

03. Februar 2010 - 00:04 Uhr · Von Christine Radmayr · Gesundheit

Gesundheit

Fit auf der Baustelle



Am Donnerstag, 9.30 Uhr, auf der Baustelle zum neuen Musiktheater an der Blumau in Linz traute ich den Augen kaum: Bauarbeiter in Montur und mit Stahlhelm führen dort mit einem Sportwissenschaftler Dehnungsübungen durch. „BAUfit ist ein Präventionsprogramm, um die Gesundheit zu fördern“, sagt Helmut Seidel von STRABAG.

Rückenlädierte Männer

Auf die Frage, was dieses Üben zwei Mal pro Woche bringe, sagt ein Bauarbeiter: „Ich habe jahrelang Lasten falsch gehoben und oft Rückenschmerzen nach der Arbeit. Jetzt versuche ich, das Heben, Schieben und Tragen bewegungsökonomisch richtig zu machen, und hoffe, mein Rücken dankt es.“ Der Sportwissenschaftler bleibt nach der 30-minütigen Bewegungseinheit den ganzen Vormittag am Bau und korrigiert Fehlhaltungen, die ihm beim Arbeiten auffallen, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

„Im November, als das BAUfitProgramm startete, belächelten mich die Burschen anfangs etwas. Aber ich komme aus der Praxis, bin gelernter Tischler und weiß, was hartes Arbeiten heißt. Als die Männer das merkten, war ich und somit auch mein Training anerkannt“, schmunzelt Seifried. Projektkoordinator Helmut Seidel ergänzt: „Sobald wir den Polier auf unserer Seite hatten, wurde das Programm, das von der Allgemeinen Unfallversicherungs- und Pensionsversicherungsanstalt unterstützt wird, angenommen. Wir werden Multiplikatoren unter den Arbeitern ausbilden, die nach Ende von BAUfit das Training weiterführen“. Jeder der 65 Arbeiter auf der Großbaustelle hat eine Übungssammlung bekommen, damit er auch daheim etwas für seine Gesundheit tun kann.

Weniger Arbeitsunfälle

Seifried zu ersten positiven Auswirkungen nach einigen Wochen des Trainings: „Kleinere Arbeitsunfälle wie Stolpern oder Verletzungen durch Umknicken haben sich verringert. Die Leute sind konzentrierter.“ Auch die Kollegen am „Schreibtisch“ im Büro sind mittlerweile ins Programm eingebunden. „Da gibt es viel zu tun zum Ausgleich gegen das lange Sitzen und die Verspannungen im Nacken und im Rücken“, sagt Seifried.

Untersuchungen zur Sicherheit am Bau und zur Lärmschwerhörigkeit gehören genauso zum BAUfit-Konzept wie bei Bedarf die psychologische Betreuung bei Stress oder Teamproblemen.

Das Programm ist ein Mosaiksteinchen des Programms „Fit für die Zukunft – Arbeitsfähigkeit erhalten“, das AUVA und PVA Firmen anbieten. Ein betriebliches Arbeitsfähigkeitsmanagement wird im Zuge dessen aufgebaut, bis 2012 umgesetzt und wissenschaftlich evaluiert.

„Der demografische Wandel beschert der Bauwelt künftig mehr Arbeiter der Generation 50 plus. Während derzeit der Anteil der 50- bis 64-Jährigen bei Bauarbeitern in unserer Firma bei 23 Prozent liegt, wird er im Jahr 2013 bei knapp 40 Prozent sein. Darum ist es uns ein Anliegen, Arbeitsfähigkeit und Motivation hochzuhalten“, sagt Seidel.

Was erwartet man sich von solchen Projekten? „Die genannten Programme sind ein umfassendes Maßnahmenpaket gegen Stress, vorzeitige Abnutzung, zur Prävention und Gesundheitsförderung. Jeder Baubetrieb kann das Programm in Anspruch nehmen. Die Linzer STRABAG-Baustelle ist das bisher größte

BAUfit-Projekt“, sagt Erich Bata von der AUVA, die 60 Prozent der Kosten für die Projekte übernimmt. Den Rest zahlt die Firma.

„Die bisher ausgewerteten BAUfit-Projekte, die es seit 2004 gibt, zeigten, dass die Krankenstandstage insgesamt durch BAUfit-Maßnahmen um 49 Prozent im Vergleich zum Vorjahreszeitraum verringert werden konnten. Ebenso verringerten sich die Arbeitsunfälle um 25 Prozent.“

Info über BAUfit: AUVA, Erich Bata: 01/33 111-659.

Quelle: OÖNachrichten Zeitung

Artikel: <http://www.nachrichten.at/ratgeber/gesundheit/art114,329738>

© OÖNachrichten / Wimmer Medien 2008 · Wiederverwertung nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung