



Gesundheitstipps für Vielfahrer

VISION ZERO.
NULL UNFÄLLE – GESUND ARBEITEN!

Wenn Sie beruflich regelmäßig und länger mit einem Pkw oder Kleintransporter im Straßenverkehr unterwegs sind, werden Sie häufig vor besondere Herausforderungen gestellt.

Häufiges und lang andauerndes Sitzen belastet den Rücken einseitig. Diese einseitige Körperhaltung kann zu Verspannungen im Rücken und insbesondere im Schulter- und Nackenbereich führen. Ohne Gegenmaßnahmen können daraus langfristig chronische Beschwerden entstehen.

Hier erfahren Sie kurz und bündig, wie Sie auf langen Fahrten

- › **richtig sitzen**, um die negativen Begleiterscheinungen des Sitzens zu reduzieren,
- › für ein **gutes Klima** im Auto sorgen, um Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhalten,
- › **die passende Pausengestaltung wählen**, um zu regenerieren,
- › **richtig essen und trinken**, um Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhalten,
- › **verschiedene Ausgleichsübungen durchführen** können, um den Körper zu mobilisieren und zu entspannen.

Achten Sie vor Fahrtantritt auf ein sicheres und funktions-tüchtiges Fahrzeug. Darüber hinaus ist es für die Sicherheit im Verkehr wichtig, aufmerksam und wach zu bleiben.

So sitzen Sie richtig

Bei langen Fahrten kommt es durch die fahrzeugspezifische Anordnung von Sitz, Lenkrad und Pedalen zu Zwangshaltungen. Ohne ausgleichende Bewegung führt dies zu vorzeitiger Ermü-

dung und Fehlbelastung der Rückenmuskulatur. Verändern Sie daher die Sitzhaltung hin und wieder, um einseitigen Belastungen entgegenzuwirken. Der korrekte Verlauf des Sicherheitsgurtes muss dabei gewährleistet bleiben.

Einstellen des Fahrersitzes und Verlauf des Sicherheitsgurtes

1. Sitzhöhe und Sitzabstand einstellen

Sitzhöhe und Sitzabstand so einstellen, dass die Füße gut die Pedale erreichen und die Beine bei durchgetretenen Pedalen noch leicht angewinkelt sind. Achten Sie dabei darauf, dass bei der gewählten Sitzhöhe eine gute Rundumsicht möglich ist.

2. Sitzflächentiefe (Länge der Sitzfläche) einstellen

So weit wie möglich im Sitz nach hinten rücken und Sitzflächenverlängerung so einstellen, dass die Oberschenkel bis kurz vor dem Knie aufliegen (Abstand zwischen Kniekehle und Sitzvorderkante ca. 3 Finger breit).

3. Sitzflächenneigung einstellen

Stellen Sie die Sitzflächenneigung so ein, dass die Oberschenkel locker auf der Sitzfläche aufliegen und die Pedale ohne großen Kraftaufwand durchgetreten werden können.

4. Rückenlehne einstellen

Die Neigung der Rückenlehne so einstellen, dass der Oberkörper leicht zurückgelehnt ist und der Rücken ganz an der Lehne anliegt. Der Abstand zwischen Oberkörper und Lenkrad ist dann richtig, wenn bei ausgestreckten Armen die Handgelenke auf dem oberen Lenkradkranz liegen. Hierfür können Sie auch die Verstellmöglichkeiten des Lenkrads nutzen.

5. Lenkrad einstellen

Beim Drehen des Lenkrads sollte bei leicht angewinkelten Armen der Schulterkontakt mit der Rückenlehne erhalten bleiben. Die Höhe des Lenkrads muss so eingestellt werden, dass die Sicht auf die Instrumente im Armaturenbrett nicht eingeschränkt ist.

6. Lendenwirbelstütze einstellen

Die Lendenwirbelstütze ist dann korrekt eingestellt, wenn eine fühlbare Stützwirkung (Lordosenstütze) ohne unangenehmen Druck zu spüren ist.

7. Kopfstütze einstellen

Die Oberkante der Kopfstütze soll (soweit möglich) mit der Kopfhöhe abschließen. Wenn die Kopfstütze es zulässt, sollte diese so eingestellt werden, dass der Abstand der Kopfstütze zum Hinterkopf maximal 3 cm beträgt.

8. Richtiger Verlauf des Sicherheitsgurtes

Den Sicherheitsgurt so anlegen, dass er nicht verdreht ist. Der Schultergurt sollte über die Schultermitte und keinesfalls über den Hals verlaufen. Nutzen Sie hierfür die Höhenverstellung des Sicherheitsgurtes. Der Beckengurt muss möglichst tief (im Beckenbereich) und nicht über dem Bauch verlaufen. Er soll immer fest anliegen. Ziehen Sie wenn nötig das Gurtband etwas nach.

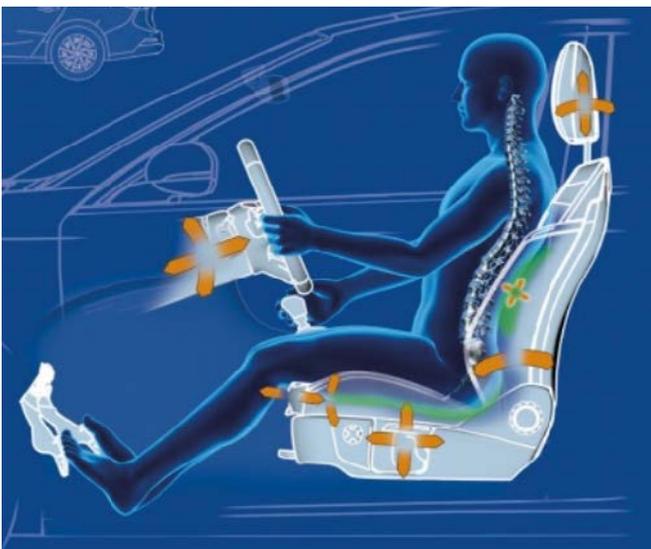


Abbildung 1: Richtig Sitzen im Fahrzeug

Die Fahrzeugsitze mit dem Siegel der „Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V.“ sind auf rückengerechte Einstellmöglichkeiten geprüft. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage der AGR unter www.agr-ev.de/autositze oder direkt www.agr-ev.de/de/die-agr/das-guetesiegel.



Klima im Fahrzeug

Das Führen von Fahrzeugen erfordert ständige Aufmerksamkeit. Durch klimatische Faktoren wie Lufttemperatur, Luftfeuchte, aber auch durch einen Anstieg der CO₂-Konzentration bei Umluftbetrieb im Fahrzeuginneren, kann die Aufmerksamkeit beeinträchtigt werden. Dieses kann sowohl ein individuelles Unbehaglichkeitsempfinden hervorrufen als auch zu einer Verlängerung der Reaktionszeit führen.

Einige Fahrzeugmerkmale wie Lackfarbe, Art und Qualität der Sitzbezüge und Beschaffenheit und Form der Scheiben beeinflussen insbesondere im Sommer (Sonneneinstrahlung) die Fahrzeuginnentemperatur und sollten daher bereits beim Fahrzeugkauf beachtet werden. Wichtige Extras könnten z. B. sein: Wärmedämmglas, getönte Scheiben und belüftete Sitze.

Bei der Einstellung der Lüftung sollte (insbesondere bei gleichzeitiger Klimatisierung) eine zugfreie, indirekte Luftverteilung ohne direkten Körperkontakt bevorzugt werden. Insbesondere bei hohen Außentemperaturen kann vor Fahrtantritt durch eine Stoßlüftung die Stauwärme beseitigt werden. Anschließend sollte eine Differenz von Außen- zu Innentemperatur von 5 °C nicht deutlich überschritten werden.

Wenn das Fahrzeug im Außendienst längere Zeit steht, können eine Standheizung und/oder Sitzheizung im Winter für einen deutlichen Komfortgewinn sorgen. Im Sommer sollte das Fahrzeug im Schatten geparkt werden. Denken Sie dabei auch an den sich ändernden Sonnenstand.

Regelmäßige Pausen

Planen Sie bei längeren Fahrtstrecken genügend Zeit für Pausen ein. Wir empfehlen, spätestens nach zwei Stunden am Steuer eine Pause einzulegen, um die notwendige Konzentration zu erhalten und dem Sekundenschlaf vorzubeugen. Die Pause dient der Erholung und Bewegung. Die Dauer der Pause sollte der Länge der Fahrtstrecke und der Gesamtfahrdauer angemessen sein.

Nach der Pause kann die Fahrt entspannt und mit voller Konzentration wieder aufgenommen werden.

So können Sie Ihre Pause sinnvoll gestalten:

- ▶ Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme (siehe Abschnitt „Richtiges Essen und Trinken“)
- ▶ Lockerungs- und Ausgleichsübungen (siehe Abschnitt „Ausgleichsübungen“) lösen Verspannungen und können Rückenschmerzen vorbeugen
- ▶ Spaziergänge aktivieren das Herz-Kreislauf-System
- ▶ Kurzschlaf (Powernapping) fördert Konzentration und geistige Fitness

Richtiges Essen und Trinken

Denken Sie bei der Planung Ihrer Fahrt auch an Essen und Trinken. Denn regelmäßiges Essen von leichter Nahrung und ausreichendes Trinken beugen Müdigkeit vor und fördern die Konzentration.

Nehmen Sie sich während der Pause genügend Zeit für Ihr Essen. Empfehlenswert sind leichte Mahlzeiten wie Vollkornbrot mit Schinken, Käse oder fettarmer Wurst, Gemüse oder Obst und Nüsse. Joghurt und Quark sind ebenfalls gute Reisebegleiter. Obst kann auch in Form eines Smoothies eingenommen werden.

Aber Achtung: Hierbei handelt es sich ggf. aufgrund der enthaltenen Kalorien bereits um eine Mahlzeit und nicht um ein Getränk. Insbesondere, wenn Zucker zugesetzt wurde. Passen Sie die Auswahl der Lebensmittel auch an die zu erwartende Außentemperatur an.

Falls Sie in Restaurants einkehren, können Sie Salate oder Speisen mit Gemüse und magerem Fleisch oder Fisch wählen und somit auf fettreiche Speisen wie das klassische Schnitzel oder die Currywurst mit Pommes verzichten.

Ausgleichsübungen

Im Folgenden stellen wir Ihnen Übungen vor, die Sie auch ungeübt schnell erlernen können. Bei diesen Übungen werden gezielt die Muskelgruppen gedehnt oder gekräftigt, die bei längeren

Fahrten belastet werden. Sie können die Übungen sowohl in den Pausen als auch nach der Fahrt durchführen.

Wählen Sie pro Pause 2–3 Übungen aus.

1. Rückenstrecken im Stehen



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie leicht gebeugt. Arme und Schultern locker hängen lassen und Blick geradeaus. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.

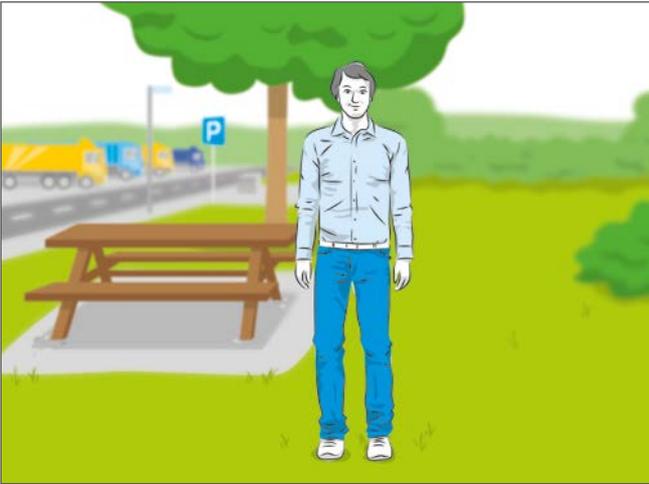


Durchführung:

Heben Sie die Arme seitlich über den Kopf. Schieben Sie die Arme aus den Schultergelenken nach oben in Richtung Himmel und verschränken Sie Ihre Finger über dem Kopf so, dass die Handflächen ebenfalls zum Himmel zeigen. Halten diese Position ca. 20–30 Sekunden.

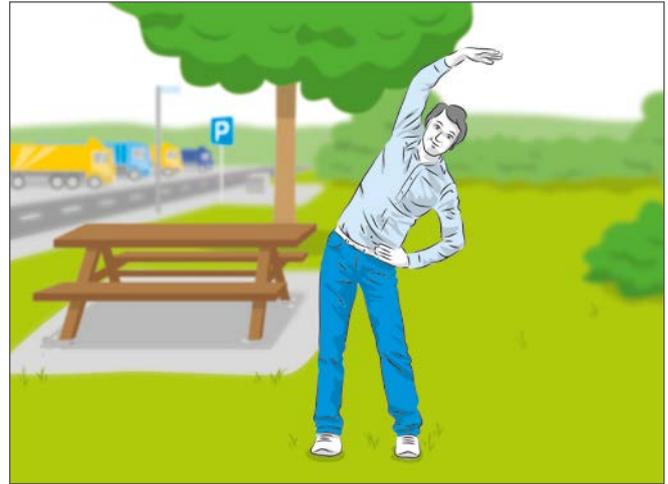
Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

2. Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie leicht gebeugt. Arme und Schultern locker hängen lassen und Blick geradeaus. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.



Durchführung:

Nehmen Sie zuerst den rechten Arm nach oben, Handfläche zeigt nach innen und beugen Sie dann den Oberkörper nach links. Stellen Sie sich vor, Sie werden an einer unsichtbaren Schnur, die an Ihren Fingern befestigt ist, nach links oben gezogen. Halten Sie die Position ca. 20–30 Sekunden, danach Wechsel. Linker Arm zieht zur rechten Seite.

Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

3. Stabilisation/Kräftigung Rumpfmuskulatur, Balanceübung



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie leicht gebeugt. Arme und Schultern locker hängen lassen und Blick geradeaus. Bauch und Gesäßmuskulatur anspannen.



Durchführung:

Übungsteil 1: Heben Sie das im Knie gebeugte rechte Bein an, bis ein Winkel von ca. 90 Grad zwischen Oberschenkel und Hüfte entsteht, und halten Sie das Gleichgewicht.

Übungsteil 2: Beugen Sie nun die Arme ca. 90 Grad. Die Ellbogen bleiben in der Taille fixiert und nun bewegen Sie die Unterarme in schnellen, kleinen Bewegungen im Wechsel auf und ab (wie die Klöppel auf einem bayerischen Hackbrett). Dabei Bauch und Gesäß fest anspannen.

Sie können die beiden Übungsteile auch getrennt voneinander durchführen.

Führen Sie diese Übung 20–30 Sekunden pro Bein durch.

Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

4. Stabilisation/Kräftigung Rumpfmuskulatur



Ausgangsposition:

Setzen Sie sich in Ihrem Sitz aufrecht hin, beide Füße stehen auf dem Boden, die Arme und Schultern lockerlassen. Die Hände auf den Oberschenkeln ablegen. Blick geradeaus.



Durchführung:

Beugen Sie die Arme ca. 90 Grad im Ellenbogen und kommen Sie mit dem Oberkörper so weit nach vorne, dass die Schultern nicht mehr die Rücklehne berühren. Spannen Sie aktiv den Bauch an und drücken Sie die Ellbogen in die Rücklehne. Halten Sie die Position ca. 20–30 Sekunden, danach lockerlassen.

Wiederholen Sie die Übung ca. 3–5-mal.

Anmerkung: Diese Übung nicht während der Fahrt durchführen, sondern nur, wenn sich das Fahrzeug in Parkposition befindet!

5. Dehnung Hüftbeuger, Wadenmuskulatur



Ausgangsposition:

Machen Sie einen großen Schritt nach vorne. Das vordere Bein ist gebeugt und das Gewicht befindet sich ebenfalls auf dem vorderen Bein. Das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse berührt nicht den Boden. Schieben Sie aktiv die Hüfte nach vorne und achten Sie darauf, dass die Fußspitzen nach vorne zeigen.



Durchführung:

Drücken Sie die Ferse bewusst auf den Boden. Das vordere Bein bleibt gebeugt und die Hüfte wird weiterhin aktiv nach vorne geschoben.

Halten Sie die Position ca. 20–30 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

6. Dehnung Rücken- und hintere Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie leicht gebeugt. Verschränken Sie die Arme in Brusthöhe vor Ihrem Körper.



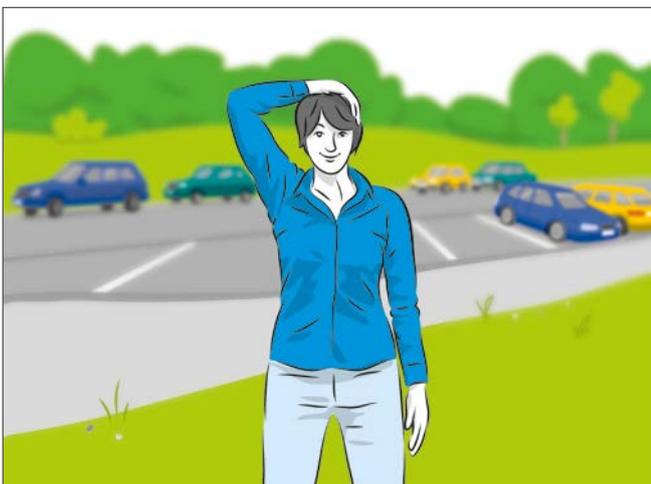
Durchführung:

Beugen Sie sich langsam Wirbel für Wirbel nach vorne und behalten Sie dabei die Arme verschränkt.

Halten Sie die Position ca. 20–30 Sekunden und rollen Sie sich dann ganz langsam wieder auf.

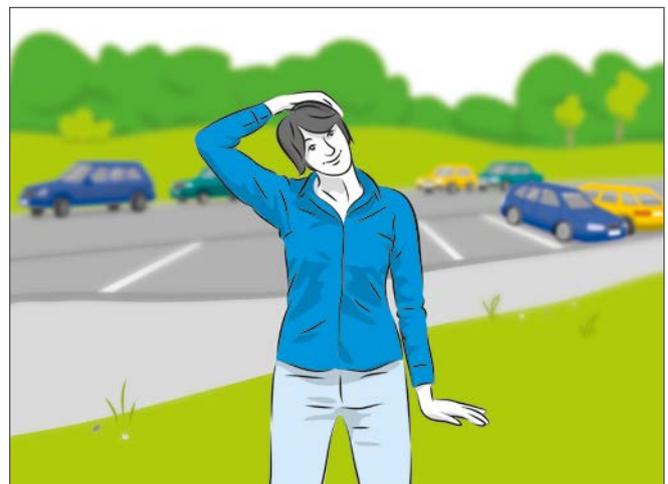
Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

7. Dehnung Nackenmuskulatur



Ausgangsposition:

Heben Sie einen Arm seitlich an und legen Sie die Handfläche über den Kopf locker auf die Schläfe der Gegenseite. Ziehen Sie dabei nicht die Schulter hoch!



Durchführung:

Neigen Sie Ihren Kopf zur Seite und lassen Sie die Hand locker auf dem Kopf liegen ohne zu drücken. Spüren Sie die Dehnung der seitlichen Nackenmuskulatur und halten Sie diese Position für ca. 20–30 Sekunden.

Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, können Sie zusätzlich den anderen Arm leicht zur Seite spreizen, den Handrücken dabei nach oben ziehen und den gesamten Arm nach unten drücken.

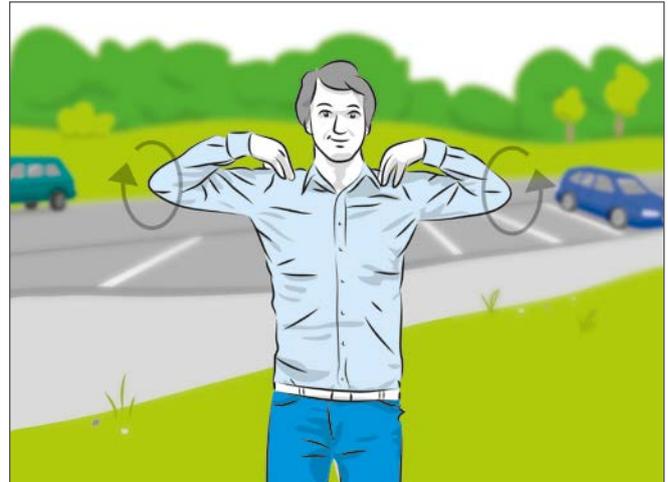
Wiederholen Sie die Übung ca. 3–5-mal.

8. Mobilisation der Schultergelenke



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie leicht gebeugt. Legen Sie beide Hände auf die Schultern.



Durchführung:

Kreisen Sie die Ellenbogen zunächst 10-mal nach vorne und anschließend 10-mal nach hinten.

Wiederholen Sie die Übung 3–5-mal.

Bildnachweis:

Titelbild: candy1812 - stock.adobe.com

Abbildung 1 wurde freundlicherweise zur Verfügung gestellt von:

Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V., Stader Straße 6,

27432 Bremervörde, www.agr-ev.de

Zeichnungen im Kapitel Ausgleichsübungen:

Jedermann-Verlag GmbH

Postfach 10 14 80
69004 Heidelberg
Kurfürsten-Anlage 62
69115 Heidelberg
www.bgrci.de

Diese Schrift können Sie über den Medienshop unter medienshop.bgrci.de beziehen.

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

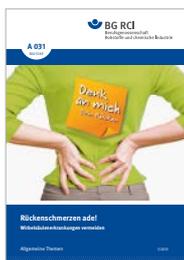
- › Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie
Prävention, Grundsatzfragen und Information, Medien
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
- › E-Mail: medien@bgrci.de
- › Kontaktformular: www.bgrci.de/kontakt-schriften

VISION ZERO.

NULL UNFÄLLE – GESUND ARBEITEN!

Die VISION ZERO ist die Vision einer Welt ohne Arbeitsunfälle und arbeitsbedingte Erkrankungen. Höchste Priorität hat dabei die Vermeidung tödlicher und schwerer Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten. Eine umfassende Präventionskultur hat die VISION ZERO zum Ziel.

Weitere Informationen



Merkblatt A 031:
Rückenschmerzen
ade!



SKG 011:
Denk an mich –
Dein Rücken!



Gesundheitsmagazin der BG RCI „Fit für Job und Leben“, z. B. mit Beiträgen zu den Themen Ernährung, Stress und Rückengesundheit.
gesundheitsmagazin-bgrci.de/magazin/psyche-und-ruecken/

Bezugsquelle:

medienshop.bgrci.de
Mitgliedsbetriebe der BG RCI können alle Schriften der BG RCI in einer der Betriebsgröße angemessenen Anzahl kostenlos beziehen.