

Umsetzung von Baufit

Im August 2003 trat Herr Mag. Jürgen Seifried mit der Bitte an mich heran, die Baufirma Robier möge sich als Pilotfirma für die Umsetzung von Baufit zur Verfügung stellen. Baufit? Turnen auf der Baustelle? Bewegungsintervention? Worum geht es bei Baufit und wie schaut die Ausgangssituation aus?

Dazu Mag. Seifried:

„Schwere körperliche Arbeit, welche im Regelfall unter extremem Zeitdruck ausgeführt wird und verschiedene Umgebungseinflüsse (Lärm, Temperatur etc.) führen zu überdurchschnittlichen Beanspruchungen und damit einhergehend zu hohen Krankenständen in der Baubranche. Die in Graz ansässige Firma Robier BaugesmbH hat sich deshalb im Sommer 2003 dazu entschlossen, in das Umsetzungskonzept von „Baufit“, initiiert von der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt, eingebunden zu werden, um diesem traurigen Sachverhalt aktiv entgegenzuwirken. Außerdem wollte man mit gutem Beispiel vorangehen und so etwas wie eine Initialzündung für die Teilnahme anderer (Bau-)firmen darstellen. Grundsätzlich ist die Firma Robier generell vor allem im städtischen Hochbau, hauptsächlich in der Erhaltung und Verbesserung der Bausubstanz von Gebäuden durch Sanierungsmaßnahmen sowie Verbesserung der Infrastruktur von Gebäuden und Wohnungen tätig. Dementsprechend sind auch ihre Mitarbeiter gefordert: Abgesehen von der in dieser Berufsgruppe typischen Wirbelsäulenproblematik führen außerdem muskuläre Dysbalancen zu Fehlhaltungen des Bewegungsapparates, weil hier Bewegungstereotypen und einseitige Belastungsformen verstärkt werden. Daraus abgeleitet ergaben sich folgende Zielsetzungen und Inhalte für die Bewegungsintervention von meiner Seite:

Zielsetzungen und Inhalte

- Körpergerechtes Arbeiten, Optimierung der Bewegungsabläufe (Bewegungsergonomie)
- Mobilisations-, Dehnungs-, Kräftigungs- und Ausgleichsübungen verkürzter bzw. stark beanspruchter Muskulatur
- Richtiges Heben und Tragen zur Entlastung der Wirbelsäule
- die Einbindung so genannter „Muntermacher“ für den Arbeitsalltag
- das Finden einer Art „Hausapotheke“ für den Heimgebrauch (selbständiges Anwenden)
- „Entspannen und Loslassen“ vom Arbeitsalltag
- Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen

Ausgangssituation

Nach einem Vorgespräch mit der Firmenleitung der Fa. Robier (Hr. DI Wessiak) am 26. August 2003 und in ständiger Ab-



sprache mit der AUVA, sollte einem erfolgreichen Start des Projekts nichts mehr im Wege stehen. Insgesamt galt es rund 15 Bauarbeiter der Fa. Robier an 3 verschiedenen Baustellen im Raum Graz ab 8. September 2003 über einen Zeitraum von 5 Wochen zu betreuen:
Baustelle 1: Tummelplatz 6, 8010 Graz (Dachgeschoßausbau)
Baustelle 2: Fa. Northland, Elisabethnergasse 22, 8020 Graz (Geschäftszubau)
Baustelle 3: MGI, Jakob Redtenbacher-Gasse 10, 8010 Graz (Wohnungssanierung)

Methode

Die Intervention wurde immer vor Ort – nach Absprache sowohl vormittags als auch nachmittags – an den 3 Baustellen abgehalten. Die Dauer einer Bewegungseinheit belief sich dabei auf aktive 30 Minuten pro Baustelle, wobei die nachfolgenden 2,5 Stunden (Fahrzeit eingerechnet) zur Beobachtung bzw. Evaluierung des Gelernten (weitere Anleitungen und Tipps) dienten. Insgesamt wurden somit bis Oktober 2003 10 Einheiten à 4 Stunden (2 Einheiten / Woche über 5 Wochen) sowie eine Zusatzeinheit ausschließlich mit Lehrlingen abgehalten (weitere 3 Einheiten für Vor- und Nachbereitung nicht eingerechnet)

Die Gerätschaften, welche im täglichen Arbeitsalltag immer wieder zum Einsatz kommen (Mörtelkasten, Schiebetrühen, Eimer etc.) wurden dabei besonders eingebunden, um eine möglichst praxisnahe Intervention zu gewährleisten.

Abschließende Bewertung

Nach anfänglich kurzen Startschwierigkeiten, was die Glaubwürdigkeit des Projektes für die Teilnehmer betraf, wurden die Bauarbeiter mit zunehmender Fortdauer des Projekts immer „gefügiger“ und lernbereiter. So waren alle letztendlich sehr aufmerksam bei der Sache, stellten immer wieder wissbegierig Fragen und bekundeten offen ihre Schmerz- und Problembereiche im Arbeitsalltag.

bei der Firma Robier



Vor allem im Bereich des Hebens und Tragens von Lasten wurden die Tipps und Ratschläge von meiner Seite für eine aktive Schonung der Wirbelsäule sehr gut aufgenommen und umgesetzt. Die Firmenleitung der Fa. Robier BaugesmbH war schließlich selbst vom Projekt so angetan, dass man eine zusätzliche Einheit nur für Firmenlehrlinge am 9. September 2003 einschieben musste, wo den jungen Bauarbeitern ebenfalls das richtige Heben und Tragen in Theorie und Praxis vermittelt wurde. Des Weiteren wurde eine Pressekonferenz organisiert, um mit diesem einmaligen Projekt auch entsprechende Medienpräsenz zu erreichen. Auf die Bewegungsintervention selbst zurückkommend, musste man leider feststellen, dass es im Bereich der Teilnehmer eine hohe Fluktuation gab d.h. man wurde ständig mit neuen Arbeitern konfrontiert. Dies hatte zum einen zur



Folge, dass der Workflow von meiner Seite nicht immer entsprechend zügig umgesetzt werden konnte, da das bereits Erarbeitete öfters wiederholt werden musste. Auf der anderen Seite ergab sich durch die immer wieder stän-

dig wechselnden Gesichter auch ein positiver Effekt: Das Projekt sprach sich sehr schnell herum und erzielte somit eine große Breitenwirkung, zumindest was die Akzeptanz innerhalb der Bauarbeiterriege betraf. Es bleibt zu hoffen, dass diese positive Stimmung Anlass genug gibt, solche Projekte in naher Zukunft öfter zu realisieren – die Gesundheit der Bauarbeiter wird es jedenfalls danken!

Soweit Mag. Jürgen Seifried in seinem Projektbericht an die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt, welche die Kosten für dieses Projekt übernahm.

Worin besteht nun aber der Nutzen eines solchen Projektes?

Seit 01.01.2003 werden Krankenstände bekanntlich nicht



mehr aus einem allgemeinen Topf bezahlt, sondern jede Firma muss die anfallenden Kosten selbst tragen. Dies ist einer der Gründe, warum wir bestrebt sind die Gesundheit unserer Arbeiter zu erhalten bzw. durch solche Projekte sogar zu verbessern. Außerdem können nur schmerzfreie, anwesende und motivierte Mitarbeiter jenen Qualitätsstandard auf der Baustelle erzielen, für welchen die Firma Robier in Graz bekannt ist.

Nachdem es sich auch im Zuge der Umsetzung von Baufit wieder einmal gezeigt hat, mit welchen körperlichen Defiziten die Jugendlichen aus den Pflichtschulen entlassen werden, versuche ich gerade im Rahmen meiner Tätigkeit als Landeslehrlingssportwart der Bauinnung ein ähnliches Projekt für jeden Lehrlingsjahrgang der Maurerlehrlinge in der Berufsschule ins Leben zu rufen.

Die Berufsschule in Murau hat sich diesen Bestrebungen gerne angeschlossen und es finden bereits im Dezember 2003 die ersten Schulungen der Fachlehrer unter der Leitung von Mag. Seifried statt.
 DI Walther Wessiak jun.