische und psychologische Betreuung, eine gute Ausrüstung und die richtige Einrichtung helfen, Unfälle zu verhüten.“ Mit dieser Strategie könnten Sportunternehmen das Unfallrisiko im bezahlten Sport deutlich senken. (RG)

### **i** Info

[www.sportsymposium.de](http://www.sportsymposium.de)

## Termine



### **VBG-Forum „Sicherheit ist Ehrensache“**

Das 3. VBG-Forum „Sicherheit ist Ehrensache“ wird am 25. Mai 2013 in Frankfurt stattfinden. Ort der Veranstaltung ist die Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4. Auf der Agenda werden an diesem Tag die Themen „Präventionsfelder im Sport“ und „Gesetzlicher Versicherungsschutz im Ehrenamt (Sport, Kirche und gemeinnützige Organisationen)“ stehen. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Michael Becker: [michael.becker@vbg.de](mailto:michael.becker@vbg.de), 06131-389200. Bitte melden Sie sich per E-Mail an: [forum.ehrentamt@vbg.de](mailto:forum.ehrentamt@vbg.de)

### **13. Thüringer VBG-Forum**

Das Thüringer VBG-Forum richtet sich an Mediziner und andere Akteure des Reha-Managements. In diesem Jahr bilden die Themen „Innovationen aus der Unfallchirurgie“ und „Die Entwicklung der Heilverfahren in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung“ die Schwerpunkte der Veranstaltung. Das VBG-Forum findet am 5. und 6. April 2013 wie gewohnt in der Bezirksverwaltung Erfurt statt. Bitte melden Sie sich online unter [www.vbg.de/vbg-forum](http://www.vbg.de/vbg-forum) an.

### **Prolight + Sound Frankfurt**

Vom 10. bis 13. April findet in Frankfurt die internationale Messe der Technologien und Services für Veranstaltungen, Installation und Produktion Prolight + Sound statt. Die VBG wird auf der Messe mit einem eigenen Stand vertreten sein und über folgende Themenschwerpunkte informieren: „Heben und Tragen“, „Das Etablieren von Lifeline-Systemen“ und die neue „BGI 810“. [www.prolight-sound.com](http://www.prolight-sound.com)

### **VBG-Branchentreff Zeitarbeit**

Am 14. März findet der 6. VBG-Branchentreff Zeitarbeit im Landschaftspark Duisburg-Nord statt. Thema ist dieses Mal: „Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter“. [www.vbg.de/branchentreff](http://www.vbg.de/branchentreff)

Adressänderungen melden Sie bitte Ihrer Bezirksverwaltung.



**Weil Sie jeden Tag eine Menge zu bewegen haben.**

[www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)



UK|BG



SVLFG



KNAPPSCHAFT