

Fit fürs Fahren Darauf kommt's an



A 031-1
Stand: August 2013

Inhaltsverzeichnis dieses Ausdrucks

Titel	3
Sonstiges	6

Am Steuer eines Gabelstaplers oder eines anderen betrieblichen Fahrzeugs sind Sie Tag für Tag gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Nur wer fit ist und alles im Griff hat, behält die Kontrolle. Achten Sie auf sich selbst und auf andere! Die Hinweise in dieser Broschüre helfen Ihnen dabei.

1. Ohne Check kein Start



Je mehr Arbeitsjahre, desto häufiger zum Durchchecken!

- Sind Sie körperlich fit fürs Fahren?
- Reicht die Seh- und Hörfähigkeit aus?
- Bestehen sonstige gesundheitliche Bedenken?

Die arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung G25 gibt Ihnen eine Antwort – und zwar vor Arbeitsaufnahme und danach in regelmäßigen Abständen.

2. Richtig sitzen ist (fast) alles



Rückenschonendes Umdrehen im Sitz sorgfältig einüben.

Verdrehen des Oberkörpers und vom Sitz auf den Körper übertragene Stöße belasten sehr stark die Wirbelsäule. Schützen Sie sich bewusst:

- Auf korrekte Sitzeinstellung und Anpassung an Ihr Gewicht achten.
- Sitzposition öfter verändern.
- Beim Rückwärtsfahren möglichst den ganzen Körper mitdrehen, d. h. das Becken wird auf dem Sitz zur Seite verschoben.
- Stöße auf die Wirbelsäule durch langsames Fahren reduzieren oder wenn möglich auf Fahrstrecken ohne Unebenheiten ausweichen.

3. Stress runter, Risiko raus



Fahraufträge vorausschauend planen, so bleiben Sie cool.

Vermeidbare Belastungen erhöhen das Unfallrisiko, ganz besonders bei Fahrtätigkeiten. Schützen Sie sich und andere vor hohen Risiken:

- Zu hohen Termindruck und Überforderung offen im Betrieb ansprechen. Zu schnelles Fahren ist Unfallursache Nr. 1!
- Auf ausreichende Beleuchtung achten. Schutz vor Lärm, Kälte und Zugluft sicherstellen. Gibt es weitere Störfaktoren an Ihrem Fahrerplatz? Wenn ja, dem Vorgesetzten melden!
- Gute Sicht in alle Fahrtrichtungen? Verkehrswege nicht verengt/zugestellt? Keine Fußgänger im Fahrbereich? Sie brauchen volle Übersicht und Manövrierfläche!
- Bei persönlichen Schwierigkeiten, gerade auch mit Kollegen, unbedingt Beratung suchen. Ärger, Angst, Aggression und Alkohol gehören nicht ans Steuer!

4. Öfter mal eine Pause



Kleine Pausen halten Sie in Form und vermeiden Gefahr!

Viele Belastungen durch die Fahrtätigkeit können Sie durch spezielles Training abbauen. Eine gesunde Lebensweise unterstützt Sie dabei jeden Tag:

- Lernen Sie einige wenige Ausgleichsübungen für Muskeln und Rücken. So wirken Sie Rückenbeschwerden entgegen und halten sich fit – auch für die Freizeit.
- Das Training von Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur ist sehr wichtig, um Beschwerden durchs Fahren zu vermeiden und zu behandeln. Fragen Sie Ihren Arzt oder Betriebsarzt.
- Ihr Körper braucht viel Flüssigkeit. Vermeiden Sie Zucker/stark zuckerhaltige Getränke und fettreiche Ernährung.

Haben Sie zu dieser Kleinbroschüre Fragen, Anregungen, Kritik?
Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

- Schriftlich:
Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie,
Prävention, Wissens- und Informationsmanagement
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
- Kontaktformular im Internet: www.bgrci.de/kontakt-schriften
- E-Mail: praevention@bgrci.de