

# ampel



Ausgabe 57  
März 2016

Grünes Licht für Ihre Sicherheit



## Sicheres Arbeiten in der Grünpflege

Unfallzahlen 2015  
**86.655 Schul- und  
Arbeitsunfälle**

Für Bildungseinrichtungen  
**Prämienwettbewerb  
„Sicher und gesund“**

In Vorbereitung  
**Feuerwehrtour-Stützpunkt  
Rheinland-Pfalz**

 **UK RLP** Unfallkasse  
Rheinland-Pfalz



## Vorwort

# Liebe Leserinnen und Leser,

Im vergangenen Jahr wurden der Unfallkasse Rheinland-Pfalz 86.655 Unfälle gemeldet. Das sind rund 1.800 weniger als im Vorjahr. Dennoch ist jeder Unfall einer zu viel. Häufig sind damit bittere Konsequenzen für Betroffene und ihre Angehörigen verbunden.

Mit aller Kraft engagieren sich die Beschäftigten der Unfallkasse für größtmögliche Sicherheit und optimalen Gesundheitsschutz

für ihre Versicherten – in Kita, Schule, Ehrenamt und am Arbeitsplatz. Dieses Ziel hat auch unser Prämienwettbewerb „Sicher und gesund“, der sich diesmal an Bildungseinrichtungen richtet.

Ob Sicherheit in der Grünpflege, Fitness im Betrieb oder die enge Zusammenarbeit mit der BG Klinik Ludwigshafen: Die Themen dieser ampel-Ausgabe stehen beispielhaft für unseren vielseitigen Einsatz für Prävention und – im Falle eines Unfalls oder einer Berufskrankheit – für Rehabilitation und Entschädigung. Das machen

auch die Aufnahmen der Ausstellung „Zurück im Leben“ deutlich, die künftig dauerhaft in der BG Klinik zu sehen sein wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser ampel.

Herzlichst  
Ihr

Manfred Breitbach  
Geschäftsführer



Liebe Leserin,  
lieber Leser!

Diese ampel zeigt Ihnen viele Beispiele unserer Arbeit.

Alle Beispiele zeigen:

Der Unfall-Kasse ist es wichtig, dass Sie gesund bleiben.

Dass Sie keinen Unfall erleiden.

Oder dass Sie wieder gesund werden.

Egal, ob in der Kita, in der Schule oder am Arbeits-Platz.

Viel Spaß beim Lesen!

Manfred Breitbach

Geschäfts-Führer von der Unfall-Kasse

# Inhalt



So kommen Sie  
sofort auf unsere  
Internetseite:  
QR-Code mit  
dem Smartphone  
scannen!

- 4** 86.655 Unfälle in 2015 – Anstieg der Berufskrankheiten
- 6** Kurzfilm erklärt: Beschäftigte im Privathaushalt richtig anmelden
- 7** Jetzt auch als E-Paper online: ampel und Spektrum 2016
- 8** Sicheres Arbeiten in der Grünpflege
- 12** Unfallkasse wirbt für mehr Bewegung in der Arbeitswelt
- 15** Gemeinsame Broschüre: „Außengelände für Krippenkinder“ aktualisiert
- 16** Für Bildungseinrichtungen: Prämienwettbewerb „Sicher und gesund“
- 17** Impressum
- 18** Feuerwehrsport-Stützpunkt Rheinland-Pfalz in Vorbereitung
- 20** Jugendfeuerwehr:  
Interkulturelle Zusammenarbeit – Versicherungsschutz bei Aktivitäten
- 24** Arbeitsgespräch: Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler besucht  
Unfallkasse – „Ein vorbildliches System“
- 26** Fotoausstellung in BG Klinik Ludwigshafen
- 28** Versicherter Robin Knopf:  
„Ich habe ein großes Unterstützungspaket“
- 31** Schultasche, Trolley oder Rucksack: Sicherheit und  
Gesundheitsaspekte für den Schulalltag beachten

## Unfallkasse verzeichnet 86.655 Schul- und Arbeitsunfälle

# Unfallrisiko Elterntaxi – Anstieg der Berufskrankheiten

Insgesamt 71.482 Unfälle mit Kita-Kindern, Schülerinnen, Schülern und Studierenden verzeichnete die Unfallkasse Rheinland-Pfalz in 2015. Davon ereigneten sich 5.420 sogenannte Wegeunfälle auf dem Weg zur oder von der Schule nach Hause. Besondere Risiken stellen laut Unfallkasse die Elterntaxis dar. „Väter und Mütter, die ihre Kinder mit dem Auto möglichst bis zur Schultüre bringen, gefährden sich und andere. Immer wieder kommt es zu Unfällen“, sagt Manfred Breitbach, Geschäftsführer der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

„Seit Beginn des Schuljahres häuften sich die Anfragen von Schulen, Verwaltungen, politischen Gremien und Elternbeiräten, die über chaotische Verkehrsverhältnisse durch Elterntaxis vor Schulen klagen“, ergänzt der Geschäftsführer der Unfallkasse. Viele Eltern befürchten, dass ihren Kindern auf dem fußläufigen Schulweg etwas zustoßen

könnte. „Dabei sollten Kinder frühzeitig das richtige Verhalten im Straßenverkehr erlernen, um Risiken einschätzen zu können und Eigenverantwortung zu übernehmen. Nur so können sie eigene Risikokompetenz entwickeln“, bekräftigt Breitbach. „Es gibt zahlreiche unterstützende Präventionsangebote für Kitas und Schulen, um beispielsweise den Schulweg zu trainieren.“

### Weniger Arbeitsunfälle

Insgesamt sind der Unfallkasse im vergangenen Jahr 86.655 Unfälle gemeldet worden, rund 1.810 weniger als im Jahr zuvor. 15.173 Versicherungsfälle entfallen auf die Allgemeine Unfallversicherung, in der unter anderem die Beschäftigten der Gemeinden und des Landes versichert sind. „Hier ist der Rückgang der Arbeitsunfälle um 7,4 Prozent bei einem moderaten Arbeitnehmerzuwachs im Land und in den Kommunen als ein positives Signal zu werten“, so Manfred Breitbach.

Bemerkenswert ist die Zunahme der Versicherungsfälle durch Berufskrankheiten. Ein Grund: Seit Januar 2015 können unter anderem Hautkrebs durch natürliche UV-Strahlung – gerade für Gemeindearbeiter, Beschäftigte in der Straßenverwaltung oder beim Forst von Bedeutung – sowie Beschwerden an der Innenseite von Handgelenk und Handwurzel, im Karpaltunnel, als Berufskrankheiten anerkannt werden. Insgesamt stieg die Zahl der gemeldeten Berufskrankheiten um 23,3 Prozent.

### Weitere Zahlen, Daten, Fakten

262 Unfälle ereigneten sich im Durchschnitt pro Schultag an rheinland-pfälzischen Bildungseinrichtungen. Die meisten Unfälle innerhalb der Schülerunfallversicherung haben sich an Grundschulen und Realschulen ereignet. Hier lag der Anteil an den gemeldeten Fällen fast gleichauf bei 23,3 und 23,2 Prozent. Ein Anteil von 17,1 Prozent an den Schulunfällen entfällt auf die Gymnasien.



*Kinder, die zu Fuß zur Schule gehen, lernen Risiken einzuschätzen und das richtige Verhalten im Straßenverkehr. An vielen Schulen unterstützen Schulerlotsinnen und Schulerlotsen Kinder beim Überqueren der Straßen.*

Auch wenn kleine Kinder spielen, kommt es immer wieder zu Verletzungen. Es verwundert deshalb kaum, dass auch Unfälle in Kitas einen großen Anteil ausmachen – 2015 waren es 16,8 Prozent aller Unfälle in der Schülerunfallversicherung. Mit 12.975 Fällen wurden in den Kitas nur geringfügig weniger Unfälle verzeichnet als im Jahr zuvor, als 13.024 Unfälle gemeldet wurden. Und das, obwohl die Betreuungszeiten ausgedehnt wurden und die Zahl der Kinder im Alter unter drei Jahren gestiegen ist.

## Unfälle an Schulen und Kinder-Gärten

Es gibt zu viele Unfälle mit:

Kindern aus dem Kinder-Garten und mit Schülern.

Gefährlich ist:

Viele Eltern fahren ihre Kinder mit dem Auto zur Schule.

Sie holen ihre Kinder auch wieder mit dem Auto ab.

Rund um Schulen und Kinder-Gärten sind die Straßen voller Autos.

Die Kinder sollen aber doch lernen,

so bin ich sicher zu Fuß unterwegs.

Wenn die Kinder aber fast immer im Auto gefahren werden,

ist es schwer, sicher zu Fuß unterwegs zu sein.

Dann passieren Unfälle.

Die Unfall-Kasse hat sich auch angeschaut:

alle anderen Unfall-Zahlen aus dem Jahr 2015.

Dabei kam folgendes heraus:

- Insgesamt gab es 2015 weniger Unfälle als im Jahr davor.
- Arbeits-Unfälle gab es 2015 viel weniger als 2014.

Manfred Breitbach von der Unfall-Kasse sagt:

Das ist ein gutes Zeichen.

- Mehr geworden sind Berufs-Krankheiten.

Zum Beispiel:

- Haut-Krebs bei Leuten,  
die draußen in der Sonne arbeiten
- Kranke Handgelenke bei Leuten,  
die viel am Computer arbeiten

Kurzfilm der Unfallkasse beantwortet viele Fragen

# Beschäftigte im Privathaushalt anmelden

Die Unfallversicherung für Haushaltshilfen wirft immer wieder Fragen auf. Vielen Familien bzw. Privathaushalten ist nicht bewusst, wie wichtig es ist, ihre Hilfen anzumelden. Daher hat die Unfallkasse Rheinland-Pfalz einen Film initiiert, der kurz und prägnant den Hintergrund und das Anmeldeverfahren beleuchtet. Am Beispiel einer Familie und deren Haushaltshilfe erklären sprechende Bilder, wie und warum Beschäftigte anzumelden sind. Der Film informiert auch darüber, was zu tun ist, wenn ein Unfall passiert, was die Unfallkasse leistet und wie hoch der Beitrag ist.

Anzumelden sind nicht nur Haushaltshilfen, sondern auch Gartenhilfen sowie Kinder- oder Erwachsenenbetreuerinnen und -betreuer. Allein in Rheinland-Pfalz sind rund 29.000 Beschäf-

tigte in privaten Haushalten bei der Unfallkasse gesetzlich versichert. Wie die gesetzliche Krankenversicherung ist auch die Unfallversicherung eine Pflichtversicherung. Wer nicht anmeldet, geht ein doppeltes Risiko ein. Es kann ein Bußgeld bis zu 2.500 Euro erhoben werden. Und: Wenn der Haushaltshilfe bei der Arbeit oder auf dem Weg zur Arbeit ein Unfall passiert, trägt die Unfallkasse alle Kosten und kann alle Leistungen von privaten Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern zurückfordern. „Der Film macht deutlich, wie wichtig und wie einfach die Anmeldung von Beschäftigten in privaten Haushalten ist“, betont Sabine Baulig, Leiterin des Referats Mitgliedschaft und Finanzen der Unfallkasse.

Der Film ist im Internet zu sehen unter: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Suchbegriff/ Webcode: 833.



Die Hauptdarstellenden im Film, der in Form einer „Schiebeanimation“ aufgenommen wurde.

## Erklär-Film der Unfall-Kasse

Wer im Haushalt hilft, muss versichert sein.

Wer eine Haushalts-Hilfe angestellt hat:

muss diese unfall-versichern.

Das gilt auch für private Haushalte.

Eine Haushalts-Hilfe macht gegen Bezahlung zum Beispiel:

- Wohnung sauber
- Wäsche waschen
- den Garten pflegen
- auf die Kinder aufpassen.

Es ist einfach, eine Haushalts-Hilfe zu versichern.

Die Unfall-Kasse hat dazu einen Erklär-Film gemacht.

Wer seine Haushalts-Hilfe nicht versichert:

bekommt Ärger und muss eine teure Strafe zahlen.

Im Internet können Sie sich informieren.

Die Adresse im Internet ist: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)

Da müssen Sie dann diesen Suchbegriff eingeben: 833

### ampel und Spektrum 2016

## Jetzt auch als E-Paper online



E-Paper

Diese Ausgabe der ampel und unser Veranstaltungsprogramm Spektrum 2016 können Sie ab sofort auch komfortabel als E-Paper lesen oder für Ihr Intranet downloaden.

- ampel unter: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: 131
- Spektrum 2016 unter: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: 42

Per Newsletter informieren wir Sie über die Erscheinungstermine.

**Interesse?** Melden Sie sich für den Newsletter an unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: 46.

Vielen Dank.

**Arbeitsicherheit: Gefährdungsanalysen, Schutzvorrichtungen, Unterweisungen, PSA und Co.**

# Sicheres Arbeiten in der Grünpflege



*Das Tragen der Persönlichen Schutzausrüstung und der technisch einwandfreie Zustand der Geräte sind das A und O bei der praktischen Arbeit. Fotos: Eckhard Schwabe*

Das Frühjahr steht vor der Tür und damit vermehrt Arbeiten in der Grünpflege. Ein unbedingtes Muss ist die regelmäßige Unterweisung der Beschäftigten – unabhängig von der Größe der Einrichtung. Für den Einsatz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen Gerätschaften zur Verfügung stehen,

die einwandfrei funktionieren und mit den notwendigen Schutzvorrichtungen ausgerüstet sind. Die jeweils auf die anstehende Tätigkeit abgestellte Persönliche Schutzausrüstung (PSA) muss zur Verfügung gestellt und benutzt werden. „Von besonderer Bedeutung bei den Arbeiten sind das Planen und Umsetzen der notwendigen Gefährdungsanalysen“, betont Peter Schnalke, Präventionsmitarbeiter bei der Unfallkasse.

Besonders im Hinblick auf Helferinnen und Helfer, die ehrenamtlich bei den Verschönerungs- und Grünpflegearbeiten mithelfen, oder Menschen, die in Hartz IV-Maßnahmen für die Kommunen arbeiten, sind die Unterweisungen von großer Bedeutung – für die Verantwortlichen jedoch nicht immer ganz einfach. Die Praxis zeigt zudem, dass häufig die gesundheitliche Eignung oder die Qualifizierung fehlen bzw. nicht ausreichend bekannt sind.

Bei der Grünpflege kommen verschiedene Arbeitsgeräte wie Heckenscheren, Freischneider, Motorsägen, aber auch Front- und Seitenmäher zum Einsatz. Der Zustand der Arbeitsmittel spielt für die Unfallverhütung eine erhebliche Rolle. Der technische Zustand hängt wesentlich von Umgang, Pflege, Wartung sowie regelmäßigen Prüfungen und dem Sicherheitsbewusstsein der Nutzenden ab. Besonders bedenklich ist, wenn sicherheitstechnische Einrichtungen eines Gerätes oder einer Maschine – aus welchen Gründen auch immer – so manipuliert werden, dass sie unwirksam sind. Ebenso unvernünftig und verbo-

ten ist der zweckfremde Einsatz von Geräten, weil Unfälle hier erfahrungsgemäß besonders leicht passieren. Da die bei der Grünpflege eingesetzten Personen oft auf sich allein gestellt sind, spielt die Sicherheit der Arbeitsgeräte eine große Bedeutung. Dies gilt insbesondere für handgeführte und selbstfahrende Arbeitsgeräte mit den jeweiligen Anbaugeräten. Neben den technischen Voraussetzungen sind auch mögliche widrige Arbeitsverhältnisse (Schräglagen im Gelände oder Tätigkeiten mit Absturzgefahr) oder die Verhaltensweisen der Versicherten besonders zu berücksichtigen.

**Aus dem Unfallgeschehen**

Unfälle im Bereich der Bauhöfe sind häufig zurückzuführen auf:

- mangelnde Unterweisung, fehlende Kontrolle durch Verantwortliche, falsche Handhabung,
- schlechten technischen Zustand der Geräte,
- nicht Funktionsfähigkeit oder Fehlen von Sicherheitseinrichtungen,
- fehlendes Wissen über die Eignung der eingesetzten Personen,
- nicht getragene oder nicht zur Verfügung stehende PSA,
- fehlendes Sicherheits- und Gesundheitsbewusstsein.

Zu weiteren Gefahren und Gesundheitsbelastungen bei der Grünpflege zählen das Heben und Tragen von Lasten, Lärm, Klima, Zeckenbisse und Abgase. Beschäftigte können beim Einsatz mit Freischneidern von aufgewir-



*Die Sicherheit der Geräte, deren Prüfungen und Instandhaltungen sind wichtige Aspekte bei der Tätigkeit in der Grünpflege.*



Unterweisungen und der Austausch mit den Beteiligten bilden wichtige Grundlagen für das sichere Arbeiten in der Praxis. So auch im Bauhof in Altenkirchen.

belten Tierausscheidungen im Gesicht und am Körper getroffen werden, weshalb biologische Gefährdungen durch Keime berücksichtigt werden müssen.

#### **Gezielte Maßnahmen organisieren**

Die Vielfalt von Tätigkeiten und Gefährdungen erfordert im Arbeits- und Gesundheitsschutz eine strukturierte Vorgehensweise. Für gezielte Arbeitsschutzmaßnahmen muss der Unternehmer zunächst anhand der vorliegenden Verhältnisse die Gefährdungen ermitteln und die entsprechenden Maßnahmen organisieren. Aus dem Ergebnis der Gefährdungsbeurteilungen sind insbesondere festzulegen:

- die regelmäßigen Prüffristen der technischen Geräte,
- die regelmäßigen Unterweisungsmaßnahmen sowie
- die Art und der Umgang mit der Persönlichen Schutzausrüstung,
- die Erste-Hilfe-Organisation und
- die arbeitsmedizinische Vorsorge (z. B. gegen Lärm, Frühsommer-Meningoenzephalitis/FSME usw.)

#### **Regelmäßige Prüfungen**

„Werkzeuge, Maschinen und Geräte sind unter Beachtung der Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV) nach der Montage, in

regelmäßigen Zeitabständen, nach wesentlichen Änderungen, nach Schadensereignissen und nach Instandsetzungen wiederkehrend zu prüfen“, sagt Peter Schnalke. Werden Mängel festgestellt, die die Sicherheit oder Gesundheit gefährden, darf der Betrieb nicht aufgenommen oder fortgesetzt werden. Mängel sind zeitnah zu beseitigen oder den Vorgesetzten zu melden. „Darüber hinaus haben die Beschäftigten die Arbeitsgeräte vor jeder Benutzung auf ihren ordnungsgemäßen Zustand zu prüfen“, so der Präventionsexperte.

#### **Regelmäßige Unterweisungen**

Die Versicherten sind vor der erstmaligen Beschäftigung über mögliche Gefahren und entsprechende Schutzmaßnahmen in Form von Unterweisungen zu informieren. In angemessenen Zeitabständen, mindestens einmal im Jahr, müssen weitere Unterweisungen folgen. Vor der Aufnahme von Arbeiten, die außerhalb der üblichen Tätigkeiten liegen, ist eine gesonderte Unterweisung vorzunehmen. Dies gilt auch für die Einführung neuer Arbeitsmittel und Arbeitsverfahren. Hilfestellungen geben Betriebsanweisungen unter Berücksichtigung der Gefährdungsbeurteilungen sowie die sicherheitstechnischen Hinweise der

### **Gefährdungsbeurteilung Grünpflegearbeiten**

- Sind die Arbeits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen festgelegt, und kontrolliert der Verantwortliche deren Umsetzung?
- Eignen sich die Arbeitsgeräte (z. B. Mähgeräte, Motorsägen, Freischneider) für den geplanten Arbeitseinsatz (z. B. Arbeiten in der Höhe oder an Hängen)?
- Finden vor Aufnahme der Arbeiten eine Einweisung und in regelmäßigen Abständen Unterweisungen für das Personal statt?
- Ist bei gefährlichen Arbeiten eine zweite Person anwesend, und ist die Erste Hilfe organisiert?
- Steht den Beschäftigten die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung (z. B. Warnkleidung, Sicherheitsschuhe, Schnittschutz) zur Verfügung?
- Existieren Betriebsanweisungen über die Arbeitsverfahren (z. B. Umgang mit PSA, Einweisen beim Rückwärtsfahren, Arbeiten von Hubarbeitsbühnen aus)?
- Ist ein Hautschutzplan erstellt?
- Überprüfen die Bedienungspersonen vor Beginn der Arbeit die Geräte auf ihre sichere Funktion (z. B. Stellteile, Warneinrichtungen, Abschaltvorrichtungen)?
- Wurden die erforderlichen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen (z. B. G 20 „Lärm“) durchgeführt?
- Führen die Beschäftigten bei gärtnerischen Arbeiten auf Arbeitsplätzen mit mehr als zwei Metern Absturzhöhe (z. B. Dachterrassen, Straßenüber- und Straßenunterführungen) Sicherungsmaßnahmen gegen Absturz durch?
- Erfolgen bei Grünpflegearbeiten im öffentlichen Straßenbereich die Absicherungsmaßnahmen nach den einschlägigen Regelplänen (RSA)?

Betriebsanleitungen der Geräteherstellenden und die Kennzeichnungen der Geräte bzw. Maschinen.

#### **Geschützt durch PSA**

Hände und Füße sind die am häufigsten von Arbeitsunfällen betroffenen Körperteile. Kopf- und Augenverletzungen nehmen in der Grünpflegesaison sprunghaft zu. Überwiegend verletzen sich Versicherte beim Mähen mit dem Freischneider oder dem Rasenmäher

am Kopf – insbesondere im Gesicht – durch wegfliegende Teile. Ein wirksamer Schutz sind Helm mit Gesichtsschutz, Sicherheitsschuhe und Schutzhandschuhe.

#### **Weitere Informationen**

Die Sicherheitsregeln „Gärtnerische Arbeiten“ DGUV Regel 114-017, bisher GUV-R 2109, sowie die dazugehörigen Informationen 214-057, bisher BGI/GUV-I8610, geben u. a. Hinweise zu den Unterwei-

sungen, Vorsorgeuntersuchungen, Erste-Hilfe-Maßnahmen und zum Erstellen von Betriebsanweisungen. Sie erläutern auch praktische Maßnahmen z. B. für Mäharbeiten in Hanglagen, Umgang mit Buschholzhackern, Motorsägen oder Arbeiten mit Hubarbeitsbühnen.

Ihr Ansprechpartner:

**Peter Schnalke**

Telefon: 02632 960-3510

E-Mail: p.schnalke@ukrlp.de

## Sicheres Arbeiten im Garten und in Grün-Anlagen

Es wird Frühling.

Und damit beginnen auch viele Arbeiten im Garten und in Grün-Anlagen.

Wichtig ist: Diese Arbeiten müssen sicher sein.

Mitarbeitern wird erklärt: was zu tun ist.

Die Arbeits-Geräte sind sicher und funktionieren.

Beispiele für Arbeits-Geräte sind:

Hecken-Schere, Frei-Schneider, Motor-Säge, Rasen-Mäher

Mitarbeiter tragen ihre Persönliche Schutz-Ausrüstung.

Die Abkürzung für die Persönliche Schutz-Ausrüstung ist: PSA

Es ist verboten, an den Arbeits-Geräten etwas zu ändern.

Es ist verboten, die Arbeits-Geräte für einen anderen Zweck zu benutzen.

Manche Arbeits-Geräte sind selbst-fahrend.

Zum Beispiel: ein Aufsitz-Rasen-Mäher.

Da muss man ganz besonders aufpassen.

Besonders gefährlich sind auch Grundstücke mit Hang-Lage.

Man kann dort leicht abrutschen.

Auf Grundstücken mit einem Hang kann man abstürzen.



Es können aber noch mehr Sachen bei der Arbeit im Freien passieren:

- Die Mitarbeiter können zu schwer heben und sich verletzen.
- Die Mitarbeiter können falsch heben und sich verletzen.
- Die Mitarbeiter können durch das Wetter krank werden (Erkältung, Sonnen-Brand, Sonnen-Stich).
- Die Geräte können sehr laut sein und das Gehör verletzen.
- Man kann von einer Zecke gebissen werden und davon krank werden.
- Viele Geräte machen Abgase.

Es ist schädlich für die Gesundheit, Abgase ein-zu-atmen.

Menschen können davon krank werden.

Wodurch passieren Unfälle?

- Der Chef hat die Arbeit schlecht erklärt.
- Keiner von den Gruppen-Leitern oder Chefs passt auf, dass richtig gearbeitet wird.
- Geräte und Maschinen werden falsch benutzt.
- Die Geräte sind kaputt.
- Die Mitarbeiter passen nicht zu dieser Arbeit.
- Die Persönliche Schutz-Ausrüstung (PSA) wurde vergessen.
- Es werden sich zu wenig Gedanken um Sicherheit gemacht.

Welche Sachen sind nötig?

- Es gibt regelmäßig eine Prüfung der Geräte.
- Es gibt regelmäßig eine Schulung der Mitarbeiter.
- Mitarbeiter tragen immer ihre Persönliche Schutz-Ausrüstung.  
Beispiele: Helm mit Gesichts-Schutz, Sicherheits-Schuhe, Schutz-Handschuhe
- Weitere Informationen lesen.

Beispiel: Sicherheits-Regel „Gärtnerisches Arbeiten“

Da hilft weiter: Peter Schnalke von der Unfall-Kasse

Telefon: 0 26 32/9 60 35 10, Mail-Adresse: p.schnalke@ukrlp.de

## Unfallkasse wirbt für mehr Bewegung in der Arbeitswelt

# Fitness im Betrieb

Unter dem Motto „Fitness im Betrieb“ wirbt die Unfallkasse Rheinland-Pfalz für mehr Bewegung in der Arbeitswelt. Neben der Steigerung der körperlichen Aktivität bei zunehmender sitzender Tätigkeit wird dabei auch der Blick auf den Ausgleich einseitiger Belastungen durch Bewegung gerichtet. In dem entsprechend ausgerichteten Seminar informieren die Präventionsfachleute über Möglichkeiten, die Arbeit bewegungsförderlicher zu gestalten und Bewegungs- und Entspannungsangebote im Betrieb zu organisieren. Vom Bewegungsprogramm am Bildschirm bis hin zu Mobilisierungspausen im Besprechungsraum oder Sportprogramme in Sportübungsräumen – für die unterschiedlichsten Grundvoraussetzungen in unseren versicherten Betrieben werden Wege zu mehr Bewegung bei der Arbeit aufgezeigt.

Zur ersten Veranstaltung meldeten sich fast 100 Interessierte an, die über unsere Seminarbrochure, über Internet, Newsletter oder Mundpropaganda auf das neue Angebot aufmerksam wurden. Durch Zusatztermine konnte

bereits ein großer Teil der interessierten BGM-Koordinatorinnen und -Koordinatoren sowie Fitness-Beauftragten an diesem Seminar teilnehmen und hinterher über die Erfahrungen daraus berichten.

„Unser Sportangebot muss koordiniert, besser strukturiert und es müssen ‚Einsteiger‘-Angebote erarbeitet werden“, nahm Alexandra Thiers, BGM- und Arbeitsschutzbeauftragte beim Polizeipräsidium Mainz, aus dem Seminar mit. Besonders gut gefielen ihr die aktive Beteiligung, die sehr angenehme Gruppenatmosphäre und die informative Dokumentation nach der Veranstaltung. Von der Fortbildung profitieren auch ihre Kolleginnen und Kollegen beim Polizeipräsidium: Alexandra Thiers ist in ihrer Dienststelle als Übungsleiterin mit Trainerlizenz für den Gesundheits- und Präventions-sport zuständig und arbeitet eng mit dem Sportbeauftragten für Dienstsport zusammen.

### Kleine Sporteinheiten selbst erarbeiten

Gabi Burkhard besuchte die Veranstaltung, um mehr kostenfreie



Teilnehmer des Seminars entwickeln Bewegungsaufgaben.

Sportprogramme für die Beschäftigten der Stadtverwaltung Alzey anbieten zu können. „Das Seminar hat mich in die Lage versetzt,



Entspannungsübungen sind Teil des Konzepts „Fitness im Betrieb“.

für meine Kolleginnen und Kollegen kleine Einheiten zur Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsförderung zu erarbeiten“, sagte die BGM-Beauftragte der Stadtverwaltung Alzey. Sie erhofft sich weitere Seminare, in denen beispielsweise die Teilnehmenden von Polizei, Verwaltung und Pflege separat in Gruppen arbeiten.

„Die Fortbildung hat mir gut gefallen. Das Referententeam gibt mir mit seiner positiven Ausstrahlung, den Vorführungen und dem vielseitigen Angebot viel Input mit auf den Weg“, resümierte ein Teilnehmer am Ende des Programms.

#### **Wünsche umsetzen**

„Gern nehmen wir die geäußerten Anregungen in unser Konzept auf, um so noch gezielter auf den Bedarf unserer Mitglieder einzugehen und Bewegungs- und Fitnessangebote dauerhaft in den

Betrieben zu implementieren“, sagen Dr. Sarah Breitbach und Julian Mädlich von der Unfallkasse. Deshalb planen sie für den bereits bestehenden Teilnehmerkreis im Herbst dieses Jahres einen Erfahrungsaustausch, um auf geäußerte Wünsche nach neuen Impulsen eingehen zu können.

Aktuell wird geprüft, ob das Seminarangebot im Bereich Fitness im Betrieb noch weiter ausgebaut wird.

#### **„Fitness im Betrieb“ – Seminarinhalt**

- Grundlagen zu Organisation und Durchführung von Fitnessangeboten im Betrieb
- Theoretische und praktische Inhalte aus den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Entspannung
- Bedeutung von Gesundheit am Arbeitsplatz

Hinweis:

Es handelt sich um ein Praxisseminar.

Bitte Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Weitere Informationen hierzu finden

Interessierte auf der Internetseite der Unfallkasse

Rheinland-Pfalz unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de),

Webcode 42 und 637.

## Fit im Betrieb

Seit letztem Jahr macht die Unfall-Kasse neue Lehr-Gänge.  
Das Thema von den Lehr-Gängen ist: Fitness im Betrieb.

Darum geht es:

- mehr Bewegung bei der Arbeit
- bei der Arbeit entspannt bleiben
- Sport-Angebote im Betrieb haben

Sehr viele Leute wollen bei den Lehr-Gängen mitmachen.

Schon dabei war: Alexandra Thiers.

Sie arbeitet bei dem Polizei-Präsidium in Mainz.

Im Präsidium arbeiten viele Polizisten.



Alexandra Thiers ist selbst Übungs-Leiterin im Sport.  
Bei der Polizei gibt es Dienst-Sport.  
Polizisten müssen fit sein.

Gabi Burkhard war auch auf einem Lehr-Gang.  
Sie arbeitet bei der Stadt-Verwaltung in Alzey.  
Sie ist für das Thema „Gesundheit im Betrieb“ zuständig.  
Im Lehr-Gang hat sie neue Sachen gelernt.  
Die wird sie ihren Kollegen im Betrieb zeigen.

Bei der Unfall-Kasse kümmern sich um die Lehr-Gänge:

- Dr. Sarah Breitbach und
- Julian Mädlich

Beide machen im Herbst ein Treffen mit allen Leuten:  
die schon auf einem Lehr-Gang waren.  
Dort wollen sie dann neue Ideen sammeln.

Darum geht es in den Lehr-Gängen:

- So plant man Fitness-Angebote im Betrieb
- So richtet man Fitness-Angebote im Betrieb ein
- Lernen über
  - Kraft
  - Beweglichkeit
  - Ausdauer
  - Zusammen-Spiel von Bewegungen
  - Entspannung
- Darum ist Gesundheit am Arbeits-Platz wichtig

Wer mehr wissen will: Kann im Internet weiter lesen.

Die Adresse im Internet ist: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode 42 und 637

## „Außengelände für Krippenkinder“

Die Einrichtung eines Außengeländes für Krippenkinder wirft bei Planerinnen und Planern, Erzieherinnen und Erziehern sowie bei Trägern von Krippen viele Fragen auf.

Aus diesem Grund haben die Unfallkasse Rheinland-Pfalz und die Unfallkasse Hessen gemeinsam die Broschüre „Außengelände für Krippenkinder“ initiiert. Aufgrund der großen Nachfrage und weiterer Entwicklungen wurde das Informationsheft jetzt weiter ergänzt und aktualisiert. Inzwischen haben auch weitere Unfallkassen die Broschüre übernommen.

Sie informiert über die Gestaltung der Außenbereiche für Babys,

Krabbelkinder und Kleinkinder. Zusätzlich informiert sie über den Aufbau von Spielplatzgeräten und die Bestückung mit Pflanzen. Zur Übersichtlichkeit ist die Broschüre nach Alter der Krippenkinder aufgliedert.

„An ein Außengelände für Babys sind andere Anforderungen zu stellen, als an eines für Krabbelkinder oder Kleinkinder“, so Bodo Köhmstedt, Leiter des Referates Bildungseinrichtungen der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Aufgliederung von Außenbereichen im Kindergarten oder in der Kindertagesstätte mit integriertem Krippenbereich.



Zur Veranschaulichung zeigt das Informationsheft anhand von Bildern und Grafiken Beispiele, die allen Beteiligten die Einrichtung eines Außengeländes erleichtern können. Die Broschüre kann bei den jeweiligen Unfallkassen bestellt werden. So auch bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz unter [bestellung@ukrlp.de](mailto:bestellung@ukrlp.de)

Es gibt Kinder-Gärten für ganz kleine Kinder.

Schon unter drei Jahren.

Diese Kinder nennt man: Krippen-Kinder.

Krippen-Kinder wollen auch draußen spielen können.

Aber das Gelände vom Kinder-Garten muss sicher sein.

Beispiele:

- Die Geräte auf dem Spiel-Platz müssen sicher sein.
- Auf giftige Pflanzen verzichten.

Man muss besonders vorsichtig sein:

wenn die Kinder noch so klein sind.

Sie erkennen selbst noch keine Gefahr.

Die Unfall-Kasse hat deshalb ein Heft mit Informationen gemacht.

Man kann bei der Unfall-Kasse das Heft bestellen.



## Aufruf an Bildungseinrichtungen mit besonderem Engagement im Bereich Gesundheit

# Prämienwettbewerb „Sicher und gesund“



Als Partnerin für Sicherheit und Gesundheitsschutz veranstaltet die Unfallkasse Rheinland-Pfalz auch dieses Jahr wieder den Prämienwettbewerb „Sicher und gesund“. Sie möchte Bildungseinrichtungen für bereits laufende Projekte, die die Gesundheit beispielhaft fördern, belohnen. Die attraktiven Geldprämien sollen den erfolgreichen Einrichtungen direkt zugutekommen und zweckgebunden eingesetzt werden.

Alle rheinland-pfälzischen Kitas, Schulen sowie Hochschulen und

Universitäten sind eingeladen, ihr besonderes Engagement im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz darzustellen. Es sollte dabei nicht nur an Einzelprojekten erkennbar sein, dass ihnen die Gesundheit der Menschen am Herzen liegt, sondern auch den Alltag prägen.

Maßgeblich für die Prämierung sind die bereits erzielten Erfolge beim Gesundheitsschutz, der Gesundheitsförderung und in Sachen Gemeinschaftssinn. Die Maßnahmen sollen sowohl ausgerichtet sein auf die Kinder und die Jugendlichen als auch auf die Beschäftigten. Die umgesetzten Maßnahmen sollen dauerhaft, wirksam und beispielhaft sein.

Um am Prämienwettbewerb teilzunehmen, senden Sie eine entsprechende Bewerbung an die Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Zur Bewerbung gehören allgemeine Angaben zur Bildungseinrichtung und eine maximal fünf DIN-A4-Seiten lange Präsentation des Engagements. Aus der Darstellung sollten Planung, Realisierung und Nachhaltigkeit der Maßnahmen ersichtlich werden.

Machen Sie mit! Nutzen Sie die Chance, für Ihr Engagement gleich mehrfach belohnt zu werden.

Weitere Informationen rund um den Prämienwettbewerb, die Bewerbung und den Vordruck für die allgemeinen Angaben finden Sie unter [www.ukrlp.de/Webcode:b878](http://www.ukrlp.de/Webcode:b878).

### Wett-Bewerb mit Gewinnen

Die Unfall-Kasse macht auch 2016 wieder einen Wett-Bewerb.

Es gibt Geld zu gewinnen.

Der Wett-Bewerb geht um die Themen: Sicherheit und Gesundheit.

Mitmachen können:

- Kinder-Tagesstätten
- Schulen
- Hoch-Schulen
- Universitäten

Hoch-Schulen und Universitäten sind Schulen für Erwachsene.

Dort studiert man.

Studieren ist ein anderes Wort für Lernen.

An Hoch-Schulen und Universitäten lernt man schwierige Berufe.

Zum Beispiel: Arzt, Lehrer, Pfarrer, Forscher



Wichtig für Teilnehmer ist:

Gesundheit und Sicherheit muss ein Dauer-Thema sein.

Gewinnen kann, wer sich schon darum gekümmert hat:

- Schutz der Gesundheit
- Förderung der Gesundheit

Es geht um die Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Studenten.

Es geht aber auch um die Gesundheit von den Leuten:

die in den Einrichtungen arbeiten.

Zum Beispiel: Erzieher oder Lehrer.

Wer mitmachen will: muss sich bei der Unfall-Kasse bewerben.

Dazu gibt es Vor-Drucke.

Die findet man im Internet unter: [www.ukrlp.de/webcode:b878](http://www.ukrlp.de/webcode:b878)

---

## Impressum

Unfallkasse Rheinland-Pfalz · Orensteinstraße 10 · 56626 Andernach

☎ 02632 960-0 · Telefax 02632 960-1000

E-Mail [info@ukrlp.de](mailto:info@ukrlp.de) · Internet [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)

**Verantwortlich für den Inhalt:** Manfred Breitbach, Geschäftsführer

**Redaktion und Gestaltung:** Stabsstelle Kommunikation

Rike Bouvet · ☎ 02632 960-4590, Jessica Günster · ☎ 02632 960-4980

Gerlinde Weidner-Theisen · ☎ 02632 960-1140

**Redaktionsbeirat:** Andreas Hacker · Benjamin Heyers ·

Ulrike Ries · Jörg Zervas · Hermann Zimmer

**An dieser Ampel wirkten mit:** Gisela Kirschstein, Petra Ochs,

Auszubildende Mara Stahlhofen, PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband

Landesverband RLP/Saarland e.V. Kompetenz-Zentrum Leichte Sprache

**Druck:** Krupp-Druck, Sinzig

**Bildnachweis:** Unfallkasse Rheinland-Pfalz, ansonsten Vermerk am Bild

**Auflage:** 9.500 Exemplare · **Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**Titelbild:** Eckhard Schwabe, PhotoVision

Fit für den Einsatz machen

# Feuerwehrsport-Stützpunkt Rheinland-Pfalz in Vorbereitung



Gute körperliche Fitness ist eine wichtige Voraussetzung für den Feuerwehreinsatz.

Hitze, Rauch, Chemikalien und extreme Wetterbedingungen sind das eine, die sich ständig ändernden und plötzlich auftretenden Gefahrensituationen das andere: Die Anforderungen an Feuerwehrleute im Einsatz sind hoch – manchmal können sie sogar bis an die Grenze der körperlichen Belastbarkeit gehen. Zur Bewältigung ihrer Aufgaben müssen die Einsatzkräfte der Feuerwehr deshalb über ein Höchstmaß an körperlichen und geistigen Fähigkeiten verfügen. Ein wichtiger Baustein auf dem Weg dahin, die Feuerwehrleute fit für ihren Einsatz zu machen, ist der Feuerwehrsport. Und da steht die Unfallkasse Rheinland-Pfalz den Feuerwehren im Land schon lange mit ihren Angeboten zum Feuerwehrsport unterstützend und motivierend zur Seite. Jüngstes Beispiel dafür ist das Forum Sport, das vor kurzem am Verwaltungssitz der Unfallkasse in Andernach eingeweiht

wurde. Mit der neu errichteten Sporthalle soll demnächst auch der erste Feuerwehrsport-Stützpunkt in Rheinland-Pfalz eröffnet werden.

Neben dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement, der Prävention im Schulsport und der Bewegungsförderung im Vorschulbereich ist der Feuerwehrsport eine der Säulen, auf denen das Forum Sport in Andernach fußt. Im Feuerwehrsport-Stützpunkt sollen die Einsatzkräfte der Feuerwehren und Hilfeleistungsunternehmen ihre Fitness trainieren können. Auch in Kooperation mit dem Landesfeuerwehrverband werden im Forum Sport künftig viele Aktivitäten und Veranstaltungen stattfinden. Vorrangiges Ziel ist es dabei, Unfallgefährdungen und Unfallfolgen bei den Einsätzen und Übungen vorzubeugen. „Es geht darum, aktives Personal zu trainieren, das seine Einsätze

verletzungsfrei meistern kann“, erklärt Markus Schenkel, stellvertretender Wehrleiter der Feuerwehr Andernach. Seit vier Jahren ist er Feuerwehrsport-Coach. Und er weiß: Die Fitness spielt bei den Einsätzen eine große Rolle, denn wer sich auf Muskelkraft und Ausdauer verlassen kann, braucht sich im Einsatz viel weniger darauf zu konzentrieren, keinen Unfall zu verursachen. Daneben werden beim Feuerwehrsport auch die allgemeine Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Feuerwehrleute gestärkt.

Mehr als 50.000 Frauen und Männer engagieren sich landesweit in den Freiwilligen Feuerwehren, und viele verfügen wie die Feuerwehr Andernach über eigene Feuerwehrsportgruppen. Die Unfallkasse unterstützt diese Gruppen auf vielfältige Weise: durch eine spezielle Feuerwehrsport-Coachausbildung, durch Seminare zum Feuerwehrsport und durch Ideen für die Sportpraxis. Auf ihrer Homepage zeigt die Unfallkasse in kleinen Videospots, wie Feuerwehrsportgruppen ihr Training gestalten können, damit es möglichst effektiv ist und gleichzeitig Spaß macht. Ziel der multimedialen Handreichung ist es, die Qualität der Trainingseinheiten der Feuerwehrleute zu erhöhen. Gleichzeitig werden durch die kreativen und abwechslungsreichen Übungen und Spiele auch die sportliche Motivation und das Sicherheitsbewusstsein gesteigert. Das Motto lautet dabei „In der Gemeinschaft fit werden“ – und das kommt bei den Feuerwehrleuten gut an.

## Sport für die Feuer-Wehr

Feuer-Wehr-Leute müssen fit sein.  
Ihre Arbeit ist körperlich anstrengend.  
Feuer-Wehr-Arbeit ist auch gefährlich.  
Es können Unfälle und Verletzungen passieren.

Deshalb gibt es jetzt etwas Neues:  
Die Unfall-Kasse hat in Andernach eine neue Sport-Halle gebaut.  
Dort können auch Feuer-Wehr-Leute Sport machen.  
Das gibt es sonst nirgendwo.

In Rheinland-Pfalz sind über 50 Tausend Frauen und Männer  
bei der Feuer-Wehr.

Die Unfall-Kasse will:

- dass diese Menschen fit sind
- dass diese Menschen sicher arbeiten können

Wer fit ist, macht weniger Fehler.

Wer weniger Fehler macht, dem passieren weniger Unfälle.

„Deswegen ist es wichtig, gut zu trainieren“, sagt Markus Schenkel.

Markus Schenkel ist selbst Feuer-Wehr-Mann und  
zweiter Chef bei der Feuer-Wehr Andernach.

Darum gibt es die neue Sporthalle.

Aber es gibt dort auch noch Tagungen und Arbeits-Gruppen  
aus anderen Bereichen.

Wer mehr wissen will: kann im Internet nachsehen.

Die Adresse im Internet ist: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)

Interkulturelle Zusammenarbeit – Versicherungsschutz bei Aktivitäten

# Die Integration wird in den Jugendfeuerwehren vor Ort schon längst gelebt

„Seid ihr alle motiviert?“, fragt Tobias Hilgert in die Runde. „Ja!“, kommt prompt die Antwort aus einem Dutzend Kehlen. Die Mitglieder der Jugendfeuerwehr Bendorf-Mühlhofen sind Feuer und Flamme – so steht es schließlich auch Orange auf Rot auf den Einsatzfahrzeugen vor der Tür. Feuer und Flamme ist auch Merve Colakoglu. In der Mühlhofener Wehr ist sie eine von mehreren Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund.

Den Anstoß dafür gab die interkulturelle Kooperation zwischen der Jugendfeuerwehr und dem Moscheeverein in Bendorf, die seit knapp drei Jahren besteht. Im Rahmen des Projekts „Vielfalt gestaltet Zukunft“ hatte die Landesjugendfeuerwehr Rheinland-Pfalz beide zusammengebracht – mit Erfolg. „Es ging darum, Vorurteile abzubauen“, erklärt Jugendfeuerwehrwart Tobias Hilgert. Und so folgten die Mitglieder der Jugendfeuerwehr zunächst einmal der Einladung in die Moschee, und im Gegenzug schauten die Jugendlichen des Jugendraums Mosaik des Moscheevereins im Feuerwehrhaus in Mühlhofen vorbei.

Mit Erfolg: Fünf muslimische Jugendliche traten kurz darauf in die Jugendfeuerwehr ein – interessanterweise allesamt Mädchen. Wie kommt's? „Die Jungs sind eher Fußballfans. Und die Mädels wollen Action“, hat Gülistan Serbest, die den Jugendraum Mosaik beim Moscheeverein leitet, einen Erklärungsversuch parat. Eines dieser Mädchen der ersten Stunde ist die heute 16-jährige Merve. Warum



Fahrzeugkunde mit dem stellvertretenden Jugendfeuerwehrwart Sebastian Schäfer steht bei der heutigen Übung der Jugendfeuerwehr Bendorf-Mühlhofen auf dem Programm.

ist sie zur Jugendfeuerwehr gestoßen? „Ich hab mir das angeguckt, und die Vielfalt der Aufgaben hat mich interessiert“, erzählt sie. Während zwei der ursprünglich fünf Mädchen inzwischen nicht mehr dabei sind, ist Merve der Jugendfeuerwehr treu geblieben. Und mehr noch: „Ich will auch in die richtige Feuerwehr“, bekräftigt sie. Hilgert hört das natürlich gern. „Das unterstützen wir, wo wir können“, meint er.

Kurz darauf hat sich Merve mit den übrigen Jugendfeuerwehrkräften hinter dem Einsatzfahrzeug versammelt und hört den Ausführungen des stellvertretenden Jugendfeuerwehrwarts Sebastian Schäfer zu. Fahrzeugkunde steht auf dem Lehrplan – für fließendes Wasser ist es heute zu kalt. Bei der Trockenübung ist neben handfestem Feuerwehrwis-

sen auch die Fantasie gefragt. „Bei ihren Aktivitäten für die Feuerwehr sind die Nachwuchskräfte gesetzlich unfallversichert“, erklärt Stephan Kaul, Ansprechpartner für die Feuerwehr bei der Unfallkasse.

Jedes zweite Wochenende treffen sich die Jugendlichen zu den Übungseinheiten im Feuerwehrhaus. „Es ist nicht immer Phantasieland“, so Hilgert. Über den reinen „Unterhaltungswert“ hinaus geht es vielmehr darum, das nötige Feuerwehrwissen zu vermitteln. Neben den Übungstreffen der Jugendfeuerwehr gibt es weitere gemeinsame Aktivitäten: Geocaching, Ausflüge, Erste-Hilfe-Kurse und die Jahresfahrt mit Übernachtung – in diesem Jahr übrigens ins Ruhrgebiet. Auch das alljährliche Sommerfest des Moscheevereins ist ein fester Termin im Kalender.

Probleme im alltäglichen Umgang miteinander gibt es keine. Und auch bei den muslimischen Eltern müsse nur selten Überzeugungsarbeit geleistet werden. „Wir wissen: Die Kinder sind hier gut aufgehoben“, sagt Gülistan Serbest. Deshalb wirbt sie im Jugendraum Mosaik auch weiterhin für die Jugendfeuerwehr. Und so werden demnächst weitere Jugendliche zur Jugendfeuerwehr hinzustoßen, kündigt sie an. Auch ein Junge sei diesmal mit von der Partie.

Auf interkulturelle Zusammenarbeit setzt auch die Jugendfeuerwehr im Landkreis Neuwied. Auch hier habe das Projekt „Vielfalt gestaltet Zukunft“, dessen Ziel es war, die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in die Jugendfeuerwehren in Rheinland-Pfalz zu erleichtern, Pate gestanden, berichtet Kreisjugendfeuerwehrwart Matthias Lemgen: „Im Landkreis Neuwied gibt es durch dieses Projekt eine Kooperation der Jugendfeuerwehr



„Wir wissen: Die Kinder sind hier gut aufgehoben“, sagt Gülistan Serbest (Bildmitte, rücklings zu sehen ist Jugendfeuerwehrwart Tobias Hilgert). Sie leitet den Jugendraum Mosaik beim Moscheevereine und wirbt hier für die Jugendfeuerwehr.

mit dem Türkisch-Deutschen Freundschaftsverein Neuwied.“

Ein Ergebnis dieser Kooperation: Die Jugendfeuerwehr im Kreis hat sich nun schon im dritten Jahr aktiv am Internationalen Kinderfest in Neuwied beteiligt. Wichtig sei es vor allem, den Kontakt zu den Eltern zu finden und ihnen

zu erklären, was das Ehrenamt in der Feuerwehr überhaupt bedeutet, so Lemgen. Zu diesem Zweck wurden die Flyer der Jugendfeuerwehr zum besseren Verständnis in verschiedenen Sprachen aufgelegt. Doch die eigentliche Integrationsarbeit werde in den kleinen Jugendfeuerwehren vor Ort geleistet: „Sie sind da sehr offen. Und wer kommt, wird nicht weggeschickt.“

Die Aktivitäten der Jugendfeuerwehren in Bendorf-Mülhofen und dem Kreis Neuwied sind natürlich nur zwei Beispiele für das interkulturelle Engagement der Jugendfeuerwehr in Rheinland-Pfalz. Nicht umsonst gehörte der Landesverband 2015 zu den fünf Preisträgern des bundesweiten Wettbewerbs „Aktiv für Demokratie und Toleranz“ aus Rheinland-Pfalz und dem Saarland.



Merve Colakoglu (Bildmitte) fühlt sich sichtlich wohl in der Jugendfeuerwehr Bendorf-Mülhofen.

Ihre Ansprechpartner:

**Rehabilitation, Entschädigung**  
**Stephan Kaul**  
 Telefon: 02632 960-3010  
 E-Mail: s.kaul@ukrlp.de

**Prävention**  
**Dave Paulissen**  
 Telefon: 02632 960-1030  
 E-Mail: d.paulissen@ukrlp.de



## Jugend-Feuer-Wehr ohne Vor-Urteile

„Habt Ihr alle Lust?“

fragt Tobias Hilgert die jungen Feuer-Wehr-Leute.

Tobias Hilgert kümmert sich um die Leute in der Jugend-Feuer-Wehr.

„Ja!“, kommt sofort die Antwort.

Die Kinder und Jugendlichen machen alle gerne mit.

Sie gehören zur Jugend-Feuer-Wehr in Bendorf-Mülhofen.

Eine von den Jugendlichen ist Merve Colakoglu.

Ihre Familie ist aus einem anderen Land  
nach Deutschland gekommen.

Vor ein paar Jahren schon gab es eine Verabredung:

Die Jugend-Feuer-Wehr und der Moschee-Verein  
in Bendorf arbeiten zusammen.

Jeder soll über den anderen Sachen erfahren.

Es soll keine Vor-Urteile mehr geben.

Eine Moschee ist:

- Gebets-Haus für Moslems
- Treff-Punkt für Moslems

Moslem oder Muslim nennt man Menschen:

die den Islam als Religion haben.

Der Islam ist eine Religion:

die es auf der ganzen Welt gibt.

So gibt es in der Jugend-Feuer-Wehr auch Merve.

Merve ist ein muslimisches Mädchen.

Sie ist 16 Jahre alt.

Sie macht schon länger in der Jugend-Feuer-Wehr mit.  
Merve will später in die richtige Feuer-Wehr.

Jedes zweite Wochen-Ende sind Treffen von der Jugend-Feuer-Wehr.  
Alle lernen zusammen.

Zum Beispiel:

Fahr-Zeug-Kunde oder Erste Hilfe.

Oder alle üben zusammen.

Zum Beispiel:

Lösch-Schlauch anschließen.

Jugendliche, die etwas gemeinsam in der Feuer-Wehr machen:

Sind bei der Unfallkasse versichert.

Das sagt Stephan Kaul.

Er ist bei der Unfallkasse für die Feuer-Wehr da.

In der Feuer-Wehr und im Moschee-Verein  
finden alle die Zusammen-Arbeit toll.

Bald kommen noch mehr muslimische Kinder  
und Jugendliche dazu.

Auch im Land-Kreis Neuwied gibt es so eine Zusammenarbeit.  
Dort hat man Falt-Blätter der Jugend-Feuer-Wehr  
in verschiedenen Sprachen.

Bendorf-Mülhofen und Neuwied sind nur zwei Beispiele.  
In ganz Rheinland-Pfalz arbeiten Jugend-Feuer-Wehren  
mit Menschen aus anderen Ländern.

Ohne Vor-Urteile.

Darum hat der Landes-Verband der Jugend-Feuer-Wehr  
auch einen Preis gewonnen.

## Arbeitsgespräch: Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler besucht Unfallkasse

# „Ein vorbildliches System“



Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler im Gespräch mit Geschäftsführer Manfred Breitbach und seiner Stellvertreterin Klaudia Engels.

Das System der Unfallkasse Rheinland-Pfalz ist hervorragend. Der ganzheitliche Ansatz und das spürbare Herzblut der hier Beschäftigten sind beispielhaft.“ Diese Bilanz zog Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Ministerin für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie, nach einem Arbeitsgespräch in der Unfallkasse in Andernach mit Geschäftsführer Manfred Breitbach, seiner Stellvertreterin Klaudia Engels und Führungskräften.

Aktuelle Entwicklungen und Ziele der Unfallkasse, die in Rheinland-Pfalz rund 1,5 Millionen Versicherte betreut, erläuterte Manfred Breitbach: „Unser Motto ‚Nah am Menschen‘ zieht sich wie ein roter Faden durch alle unsere Aktivitäten und Dienstleistungen.“ Dabei sei die Optimierung und Verschlinkung von Prozessen ein permanentes Ziel, ergänzte er.

Die Facetten der Präventionsarbeit der Unfallkasse und die Entwicklungen des neuen Präventionsgesetzes sorgten ebenso für Gesprächsstoff wie das zunehmend an Bedeutung gewinnende Betriebliche Gesundheitsmanagement und die Bedeutung des Forum Sport für Prävention im Schulsport und als zukünftiger Feuerwehrsport-Stützpunkt. Das Reha-Management und das Arbeiten mit elektronischen Akten bei der Unfallsachbearbeitung waren weitere Themen. „Es ist bemerkenswert, wie viele Dienstleistungen bei der Unfallkasse verankert sind“, betonte die Ministerin.

„Gerade der Präventionsarbeit kommt eine große Bedeutung zu, denn die Arbeitswelt befindet sich in einem dynamischen Veränderungsprozess. Das erfordert, dass auch die Strategien zur Gesunderhaltung und zur Gesundheitsförderung der Beschäftigten angepasst werden. Die Landesregierung ist in diesem Bereich schon seit Jahren aktiv und fördert Projekte unterschiedlicher

Akteure und Träger im Rahmen der zukunftsfähigen Arbeit. Großer Bedarf besteht weiterhin bei Klein- und Kleinstbetrieben sowie bei Berufsgruppen, die hohen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt sind – wie beispielsweise in der Pflege oder im Rettungsdienst. Der Aufbau von Netzwerken und die Zusammenarbeit mit fachkompetenten Partnern wie der Unfallkasse Rheinland-Pfalz ist ein wesentlicher Bestandteil in diesem Vorgehen“, so Ministerin Bätzing-Lichtenthäler weiter.

„Die Unfallkasse ist Partnerin, wenn es um Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, in der Kita bzw. Schule oder dem Ehrenamt geht. Und zugleich begleiten wir Versicherte, die einen Arbeits- bzw. Schulunfall haben oder beruflich bedingt erkranken, intensiv und mit zahlreichen Netzwerkpartnern“, erläuterte Manfred Breitbach.

Dies wurde auch im Gespräch mit dem Versicherten Robin Knopf deutlich, den die Unfallkasse seit



Über die enge Begleitung durch die Unfallkasse erzählte der Versicherte Robin Knopf (rechts) im Gespräch mit Ministerin Sabine Bätzing-Lichtenthäler, Geschäftsführer Manfred Breitbach und Abteilungleiter Jörg Zervas.

seiner Querschnittslähmung nach einem Schulunfall 1983 begleitet. „Nach einem solchen Unfall braucht man einen freien Kopf und Unterstützung. Die Unfallkasse gibt mir beides. In all den Jahren habe ich einen festen Ansprechpartner und großartige Hilfe, während andere Schwerverletzte, die ich kenne, um notwendige Hilfsmittel kämpfen müs-

sen. Die Unfallkasse hält mir den Rücken frei“, schwärmte Knopf im Gespräch mit Ministerin Bätzing-Lichtenthäler.

„Die Worte von Robin Knopf bestätigen, dass dieses System hervorragend ist. Es gibt den Menschen Vertrauen und führt zum Erfolg. Sowohl die Präventionsarbeit als auch die Rehabilitation

spiegeln den ganzheitlichen Ansatz wider“, so die Ministerin.

Ob Reha, Betriebliches Gesundheitsmanagement oder die Entwicklungen des Präventionsgesetzes: Es gebe einige Themen, die man in guter Kooperation gemeinsam angehen könne, waren sich Manfred Breitbach und Ministerin Bätzing-Lichtenthäler einig.

Sabine Bätzing-Lichtenthäler ist Gesundheits-Ministerin.

Sie ist die Gesundheits-Ministerin in Rheinland-Pfalz.

Sie ist die Chefin von einer ganz wichtigen Behörde.

Die Behörde heißt:

Gesundheits-Ministerium.

Das Gesundheits-Ministerium ist in Mainz.

Die Ministerin reiste von Mainz nach Andernach.

Sie besuchte die Unfall-Kasse.

Sie lobte die Unfall-Kasse sehr.

Der Ministerin gefällt an der Unfall-Kasse gut:

- Die Unfall-Kasse arbeitet dafür:  
dass erst gar keine Unfälle passieren.
- Die Unfall-Kasse kümmert sich um:  
die Gesundheit am Arbeits-Platz.
- Die Unfall-Kasse kümmert sich um:
  - Schul-Sport
  - Feuerwehr-Sport
  - Menschen, die durch die Arbeit krank geworden sind oder bei der Arbeit einen Unfall hatten
- Die Unfall-Kasse arbeitet gut mit anderen zusammen.

Manfred Breitbach sagte:

Der Unfall-Kasse ist es wichtig: nah am Menschen zu sein.



Manfred Breitbach: „Hier gehören die Fotos hin“

## Fotoausstellung in BG Klinik Ludwigshafen



Ausstellungseröffnung in der BG Klinik Ludwigshafen: Manfred Breitbach, Geschäftsführer der Unfallkasse, der Ärztliche Direktor, Professor Paul Alfred Grützner, und Dr. Henry Kohler (hinten links) begrüßten die Versicherten.

**Z**urück im Leben“: Mut machen die Menschen und ihre Schicksale, die der Hamburger Fotojournalist Michael Hagedorn im Bild festgehalten hat. Die Fotoausstellung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz dokumentiert Menschen, die nach einem schweren Unfall wieder ins Leben zurückgefunden haben. Auch an der BG Klinik Ludwigshafen sind Porträts entstanden. Dort wurde die Ausstellung im Januar eröffnet – und wird nun als Dauer Ausstellung zu sehen sein.

„Die Ausstellung ist zu Hause angekommen. Hier gehört sie hin“, brachte es Manfred Breitbach, Geschäftsführer der Unfallkasse Rheinland-Pfalz, anlässlich der Vernissage auf den Punkt. „Wir überlassen die Fotos der BG Klinik, weil sie viele Menschen, die sich hier aufhalten, motivieren und Mut machen“, so Breitbach.

Denn das Motto „Zurück im Leben“ steht für Menschen, die nach einem schweren Arbeits-

oder Schulunfall wieder zurück ins „normale Leben“ gefunden haben. Hagedorn fotografierte Versicherte der Unfallkasse, Angehörige, Therapeuten und Ärzte während und nach der Rehabilitationsphase.

Auch in der BG Klinik sind Fotos für die Wanderausstellung entstanden. Waren doch zahlreiche Einsatzkräfte der Feuerwehr Dudenhofen gleich nach der tragischen Gasexplosion in Harthausen im Herbst 2013 zur Behandlung in die BG Klinik nach Ludwigshafen gebracht worden, wo sie nach dem stationären Aufenthalt teils noch monatelang ambulant in der Rehabilitation behandelt wurden.

„Wir wissen, wie hervorragend sich die Ärztinnen und Ärzte, Pflegekräfte sowie Therapeutinnen und Therapeuten im Schwerbrandverletzent Zentrum der BG Klinik für die Feuerwehrmänner eingesetzt haben. Gerade in derartigen Ausnahmesituationen zeigt

sich, wie wichtig vertrauensvolle Zusammenarbeit ist. Auch deswegen ist diese Ausstellung hier in der BG Klinik von besonderer Bedeutung“, hob Breitbach hervor. „Die Rehabilitation und Begleitung unserer Versicherten ‚nah am Menschen‘ ist uns eine Herzensangelegenheit“, ergänzte Breitbach. Er dankte auch dem Ärztlichen Direktor, Professor Paul Alfred Grützner, für die Möglichkeit, die Fotos ausstellen zu dürfen.

„Wir sehen in der Klinik täglich Menschen, die sich nach einem Unfall wieder zurück ins Leben kämpfen“, sagte Prof. Grützner. Häufig stünden die Patienten in der Akutphase der klinischen Versorgung noch stark unter dem Eindruck des Unfalls. „Es ist uns daher auch ein besonderes Anliegen, den Patientinnen und Patienten zu zeigen, dass es nach einem Unfall weitergeht. Die Fotoausstellung vermittelt genau diesen Lebensmut und kann unseren Patienten damit wieder ein Stück Zukunft zurückgeben“, so Grützner weiter.

Schwerpunkt der Aufnahmen an der Klinik war der Reha-Bereich und hier insbesondere die „Tätigkeitsorientierte Rehabilitation“ (TOR). Die Bilder zeigen den Chefarzt des Reha-Zentrums, Dr. Henry Kohler, sowie den Ergotherapeuten Thilo Wendt. Für die Aufnahmen stellte sich André Grüner, Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr und Forstmitarbeiter, zur Verfügung. Grüner wurde nach der Gasexplosion in Harthausen in der BG Klinik behandelt.

Die Ausstellung wird ab 20. Juni auch in der Kreissparkasse Ahrweiler zu sehen sein.

Im Kranken-Haus der Berufs-Genossenschaften in Ludwigshafen gibt es eine Ausstellung.

Es ist eine Foto-Ausstellung.

Die Ausstellung heißt: Zurück im Leben.

Die Idee zu der Ausstellung hatte die Unfall-Kasse.

Michael Hagedorn aus Hamburg hat die Fotos gemacht.

Auf allen Fotos sieht man: Menschen, die einen schweren Unfall hatten.

Man sieht: diese Menschen haben wieder zurück ins Leben gefunden.

Manche der Menschen hatten einen Unfall in der Schule.

Andere hatten einen Unfall bei der Arbeit.

Manfred Breitbach von der Unfall-Kasse freut sich.

Weil die Ausstellung in der Klinik der Berufs-Genossenschaft ist.

Professor Paul Grützner ist der Direktor im Kranken-Haus.

Direktor ist ein anderes Wort für Chef.

Er erzählt:

viele Menschen finden nach einem Unfall zurück ins Leben.

Die Foto-Ausstellung zeigt den Mut von den Menschen.

Den Mut wieder ins Leben zu finden.

Die Fotos machen Mut: für neue Patienten.

Die haben noch einen langen Weg vor sich.

Man kann es schaffen, wieder ins Leben zu finden.

Auch in dem Krankenhaus wurden Fotos gemacht.

Zum Beispiel beim Training.

Die Foto-Ausstellung ist ab 20. Juni auch

in der Kreis-Sparkasse Ahrweiler zu sehen.

## Robin Knopf: Seit Schulunfall im Rollstuhl

# „Ich habe ein großes Unterstützungspaket“

Wenn Robin Knopf in seinem maßgefertigten Liegerad liegt, denkt man nicht, dass dieser Mann querschnittsgelähmt ist. „Damit sind wir bei nationalen und internationalen Marathons unterwegs“, sagt Knopf, der im vergangenen Winter auch beim New-York-Marathon und beim Miami-Marathon an den Start ging. „Das ist schon etwas Besonderes“, sagt Knopf. „Wenn man fit bleiben will, da ist halt der Sport das A und O.“

Sportlich war der gebürtige Pfälzer schon als Kind, als Jugendlicher war er sogar als Kunstturner aktiv. Bei einer „Riesenfelge“ am Hochreck federte eines Tages im Schulsport die Stange unglücklich nach – dann passierte es: Der damals 19-Jährige stürzte vom Reck, fiel unglücklich auf den siebten Halswirbel. Seitdem kann Robin Knopf seine Beine nicht mehr bewegen. Querschnittsgelähmt.

„Anfangs war es ein großer Schock, eine riesige Umstellung“, erzählt Knopf und ergänzt, dass er Glück hatte: Die Familie half, Freunde standen zu ihm. Noch im Krankenhaus machte er seinerzeit das Abitur, seine Reha dauerte genau so lange wie die Bundeswehrzeit oder der Zivildienst seiner Freunde. Gemeinsam gingen sie nach Karlsruhe zum Studium. „Ich hätte Wirtschaftsingenieurswesen auch so studiert“, sagt Knopf. Eigentlich sei er einfach seinen Weg weiter gegangen.

An der Uni war er der einzige Rollstuhlfahrer, in vielen Dingen sogar der erste. An der Uni unterstützte man ihn tatkräftig: Vorlesungen und Veranstaltungen fanden in Hörsälen statt, die er mit seinem Rollstuhl erreichte. „Vor jedem Semester wurde ein Plan gemacht“, berichtet Knopf. Er selbst hatte zur Unterstützung Zi-



Robin Knopf weiß aus Erfahrung: „Sport ist das A und O, um fit zu bleiben.“

vildienstleistende, junge Männer wie er, mit denen er auch schon mal „einen trinken ging“.

Auch heute unterscheidet sich sein Tagesablauf eigentlich nicht viel von früher, sagt Knopf: „Ich fahre Auto, gehe aus, schaue mir Kinofilme an.“

„Ich hatte und habe ein großes Unterstützungspaket: Neben Familie und Freunden zählt auch die Unfallkasse Rheinland-Pfalz dazu. Bei ihr steht die persönliche individuelle Betreuung im Vordergrund. Das hat sehr geholfen“, sagt er. Es habe sofort Ansprechpartner gegeben. „Gemeinsam hat man für die Zukunft geplant, das ist einmalig und hat unheimlich motiviert“, so Knopf.



Robin Knopf bereitet in der heimischen Werkstatt sein Sportgerät für den nächsten Einsatz vor.



Robin Knopf und seine Eltern: Sie sind stolz auf ihren Sohn.

Die Unfallkasse zahlte auch den Umbau des Autos, das jetzt so ist, dass Knopf die Pedale mit den Händen bedienen kann. Trotz Querschnittslähmung kann er seine Arme bewegen, motorisch eingeschränkt zwar, aber doch gut. Der Vollblutsporthler begeisterte sich unter anderem für Rollstuhl-

Handbiken um. Zudem engagiert er sich ehrenamtlich im „Tetratteam“. Der weltweit einmalige Zusammenschluss querschnittsgelähmter Handbiker treibt nicht nur gemeinsam Sport, sondern setzt sich auch aktiv für mehr Eigenständigkeit der behinderten Sportlerinnen und Sportler ein. „Wir geben auch Tipps über den

art“, schwärmt der 52-Jährige. Er spielte in der Nationalmannschaft, fuhr auf Welt- und Europameisterschaften, die Paralympics in Athen waren eine Option, zu der es dann doch nicht kam. Knopf verbrachte sogar im Studium ein Semester in Santa Barbara in Kalifornien.

Aus Altersgründen sattelte er aufs

Sport hinaus: Wie steigt man ins Auto, wie verläßt man den Rollstuhl“, erklärt Knopf. „Das sind alles Dinge, die kriegt man in der Klinik kaum vermittelt.“

Wie man das alles schafft? „Irgendwann muss man halt mal den Entschluss fassen, nicht mehr zurück zu schauen. Man muss die Gedanken loslassen, was man alles nicht mehr kann“, so Knopf, der mit Begeisterung an internationalen und nationalen Handbike-Serien teilnimmt.

Wäre die Medizin so weit, dass sie seine Behinderung korrigieren könnte, „der ganze Sport, die Freunde, das würde mir richtig fehlen“, sagt Knopf.

Robin Knopf ließ sich auch für die von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz initiierte Fotoausstellung „Zurück im Leben“ porträtieren.

Robin Knopf ist ein sportlicher Mann.

Er macht bei Wettbewerben mit.

In Deutschland und im Ausland.

Robin Knopf fährt Liege-Rad.

Das ist ein Fahr-Rad, das man im Liegen fährt.

Es gibt Pedale für die Hände.

Robin Knopf hatte mit 19 Jahren einen Unfall.

Er ist seit damals gelähmt.

Das bedeutet: er kann seine Beine nicht bewegen.

Heute ist er 52 Jahre alt.

Robin Knopf hat trotz der Behinderung viel geschafft.



Er hat an einer Universität studiert.  
Eine Universität ist eine Schule für Erwachsene.  
Dort lernt man schwierige Berufe.  
Das nennt man studieren.  
Robin Knopf war der einzige Rollstuhl-Fahrer an der Universität.

Robin Knopf fährt Auto.  
Er hat auch im Auto Pedale für die Hände.  
Damit kann er zum Beispiel Gas geben.  
Damit das Auto fährt.

Die Unfall-Kasse hat den Umbau vom Auto bezahlt.  
Von Anfang an war die Unfall-Kasse an der Seite von Robin Knopf.  
Zusammen wurde überlegt, welche Hilfen er braucht.  
Auch seine Freunde und seine Familie haben ihn unterstützt.

Robin Knopf berät heute andere Menschen mit Behinderungen.  
Er gibt Tipps über den Sport hinaus.  
Zum Beispiel:

- wie steigt man ins Auto, wenn man gelähmt ist
- wie macht man den Rollstuhl ins Auto

Robin Knopf sagt, wie er das alles schafft:  
Er schaut nicht zurück in die Vergangenheit.  
Er denkt nicht dauernd darüber nach:  
was seine Behinderung für ihn unmöglich macht.  
Er mag sein Leben mit dem Sport und den Freunden.

Die Unfall-Kasse hatte die Idee für eine Foto-Ausstellung.  
Die Ausstellung heißt: Zurück im Leben.  
In der Ausstellung gibt es Fotos mit Robin Knopf.  
Und viele andere Fotos von Menschen mit Behinderungen.



## Schultasche, Trolley oder Rucksack:

# Sicherheit und Gesundheitsaspekte für den Schulalltag beachten

Die richtige Schultasche zu finden – das ist gar nicht so einfach. Denn es gibt weitaus mehr zu berücksichtigen als nur die Optik. Damit der Schulranzen nicht nur gefällt, sondern auch sicher ist, sollten verschiedene Punkte beim Kauf und bei der Nutzung berücksichtigt werden, vor allem Sicherheits- und Gesundheitsaspekte sollten Beachtung finden: Der Schulranzen sollte der DIN Norm 58124 entsprechen und ein GS-Zeichen tragen. Das garantiert, dass gewisse Anforderungen an Sicherheit und Tragekomfort erfüllt werden. In der Norm sind z. B. der Anteil des lichtreflektierenden Materials, die Beschaffenheit der Tragegurte und die Belastbarkeit des Schulranzens geregelt.

Im Schulalltag sollten Eltern regelmäßig ein Auge darauf haben, dass die Taschen ihrer Kinder nicht zu schwer sind. „Durch

Verpflegung, Bücher und andere Schulutensilien kommen schnell ein paar Kilo zusammen. Um das Gewicht des Schulranzens zu reduzieren, sollte in Absprache mit dem Lehrpersonal geklärt werden, welche Sachen die Kinder in der Schule aufbewahren können“, rät Präventionsmitarbeiterin Anna Lisa Scharek von der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Neben den klassischen Schulranzen nutzen viele Kinder Trolleys für den Schulalltag. Diese haben den Vorteil, dass das Gewicht der Tasche nicht auf dem Rücken lastet. Oft kommt es durch die Trolleys trotzdem zu Haltungsschäden, da Kinder sie häufig in schiefer Körperhaltung ziehen. Beim Kauf sollten Trolleys mit vier Rollen bevorzugt werden. Sie lassen sich vor oder neben dem Körper schieben und begünstigen eine gerade Körperhaltung. Mit dem Wechsel auf weiterführende Schulen gelten die alten Schulranzen bei den Kindern häufig als uncool. Stattdessen soll es ein Rucksack sein.

Grundsätzlich eignen sich auch Rucksäcke zur Nutzung als Schultaschen. Dennoch sind auch hier einige Punkte zu beachten. Eltern sollten sichergehen, dass die Trageriemen nicht zu lang eingestellt sind. Andernfalls hängt der Rucksack zu tief und kann sich schädlich auf den Rücken und die Hüften auswirken. Ebenfalls schlecht für den Rücken ist es, wenn Rucksäcke nur über einer Schulter getragen werden.

Beim Packen der Schultasche und des Rucksackes gilt: Schwere Bücher möglichst nah am Rücken tragen und ihn so entlasten.

Die beste Schultasche nutzt wenig, wenn Kinder und Jugendliche sich nach der Schule nicht ausreichend bewegen. Immer häufiger klagen bereits Kinder über Schmerzen im Rücken. Daher ist es wichtig, einen Ausgleich zum langen Sitzen in der Schule zu finden. Tipps und Hinweise dazu finden Sie z. B. unter [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de), Webcode: 231

Ein Schul-Ranzen soll dem Kind gefallen.

Aber das ist nicht alles.

Der Schul-Ranzen muss auch sicher sein.

Der Ranzen ist im Dunkeln gut sichtbar.

Er muss Gewicht aushalten.

Einen sicheren Ranzen erkennt man daran:

er trägt ein Prüf-Siegel.

Das bedeutet: er wurde geprüft.



Das Prüf-Siegel erkennt man so:  
dann steht ein Zeichen mit den Buchstaben GS auf dem Ranzen.

Anna Lisa Scharek von der Unfall-Kasse sagt:  
der Inhalt vom Ranzen darf nicht zu schwer sein.  
Packen Sie nur in den Ranzen:  
was für diesen Tag gebraucht wird.

Manche Schüler nehmen einen Trolley mit.  
Trolley ist ein englisches Wort.  
Man spricht es so: Trolli.  
Ein Trolley ist ein Koffer mit Rädern.

Es ist gut, den Trolley vor sich her zu schieben.  
Es ist gut, wenn er vier Räder hat.  
Wenn man den Trolley hinter sich her zieht:  
kann das schädlich für den Rücken sein.  
Weil man dann krumm geht.

Ältere Schüler haben oft einen Ruck-Sack statt dem Ranzen.  
Wichtig ist hier: Die Trage-Gurte sollen kurz sein.  
Damit der Ruck-Sack oben am Rücken sitzt.  
Der Ruck-Sack soll über beiden Schultern getragen werden.

Für Ranzen und Ruck-Sack gilt:  
schwere Bücher so einräumen, dass sie nah am Rücken sind.

Nach der Schule sollen sich Kinder und Jugendliche viel bewegen.  
Das ist gut für den Rücken.  
Im Internet können Sie noch mehr dazu lesen.  
Die Adresse im Internet ist: [www.ukrlp.de](http://www.ukrlp.de)

