



## Mit gesundem Rücken durch die Ausbildung

Mit gesundem Rücken durch die Ausbildung  
Informationen und Mitmachaktionen der neuen Berufsschulaktion von "Jugend will sich-er-leben" -> Rückenschmerzen kennen kein Alter. Fast 50 Prozent der 11- bis 17-Jährigen gaben bei einer Befragung an, in den letzten drei Monaten unter Rückenschmerzen gelitten zu haben. Meist entstehen die Beschwerden durch Fehlbelastungen. Was können Auszubildende tun, um vorzubeugen? "Denk an mich. Dein Rücken" heißt die neue Berufsschulaktion von "Jugend will sich-er-leben" (JWSL). Sie gibt Tipps und Informationen und lädt zum Mitmachen ein.  
"Rückenmuskulatur und Bandscheiben brauchen Bewegung. Und zwar in jedem Alter", sagt Ingo Froboese, Professor an der Sporthochschule Köln. "Einseitige Belastungen wie langes Sitzen, schweres Heben oder dauerhafte Zwangshaltungen können zu Verspannungen führen und die verursachen häufig die Schmerzen." Froboese hat einen kurzen Test entwickelt, mit dem jeder seine eigene Rückenfitness einschätzen kann. Der Test dauert nur fünf Minuten und hat ein eindeutiges Ergebnis: Ist mein Rücken schon ausreichend trainiert - oder nicht? Der Test ist aber nur ein Angebot im Rahmen des umfangreichen Medienpakets der Berufsschulaktion. Auch in diesem Jahr gibt es wieder einen Aktionsfilm mit dem Titel: "Die Kampagne". In dem zehnminütigen Film werden fünf Auszubildende vorgestellt und deren Arbeitsplätze und Arbeitsweisen unter die Lupe genommen. Hinzu kommen Animationsfilme, Interviews mit Prominenten und Moderationsvorschläge für den Unterricht in Berufsschulen und die Unterweisung im Betrieb. Für die Lehrkräfte werden fünf verschiedene Unterrichtsvorschläge angeboten. Im betrieblichen Kontext geht es darum, das Bewusstsein der Auszubildenden zu schärfen. Sie sollen Belastungen erkennen und lernen, wie sie den Rücken schützen können. Darüber hinaus können sich Berufsschülerinnen und Schüler sowie Schulen an verschiedenen Wettbewerben beteiligen, bei denen Geldpreise bis zu 1000 Euro zu gewinnen sind. In Hamburg, Bremen und Schleswig-Holstein können in diesem Jahr keine Preise vergeben werden. Alle weiteren Informationen und alle Begleitmaterialien unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)  
Hintergrund  
Die Aktion "Jugend will sich-er-leben" ist die Berufsschulaktion der Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Seit 1972 unterstützt sie Auszubildende und jugendliche Berufsanfänger mit Tipps, Hinweisen, Unterrichtskonzepten und Wettbewerben beim Start in einen sicheren und gesunden beruflichen Alltag. Mit der Aktion "Denk an mich. Dein Rücken" beteiligt sich JWSL an der gleichnamigen Präventionskampagne von Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und der Knappschaft. Mehr zur Präventionskampagne unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV  
Mittelstraße 51  
10117 Berlin-Mitte  
Deutschland  
Telefon: 030 288763800  
Telefax: 030 288763808  
Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
URL: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)  


## Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

## Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

[dguv.de](http://dguv.de)  
[info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage