

Живите и работайте со здоровой

# спино́й!

„Alles Gute für den Rücken“



Длительное рабочее положение сидя, стоя, согнувшись или подъём и передвижение тяжестей без использования вспомогательных средств вызывают боли в спине и опорно-двигательном аппарате. Мышечные заболевания и заболевания скелета являются одними из самых распространённых болезней в Германии и одной из причин больших финансовых расходов. Эта проблема становится всё острее во всех возрастных группах обоих полов. Особенно часто это касается людей с миграционным прошлым, что объясняется видом их трудовой деятельности.

В основном они заняты...

- ▶ в строительной и металлургической отраслях,
- ▶ на складах и транспортных перевозках,
- ▶ в гостиничном и ресторанном бизнесе,
- ▶ в уборке помещений и утилизации отходов,
- ▶ в уходе за больными и пожилыми людьми.

Относительно часто люди с миграционным прошлым работают по найму фирм работодателей (Leih- und Zeitarbeit) в небезопасных и плохо оплачиваемых работах.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
sehr geehrte Damen und Herren,

*seit Jahren informieren wir mit unserer Reihe „gesundheit!“ über Fragen des Arbeitsschutzes und gesundheitspolitische Themen. Wer selbst einmal Hilfe im Ausland benötigte, weiß, vor welch großen Hürden im deutschen Arbeitsschutz und im Gesundheitssystem Migrantinnen und Migranten oft stehen. Meist wird versucht, eine fremde Kultur aus der eigenen bekannten heraus zu verstehen, doch Krankheit und Gesundheit, Kommunikation und Verhaltensweisen sind kulturell sehr verschieden.*

*Arbeit ist zentral für die Sicherung der Existenz und die soziale Integration. Oft arbeiten Menschen mit Migrationshintergrund in unsicheren Arbeitsverhältnissen und nehmen gesundheitlich belastende Arbeitsbedingungen in Kauf. Gründe dafür sind, dass ihre Schul- und Berufsabschlüsse häufig nicht anerkannt werden. Ihre Deutschkenntnisse reichen bisweilen nicht aus, um sich leicht zu verständigen. Manchmal kennen sie auch ihre Rechte nicht.*

*Für Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Arbeitgeber, Behörden und Beraterinnen und Berater sollte dies Anlass sein, sensibel auf Fragen einzugehen.*

*Gerne nehmen wir Anregungen und Kritik auf.*

*Bitte weisen Sie nach Ihren Möglichkeiten auf diese Reihe hin und geben Sie die Informationen weiter!*

Herzlichen Dank

**Arbeitnehmerkammer Bremen**

*Die deutsche Übersetzung dieser Ausgabe und alle weiteren Themen finden Sie unter:*

*[www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit)*



Arbeitnehmerkammer  
Bremen

„здоровье!“  
„gesundheit!“

## Боли в спине у мужчин и женщин

[Rückenschmerzen bei Männern und Frauen]

Боли в спине встречаются как у мужчин, так и у женщин. Несчастные случаи наряду с тяжёлыми механическими и односторонними нагрузками могут вызывать боли в спине. Болезни внутренних органов, биологические причины, например: почечные заболевания, гинекологические заболевания или слабая мускулатура тазобедренных суставов также могут привести к боли в пояснице. Одной из причин является и беременность, при которой идёт сильная нагрузка на позвоночник. Мода на высокие каблуки тоже неблагоприятно сказывается на здоровье спины.

### Чтобы работа не сказывалась негативно на здоровье

В различных культурах понятие о здоровье, болезни и сохранении здоровья очень разные. Поэтому от работодателей, начальников, коллег и специалистов по организации хорошей работы требуется тонкое понимание вопросов охраны труда.

Этот лист информирует о существующих факторах опасности для здоровья спины на рабочем месте. Здесь вы можете также найти советы по укреплению, расслаблению мышц спины в рабочее и вне рабочее время; информацию о том, как охрана труда может помочь в защите здоровья работников.

## Фактор ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ТЯЖЕСТЕЙ

[Faktor Bewegen von Lasten]

Поднимать, переносить, двигать, тянуть тяжесть - во многих профессиях неотделимая часть рабочего процесса. Передвижение тяжёлых грузов увеличивает нагрузку на позвоночник и межпозвоночные диски. Необходимость работать в согнутом или другом неудобном положении повышает риск болезни спины.

### Другое обращение с тяжестями

На первом месте должны стоять мероприятия, которые сокращают нагрузки для спины. Этого можно достичь

- ▶ при изменении вида деятельности;
- ▶ при уменьшении темпа работы;
- ▶ делая короткие паузы;
- ▶ используя технику (транспортные средства, лифт).

Если нельзя избежать подъёма и переноски тяжестей, то необходимо работать по правильной технологии.

### Правильный способ передвижения тяжестей

- ▶ Используйте вспомогательные средства (опорный пояс, транспортные средства, лифт).
- ▶ Поднимайте и несите, прижав груз близко к телу.
- ▶ Приседайте на корточки при подъёме.
- ▶ Поднимайте груз с прямой спиной.
- ▶ Избегайте подъёма в согнутом положении.
- ▶ Ставьте груз с прямой спиной, немного согнув ноги в коленях.
- ▶ Распределяйте тяжести равномерно.
- ▶ Переносите тяжёлые предметы вдвоём!

## Фактор РАБОТАТЬ СТОЯ

[Faktor Stehen]

Хотя рабочее положение стоя нагружает позвоночник меньше, чем сидя, всё равно спина во время работы получает немалую нагрузку. Длительное рабочее положение стоя отражается негативно на связках и суставах, нарушает циркуляцию в кровеносных сосудах, обмене веществ, быстро утомляя организм. Миллионы людей, которые работают в ресторанах, по уходу за больными, продавцы и парикмахеры страдают от боли в спине.

### Правильный способ работы стоя

- ▶ Стойте таким образом, чтобы ваши ноги были на ширине плеч.
- ▶ Старайтесь стоять всегда со свободными не выпрямленными коленями.
- ▶ Избегайте длительного положения стоя, периодически переступайте с ноги на ногу.
- ▶ Воспользуйтесь возможностью пройтись, чтобы избежать отёка ног.
- ▶ Используйте вспомогательные средства при тяжёлых рабочих условиях, чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник и мышцы спины. Постарайтесь хотя бы на короткое время прислониться или опереться на другие предметы.
- ▶ Носите удобную, надёжную, соответствующую работе обувь. Избегайте обуви на высоких каблуках.

## Фактор РАБОТАТЬ СИДЯ

[Faktor Sitzen]

Позвоночники и мышцы спины нагружаются сильнее, когда работа выполняется сидя. При вождении автомобиля, например, нагрузка на спину усиливается в связи с вибрацией. Посредством сидячего положения ослабевает брюшной пресс и мышцы спины. Согнутое или перенапряжённое состояние спины влечёт за собой и более сильную нагрузку межпозвоночных дисков, и как следствие - нарушение дыхания, кровообращения и пищеварения.

### Правильный способ работы сидя

Будь-то в офисе, при вождении или за просмотром телевидения: каждые 30 минут делайте несколько шагов, наклонитесь и вытянитесь. Разгрузка спины посредством эргономических стульев, которые принимают каждое ваше движение.

При монотонных производственных процессах обращайтесь к врачу за полезным советом.

## Фактор

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАГРУЗКА

[Faktor Psychische Belastungen]

Внутреннее беспокойство или стресс ведут к перенапряжению. Это может привести к боли мышц и нервному стрессу. Эмоциональными причинами болей в спине могут быть: проблемы с начальством или коллегами, противоречия при инструктаже или отсутствие признания и поддержки, страх потерять работу, финансовые проблемы, тоска по дому и чувство отчуждённости. Поэтому особенно важно уменьшать вредные факторы, тем самым укрепляя своё здоровье.

### Следующие причины боли в спине:

- ▶ Работа в жару и холод (климатические условия)
- ▶ Монотонная деятельность
- ▶ Неблагоприятные рабочие условия
- ▶ Эмоциональная нагрузка
- ▶ Высокие требования



# Таким образом вы укрепляете спину сами!

[So stärken Sie Ihren Rücken selbst!]

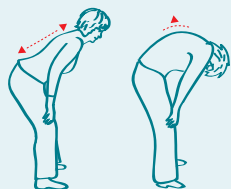
## На рабочем месте

[Am Arbeitsplatz]

Используйте паузу или короткое время ожидания для разгрузки вашей спины. Здесь 2 небольших, однако очень эффективных упражнения.

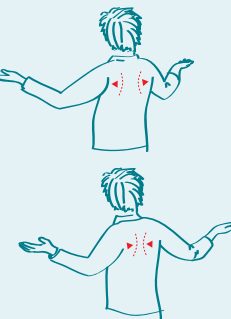
### «Кошечка»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Примите исходное положение: руки на бёдра - вдох. Плавно прогнуть спину вниз - выдох.
3. Держите это положение 10 секунд. Дышите при этом равномерно.
4. Поставьте руки на бёдра, вдохнув, плавно прогните спину вверх - выдох. Держите эту позицию 10 секунд.
5. Повторите упражнение 3 раза.



### Упражнение для плечевого и грудного отдела

1. Расслабьте плечи.
2. Разведите руки ладонями вверх, слегка согнув их в локтях. Держите плечи при этом расслабленными.
3. Разводите руки назад (лопатки при этом сближаются) пока не почувствуете, что тянут мышцы.
4. Задержитесь в этой позиции примерно 5 секунд, а затем примите исходное положение.
5. Повторите упражнение 3 раза.



## В свободное время

[In der Freizeit]

Не всегда можно устранить на рабочем месте вредные факторы для спины, поэтому вы должны обращать внимание на вашу спину также вне рабочее время. Следующие упражнения помогут вам как укрепить, так и расслабить мышцы спины.

### Тренируем мышцы поясничного отдела

1. Лягте на пол, согните ноги в коленях и поставьте их на ширину плеч.
2. Поднимайте медленно бёдра. Важно, чтобы вы при этом не прогибались. Попробуйте образовать прямую линию от плеч до коленей.
3. Держите это положение 5 секунд, затем опуститесь медленно снова в исходную позицию.
4. Повторите упражнение 5 раз.



### Расслабляет мышцы спины

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и положите руки вдоль тела.
2. Поднимите одновременно оба колена и притяните их слегка к груди, вы можете помогать руками.
3. Держите это положение 5 секунд.
4. Опустите ваши ноги на пол и отдохните.
5. Повторите упражнение 5 раз.
6. Дополнительно вы можете сделать пару движений бёдрами слева направо.



Делайте упражнения только до тех пор, пока не почувствуете лёгкую усталость, но не до боли. Дальнейшую информацию, а также упражнения для укрепления и разгрузки мышц спины вы можете получить у представителя вашей больничной кассы.

Также важно: спите на подходящем для вашего тела матрасе!

## Собственная инициатива всегда преимущество!

[Eigeninitiative ist immer vom Vorteil!]

По физическому самочувствию можно сразу определить, как работа сказывается на здоровье. Каждый человек имеет различные возможности справляться с нагрузками. Следите за своим здоровьем. В конце концов, оно находится в ваших руках! Докажите, что ваше здоровье вам дорого, если вы для этого ничего не делаете, то и другие не смогут вам помочь.

Занимайтесь спортом. В группе или индивидуально, спорт помогает оставаться здоровым. Не всегда заниматься спортом дорого, часто нужны, например, лишь кроссовки.

### Следующие возможности:

- ▶ университет, спортивные союзы, группы спортивного мероприятия
- ▶ Больничные кассы предлагают льготные членства для фитнес-студий и оздоровительных курсов.

Но также в семье или с друзьями вы можете (бесплатно) отдохнуть и держать себя в форме, например:

- ▶ ... Nordic Walking или бег;
- ▶ езда на велосипеде;
- ▶ плавание или танцы.

Профессиональные нагрузки частично можно уменьшать здоровым повседневным поведением. Следите за вашим питанием и весом. Прогулки, занятие спортом помогают избежать боли в спине. При этом не только тело получает отдых, но и душа, так как помогают завязать новые социальные отношения.



## Охрана труда на предприятии

[Arbeitsschutz im Betrieb]

К основным задачам правильного и хорошего управления предприятием относятся: как можно раньше определить и устранить существующие причины, вызывающие профессиональные заболевания, несчастные случаи на рабочем месте, так как у всех работников есть право на здоровье и надёжность во время работы. Ответственность за безопасность несёт работодатель: так указано в договоре о правовом отношении между работодателем и работником, а также в законодательстве об охране труда.

Недоразумения при общении и языковые непонимания являются распространёнными причинами, вызывающие возникновение несчастных случаев на производстве. Инструктаж по технике безопасности и мерах предосторожности должен проводиться на предприятии в доступной форме.

Здоровые, высоко-квалифицированные, обученные и целеустремлённые работники - это важная предпосылка для успеха предприятия. Поэтому нужно оберегать и содействовать укреплению здоровья работников, тем самым уменьшая риск возникновения профессиональных заболеваний и несчастных случаев, обусловленных данной работой. Правила по охране труда и здоровья должны быть доведены до сведения всех сотрудников.



### Каждый работодатель должен ...

- ▶ ... оценить степень опасности и определить, какие мероприятия необходимо провести для защиты здоровья работников.
- ▶ ... уведомить сотрудников о существующих опасностях для здоровья, а также провести необходимый инструктаж по охране труда.
  - Инструктаж должен проводиться во время рабочего времени,
  - соответствовать деятельности, трудовому месту и уровню знаний работника.
  - Он должен проводиться при приёме на работу и повторяться регулярно.
  - Каждый инструктаж должен быть подтверждён документально!

Инструктаж должен быть содержательным и понятным. Хорошо воспринимается беседа по технике безопасности, которая проводится ...

- ... на доступном языке,
- ... на родном языке работников или в картинках,
- ... или же демонстрируется на практике.
- ▶ ... пригласить врача и специалиста по технике безопасности, которые консультируют работодателя, членов производственного комитета и работников по вопросу охраны труда.
- ▶ ... созывать комитет по охране труда, если на предприятии работает больше чем 20 сотрудников.

### Обустроим рабочее место надёжно и безопасно!

Рабочие места должны быть оптимально обустроены, чтобы сотрудники при более длительном исполнении рабочей деятельности были защищены от физических перегрузок. При этом необходимо соблюдать нижеприведённую последовательность:

- ▶ Технические меры безопасности: например, регулируемая мебель, машины и инструменты, которые могут быть приспособлены индивидуально. Чтобы спина оставалась здоровой во время переноски и подъёма тяжёлых предметов, нужно использовать специальные вспомогательные средства, такие как подъёмник с платформой и лифт.
- ▶ Организационные меры безопасности: во время рабочих процессов нужно обращать внимание на то, чтобы физические нагрузки распределялись равномерно.
- ▶ Индивидуальные меры безопасности: к ним относятся защитная обувь и одежда, для спины специальный опорный пояс.

## Права и обязанности работников

[Rechte und Pflichten der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer]

Как работник вы имеете права и обязанности. Используйте их, так как речь идёт о вашем здоровье!

Ваши обязанности:



### Проявите личную инициативу

Не все существующие опасности на предприятии можно свести к минимуму техническими и организационными мерами безопасности. Определённая доля риска остаётся всегда и здесь нужна ваша инициатива.

### У каждого работника есть право...

- ▶ быть проинформированным обо всех существующих опасностях и необходимых мерах по охране труда в случае возникновения на предприятии чрезвычайных ситуаций и несчастных случаев.
- ▶ пройти бесплатное обучение по технике безопасности на рабочем месте (обучения по охране труда).
- ▶ на индивидуальные бесплатные средства защиты (например: защитная обувь, наушники, защитные очки).
- ▶ вносить предложения касающиеся улучшения безопасности труда и охраны здоровья.
- ▶ спастись при повышенной опасности.
- ▶ проходить регулярно медицинское обследование.
- ▶ обращаться к Gewerbertaufsichtsamt (комитет по защите прав работников), если охрана здоровья и безопасности труда с точки зрения не соблюдаются.

## Помощь при вопросах и проблемах

[Hilfe bei Fragen und Problemen]

В первую очередь нужно обращаться к **начальнику** как представителю работодателя.

**Производственный или персональный комитет** - это законное представительство интересов сотрудников на предприятии. Он выступает в защиту работников и имеет право участвовать в принятии решения, если речь идёт об охране здоровья и надёжном обустройстве рабочего места. Вам следует также обращаться к нему, если вы установили недостатки по безопасности или у вас есть рациональное предложение по улучшению условий труда.

**Специалист по технике безопасности труда и врач** консультируют работодателя и работников по вопросам профилактических мероприятий по предупреждению травматизма и профзаболеваний.

**Уполномоченные по технике безопасности** - это дипломированные коллеги, которые следят за правильным поведением на рабочем месте. Они смотрят, чтобы существующие на предприятии средства защиты были в полной мере использованы сотрудниками. На некоторых предприятиях проводят обучение сотрудников разных национальностей с последующим использованием их знаний в мероприятиях по охране труда.

В коллективе важны взаимоподдержка и солидарность, которые позволяют в любой момент обратиться за помощью к **коллегам**.

## Arbeitnehmerkammer в городе Бремен

Как работник земли Бремен, вы автоматически являетесь членом Arbeitnehmerkammer Bremen, поэтому вы имеете право на многочисленные услуги. Arbeitnehmerkammer насчитывает более 340.000 членов, это все работники земли Бремен и Бремерхафен, независимо от места проживания. Как орган общественного права, он защищает интересы своих членов. Наши юристы консультируют вас бесплатно в вопросах трудового страхования (Arbeitsversicherungsrecht) и законодательства о социальном обеспечении (Sozialversicherungsrecht), например: связанных с вашей трудовой деятельностью оплата отпуска, выплата компенсаций при болезни, увольнения, ухода на пенсию (пенсионное страхование) или медицинского страхования. Мы также консультируем по всем правовым вопросам связанным с безработицей и обеспечением прожиточного минимума.

Всего за 10 евро мы составим вам декларацию по доходу. По поручению земли Бремен мы даём консультации также всем жителям Бремена об арендном и семейном праве, о правах потребителя в случае неплатежеспособности. Дальнейшую информацию вы найдёте на сайте: [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

## Die Arbeitnehmerkammer im Lande Bremen

Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer im Lande Bremen sind Sie automatisch Mitglied der Arbeitnehmerkammer. Sie können dadurch zahlreiche Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Die Arbeitnehmerkammer hat mehr als 340.000 Mitglieder – das sind alle in Bremen und Bremerhaven beschäftigten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, unabhängig von ihrem Wohnsitz.

Die Kammer ist eine als Körperschaft des öffentlichen Rechts und vertritt die Interessen ihrer Mitglieder. Unsere Juristinnen und Juristen beraten Sie kostenlos in Fragen des Arbeits- und Sozialversicherungsrechts, zum Beispiel im Zusammenhang mit Ihrem Beschäftigungsverhältnis über Urlaub, Entgeltfortzahlung bei Krankheit, Kündigung, Renten- oder Krankenversicherung. Wir beraten auch in allen Rechtsfragen, die mit Arbeitslosigkeit und der Sicherung der Existenz im Zusammenhang stehen.

Gegen eine Gebühr von 10 Euro erstellen wir für Sie die Einkommenssteuererklärung. Im Auftrag des Landes Bremen beraten wir alle Bremerinnen und Bremer mit geringem Einkommen in nahezu allen Rechtsfragen (Mietrecht, Familienrecht und Verbraucherinsolvenzrecht). Weitere Beratungsangebote und Infos unter [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)



## Оценка степени опасности при подъёме, переноске грузов

Доступная информация о необходимых мерах безопасности. Интегрированная помощь: [www.baua.de](http://www.baua.de) (путь: Themen von A-Z / Physische Belastungen)

Многие **больничные кассы (Krankenkassen)** предлагают своим застрахованным членам бесплатную информацию, курсы или дают гранты на курсы для профилактики заболеваний спины.

„Мими (MiMi) – с мигрантами для мигрантов – интернациональное здравоохранение в Германии“ работники разных национальностей разъясняют своим коллегам с учётом их культуры необходимые профилактические меры на родном языке. [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

**Учебный отпуск, курсы или семинары по выходным** предлагают центры образования (Volkshochschulen) или Экономическая и Социальная Академия (Wirtschafts- und Sozialakademie) от Arbeitnehmerkammer Bremen:  
Bremen: (0421 / 44 99-5)  
Bremen Nord: (0421 / 66 90 31)  
Bremerhaven: (0471 / 595-0)

## Правовая консультация от Arbeitnehmerkammer:

Служба Bremen:  
Bürgerstr. 1  
28195 Bremen  
Номер: 0421 / 36 301-0

Служба Bremen-Nord:  
Lindenstr. 8  
28755 Bremen  
Номер: 0421 / 66 95 00

Служба Bremerhaven:  
Friedrich-Ebert-Str. 3  
27570 Bremerhaven  
Номер: 0471 / 92 23 50

Дополнительную информацию и адреса на немецком языке вы найдёте на Интернет-портале Бремен «Работа и Здоровье»

Weiterführende Informationen und Adressen bietet auch das Internetportal des Bremer Netzwerkes Arbeit und Gesundheit unter

[www.auge-bremen.de](http://www.auge-bremen.de)



# „здоровье!“

„gesundheit!“

## > Impressum

«здоровье» издаётся Arbeitnehmerkammer Bremen. Члены Arbeitnehmerkammer могут получить «здоровье» бесплатно во всех филиалах Arbeitnehmerkammer. Если вы нуждаетесь в дальнейшей информации – звоните нам: Охрана труда и политика в области здравоохранения: Barbara Reuhl, Carola Bury 0421/ 363 01-993  
Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstraße 1, 28195 Bremen, [gesund@arbeitnehmerkammer.de](mailto:gesund@arbeitnehmerkammer.de), [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)  
Дальнейшая печать – только с разрешения Arbeitnehmerkammer

„gesundheit!“ wird herausgegeben von der Arbeitnehmerkammer Bremen. Kammermitglieder erhalten „gesundheit!“ kostenlos bei allen Geschäftsstellen der Arbeitnehmerkammer. Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder Anregungen haben, rufen Sie uns an: Arbeitsschutz- und Gesundheitspolitik: Carola Bury und Barbara Reuhl, 0421/ 36301-993  
Arbeitnehmerkammer Bremen, Bürgerstr. 1, 28195 Bremen  
[gesund@arbeitnehmerkammer.de](mailto:gesund@arbeitnehmerkammer.de), [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)  
Nachdruck nur mit Genehmigung der Arbeitnehmerkammer

Спина | Rücken  
Выпуск 12ru / 2011 | Ausgabe 12ru / 2011  
Март 2011 | März 2011  
Autorinnen: Oksana Iannuzzi, Julia Merz

- Weitere Titel dieser Reihe**
- ▶ **Burn-out – ausgebrannt**
  - ▶ **gut sehen und Bildschirmarbeit**
  - ▶ **Mobbing – was tun?**
  - ▶ **Sommerhitze**
  - ▶ **Am Arbeitsplatz: nüchtern.**
  - ▶ **Ernährungstipps für Berufstätige**
  - ▶ **Arbeitsweg**
  - ▶ **Behinderung am Arbeitsplatz**
  - ▶ **Stimmbelastungen im Beruf**
  - ▶ **Stress abbauen**
  - ▶ **Zuzahlungen und Belastungsgrenzen**
  - ▶ **Hautschutz im Beruf**
  - ▶ **Pflege und Beruf vereinbaren**
  - ▶ **Hören und Lärm im Beruf**
  - ▶ **Rücken**
  - ▶ **Mutter-Kind-Kur (auch in russischer Sprache)**
  - ▶ **und weitere aktuelle Themen**

Alle Infos auch als PDF unter:  
[www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit](http://www.arbeitnehmerkammer.de/gesundheit)

## Arbeitshilfe

Dies ist die Übersetzung des russischen Informationsblattes

**„Живите и работайте со здоровой спиной!“** ins Deutsche.

Unser allgemeines Gesundheitsinformationsblatt zum Thema „Rücken“ haben wir kultursensibel überarbeitet in russischer Sprache aufgelegt. Im Unterschied zur bisherigen deutschen Fassung, wird das Thema arbeitsbedingter Rückenbelastungen mit Informationen zum Arbeitsschutz und über Rechte und Pflichten von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ergänzt. Informationen über gesundheitsfördernde Eigeninitiativen und weiterführende Adressen sollen Menschen mit Migrationshintergrund zudem helfen, einen leichteren Zugang zu Gesundheitsangeboten, Informationen und Rechtsberatung zu finden.

Eine besondere Rolle bei der Informationsvermittlung zu Zusammenhängen zwischen Arbeit und Gesundheit kommt der betrieblichen Interessenvertretung, den Fachkräften für Arbeitssicherheit und den Betriebsärztinnen und Betriebsärzten zu. Auch Kolleginnen und Kollegen können bei der Kommunikation um eine Verbesserung der Arbeitsbedingungen für alle helfen: Damit die Gesundheit bei der Arbeit geschützt wird.

Um Hürden in der Kommunikation abzubauen, stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten den Text der russischen Ausgabe des Rücken-Gesundheitsinfos in einer 1:1-Rückübersetzung ins Deutsche zur Verfügung. Das soll es Ihnen erleichtern, die Informationen im Faltblatt zu verfolgen. Entsprechend wurden die Überschriften übersetzt und eine analoge Textdarstellung gewählt. Da es sich hierbei lediglich um eine Arbeitshilfe handelt, bitten wir um Verständnis, dass der Text nur in einfacher Darstellung erfolgt und nur über das Internet abgerufen werden kann.

**Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Sehr geehrte Damen und Herren,**

*seit Jahren informieren wir mit unserer Reihe „gesundheit!“ über Fragen des Arbeitsschutzes und gesundheitspolitische Themen. Wer selbst einmal Hilfe im Ausland benötigte, weiß, vor welcher großen Hürden im deutschen Arbeitsschutz und im Gesundheitssystem Migrantinnen und Migranten oft stehen.*

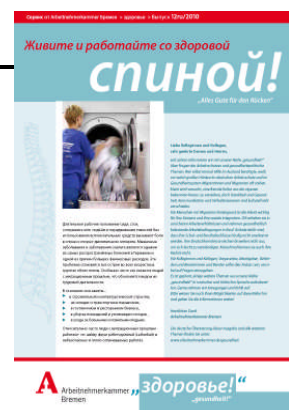
*Meist wird versucht, eine fremde Kultur aus der eigenen bekannten heraus zu verstehen, doch Krankheit und Gesundheit, Kommunikation und Verhaltensweisen sind kulturell sehr verschieden.*

*Arbeit ist zentral für die Sicherung der Existenz und die soziale Integration. Oft arbeiten Menschen mit Migrationshintergrund in unsicheren Arbeitsverhältnissen und nehmen gesundheitlich belastende Arbeitsbedingungen in Kauf. Gründe dafür sind, dass ihre Schul- und Berufsabschlüsse häufig nicht anerkannt werden. Ihre Deutschkenntnisse reichen bisweilen nicht aus, um sich leicht zu verständigen. Manchmal kennen sie auch ihre Rechte nicht.*

*Für Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Arbeitgeber, Behörden und Beraterinnen und Berater sollte dies Anlass sein, sensibel auf Fragen einzugehen.  
Gerne nehmen wir Anregungen und Kritik auf.*

*Bitte weisen Sie nach Ihren Möglichkeiten auf diese Reihe hin und geben Sie die Informationen weiter!*

*Herzlichen Dank  
Ihre Arbeitnehmerkammer Bremen*



### **„Alles Gute für den Rücken“**

Langes Stehen, Sitzen, Arbeiten in gebeugter und verdrehter Körperhaltung oder der Transport von Lasten ohne Hilfsmittel schädigen, langfristig gesehen, den Rücken und den Bewegungsapparat. In Deutschland gehören Muskel- und Skeletterkrankungen zu den häufigsten Krankheiten, deren Behandlung jährlich hohe finanzielle Kosten verursacht. Das Problem nimmt in allen Altersgruppen und beiden Geschlechtern immer stärker zu. Häufig betrifft dieses Problem Menschen mit Migrationshintergrund. Gründe hierfür finden sich in den Branchen und Arbeitsverhältnissen.

Menschen mit Migrationshintergrund arbeiten häufig ...

- im Bau- und Metallbereich,
- im Lager- und Transportwesen,
- im Hotel- und Gaststättengewerbe,
- in der Reinigung und Entsorgung
- und in der Kranken- und Altenpflege.

Verhältnismäßig oft arbeiten Menschen mit Migrationshintergrund auch in Leih- und Zeitarbeitsverhältnissen oder in ungesicherten und schlecht bezahlten Tätigkeiten.

## Rückenschmerzen bei Männern und Frauen

(Боли в спине у мужчин и женщин)

Rückenbeschwerden treten sowohl bei Männern als auch bei Frauen auf. Neben den schweren mechanischen oder einseitigen Belastungen können Unfälle eine weitere Ursache sein. Krankheiten der inneren Organe und biologische Gründe, zum Beispiel Nierenleiden, gynäkologische Erkrankungen oder eine schlaffe Bodenbeckenmuskulatur können ebenfalls Rückenschmerzen hervorrufen. Auch eine Schwangerschaft kann die Wirbelsäule stark belasten. Weitere Ursachen finden sich auch in der Mode, wie hohe Schuhe.

## Damit die Arbeit nicht krank macht (Чтобы работа не сказывалась негативно на здоровье)

In den Kulturen ist das Verständnis über Gesundheit, Krankheit und Gesunderhaltung sehr unterschiedlich. Deswegen bedeutet all dies für Arbeitgeber, Vorgesetzte, Kolleginnen und Kollegen und Fachleute eine gemeinsame Herausforderung im Sinne einer guten Arbeit und des Arbeitsschutzes.

Über die Gefahren für die Gesundheit des Rückens am Arbeitsplatz informiert dieses Informationsblatt. Es soll zeigen wie der Arbeitsschutz dabei helfen kann, die Beschäftigten zu schützen. Es will auch Tipps geben, was Sie selbst tun sollten und wie der Rücken während der Arbeit entlastet und nach der Arbeit gestärkt und entspannt werden kann.

## Faktor BEWEGEN von LASTEN

(Фактор передвижение тяжестей)

Heben, Tragen, Schieben und Ziehen ist in vielen Berufen unvermeidbar. Schwere Lasten, die bewegt werden müssen, sind eine hohe Belastung für die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Muss in verdrehter Körperhaltung oder anderen Zwangshaltungen gearbeitet werden, steigt das Risiko für Rückenkrankheiten und Rückenverschleiß.

## Mit Lasten anders umgehen

(Другое обращение с тяжестями!)

Im Vordergrund sollten Maßnahmen stehen, die die Belastungen für den Rücken reduzieren. Dies kann durch

- den Wandel von Tätigkeiten,
- die Verringerung des Arbeitstempos,
- Kurzpausen,
- und durch den Einsatz von Technik (Tragehilfe, Transportmittel, Lifter) geschehen.

Wenn sich Heben und Tragen nicht vermeiden lassen, kommt es auf die richtige Technik an.

## So bewegen Sie Lasten richtig

(Правильный способ передвижения тяжестей)

- Benutzen Sie Hilfsmittel (Hebe- und Tragehilfen, Stützgürtel, Transportmittel, Lift).
- Heben und tragen Sie körpernah.
- Gehen Sie beim Heben in die Hocke und stellen Sie die Füße dabei hüftbreit auseinander.
- Heben Sie mit geradem Rücken.
- Vermeiden Sie beim Heben und Tragen eine verdrehte Körperhaltung.
- Gehen Sie beim Abstellen von Lasten mit geradem Rücken in die Knie.
- Verteilen Sie die Lasten gleich, nicht einseitig tragen.
- Tragen Sie schwere Lasten zu zweit!

## Faktor STEHEN (Фактор работать стоя)

Bandscheiben, Sehnen und Gelenke, der Kreislauf und die Blutgefäße werden beim langen Stehen stark belastet. Auch kann es den Stoffwechsel stören und schnell ermüden. Betroffen sind Millionen Menschen, zum Beispiel in Gaststätten, Küchen, in der Pflege, als Verkäufer/in oder Frisör/in.

## So stehen Sie besser

(Правильный способ работы стоя)

- Stehen Sie so, dass Ihre Füße etwa hüftbreit auseinander sind.
- Versuchen Sie immer, mit lockeren, nicht durchgestreckten Knien zu stehen.
- Vermeiden Sie Stillstehen, verlagern Sie das Körpergewicht von einem Bein auf das andere.
- Nutzen Sie jede Gelegenheit zu gehen, das vermeidet Stauungen in den Beinen.
- Benutzen Sie Stehhilfen, um bei ungünstigen Platzverhältnissen die Wirbelsäule und die Muskulatur kurzfristig zu entlasten. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich anzulehnen oder abzustützen.
- Tragen Sie keine Schuhe mit hohen Absätzen, sondern bequemes, arbeits- und sicherheitsgerechtes Schuhwerk (evtl. Einlagen).

## Faktor SITZEN (Фактор работать сидя)

Bei Arbeitstätigkeiten im Sitzen werden Bandscheiben und Rückenmuskulatur stärker belastet als bei Tätigkeiten im Stehen oder Gehen. Die Belastungen verstärken sich, wenn noch Erschütterungen dazu kommen, zum Beispiel beim Fahren von Kraftfahrzeugen. Durch ständiges Sitzen erschläfft die Bauch- und Rückenmuskulatur. Gebeugte, verdrehte oder angespannte Haltung beansprucht Bänder und Bandscheiben. Folglich können Atmung, Blutzirkulation und Verdauung behindert werden.

## So sitzen Sie besser

(Правильный способ работы сидя)

Ob im Büro, beim Autofahren oder Fernsehen: Es ist hilfreich, alle 30 Minuten einige Schritte zu gehen, sich zu bücken und zu strecken. Ergonomische Stühle, die jede Bewegung mitmachen, können helfen den Rücken zu entlasten. Bei monotonen Arbeitsabläufen wenden Sie sich an den/die Betriebsarzt/-ärztin. Er/sie kann Ihnen weiter helfen.

## Faktor PSYCHISCHE BALASTUNGEN

(Фактор эмоциональная нагрузка)

Innere Anspannungen, Ängste oder Stress führen dazu, dass wir uns unwohl fühlen. Die Folge können schmerzhaft Muskel- und Nervenanspannungen sein. Gründe für psychische Ursachen von Rückenschmerzen können sein: Ärger mit Vorgesetzten oder Kollegen, widersprüchliche Arbeitsanweisungen oder mangelnde Anerkennung und Unterstützung und Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes. Auch finanzielle Sorgen, Heimweh und „sich fremd fühlen“ können Gründe sein.

Es ist daher besonders wichtig, so weit wie möglich negative Stressfaktoren abzubauen und die eigene Gesundheit zu stärken.

## Weitere Ursachen für Rückenbeschwerden:

- Arbeit unter Hitze und Kälte (klimatische Bedingungen),
- monotone Tätigkeiten,
- schlechtes Betriebsklima,
- Überforderung.

## So stärken Sie ihren Rücken selbst (Таким образом вы укрепляете спину сами!)

### Am Arbeitsplatz (На рабочем месте)

Nutzen Sie die Pause oder kurze Wartezeiten, um Ihren Rücken zu entlasten. Hier zwei Beispiele für kurze, aber sehr wirkungsvolle Übungen.

#### >> Katzenbuckel <<

1. Stellen Sie sich bequem aufrecht hin, Füße schulterbreit auseinander.
2. Gehen Sie leicht in die Hocke und stützen Sie die Hände auf den Oberschenkeln auf. Machen Sie dabei ein Hohlkreuz.
3. Halten Sie diese Position für 10 Sekunden. Atmen Sie dabei bewusst weiter.
4. Machen Sie anschließend einen Buckel und halten Sie diese Position auch 10 Sekunden lang.
5. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.

#### >> Schultergürtel- und Brustwirbelübung <<

1. Lassen Sie die Schultern entspannt hängen.
2. Nehmen Sie die Arme mit leicht durchgestreckten Ellbogen und mit den Handflächen nach oben seitwärts hoch. Lassen Sie die Schultern aber weiterhin entspannt.
3. Bewegen Sie die Arme nach hinten (dabei kommen sich die Schulterblätter näher), bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren.
4. Halten Sie diese Position etwa 5 Sekunden und gehen Sie anschließend in die Ausgangsposition.
5. Wiederholen Sie die Übung 3 mal.

### In der Freizeit (В свободное время)

Nicht immer lassen sich rückenbelastende Faktoren am Arbeitsplatz beseitigen, deswegen sollten Sie auch im Alltag auf Ihren Rücken achten. Durch Übungen stärken und entspannen Sie ihren Rücken. Folgende Übungen helfen Ihnen dabei.

#### >> Hüfte heben <<

1. Legen Sie sich auf den Boden. Stellen Sie die Beine angewinkelt und schulterbreit auseinander auf.
2. Heben Sie langsam Ihre Hüfte. Wichtig: Machen Sie dabei kein Hohlkreuz (den Bauch nicht hervorstrecken). Versuchen Sie eine gerade Linie von Ihren Schultern bis zu Ihren Knien zu bilden.
3. Halten Sie die Stellung für 5 Sekunden und gehen Sie anschließend langsam mit der Hüfte wieder in die Ausgangsposition.
4. Wiederholen Sie die Übung 5 mal.

#### >> Rücken entspannen <<

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Knie an, so dass die Füße flach auf dem Boden stehen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper.
2. Heben Sie gleichzeitig beide Knie und ziehen Sie diese leicht zur Brust hin. Dafür können Sie ihre Arme zur Hilfe nehmen.
3. Halten Sie die Position für 5 Sekunden.
4. Strecken Sie Ihre Beine zur Erholung auf dem Boden aus.
5. Wiederholen Sie die Übung 5 mal.
6. Zusätzlich können Sie nach Schritt 3 Ihr Becken leicht nach rechts und anschließend nach links drehen.

Machen Sie alle Übungen nur so weit, dass keine starken Schmerzen auftreten.

Weitere Übungen zur Rückenentlastung und Stärkung finden Sie unter: [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de) >Informationen für Betroffene. Oder fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse.

## Eigeninitiative ist immer von Vorteil

(Собственная инициатива всегда преимущество!)

Auch die eigene körperliche Verfassung entscheidet mit darüber, ob eine Arbeit krank macht. Jeder Mensch verfügt über verschiedene Möglichkeiten mit Belastungen umzugehen.

Treten Sie für ihre Gesundheit ein. Sie liegt auch in Ihren Händen. Zeigen Sie, dass Ihnen Ihre Gesundheit etwas wert ist!

Treiben Sie Sport. Ob alleine oder in einer Gruppe hilft Sport, gesund zu bleiben. Sport treiben muss nicht teuer sein und braucht oft nur wenig an Ausstattung, wie Turnschuhe.

### Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen hier zur Auswahl:

- Volkshochschulen, Sportvereine, Betriebssport-Gruppen bieten feste Termine mit Anleitung,
- Krankenkassen bieten vergünstigte Mitgliedschaften für Fitnessstudios und Zuschüsse für gesundheitsfördernde Kurse an, in denen Übungen erlernt werden können.

Aber auch alleine und in der Familie oder mit Freunden können Sie (kostenlos) entspannen und sich fit halten, zum Beispiel beim ...

- ... Nordic Walking oder Jogging,
- ... Fahrrad fahren,
- ... Schwimmen oder Tanzen.

Berufliche Belastungen lassen sich teilweise durch gesundes alltägliches Verhalten ausgleichen. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung. Meiden Sie Übergewicht. Spazieren gehen oder sportliche Betätigung kann helfen, den Rücken gesund und fit zu halten. Dabei findet nicht nur der Körper Entspannung, sondern auch die Seele. Zudem werden soziale Beziehungen aufgebaut und gefördert.

Auch wichtig:  
Schlafen Sie auf einer für ihren Körper geeigneten Matratze.

## Arbeitsschutz im Betrieb

(Охрана труда на предприятии)

Zu den Aufgaben einer guten Betriebsführung gehört es, Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz frühestmöglich zu erkennen und zu beseitigen. Alle Beschäftigten haben das Recht auf Gesundheit und Sicherheit bei der Arbeit. Dafür ist der Arbeitgeber verantwortlich. So steht es im Arbeitsvertragsrecht und im Arbeitsschutzgesetz.

Verständigungs- und Verständnisprobleme können zu gesundheitlichen Belastungen und erhöhten Unfallrisiken am Arbeitsplatz führen. Deshalb müssen Arbeitstechniken und Sicherheitsmaßnahmen richtig vermittelt werden.

Gesunde, gut qualifizierte, geschulte und motivierte Beschäftigte sind eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Unternehmen. Daher gilt es, die Gesundheit der Beschäftigten zu wahren, sie zu fördern und arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Arbeits- und Gesundheitsschutz muss allen Mitarbeiter/innen vermittelt werden.

### Der Arbeitgeber muss ...

- ... eine **Gefährdungsbeurteilung durchführen**, um zu erkennen welche Maßnahmen notwendig sind, um die Gesundheit der Beschäftigten zu schützen.
- ... **die Mitarbeiter/innen über Unfall- und Gesundheitsgefahren und notwendige Schutzmaßnahmen unterrichten**. Die Unterweisung muss während der Arbeitszeit stattfinden und...
  - ... sich auf den Arbeitsplatz und die Tätigkeit beziehen,
  - ... sich nach dem Wissensstand der Beschäftigten richten und darauf zugesprochen sein,
  - ... sie muss vor Aufnahme der Tätigkeit erfolgen und regelmäßig wiederholt werden!
  - ... jede Unterweisung muss dokumentiert werden! Die Unterweisung muss ausreichend und verständlich sein. Hilfreich ist ein Sicherheitsgespräch, welches ...
    - ... in einfacher Sprache,
    - ... in der Sprache der Beschäftigten oder in Bildern
    - und/ oder praktisch vermittelt werden kann.
- ... eine **Betriebsärztin/einen Betriebsarzt und eine Fachkraft für Arbeitssicherheit bestellen**, die den Arbeitgeber, den Betriebsrat und die Beschäftigten im Arbeitsschutz beraten.
- ... **einen Arbeitsschutzausschuss berufen**, wenn im Betrieb mehr als 20 Mitarbeiter/innen beschäftigt sind.

### Arbeitsplatz gesund und sicher gestalten

(Обустроим рабочее место надёжно и безопасно)

Arbeitsplätze müssen so ausgerichtet und gestaltet werden, dass die Mitarbeiter/innen auch bei längerer Ausübung ihrer Tätigkeit vor körperlichen Schäden geschützt werden. Dabei ist eine Rangfolge vorgegeben:

- **Technische Schutzmaßnahmen:** z.B. durch verstellbare Möbel, Maschinen und Werkzeuge, die individuell angepasst werden können. Damit der Rücken beim Tragen und Heben schwerer Gegenstände nicht leidet, müssen geeignete Hilfsmittel für den Transport zur Verfügung gestellt werden, wie Hebebühne und Lift.
- **Organisatorische Schutzmaßnahmen:** Bei Arbeitsabläufen sollte darauf geachtet werden, dass körperlich belastende Tätigkeiten nicht einseitig verteilt werden.
- **Personenbezogene Schutzmaßnahmen:** Dazu gehören u.a. Sicherheitsschuhe, Sicherheitskleidung und speziell für den Rücken ein Stützgürtel.

... den Arbeitsplatz ergonomisch gestalten

... eine Gefährdungsbeurteilung durchführen

Der Arbeitgeber muss ...

... den Arbeitsschutzausschuss vierteljährlich einberufen

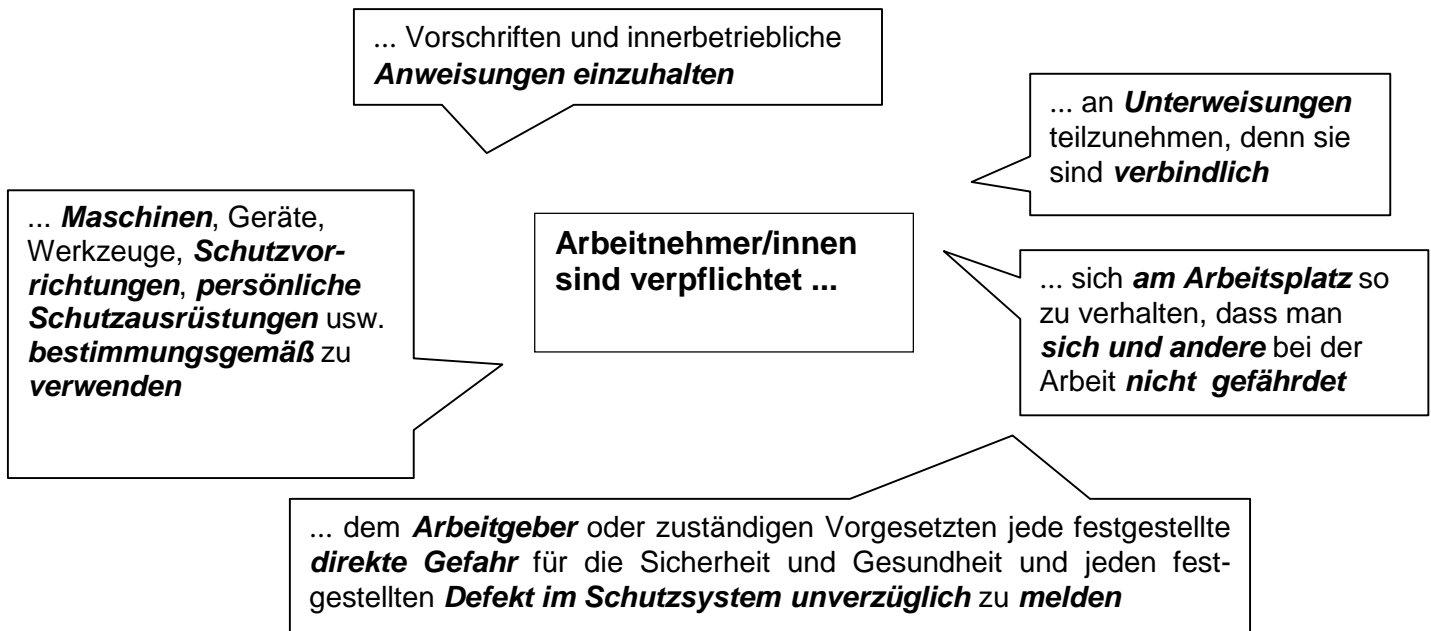
... die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Unfall und Gesundheitsgefahren und notwendige Schutzmaßnahmen unterrichten

... Arbeitsschutz-Fachleute einbeziehen

## Rechte und Pflichten der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

([Права и обязанности работников](#)) Als Arbeitnehmerin/Arbeitnehmer haben Sie Rechte und Pflichten, die Sie nutzen sollten, denn hier geht es um Ihre Gesundheit.

Ihre Pflichten als Beschäftigte:



### Selbstverantwortung beweisen

([Проявите личную инициативу](#))

Nicht alle Gefahrstellen im Betrieb lassen sich durch technische und organisatorische Maßnahmen minimieren. Ein Restrisiko kann immer bestehen bleiben und hier sind Sie als Arbeitnehmer/in gefordert.

### Als Arbeitnehmer/in haben Sie das Recht ...

- ... über alle **Gefahren** und notwendigen **Schutz- und Notfallmaßnahmen** am Arbeitsplatz informiert zu werden.
- ... **kostenlos** zu lernen, wie man am Arbeitsplatz sicher und gesund zu arbeiten hat (**Sicherheitsschulungen**).
- ... **kostenlose persönliche Schutzausrüstungen** (zum Beispiel Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille) zu erhalten.
- ... **Vorschläge** zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu machen.
- ... sich bei erheblicher **Gefahr** in **Sicherheit** zu bringen.
- ... sich regelmäßig **arbeitsmedizinisch** untersuchen zu lassen.
- ... sich an das **Gewerbeaufsichtsamt** zu wenden, wenn **Gesundheitsschutz** und **Arbeitssicherheit** aus Ihrer Sicht nicht gewährleistet werden.

### Hilfe bei Fragen und Problemen

([Помощь при вопросах и проблемах](#))

**Vorgesetzte** sind als Vertreter/in des Arbeitgebers zuerst anzusprechen.

**Der Betriebs- oder Personalrat** ist die gesetzliche Interessenvertretung der Mitarbeiter/in in einem Unternehmen. Er hat umfassende Mitbestimmungsrechte, wenn es um die Gesundheit am Arbeitsplatz geht. Sie sollten auch ihn ansprechen, wenn Sie Sicherheitsmängel feststellen oder Verbesserungsvorschläge zum gesunden Arbeiten haben.

**Die Fachkraft für Arbeitssicherheit und die Betriebsärztin/ der Betriebsarzt** helfen die Gesundheit zu verbessern. Sie unterstützen und beraten Arbeitgeber und Beschäftigte, um Unfälle und arbeitsbedingte Erkrankungen zu verhüten.

**Als Sicherheitsbeauftragte** kümmern sich geschulte Kolleginnen und Kollegen um sicheres Arbeitsverhalten. Sie achten darauf, dass vorgeschriebene Schutzausrüstungen im Betrieb vorhanden sind und genutzt werden, denn kollegiale Einwirkung ist wichtig. In einigen Betrieben wurden bereits Mitarbeiter/innen zu **interkulturellen Gesundheitslotsen** geschult.

**Kolleginnen und Kollegen** können helfen und mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wichtig ist auch, sich gegenseitig zu unterstützen und solidarisch zu sein.

## Die Arbeitnehmerkammer im Lande Bremen

Als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer im Lande Bremen sind Sie automatisch Mitglied der Arbeitnehmerkammer. Sie können dadurch zahlreiche Dienstleistungen in Anspruch nehmen. Die Arbeitnehmerkammer hat mehr als 340.000 Mitglieder – das sind alle in Bremen und Bremerhaven beschäftigten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, unabhängig von ihrem Wohnsitz. Die Kammer ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und vertritt die Interessen ihrer Mitglieder. Unsere Juristinnen und Juristen beraten Sie kostenlos in Fragen des Arbeits- und Sozialversicherungsrechts, zum Beispiel im Zusammenhang mit Ihrem Beschäftigungsverhältnis über Urlaub, Entgeltfortzahlung bei Krankheit, Kündigung, Renten- oder Krankenversicherung. Wir beraten auch in allen Rechtsfragen, die mit Arbeitslosigkeit und der Sicherung der Existenz im Zusammenhang stehen. Gegen eine Gebühr von 10 Euro erstellen wir für Sie die Einkommenssteuererklärung. Im Auftrag des Landes Bremen beraten wir alle Bremerinnen und Bremer mit geringem Einkommen in nahezu allen Rechtsfragen (Mietrecht, Familienrecht und Verbraucherinsolvenzrecht).

Weitere Beratungsangebote und Infos finden Sie unter [www.arbeitnehmerkammer.de](http://www.arbeitnehmerkammer.de)

## Weitere Informationen

### **Gefährdungsbeurteilung beim Heben, Halten, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten.**

Leicht verständliche Arbeitsblätter helfen zu vermitteln, welche Arbeitsschutzmaßnahmen erforderlich sind. Mit integrierter Rechenhilfe: [www.baua.de](http://www.baua.de) (Pfad: Themen von A-Z / Physische Belastungen)

**Viele Krankenkassen** bieten ihren Versicherten kostenlose Materialien, Kurse oder geben Zuschüsse zu Kursen zur Prävention von Rückenerkrankungen.

### **„MiMi – Mit Migranten für Migranten – interkulturelle Gesundheit in Deutschland“**

Interkulturelle Gesundheitslotsen vermitteln kultursensibel in der jeweiligen Muttersprache Informationen über Gesundheitsförderung und Prävention.

[www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de)

### **Bildungsurlaube, Kurse oder Wochenendseminare**

zum Thema bieten Volkshochschulen oder die Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen an:  
in Bremen: (0421 / 44 99-5)  
in Bremen Nord: (0421 / 66 90 31)  
in Bremerhaven: (0471 / 595-0)

### **Rechtsberatung der Arbeitnehmerkammer**

Geschäftsstelle Bremen:  
Bürgerstr. 1, 28195 Bremen  
Tel.: 0421 / 36 301-0  
Geschäftsstelle Bremen-Nord:  
Lindenstr. 8, 28755 Bremen  
Tel.: 0421 / 66 95 00  
Geschäftsstelle Bremerhaven:  
Friedrich-Ebert-Str. 3, 27570 Bremerhaven  
Tel.: 0471 / 92 23 50