

Rückengerecht arbeiten

Pädagogische Fachkräfte haben vielfach einen echten Knochenjob. Denn das Tragen und Hochheben der Kleinen belastet Muskeln und Gelenke ebenso wie das Sitzen auf viel zu kleinen Stühlen an viel zu niedrigen Tischen oder auf dem Boden. Mit Know-how und einer ergonomischen Ausstattung ist rückengerechtes Arbeiten jedoch nicht schwer.

Nutzen Sie höhenverstellbare Stühle und vermeiden Sie unbedingt, auf Kinderstühlen zu sitzen, denn dadurch können Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule und Beschwerden an den Kniegelenken auftreten.



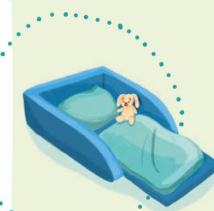
Verwenden Sie Anziehilfen wie Podeste, kleine Treppen und ergonomische Stühle, um sich mit den Kindern auf Augenhöhe zu bewegen. So vermeiden Sie es, sich ständig vorbeugen und die Wirbelsäule verdrehen zu müssen. Lassen Sie die Kinder möglichst viel selbstständig machen.



Kann das Kind, das Sie hochheben möchten, nicht doch selbst laufen, klettern o. Ä. – eventuell mit Ihrer Hilfe? Lässt es sich nicht vermeiden: Heben Sie das Kind körpfernah und achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht durchgestreckt sind. Wenn Sie Babys oder Krabbelkinder länger tragen, ist es sinnvoll, dafür ergonomische Tragesysteme zu verwenden.



Nutzen Sie solche Bettchen, in die die Kinder selbstständig hinein- und herauskrabbeln können, damit Sie sie zum Schlafenlegen nicht über das Gitter heben müssen.



Nutzen Sie Servierwagen zum Transportieren der Mahlzeiten.



Portionieren und richten Sie die Speisen auf den Kindertellern an einem normal hohen Tisch oder auf dem Servierwagen an, statt sich zu den Kindern herunterzubiegen, sofern diese überhaupt Hilfe benötigen.

Heben Sie die Kinder nur ausnahmsweise auf den Wickeltisch, lassen Sie die Kleinen vorhandene Aufstiegshilfen nutzen. Ältere Kinder können stehend gewickelt werden, während die Fachkraft auf einem niedrigen Stuhl sitzt.



Bei schweren Gegenständen: Holen Sie sich Hilfe oder greifen Sie auf geeignete Hilfsmittel (Sackkarre etc.) zurück.

Das Spielen auf dem Boden kann die Kniegelenke belasten. Hilfreich sind hier Sitzalternativen, beispielsweise Yogakissen, Meditationsbänkchen oder Bodestühle.



Text: Stefanie Richter,
Illustrationen: Anna-Lena Kühler

TIPP!

Gefährdungsbeurteilungen geben Ihnen wertvolle Hinweise auf Verbesserungsbedarf in Ihrer Kita. Mehr dazu unter:

www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-kita

Weitere Informationen zum rückengerechten Arbeiten unter: www.dguv.de, Webcode: p202106

