

■ Gelenke schonen

Um die im Alltag schon stark geforderten Gelenke nicht noch zusätzlich zu fordern, sollten Stoßbelastungen möglichst vermieden werden. Daher beim Absteigen von Traktoren und Maschinen besser die Trittstufen nutzen als aus geringer Höhe abspringen.

■ Job Rotation

Arbeitet man im Team, sollte man auf Job Rotation setzen. Denn Tätigkeitswechsel und Ablöse bringen Pausen für müde Muskeln. Bei der Job Rotation wechselt jedes Teammitglied im Laufe des Arbeitsalltages zwischen unterschiedlichen Aufgaben, so dass es bei keiner Tätigkeit zum Stillstand kommt.

■ Passende Ausrüstung

Wer den ganzen Tag auf den Beinen ist, kann auch mit den richtigen Schuhen Rücken- und Gelenksproblemen vorbeugen. Der Fachhandel bietet entsprechende Beratung. Je nach Tätigkeit und Jahreszeit (zB Schutz vor UV-Strahlung) sollte die passende Schutzausrüstung zum Einsatz kommen.

■ Körper stärken

Ein gesunder, starker Körper braucht Energie. Diese können wir ihm durch ausreichend Flüssigkeit und regelmäßige kleine Snacks zuführen. Im Alltag lässt sich eine gesunde Jause mit einer kurzen Bewegungspause optimal kombinieren. Getränkeflaschen kann man an den unterschiedlichen Tagesarbeitsstellen lagern, um sie immer griffbereit zu haben. Durch einfache und kurze Übungen kann

man besonders geforderte Gelenke und Muskelgruppen entspannen, aber auch stärken – damit ihre Funktion erhalten bleibt. Meist nehmen diese nicht mehr als eine Viertelstunde in Anspruch. Für die passenden Übungen empfiehlt es sich, Rat durch Physio- oder Ergotherapeut:innen einzuholen.

■ Ausgleich schaffen

Beanspruchte Muskeln und Gelenke entspannen sich am besten bei leichter Aktivität wie gemächlichem Radfahren oder Spaziergehen. Kalte oder warme Duschen, je nach Vorliebe, oder auch ein Besuch in der Sauna machen müde Muskeln wieder fit. Bei Schmerzen oder Verspannung können Massagen Abhilfe schaffen.

■ Ihr Plus an Sicherheit

Die Präventionsexpert:innen der AUVA-Landesstelle Linz sind Ansprechpartner:innen für Fragen zur Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie unterstützen mit Fachwissen, persönlichen Beratungen und Schulungen vor Ort, um Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten zu reduzieren.

Nach dem „Alles aus einer Hand-Prinzip“ bietet die AUVA darüber hinaus eine qualitativ hochwertige Unfallversorgung und Rehabilitation in eigenen Einrichtungen sowie soziale Sicherheit durch Geldleistungen.

■ Online abrufbar

Auf www.auva.at, über den Blog sichereswissen.info und in Webinaren stellt die AUVA ihr Wissen und Informationsmaterialien zum Download kostenlos zur Verfügung.

Arbeitsunfall – was ist zu tun?

Mag. Lukas Scharinger | Abteilung RECHT



Das Leben ist gefährlich, Arbeit auch. Um einen optimalen Schutz am Arbeitsplatz bzw. im Falle eines Arbeitsunfalls zu gewährleisten, ist die versicherungstechnische und rechtliche Situation genau geregelt.

Beispiel: Ein Gartenfacharbeiter ist mit Baumschnittarbeiten in vier Metern Höhe beschäftigt. In einem unachtsamen Moment verliert er den Halt und stürzt zu Boden.

Was hat die/der ArbeitgeberIn zu tun?

- Erste Hilfe leisten und ggf. Rettung rufen.
- Der Betriebsrat ist vom Arbeitsunfall unverzüglich in Kenntnis zu setzen.
- Arbeitsunfälle, die eine (voraussichtlich) länger als drei Tage andauernde Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben oder bei denen eine unfallversicherte Person getötet worden ist: Meldung an die AUVA binnen fünf Tagen.
- Berufskrankheit ist spätestens fünf Tage nach Beginn zu melden.

Was ist an die AUVA zu melden?

- Angaben zur versicherten Person, zur Beschäftigung und zu der/zum ArbeitgeberIn.
- Genaue Angaben zu: Zeitpunkt des Arbeitsunfalls, Unfallort, Unfallhergang und zur Unfallverletzung.
- Die Meldepflicht stellt eine besondere Ausformung der allgemeinen Fürsorgepflicht der/des ArbeitgeberIn dar. **WICHTIG:** Die Unterlassung der Meldeverpflichtung durch die/den ArbeitgeberIn kann Schadenersatzansprüche der/des ArbeitnehmerIn nach sich ziehen!
- Auch der Land- und Forstwirtschaftsinspektion sind tödliche und schwere Arbeitsunfälle unverzüglich zu melden, sofern nicht eine Meldung an die Sicherheitsbehörden erfolgte.

Welche Aufzeichnungen müssen ArbeitgeberInnen führen?

- über alle tödlichen Arbeitsunfälle
- über alle Arbeitsunfälle, die eine Verletzung von ArbeitnehmerInnen mit einem Arbeitsausfall von mehr als drei Kalendertagen zur Folge haben, und
- über alle Ereignisse, die beinahe zu einem tödlichen oder schweren Arbeitsunfall geführt hätten und die von ArbeitnehmerInnen gemeldet wurden.
- Diese Aufzeichnungen sind mindestens 5 Jahre aufzubewahren. Nach Unfällen oder Ereignissen, die beinahe zu einem Unfall geführt hätten, haben ArbeitgeberInnen eine Unterweisung vorzunehmen, sofern dies zur Verhütung weiterer Unfälle nützlich erscheint.
- Verstöße gegen die Meldeverpflichtung oder die Verpflichtung zur Erstellung von Aufzeichnungen, sind mit einer Geldstrafe von 150,00 Euro bis 1.100,00 Euro zu bestrafen.

Präventionstipps von AUVA-Ergonomin Sarah Peherstorfer, BSc.

Für Fragen steht Frau Peherstorfer, BSc gerne telefonisch unter 059393 32733 und per Mail: sarah.peherstorfer@auva.at zur Verfügung!