erstellt: 28.10.2015

Gesünder im Stau: Tipps für den Arbeitsplatz Auto

O-Ton: Alfons Endraß, Berufsgenossenschaft für Transport und Verkehrswirtschaft (BG Verkehr), 22765 Hamburg;
Lorenz Schäffler, Präventionsberater, Verwaltungs-Berufsgenossenschaft VBG, 80339 München
Länge: 2:52 (divers kürzbar)
Autor: Harald Schönfelder

Info: Pendler und Außendienstler sind gerne mal etwas länger unterwegs. Wenn sich in einer Baustelle zwei verhakt haben, dann besonders. Im Beitrag geht es um richtiges Sitzen bei längeren Fahrten, Fahrsicherheitstrainings, die von der Unfallversicherung unterstützt werden und die Frage, ob der Arbeitgeber bei "Rücken" ein Sitzkissen bezahlen muss.

Anmoderation: Wer im Ruhrgebiet oder anderen Ballungsräumen unterwegs ist, der kennt das Uhrzeitenroulette: Wann fahre ich morgens mit dem Auto los? Brauche ich zwei Stunden für 80 Kilometer Autobahn oder werden es doch drei Stunden? Im Auto verbringen Pendler und Außendienstler viel Zeit, sie sind ein beweglicher Arbeitsplatz. Auf der Arbeitsschutzmesse A+A in Düsseldorf kümmern sich die Berufsgenossenschaften und die Unfallversicherungen um das Thema. Unser Messereporter hat bei denen nachgefragt, ob das Auto ein gesunder Arbeitsplatz sein kann.

Beitragstext: Wenn es um Gesundheit geht, dann kommt es auch auf den Fahrer an. Ein Stau ist da immer eine schöne Gelegenheit, mal in andere Glashäuser zu sehen. Da sind die Entspannten mit der Rückenlehne auf halb drei, die coolen mit der hochgezogenen Schulter, denn der linke Arm muss ja auf das Fenstersims. An erster Stelle aber sollte richtiges Sitzen stehen, sagt Alfons Endraß von der BG Verkehr.
O-Ton
Da gilt die Faustregel, dass die Rückenlehne leicht nach hinten geneigt sein sollte, dann schneidet weder der Gürtel in den Bauch, noch ist die Kopfstütze außer Reichweite. Das ist aber nur die halbe Sache, denn durchbewegen, im reichlich vorhandenen Stau, ist sinnvoll.
O-Ton
Ein Teil der Übungen ist aber auch für PKW-Fahrer geeignet, sofern genug Platz rund um den zugebauten Fahrersitz ist. Wer darüber hinaus auch im rollenden Auto gesund bleiben will, der kann mal bei seinem Chef anklopfen, ob er nicht ein Fahrsicherheitstraining machen kann. Das wird von der Unfallversicherung nämlich unterstützt, sagt Lorenz Schäffler von der VBG.
O-Ton
Dabei greift die Unfallversicherung auf die Unterstützung der Verkehrswachten zu und bietet die Trainings an. Grund ist natürlich Ersparnis: Jeder, der nach einem Training einen Unfall im Firmenwagen vermeidet, verringert die Kosten der Unfallversicherung. Anders sieht es mit dem liebsten Leiden der Autofahrer aus, dem Rücken. Vom Arbeitgeber gibt es nur dann Unterstützung, wenn er guter Laune ist.
O-Ton
Und auch nicht vom PKW, sagt Alfons Endraß. Die Sitze seien heute allgemein gut und nicht ursächlich für Probleme. Mal zurück auf Anfang: vielleicht hilft ja die richtige Einstellung der Lehne. Und wenn alles nichts hilft: Die Rentenversicherung könnte eher der richtige Ansprechpartner sein.

Harald Schönfelder, Redaktion ... Düsseldorf
Aus Düsseldorf Harald Schönfelder

zum Beitrag gehörende mp3-Dateien:

vertont: AA_15_Arbeitsplatz_Auto_Tipps_BTR.mp3
nur O-Töne: AA_15_Arbeitsplatz_Auto_Tipps_BTR_unvertont.mp3