

# Rückengerecht arbeiten in der Kita

Schritt für Schritt zum ergonomischen Berufsalltag





KINDERBETREUUNG

# Rückengerecht arbeiten in der Kita

Schritt für Schritt zum ergonomischen Berufsalltag

# Impressum

## **Rückengerecht arbeiten in der Kita**

Stand 01/2018

© 2018 Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

## **Herausgegeben von**

Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst  
und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37

22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

## **Bestellnummer**

BGW 07-00-130

## **Autorinnen**

Dr. Marlies Jöllenbeck, Bianca Milde, BGW

## **Fachliche Beratung**

Dietmar Frenk, Prävention und Gesundheitsmanagement, Herdecke

Oliver Siegrist, BGW

## **Redaktion**

Christina Schiller, BGW-Kommunikation

## **Illustration**

Michael Hüter, Bochum

## **Gestaltung und Satz**

Creative Comp., Hamburg

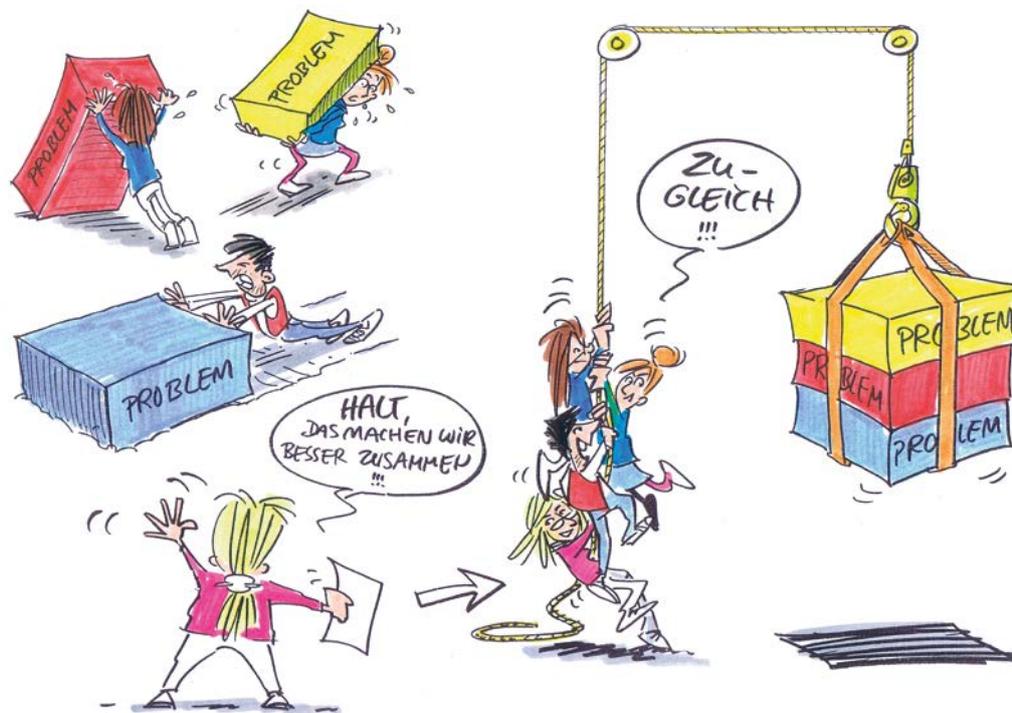
## **Druck**

Bonifatius GmbH, Paderborn

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Arbeitswelt Kita – gesundheitsgerecht?</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>Kita-Alltag: Herausforderung für Körper und Psyche</b> . . . . .	<b>8</b>
2.1	Studienergebnisse zu Belastungen . . . . .	8
2.2	Projekt ErgoKiTa . . . . .	9
<b>3</b>	<b>Die Kita ergonomisch gestalten: Handlungsfelder</b> . . . . .	<b>13</b>
3.1	Ganzheitlich vorbeugen – Schutz auf allen Ebenen . . . . .	14
3.2	Ein Arbeitsplatz nach Maß . . . . .	14
3.3	Häufige Tätigkeiten – Belastungen reduzieren . . . . .	16
	Station 1: Ankleiden . . . . .	16
	Station 2: Heben und tragen . . . . .	18
	Station 3: Spielen am Boden . . . . .	20
	Station 4: Spielen am Tisch . . . . .	22
	Station 5: Essen zubereiten . . . . .	24
	Station 6: Hauswirtschaft . . . . .	26
	Station 7: Zähne putzen . . . . .	28
	Station 8: Wickeln . . . . .	30
	Station 9: Schlafen . . . . .	32
<b>4</b>	<b>Starker Rücken – Tipps für einen entspannten Kita-Alltag</b> . . . . .	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>Ins eigene Projekt starten – Veränderungen nachhaltig umsetzen</b> . . . . .	<b>36</b>
5.1	Projekt vorbereiten: Team bilden – Ziele klären . . . . .	36
5.2	Projekt planen . . . . .	37
5.3	Projekt durchführen . . . . .	39
5.4	Erfolg kontrollieren . . . . .	39
5.5	Gefährdungsbeurteilung nutzen . . . . .	40
5.6	BGW-Workshop als Startpunkt veranstalten . . . . .	40
<b>6</b>	<b>BGW-Angebote: Starthilfe für ergonomisches Arbeiten</b> . . . . .	<b>41</b>
	<b>Checkliste für einen ergonomischen Kita-Tag</b> . . . . .	<b>42</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>45</b>
	<b>Impressum</b> . . . . .	<b>4</b>
	<b>Kontakt</b> . . . . .	<b>46</b>

# 1 Arbeitswelt Kita – gesundheitsgerecht?



*In Kitas steht das Wohl der Kinder im Zentrum: Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter richten ihre pädagogische Kompetenz darauf, dass sich die Kinder wohlfühlen und entwickeln, gesund bleiben und in einem unfallfreien Umfeld aufwachsen. Die Gesundheit der Beschäftigten gerät dabei häufig in den Hintergrund – obwohl gesunde, motivierte und leistungsfähige Erzieherinnen und Erzieher wesentlich für eine gute Betreuung der Kinder sind. Wer die Lebenswelt Kita gesundheitsförderlich gestalten möchte, der sollte daher an den Arbeitsbedingungen ansetzen, denen die Beschäftigten Tag für Tag ausgesetzt sind.*

## **Viel Verantwortung – hohe Belastungen**

Pädagogische Fachkräfte sind in ihrem Arbeitsalltag mit zahlreichen anspruchsvollen, hoch verantwortungsvollen Aufgaben konfrontiert: Sie betreuen und fördern Kinder unterschiedlicher Altersstufen und mit unterschiedlichem sozialem und kulturellem Hintergrund, leisten Elternarbeit, regeln Organisatorisches und müssen umfangreich

dokumentieren. Zugleich sind sie vielfältigen psychischen und physischen Belastungen ausgesetzt: Neben starker Lärmbelastung, Ansteckungsgefahr für Krankheiten und hohem psychischem Druck gehören häufige Tätigkeiten in ungünstiger Körperhaltung zu den typischen Arbeitsbelastungen in Kitas.

## **Für geeignete Ausstattung sorgen**

Die Ausstattung in den meisten Kitas ist vorwiegend auf die Bedürfnisse und Körpermaße der Kinder abgestimmt. Das ist für die Beschäftigten ungünstig: Durch unpassende Möbel erzeugte, häufige Fehlhaltungen führen beispielsweise zu Langzeiterkrankungen – wie Muskel-Skelett-Erkrankungen oder psychische Erschöpfung. Statistiken belegen, dass die Krankheitstage bei pädagogischen Fach- und Leitungskräften in den letzten Jahren kontinuierlich steigen und deutlich über dem Bundesdurchschnitt liegen. Dagegen lässt sich etwas unternehmen!

## Zufriedene Beschäftigte – weniger Fluktuation

Rund ein Drittel der Auszubildenden beenden ihre Berufskarriere vorzeitig, weil sie mit den Arbeitsbedingungen unzufrieden sind laut der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft. Insgesamt ist die Personalfuktuation in vielen Kitas hoch. Geeignete Erzieher und Erzieherinnen zu finden, wird immer schwieriger. Es mangelt an Personal und an Nachwuchs. Gleichzeitig gibt es immer mehr zu tun: Durch den Rechtsanspruch auf einen Kita-Platz seit 2013 ist der Bedarf an Betreuungsplätzen enorm gestiegen – Fachkräfte fehlen.

In ihrem eigenen Interesse sollten Kita-Träger zusammen mit den Leitungen daher für möglichst gute, gesunde Arbeitsbedingungen sorgen. Damit das Team lange gesund, motiviert und fit bleibt. Denn gesunde, begeisterte Erzieherinnen und Erzieher sind die Basis für eine gesunde Entwicklung der Kinder.

Wir helfen Ihnen, einen gesundheitsgerechten Arbeitsplatz zu schaffen – mit besten Entwicklungsvoraussetzungen für die betreuten Kinder. Und zugunsten bester Entfaltungsmöglichkeiten für alle im Team. Damit die wertvolle pädagogische Arbeit, die Sie leisten, nicht durch unnötige Belastungen erschwert wird.

## Gemeinsam stark: Veränderungen als Team angehen

Die Arbeit in Kitas ist Teamarbeit. Wenn es darum geht, Veränderungen anzustoßen und umzusetzen, sind alle gleichermaßen gefragt: Erzieherinnen und Erzieher ebenso wie der Träger und die Kita-Leitung. Auch wenn der Träger und die Kita-Leitung die Verantwortung für das Team tragen und Entscheidungen fällen – nur gemeinsam schaffen Sie alle nachhaltige Verbesserungen. Diese Broschüre richtet sich daher ebenso an Kita-Leitungen wie an die einzelnen Beschäftigten.

## Was Sie in dieser Broschüre erwartet

Einzelmaßnahmen zur Gesundheitsförderung laufen oft Gefahr, auf längere Sicht zu versanden. Daher bieten wir Ihnen hier einen strategischen Angang:

- Systematisches Herangehen und konkrete Lösungsansätze
- Praxisnahe Prävention: praktische Ideen, wie Sie Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen können – entlang des Arbeitsalltags in der Kita
- Motivation für das Team, sich gesundheitsgerecht zu verhalten

Die Broschüre leitet Sie an, Schritt für Schritt ein ergonomisches Arbeitsumfeld in Ihrer Kita zu schaffen: Wir nehmen besonders schädliche Körperhaltungen unter die Lupe und geben Tipps für ergonomisches Verhalten. Wir beleuchten die häufigsten Tätigkeiten im Kita-Alltag – und erläutern Verbesserungspotenzial und Alternativen für die gewohnten Arbeitsabläufe. Und wir zeigen Ihnen, wie Sie im Rahmen von Projektarbeit ein tragfähiges, nachhaltiges Konzept erarbeiten, mit dem Sie Muskel-Skelett-Erkrankungen systematisch vorbeugen. Damit Veränderungen in Ihrer Kita nicht wirkungslos verpuffen.

**Auch online:**  
[www.bgw-online.de/  
gefaehrungsbeurteilung-kita](http://www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-kita)

## Info

### Arbeitsplätze sicher und gesund gestalten

Nützlich für ein gesundheitsgerechtes Arbeitsumfeld ist die Gefährdungsbeurteilung. Dabei nehmen Sie die „kritischen Stellen“ in Ihrer Kita in den Fokus – zum Beispiel Gefährdungen für das Muskel-Skelett-System der Beschäftigten. Gefährdungsbeurteilungen sind weit mehr als nur gesetzliche Pflicht: Indem Sie die Arbeitssituation systematisch beurteilen, erhalten Sie wertvolle Hinweise auf Verbesserungsbedarfe und Potenziale in Ihrer Einrichtung.

## 2 Kita-Alltag: Herausforderung für Körper und Psyche



---

*Den 2-jährigen Luis auf dem Arm, macht sich Erzieherin Sarah auf den Weg zum Wickelraum. Die Mutter hat sich gerade verabschiedet, Luis weint und zappelt. 15 Kilo Gewicht lasten auf Sarahs Hüfte, bis sie Luis auf den Wickeltisch hebt. Nach dem Wickeln hockt sich Sarah mit Luis und den anderen Kindern zum Begrüßungskreis auf den Boden. Beim Frühstück setzt sie sich zwischen die Kleinen an den niedrigen Tisch. Sie muss die Knie stark anwinkeln. Aber so kann sie schnell eingreifen, als Lukas, der ihr gegenüber sitzt, Ben sein Wasser über den Teller kippt ...*

*Sarah ist noch jung, sie schätzt die lebendige Arbeit mit den Kindern, freut sich, wenn sie Stück für Stück selbstständiger werden. Sie liebt ihren Beruf – aber am Ende einer Arbeitswoche hat sie häufig Rückenschmerzen, und die Knie bereiten ihr auch neuerdings Probleme.*

Fachkräften geschätzt. Außerdem messen Erzieherinnen und Erzieher ihrem Beruf einen hohen Sinngehalt und eine große Bedeutung für die Gesellschaft bei: Studienergebnissen zufolge identifizieren sich 97 Prozent der Erzieherinnen in hohem oder sehr hohem Maß mit ihrer Arbeit, während sich andere Berufsgruppen im Durchschnitt lediglich zu 86 Prozent mit ihrer Arbeit identifizieren können (DGB Index Gute Arbeit kompakt, 2015). Erzieherinnen und Erzieher sind also motiviert, viel zu leisten für ihren Beruf – wenn sie nicht aufgrund der hohen Belastungen an ihre körperlichen Grenzen stoßen.

---

### 2.1 Studienergebnisse zu Belastungen

Wie Sarah geht es vielen Kita-Fachkräften. Das Berufsbild von pädagogischen Angestellten weist zwar eine ausgesprochen positive Zukunftsperspektive auf – bis 2020 wird ein Bedarf an 196.000 zusätzlichen

#### **Vielfältige Anforderungen**

Zur unmittelbaren Arbeit mit den Kindern kommen die Anforderungen aus den Bildungsplänen hinzu: Beobachten und Dokumentieren, Sprach- und Bewegungsförderung, Zusammenarbeit im Team, mit der Kita-Leitung, den Eltern ... Aufgaben, die nicht zum Tätigkeitsprofil der Erzieherin oder des Erziehers gehören, wie etwa Geschirrabräumen sowie die steigende Anzahl

von Projekten mit den Kindern führen zu einer weiteren Verdichtung der Arbeit. Insgesamt sagen 65 Prozent der Fach- und 83 Prozent der Leitungskräfte, ihr Arbeitspensum sei in den letzten Jahren stetig gewachsen (Unfallkasse Nordrhein-Westfalen [UK NRW], 2014).

### Steigende Fehlzeiten

Nach den Daten diverser Krankenkassen sind die Arbeitsunfähigkeitszeiten pädagogischer Fach- und Leitungskräfte in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen und liegen deutlich über dem Bundesdurchschnitt. Ursache dafür sind in erster Linie Muskel-Skelett-Erkrankungen, psychische Erkrankungen und Atemwegserkrankungen.

Wie wirken sich die Rahmenbedingungen in Kitas auf die Beschäftigten aus? Welche Belastungen erleben die pädagogischen Fachkräfte, und wie beeinflussen diese die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit? Die Studie „Strukturqualität und Erzieherinnengesundheit in Kindertagesstätten (STEGE)“ hat die Zusammenhänge beleuchtet. Folgende Auffälligkeiten ergab die Studie (UK NRW, 2014):

- Bei jüngeren pädagogischen Fach- und Leitungskräften kommen chronische Erkrankungen im Vergleich mit der Bevölkerung häufiger vor. In der Altersgruppe ab 45 weisen weibliche pädagogische Fach- und Leitungskräfte einen hohen Anteil chronischer Erkrankungen auf.
- Am häufigsten sind Erzieherinnen und Erzieher von Muskel-Skelett-Erkrankungen betroffen: 60 Prozent der Befragten ohne ärztliche Diagnose und 52 Prozent mit ärztlicher Diagnose.
- Die häufigsten Beschwerden sind Kreuz- und Rückenschmerzen (22 Prozent stark und 37 Prozent mäßig), Nacken- und Schulterschmerzen (25 Prozent stark und 34 Prozent mäßig). Aber auch Symptome

wie Grübelei, innere Unruhe sowie leichte Ermüdbarkeit, Mattigkeit und ein übermäßiges Schlafbedürfnis wurden geschildert.

- Bei jeder zehnten der pädagogischen Fach- und Leitungskräfte in Nordrhein-Westfalen wurde ein psychovegetatives Erschöpfungssyndrom ärztlich diagnostiziert.

Ein großer Teil der Befragten berichtet von schlechten ergonomischen Bedingungen am Arbeitsplatz: ungünstige Arbeits- und Sitzhöhe, Arbeiten auf dem Boden, Sitzen auf Kinderstühlen, ständiger Wechsel von Bücken und Heben, längeres Tragen von Kindern vor allem bei der integrativen Arbeit und der Arbeit mit Kindern unter drei Jahren. In 72 Prozent der Kitas gibt es keine höhenverstellbaren Wickelkommoden oder Wickelkommoden mit Aufstiegshilfe. Erwachsenengerechtes Mobiliar in den Gruppenräumen fehlt in 7 von 10 Kitas (siehe Abbildung 1 auf Seite 10). Spezielle Stühle für Erzieherinnen und Erzieher werden nur in weniger als der Hälfte der Einrichtungen zur Verfügung gestellt.

Diese Ergebnisse zeigen: Es gibt eindeutigen Handlungsbedarf. Was Sie tun können, verdeutlichen wir in dieser Broschüre.

## 2.2 Projekt ErgoKiTa

Eine Expertengruppe des Instituts für Arbeitsschutz (IFA) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung untersuchte in einer Studie von Juni 2011 bis Dezember 2013 physische und psychische Belastungen im Kita-Alltag. Darauf basierend wurden Lösungsansätze entwickelt, um die berufliche und gesundheitliche Situation des pädagogischen Personals in Kitas zu verbessern. Anschließend wurden diese Maßnahmen umgesetzt und auf ihre Wirksamkeit untersucht.

265 Kita-Leitungen in Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Hessen wurden zu den Rahmenbedingungen, zur Fort- und Weiterbildung und zur Ausstattung in ihrer Kita befragt. Außerdem sollten sie die

Beanspruchung bewerten, die für sie aus den Bedingungen entsteht, und angeben, in welchen Körperregionen sie am häufigsten Beschwerden haben. Die Ergebnisse fassen die beiden folgenden Abbildungen zusammen.

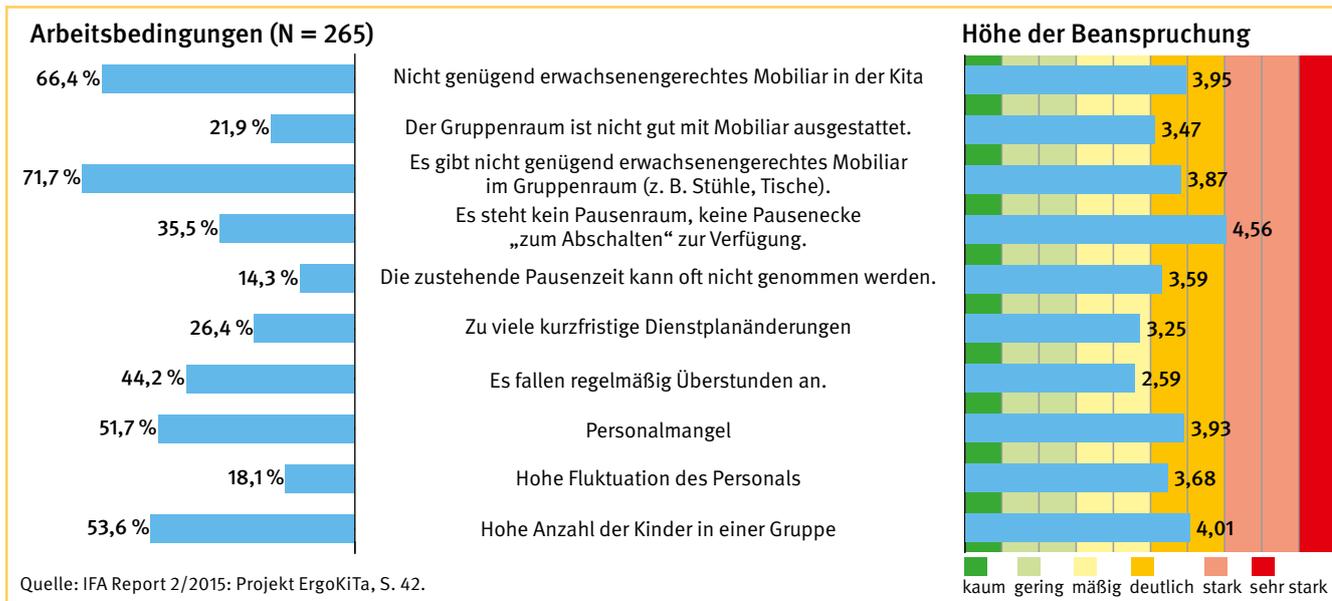


Abbildung 1: Die Befragten sollten angeben, ob die jeweilige Aussage für ihre Arbeitsbedingungen zutrifft und wie stark sie sich dadurch belastet fühlen (Skala von 1 „kaum“ bis 6 „sehr stark“).

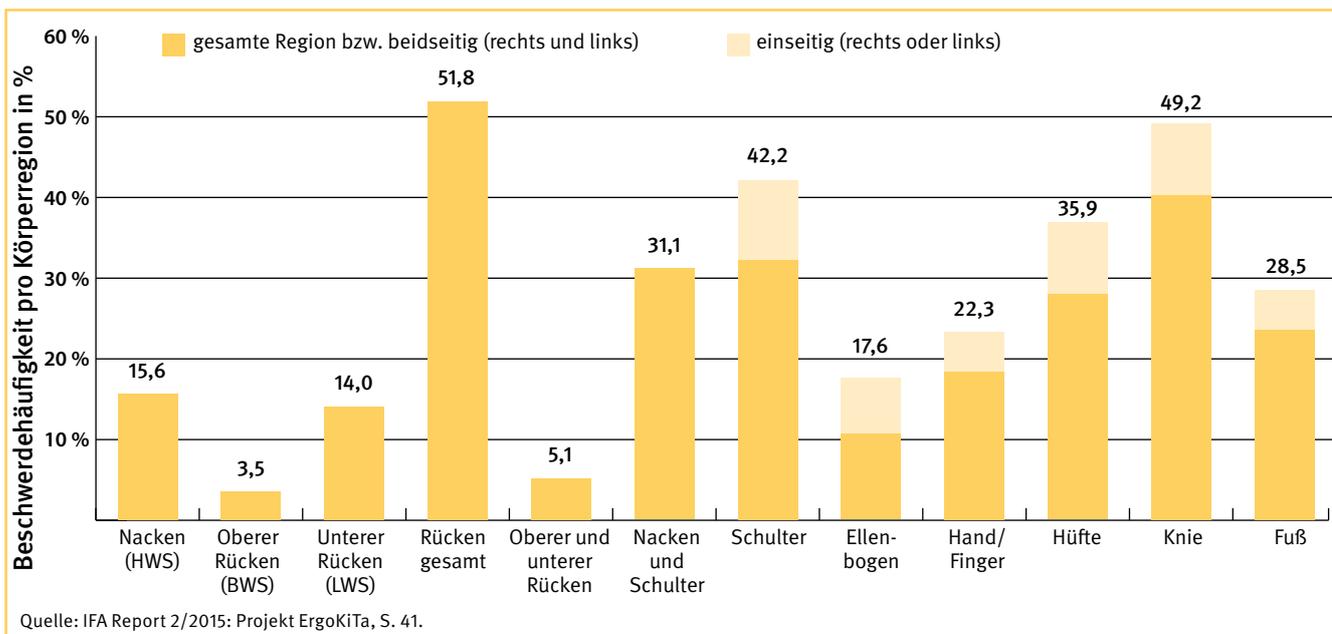


Abbildung 2: Besonders häufig treten bei Kita-Personal Rücken- und Kniebeschwerden auf: Jede zweite befragte Person gab Beschwerden in diesen Körperregionen an. Ebenfalls oft belastet sind die Schultern.

Für das Projekt ErgoKiTa wurden Belastungen des Muskel-Skelett-Systems auch computerunterstützt gemessen: Erzieherinnen trugen während einer Schicht ein Messsystem, das alle Bewegungen – etwa Rumpfneigungen, Drehbewegungen, Hocken, Knien, Heben und Tragen – aufzeichnet.

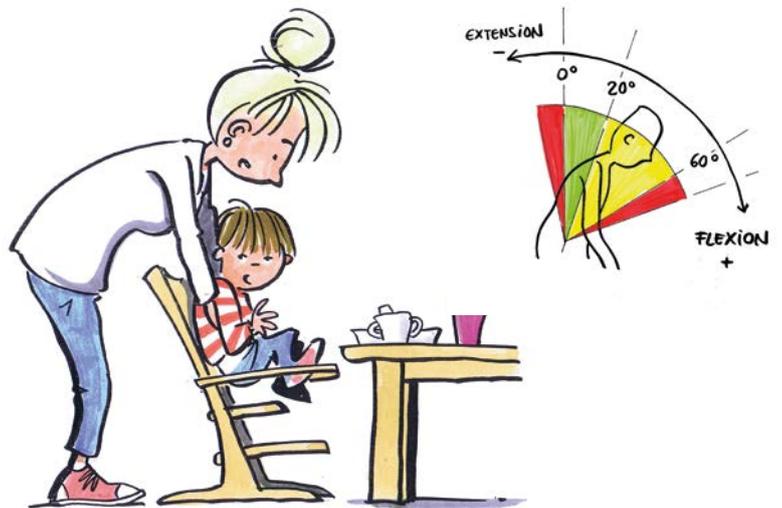
**Im Kita-Alltag zeigten sich die folgenden Haltungen als besonders problematisch:**

- Arbeiten mit vorgebeugtem, oftmals verdrehtem Oberkörper
- Zwangshaltungen beim Sitzen: Knie sind über 90 Grad gebeugt, der Oberkörper ist gleichzeitig nach vorn und zur Seite gebeugt
- Einseitiges Heben und Tragen von Kindern und Gegenständen (schwere Lasten)
- Kniende oder hockende Haltungen

### Nach vorn beugen:

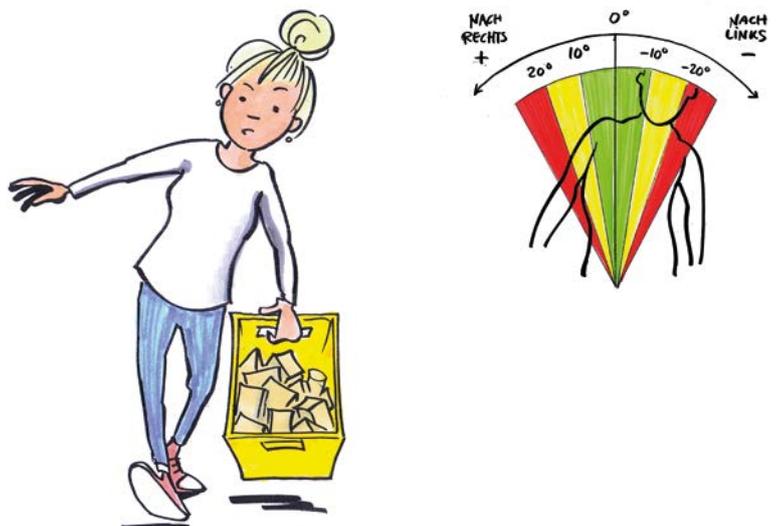
Den Oberkörper gerade vorzubeugen ist für einen gesunden Menschen nicht grundsätzlich schädlich. Neigungen zwischen 20 Grad und 60 Grad (gelb) gelten in der Arbeitsmedizin als „bedingt akzeptabel“. Problematisch wird es jedoch, wenn Sie mit gebeugtem Rücken einen Gegenstand oder ein Kind anheben. Dann entsteht im Bereich der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule ein ungesunder Druck. Gleiches gilt für Rumpfneigungen über 60 Grad, selbst wenn Sie kein Gewicht aufnehmen.

- Zeit, die die Testpersonen pro Acht-Stunden-Schicht in dieser Haltung verbrachten: 1,3 bis 2,8 Stunden



### Zur Seite neigen:

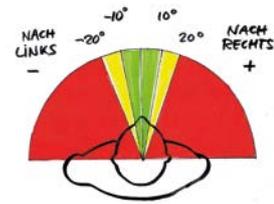
Hier gelten bereits seitliche Neigungen über 10 Grad auch ohne zusätzliche Gewichtsaufnahme als nur „bedingt akzeptabel“. Neigungen über 20 Grad sind problematisch.



### Oberkörper drehen (Torsion):

Drehungen über 20 Grad sind als „nicht akzeptabel“ eingestuft.

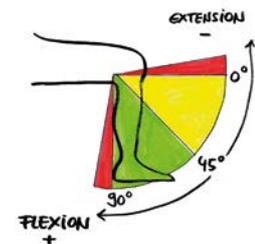
- Zeit, die die Testpersonen pro Acht-Stunden-Schicht in dieser Haltung verbrachten: 1,2 bis 2,3 Stunden



### Knie beugen:

Überschreitet der Beugewinkel der Knie 90 Grad nach hinten oder 45 Grad nach vorn/oben, ist diese Position „nicht akzeptabel“ für die Kniegelenke. Diese Haltung nehmen Sie zum Beispiel ein, wenn Sie auf zu niedrigen Stühlen sitzen.

- Zeit, die die Testpersonen pro Acht-Stunden-Schicht mit über 130 Grad gebeugten Knien verbrachten: 24 Minuten bis 1,3 Stunden

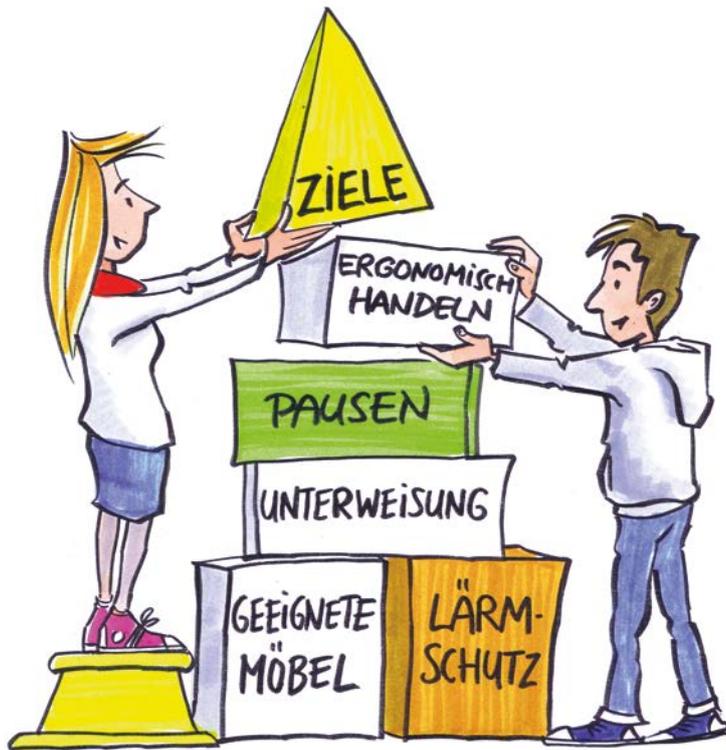


### Schädigende Haltungen vermeiden

Unser Rücken braucht Bewegung in alle Richtungen. Wir dürfen uns zur Seite neigen oder auch mal verdrehen. Erst wenn sich einseitige Haltungen ständig wiederholen oder wir sie über einen längeren Zeitraum beibehalten, kann es zu Verspannungen, Beschwerden oder Schmerzen kommen. Belastend für den Körper wird also eine hohe Anzahl ungünstiger Bewegungen.

Wie können Sie häufige starke Rumpfbeugehaltungen und kniende Haltungen im Kita-Alltag verringern? Erkenntnis der ErgoKiTa-Studie ist: Ergonomisches Mobiliar und optimiertes Verhalten reduzieren die Belastungen entscheidend.

### 3 Die Kita ergonomisch gestalten: Handlungsfelder



---

*Unser Körper funktioniert am besten, wenn wir uns wohlfühlen, aktiv und entspannt sind. Dafür hat Ihr Arbeitsplatz eigentlich gute Voraussetzungen: Sie bewegen sich viel, und Ihre Arbeit bietet Ihnen abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeiten wie Sitzen, Stehen, Hocken, Laufen – sowohl drinnen als auch im Freien. Dieser Wechsel von Anspannung und Entspannung fördert Ihre Durchblutung. Die Bandscheiben füllen sich wieder mit Flüssigkeit und Nährstoffen, und Ihre Muskulatur wird mit Sauerstoff versorgt. Handlungsbedarf gibt es jedoch oft bei der ergonomischen Ausstattung in den Kitas. Und auch die häufigen ungünstigen Körperhaltungen sollten Sie verringern.*

---

In diesem Kapitel betrachten wir mit Ihnen die häufigsten Tätigkeiten in Ihrem Arbeitsalltag: Mit welchen Präventionsmaßnahmen können Sie Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems systematisch vermeiden beziehungsweise das Risiko senken?

#### Info

##### Was bedeutet Ergonomie?

Kein Mensch gleicht dem anderen. Ziel der Ergonomie – das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie Lehre (nomos) der Arbeit (ergon) – ist es, Arbeitsplatz und -umgebung optimal auf jede einzelne Person abzustimmen. Die individuell nötigen Voraussetzungen für gesundheitsgerechtes Arbeiten helfen, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu fördern. Werden die Arbeitsbedingungen gesundheitsgerecht gestaltet, kann dies die Belastung des Muskel-Skelett-Systems reduzieren. Zur Ergonomie zählen aber auch organisatorische Aspekte wie Kommunikation, Arbeitszeitgestaltung, Ressourcenmanagement der Belegschaft oder Teamarbeit.

### 3.1 Ganzheitlich vorbeugen – Schutz auf allen Ebenen

Um Belastungen ganzheitlich vorzubeugen, lassen sich technische, organisatorische und personenbezogene Lösungen finden.

**Technische Lösungen** bewirken am meisten, weil sie von vornherein die optimalen Arbeitsbedingungen vorgeben. Denken Sie beispielsweise an Lärmschutzdecken und den Bau von Nebenräumen. Wurden beim Bau einer Kita diese Punkte bereits berücksichtigt, ist die Lärmbelastung generell reduziert. Und Sie müssen sich weniger Gedanken machen, wie Sie den Lärm minimieren können – etwa indem Sie Kleingruppen bilden, Kinder rausschicken, Lärmampeln einführen oder Ähnliches. Auch um Belastungen für das Muskel-Skelett-System zu verringern, haben technische Lösungen erste Priorität. Dazu zählt zum Beispiel Kita-Mobiliar, mit dem Sie ein ergonomisches Arbeitsumfeld gestalten können, etwa höhenverstellbare Wickeltische und individuell einstellbare Erzieherinnenstühle. Richtig genutzt, können Sie damit Verspannungen und Rückenbeschwerden wirksam vorbeugen.

Obwohl technische und bauliche Maßnahmen die längste Reichweite haben, ist es nicht immer möglich, diese Maßnahmen zeitnah umzusetzen. Betrachten Sie die realen Gegebenheiten, und versuchen Sie, auf allen Maßnahmenebenen Lösungen für Ihre Kita zu finden. Oft ist ein Mix aus Maßnahmen auf verschiedenen Ebenen realistisch und zielführend.

Im zweiten Schritt sollten Sie an **organisatorische Lösungen** denken: Wenn die Kita ergonomische Möbel anschafft, müssen alle wissen, wie sie funktionieren. Das Team muss beispielsweise unterwiesen werden, wie elektrisch höhenverstellbare Wickeltische zu bedienen sind. Gut für den Rücken

ist es, sitzende und stehende Tätigkeiten abzuwechseln. Vielleicht können Sie dies in der Tagesplanung berücksichtigen. Auch regelmäßige Pausen sollten möglich sein und eingehalten werden, damit Körper und Geist sich erholen können. Die ersten drei bis fünf Minuten bringen den höchsten Erholungseffekt. Essenspausen sollten mindestens 15 Minuten dauern. Schaffen Sie sich im Kita-Alltag kleine Inseln für kurze Entspannungs- oder Bewegungspausen.

**Personenbezogene Maßnahmen** kommen dann zum Einsatz, wenn Sie die Gefährdung technisch und organisatorisch nicht beseitigen können. Eine individuelle Strategie, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, ist beispielsweise, rückerrechte Hebe- und Tragetechniken zu trainieren, Erzieherstühle auf die individuelle Größe einzustellen und für den Kita-Alltag geeignete Schuhe zu tragen.

#### Info

##### Unterweisen – was ist das?

Mit sogenannten Unterweisungen werden Beschäftigte qualifiziert, sich bei der Arbeit sicher und gesundheitsförderlich zu verhalten. Wer mögliche Gefährdungen – etwa Rückenbelastungen – vermeiden soll, muss sie kennen: Der Kita-Träger ist als Unternehmer gesetzlich verpflichtet, die Beschäftigten im Rahmen von Unterweisungen über potenzielle Gesundheitsgefährdungen aufzuklären. Ziel ist, dass alle wissen, wie sie sich richtig verhalten. Ergonomisch geschulte Personen, wie etwa Physiotherapeuten oder -therapeutinnen, können dabei beispielsweise mit dem Team günstige Bewegungen für den Kita-Alltag trainieren.

### 3.2 Ein Arbeitsplatz nach Maß

Beste ergonomische Bedingungen bieten Arbeitsplätze, die so eingerichtet sind, dass sie automatisch zu einer aufrechten und körpernahen Haltung auffordern.

### Flexibel und auf Kinderhöhe – ergonomische Stühle

Fachleute empfehlen einen Arbeitsstuhl, der höhenverstellbar, kippsicher und mit einer flexiblen Rückenlehne ausgestattet ist. Bei einigen Stühlen lässt sich die Rückenlehne nach vorn schieben und als Armstütze nutzen. Mit Rollen unter dem Stuhl können Sie sich stets in die richtige Position bewegen. Ist der Stuhl höhenverstellbar, können Sie ihn flexibel auf die benötigte Höhe einstellen und sich anschließend wieder zurück auf Ihre Arbeitshöhe bringen. Ob

beim Basteln, beim Spielen am Tisch oder beim Ankleiden, Zähneputzen und bei der Essenszubereitung, Sie können aufrecht mit geradem Rücken arbeiten.

In der „Kleinen Ergonomischen Datensammlung“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin finden Sie Standardmaße für die Einrichtung von Arbeitsplätzen und arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse, etwa zu Beleuchtung und Raumklima.

#### Ergonomische Sitzmöbel

- Sitzmöbel mit einstellbarer Rückenlehne unterstützen die Lendenwirbelsäule und fördern dynamisches Sitzen
- abwischbare, höhenverstellbare Sitzfläche (Sitzhöhe zwischen 37 und 46 cm) gestattet Sitzen am Kindertisch
- Kippsicherheit
- feststellbare Rollen
- keine Quetsch- oder Klemmstellen
- Transportfähigkeit (geringes Gewicht)
- Drehmöglichkeit des Stuhls im Sitzen

#### Rückengerechte Tische

- Kombination aus Kinder- und Erwachsenenhöhe (zargenfrei, rollbar)
- höhenverstellbare Tische in Erwachsenenhöhe (64 bis 76 cm) in verschiedenen Formen und Größen (halboval, rechteckig [120 x 80 cm], quadratisch [60 x 60 cm])
- höhenverstellbare Tische in Kinderhöhe bzw. Krippenhöhe (46 bis 59 cm; 40 bis 53 cm) mit verschiedenen Tischplattenformen und -größen (halboval, rechteckig [120 x 80 cm; 60 x 50 cm], quadratisch [80 x 80 cm])
- Fächertisch
- Stehtisch (Wandklapptisch)



### 3.3 Häufige Tätigkeiten – Belastungen reduzieren

Wir gehen mit Ihnen nun die wichtigsten Stationen Ihres Kita-Arbeitsalltags durch. Dabei betrachten wir, welche Belastung die jeweilige Situation für den Körper bedeutet. Und welche Maßnahmen Sie ergreifen können, damit die Belastung verringert wird. Die Beispiele für Präventionsmaßnahmen dienen nur als Orientierung – finden Sie eigene Lösungen für Ihren Bedarf!

Verschiedene Studien zeigen, dass Erzieherinnen und Erzieher eine große Anzahl Aufgaben gleichzeitig ausführen (sogenanntes Multitasking). Da eine zu hohe Frequenz verschiedener Aufgaben in abwechselnd kurzen Zeitabschnitten wissenschaftlich nachweisbar die Aufmerksamkeit minimiert, sollten Sie Multitasking vermeiden. Am Ende jeder Station finden Sie daher einen Tipp mit Anregungen, um den Kita-Alltag zu entzerren. So können Sie das Unfallrisiko verringern.

#### Station 1: Ankleiden

##### Belastung:

Beim An- und Ausziehen der Kinder belastet eine gebeugte Körperhaltung stark Ihre Rückenmuskulatur und die Bandscheiben. Häufig wird dabei auch der Oberkörper verdreht. Durch diese Bewegung werden die Bandscheiben im Bereich der Lendenwirbelsäule zusammengedrückt. An der Halswirbelsäule können zusätzlich Beschwerden auftreten, wenn Sie die Schultern hochziehen.

**Ziel:** Anzahl der ungünstigen Körperhaltungen vermeiden oder reduzieren

##### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzen Sie Anziehhilfen wie kleine Treppen und ergonomische Stühle, mit denen Sie sich auf Höhe der Kinder bewegen. So vermeiden Sie Vorbeugungen und Verdrehungen im Bereich der Wirbelsäule.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leiten Sie die Kinder an, sich so weit wie möglich selbstständig anzuziehen. Dadurch schonen Sie nicht nur Ihren Rücken, sondern stärken gleichzeitig die Entwicklung der Selbstständigkeit der Kinder.</li> <li>Die Kita sollte geeignete Hilfsmittel anschaffen. Außerdem sollten die Erzieher und Erzieherinnen regelmäßig im Umgang mit den Hilfsmitteln unterwiesen werden sowie zu ergonomischer Haltung beim An- und Ausziehen der Kinder.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Achten Sie darauf, sich beim An- und Ausziehen der Kinder ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li> </ul>



### **Unser Tipp:**

*Nutzen Sie die Zeit, wenn sich die Kinder selbstständig anziehen, um bewusst innezuhalten. Dabei können Sie in Ruhe die Fortschritte beobachten, die die Kinder in ihrer Entwicklung machen und an denen Sie mitwirken.*

### **Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?



---

---

---

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?



---

---

---

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?



---

---

---

## Station 2: Heben und tragen

### Belastung:

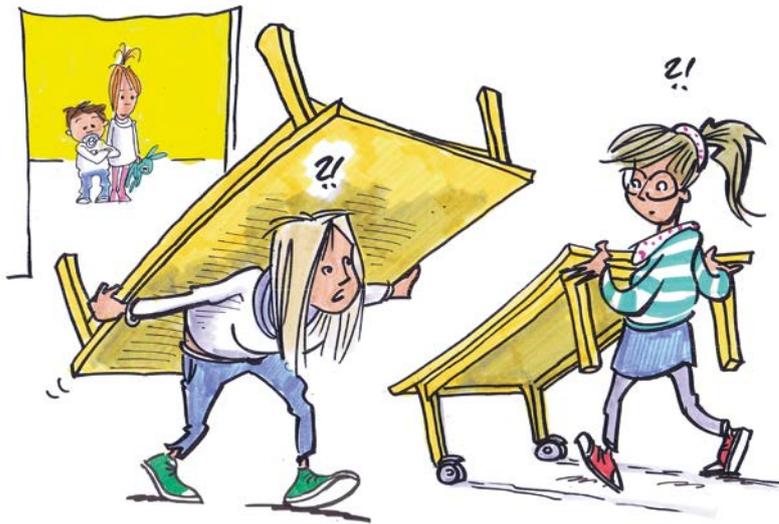
Heben und tragen Sie regelmäßig schwere Lasten in ungünstiger Haltung, wird speziell die Lendenwirbelsäule stark belastet. Dadurch kann langfristig eine Berufskrankheit entstehen. Im Kita-Alltag werden nicht nur regelmäßig Kinder getragen, sondern auch andere schwere Lasten wie Wasserkästen, Möbel, schwere Tablettts und Ähnliches.

Vor allem einseitiges Heben und Tragen ist für die Bandscheiben ungünstig: Sie werden dabei zusammengedrückt. Bei einer vorgeschädigten Bandscheibe kann dies zu einem Bandscheibenvorfall führen. Die Bandscheibe drückt dann auf die Nervenbahnen.

**Ziel:** Hebe- und Tragesituationen vermeiden beziehungsweise auf das absolute Minimum reduzieren

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutzen Sie – wenn möglich – Tragesysteme, wenn Sie Krippenkinder länger tragen. Dadurch optimieren Sie die ergonomische Haltung und minimieren die Belastung Ihres Muskel-Skelett-Systems, indem Sie das Gewicht des Kindes besser verteilen.</li><li>• Schwere Gegenstände wie Tablettts oder Wasserkästen können Sie mit Wagen, Sackkarren und anderen Hilfsmitteln transportieren. In manchen Fällen lässt sich Heben und Tragen auch durch klappbares oder rollbares Mobiliar vermeiden.</li><li>• Kinderlandschaften auf unterschiedlichen Höhen bieten Ihnen Sitzmöglichkeiten, wenn Sie ein Kind schnell trösten wollen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stellen Sie im Team gemeinsame Regeln auf, wann Sie Kinder auf den Arm nehmen und in welchen Situationen eine andere Alternative besteht (zum Beispiel trösten in sitzender Haltung).</li><li>• Die Kita sollte geeignete Hilfsmittel anschaffen sowie die Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig im Umgang damit sowie zu ergonomischem Heben und Tragen unterweisen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich beim Heben und Tragen ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>



### Unser Tipp:

Hinterfragen Sie im Team die Haltung zum Heben und Tragen von Kindern. Können Sie einem Kind auch in einer anderen Haltung helfen?

### Überlegen Sie:

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?




---



---

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?




---



---



---

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?




---



---

## Info

### Richtig heben: aufrecht und rückengerecht

- Überlegen Sie vor dem Anheben, ob es eine Alternative dazu gibt (schieben oder ziehen bei Lasten).
- Heben und tragen Sie Kinder und Lasten möglichst körpernah.
- Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen so nah wie möglich vor das Kind oder die Last. Dabei stehen Ihre Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden.
- Zum Heben nutzen Sie die Kraft der Beine: Gehen Sie breitbeinig in die Knie, und drücken Sie sich aus den Beinen heraus mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln hoch.
- Verdrehen Sie beim Anheben nicht die Wirbelsäule! Heben Sie erst das Gewicht, drehen Sie Ihren gesamten Körper, und setzen Sie dann die Last ab.

### Station 3: Spielen am Boden

#### Belastung:

Beim Sitzen auf dem Boden werden Ihre Kniegelenke besonders beansprucht, da Sie sie dabei längere Zeit über 90 Grad anwinkeln. Außerdem neigt man dazu, nach ein paar Minuten den Rücken zu krümmen. Diese ungünstige Körperhaltung führt dazu, dass sich die gesamte Rückenmuskulatur verspannt.

**Ziel:** Haltung der Wirbelsäule optimieren und Kniegelenke entlasten

#### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>Nutzen Sie verschiedene Sitzalternativen beim Spielen auf dem Boden. So entlasten Sie Ihre Kniegelenke und optimieren die Haltung Ihrer Wirbelsäule. Hierfür eignen sich beispielsweise Spiellandschaften, Meditationskissen, Meditationsbänkchen oder Bodenstühle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Kita sollte geeignete Hilfsmittel – etwa verschiedene Sitzkissen – anschaffen sowie die Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig zu ergonomischem Arbeiten unterweisen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Achten Sie darauf, sich beim Spielen auf dem Boden ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





### **Unser Tipp:**

Wenn Sie auf dem Boden sitzen: Vielleicht können Sie eine kurze Gymnastik-Übung einbauen oder die Gelegenheit nutzen, sich einmal richtig zu strecken. Binden Sie die Kinder einfach mit ein. Im Kinderbuch „Upsi sucht die Riesenschlange“ der Unfallkasse Berlin finden Sie passende Bewegungsübungen für Kinder und Erziehende.

### **Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?



---

---

---

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?



---

---

---

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?



---

---

---

## Station 4: Spielen am Tisch

### Belastung:

Sitzen Sie häufig auf kleinen Kinderstühlen in ungünstigen Körperhaltungen, können Verspannungen im Bereich der Wirbelsäule und Beschwerden an den Kniegelenken auftreten.

**Ziel:** Haltung der Wirbelsäule optimieren und Kniegelenke entlasten

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>Nutzen Sie höhenverstellbare Stühle für Erzieherinnen und Erzieher, Kinderhochstühle falls nötig sowie höhenverstellbare Tische (sofern möglich und passend). Dadurch entlasten Sie Ihre Kniegelenke und optimieren die Haltung der Wirbelsäule.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Kita sollte ergonomische Möbel anschaffen – etwa höhenverstellbare Stühle und Tische, Kinderhochstühle – sowie die Erzieher und Erzieherinnen regelmäßig zu ergonomischem Verhalten beim Spielen am Tisch unterweisen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Achten Sie darauf, sich beim Spielen am Tisch ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





### Überlegen Sie:

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?




---



---

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?




---



---



---

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?




---



---



---

## Info

### Aktiv und aufrecht: richtig sitzen

- Versuchen Sie beim Sitzen so oft wie möglich, Becken, Brustkorb und Kopf aufrecht und im Lot zu halten.
- Nutzen Sie die Sitzfläche Ihres Stuhls voll aus. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.
- Stellen Sie Ihre Füße ganz auf dem Boden ab.
- Setzen Sie sich möglichst nah und frontal zum Arbeitsbereich, und stellen Sie sich die Stuhlhöhe so ein, dass Sie die Hände etwa auf Bauchnabelhöhe halten können. Dies entlastet besonders den Schulter-Nacken-Bereich.

## Station 5: Essen zubereiten

### Belastung:

Bereiten Sie das Essen auf den Tellern an den kleinen Kindertischen vor, müssen Sie dabei häufig den Oberkörper runterbeugen – oder zum Teil auch verdrehen. Durch diese Kombinationsbewegung werden die Bandscheiben zusammengedrückt. Oft tragen Erzieherinnen und Erzieher auch Geschirr und Mahlzeiten auf Tablets. Auch das belastet die Wirbelsäule. Außerdem besteht dabei erhöhte Unfallgefahr – vor allem, wenn Sie Treppen steigen.

**Ziel:** Heben und Tragen schwerer Lasten sowie ungünstige Körperhaltungen vermeiden

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nutzen Sie Servierwagen zum Transportieren der Mahlzeiten und – falls nötig – für die portionsgerechte Zubereitung im Stehen. So optimieren Sie Ihre ergonomische Haltung. Auch ein Klapp-tisch im Ess-/Gruppenraum kann beim Portionieren (etwa Fleisch schneiden) hilfreich sein.</li><li>• Lastenaufzüge sind eine gute Alternative, um Gegenstände über verschiedenen Ebenen zu transportieren, ohne dass Beschäftigte ihren Körper dabei belasten müssen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiten Sie die Kinder an, selbstständig zu essen, und stellen Sie im Team gemeinsame Regeln für die Essensausgabe auf.</li><li>• Die Kita sollte Hilfsmittel wie Servierwagen oder Klapp-tische anschaffen, falls sinnvoll. Außerdem sollten die Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig zu ergonomischem Verhalten bei der Zubereitung des Essens unterwiesen werden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich bei der Essenszubereitung ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





### Überlegen Sie:

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?




---



---

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?




---



---



---

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?




---



---



### Unser Tipp:

Mahlzeiten mit den Kindern  
gemeinsam einzunehmen  
ist pädagogische Arbeit.  
Denken Sie daran,  
eine wirkliche Pause  
zu machen!

## Station 6: Hauswirtschaft

### Belastung:

Kitas haben meistens Versorgungsküchen und Kinderküchen. In Versorgungsküchen sind Spülmaschinen oft zu niedrig angebracht. Schwere Körbe mit Porzellangeschirr oder auch schwere Töpfe müssen Sie dann in vorgebeugter Haltung heben und tragen.

Kinderküchen sind ebenfalls nicht für die Arbeitshöhe der Erzieherinnen und Erzieher eingestellt. Arbeiten Sie daran, nehmen Sie eine ungünstige gebeugte Haltung ein.

**Ziel:** Vermeiden von Heben und Tragen schwerer Lasten; Vermeidung nicht ergonomischer Haltungen

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn Sie Versorgungsküchen einrichten, sollten Sie ergonomische Aspekte berücksichtigen, wie zum Beispiel eine Spülmaschine auf Arbeitshöhe.</li><li>• Kinderküchen können mit Tritten versehen oder aber mit unterschiedlichen Ebenen eingerichtet werden, sodass sowohl Kinder als auch Erwachsene gut daran arbeiten können.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wird eine Küche geplant oder umgestaltet, sollte sowohl das pädagogische als auch das hauswirtschaftliche Personal eingebunden sein.</li><li>• Die Kita-Leitung sollte die Beschäftigten regelmäßig zu ergonomischem Verhalten unterweisen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich bei Hauswirtschaftsarbeiten ergonomisch zu verhalten. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





**Unser Tipp:**

*Auch Hauswirtschaftskräfte sollten in der Kita bei ergonomischen Überlegungen mit einbezogen werden. Fragen Sie sie nach Verbesserungsvorschlägen!*

**Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Station 7: Zähne putzen

### Belastung:

Beim Zähneputzen benötigen manche Kinder Unterstützung. Häufig beugen sich die Fachkräfte dabei zu den Kindern hinunter – manchmal wird dazu auch der Oberkörper verdreht. Diese Kombinationsbewegung drückt die Bandscheiben einseitig zusammen.

**Ziel:** Ungünstige Körperhaltungen vermeiden

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Setzen Sie sich auf einen höhenverstellbaren Stuhl auf Höhe der Kinder.</li><li>• Werden Waschbecken neu installiert, sollten dabei die ergonomischen Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen berücksichtigt und Waschbecken in unterschiedlicher Höhe angebracht werden. Außerdem sollte ausreichend Platz eingeplant werden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiten Sie die Kinder an, sich die Zähne selbstständig zu putzen.</li><li>• Stellen Sie im Team gemeinsame Regeln für das Zähneputzen auf.</li><li>• Die Kita sollte ergonomische Stühle bereitstellen sowie die Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig zu ergonomischem Verhalten beim Zähneputzen aufklären.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich ergonomisch zu verhalten, wenn Sie Kinder beim Zähneputzen unterstützen. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





**Unser Tipp:**  
 Die Zahnpflege ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitserziehung. Nutzen Sie diese Zeit, um innezuhalten und aus dem Multitasking herauszukommen. So verdeutlichen Sie den Kindern, dass es wichtig ist, sich Zeit für eine gründliche Zahnpflege zu nehmen.

**Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?

✎ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?

✎ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?

✎ \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Station 8: Wickeln

### Belastung:

Fließband-Wickeln nach dem Essen und vor dem Schlafen, alles muss schnell gehen: Regelmäßig heben die Erzieherinnen und Erzieher die Kinder auf den Wickeltisch. Nicht in allen Kitas gibt es an den Wickeltischen Aufstiegshilfen für die Kinder. Häufig werden auch vorhandene Aufstiegshilfen nicht genutzt: Den Erzieherinnen und Erziehern fehlt die Zeit, und ihnen ist nicht bewusst, wie sehr sie dadurch ihrem Rücken schaden. Wer regelmäßig Kinder in ungünstiger Haltung hochhebt, belastet seine Lendenwirbelsäule stark. Dadurch kann langfristig eine Berufskrankheit entstehen.

**Ziel:** Heben und Tragen und ungünstige Körperhaltungen vermeiden

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktisch und entlastend für den Rücken sind Wickelkommoden mit ausfahrbarer Aufstiegshilfe in unterschiedlichen Höhen.</li><li>• Aufstiegshilfen wie kleine Beistell-Treppen können Sie auch für bereits vorhandene Wickelkommoden nutzen.</li><li>• Auch elektrisch höhenverstellbare Wickeltische helfen den Kindern, selbstständig den Wickeltisch zu erklimmen. Außerdem ermöglichen sie Erwachsenen, den Wickeltisch auf die eigene Arbeitshöhe einzustellen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiten Sie die Kinder an, die Aufstiegshilfe zu nutzen.</li><li>• Stellen Sie im Team ein gemeinsames Konzept für das Wickeln auf – berücksichtigen Sie dabei auch ergonomische Aspekte.</li><li>• Die Kita sollte geeignete Aufstiegshilfen oder – falls möglich – höhenverstellbare Wickeltische anschaffen. Erzieher und Erzieherinnen sollten regelmäßig zu ergonomischem Verhalten beim Wickeln geschult werden.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich ergonomisch zu verhalten, wenn Sie Kinder wickeln. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





**Unser Tipp:**  
 Nutzen Sie die Aufstiegshilfe, um bei jedem Kind die Bindungsarbeit zu intensivieren und gleichzeitig innezuhalten. Hier bietet sich die Chance, eine Pause vom Multitasking einzulegen. Das Wickeln von Kindern ist ein sensibles und komplexes Thema, nicht nur in Hinsicht auf Hygiene und rückengerechtes Arbeiten. Daher macht es Sinn, ein Konzept für die Kita/das Team zu erstellen, das beide Aspekte berücksichtigt.

**Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?

 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Station 9: Schlafen

### Belastung:

Manche Kitas nutzen schwere Holzbetten für die Mittagsruhe der Kinder. Die Fachkräfte heben und tragen die Betten hin und her, um Spielraum für die Kinder zu schaffen. Oder sie müssen Kleinkinder in die Betten heben, wenn sie nicht selbstständig hineinkrabbeln können.

Regelmäßiges Heben und Tragen von schweren Lasten in ungünstiger Körperhaltung belastet die Lendenwirbelsäule stark. Verdrehen Sie den Oberkörper, verstärkt dies die Belastung. In der Halswirbelsäule können zusätzlich Beschwerden eintreten, wenn Sie bei der Bewegung die Schultern hochziehen.

**Ziel:** Heben und Tragen schwerer Lasten in ungünstiger Körperhaltung vermeiden

### Beispiele für Prävention:

Technische Maßnahmen	Organisatorische Maßnahmen	Persönliche Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Setzen Sie möglichst stapelbare Betten mit geringerem Eigengewicht ein, in die die Kinder eigenständig hineinkrabbeln können – beispielsweise Nester oder Matratzen, die auf dem Boden liegen und in einem Matratzenschrank verstaut werden können, oder Reisebetten mit Reißverschluss.</li><li>• Eventuell können Sie auch vorhandene Betten verändern, um ein eigenständiges Ein- und Aussteigen der Kinder zu ermöglichen – etwa Stangen herausdrehen bei Gitterbetten.</li><li>• Sofern möglich, Ruhe- oder Schlafraum fest etablieren, damit der tägliche Umbau entfällt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leiten Sie die Kinder an, selbstständig in die Betten zu steigen.</li><li>• Die Kita sollte leichte Betten/Matratzen zur Verfügung stellen sowie Erzieherinnen und Erzieher regelmäßig zu ergonomischem Verhalten beim Zu-Bett-Bringen der Kinder unterweisen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Achten Sie darauf, sich ergonomisch zu verhalten, wenn Sie Kinder zum Schlafen legen. Dabei helfen Ihnen die Leitsätze der Ergonomie auf Seite 34 f. und die „Checkliste für einen ergonomischen Kita-Alltag“ am Ende der Broschüre.</li></ul>





**Unser Tipp:**

*Nutzen Sie die Ruhephase der Kinder – wenn möglich –, um ebenfalls runterzufahren. Ein gemütlicher Sessel oder eine eigene Matratze laden hierzu ein.*

**Überlegen Sie:**

- Wie ist die Situation bei uns in der Kita?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

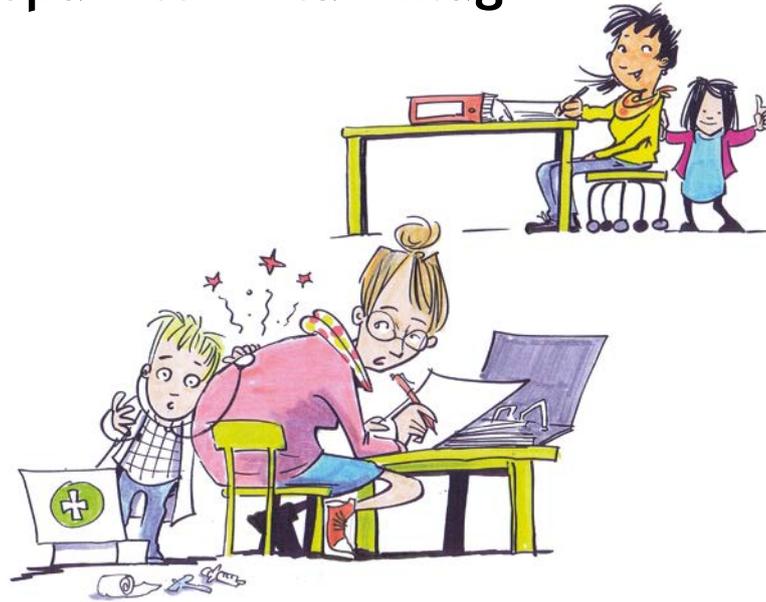
- Welche Lösungen/Maßnahmen sind sinnvoll und praktikabel?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Was könnte gegen andere Lösungen sprechen?

 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 4 Starker Rücken – Tipps für einen entspannten Kita-Alltag



---

*Auch jede und jeder Einzelne kann etwas für sich tun: Machen Sie sich stark für Ihren Rücken! Die folgenden Leitsätze helfen Ihnen, Belastungen in Beruf und Freizeit etwas leichter zu nehmen.*

---

- Kann das Kind eventuell selbst laufen/hochklettern/ins Bett steigen?
- Kann ich mich auf die Höhe des Kindes setzen/hocken?
- Gibt es Hilfsmittel zum Transportieren, etwa einen Wagen?
- Kann mir jemand beim Tragen helfen?

### 1. Denken Sie ergonomisch

Überlegen Sie vor jeder Tätigkeit, ob Sie diese einfacher und gesundheitsgerechter ausführen können:

- Muss ich die Arbeit jetzt auf diese Art und Weise erledigen?
- Wie ist es einfacher und rückengerechter?
- Kann ich meinen Körper gleichmäßig belasten?
- Was kann ich ändern?

### 2. Entlasten Sie Ihren Rücken

Bevor Sie schwer oder einseitig tragen, fragen Sie sich:

- Muss ich wirklich tragen, oder kann ich schwere Gegenstände schieben oder ziehen?

### 3. Machen Sie sich gerade

Am gesündesten für den Rücken ist es, wenn Sie in aufrechter Haltung arbeiten und sich Ihre Hände ungefähr in Höhe Ihres Bauchnabels befinden. Die Unterarme sind angewinkelt und können hin und wieder aufliegen, der Schulter-Nacken-Bereich ist entspannt. Versuchen Sie so oft wie möglich, in dieser Haltung zu arbeiten, etwa wenn Sie mit den Kindern am Tisch basteln oder etwas dokumentieren müssen. Nehmen Sie Ihre Haltung bewusst wahr:

- Halte ich meinen Kopf gerade?
- Sitze ich aufrecht mit geradem Rücken?



#### 4. Arbeiten Sie körpernah

Je näher Sie einen schweren Gegenstand an den Körper heranholen, umso weniger Kraft müssen Sie aufwenden – und umso leichter können Sie eine Last halten oder tragen. Das gilt auch, wenn Sie Kinder tragen. Achten Sie beim Tragen darauf:

- Halte ich das Kind nah genug an meinem Körper?

#### Praxistipp

Nutzen Sie Möglichkeiten, die körpernahes Arbeiten unterstützen: zum Beispiel Ankleidehilfen und höhenverstellbare Stühle mit Rollen, mit denen Sie sich stets in eine körpernahe Position zum Kind bewegen können.

#### 5. Richten Sie Ihren Körper nach der Arbeitsrichtung aus

Drehen Sie den Kopf zur Seite, um in den Monitor Ihres PCs zu sehen? Müssen Sie nach hinten langen, um nach einem Spiel zu greifen, oder den Oberkörper vorbeugen, um ein Stück Fleisch zu schneiden? Mal muss es schnell gehen, mal sind wir einfach zu bequem, den Stuhl oder den Tisch oder unsere Position zu ändern. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Arbeitsposition zu prüfen:

- Stehe oder sitze ich möglichst direkt vor meinem Arbeitsbereich?
- Ist alles, womit ich arbeite und was ich dazu benötige, vor meinem Bauchnabel?



#### 6. Arbeiten Sie mit lockeren Gelenken

Achten Sie beim Stehen darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind. Belasten Sie Ihre Gelenke optimal (physiologisch), das heißt nie überstreckt. Fragen Sie sich, während Sie ein Kind ankleiden oder mit den Kindern auf dem Boden sitzen:

- Kann ich mich so hinsetzen/hinhocken, dass meine Gelenke möglichst entspannt und unverkrampft bleiben?

#### 7. Gönnen Sie sich Abwechslung

Das beste Rezept gegen einseitige Belastungen ist Abwechslung. Sitzen oder Stehen, geistige oder körperliche Anstrengungen, Routinetätigkeit oder ständig neue Herausforderungen: Jede Arbeit kann auf Dauer anstrengend sein. Überlegen Sie:

- Mache ich zwischendurch kleine Pausen, atme zum Beispiel tief durch bei geöffnetem Fenster?
- Wie kann ich meine Arbeit so organisieren, dass ich abwechselnd sitzen, stehen und mich bewegen kann?

#### Praxistipp

Wechseln Sie bewusst zwischen statischen und dynamischen Tätigkeiten – Bewegung tut gut. Binden Sie die Kinder ein, zum Beispiel mit dem Kinderbuch „Upsi sucht die Riesenschlange“ der Unfallkasse Berlin. Strecken Sie sich, atmen Sie kräftig durch, und versorgen Sie Ihren Körper wieder mit Sauerstoff. Wenn Sie die Kinder beim Schlafen beaufsichtigen, suchen Sie sich ebenfalls eine entspannende Position.

## 5 Ins eigene Projekt starten – Veränderungen nachhaltig umsetzen



---

*Sie haben bereits einige Aspekte gefunden, die sich in Ihrer Kita optimieren ließen? Aber wie bringen Sie nun den Stein ins Rollen? Veränderungen anzupacken und umzusetzen sollte gezielt geplant werden und nicht nur auf den Schultern einer Person lasten. Damit Sie passende Maßnahmen finden, die allen helfen, Muskel-Skelett-Erkrankungen vorzubeugen, sollten Sie systematisch vorgehen.*

---

Gehen Sie das Thema Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen als Projekt an. So können Sie gemeinsam ein nachhaltiges Konzept für gesundheitsgerechtes Arbeiten auf den Weg bringen.

### 5.1 Projekt vorbereiten: Team bilden – Ziele klären

Überlegen Sie zunächst, wer für ein Projektteam infrage kommt: Wer kann dieses Team leiten? Wessen Meinung oder Rat ist

wesentlich für nachhaltige Veränderungen in Ihrer Kita? Die Projektleitung übernimmt idealerweise eine Person, die:

- am Thema Mitarbeitergesundheit interessiert ist,
- sich durch eine offene, planvolle und strukturierte Arbeitsweise auszeichnet und
- im Team anerkannt ist.

#### **Gut beraten:**

#### **Fachleute für Prävention fragen**

Jede Kita wird betriebsärztlich und sicherheitstechnisch betreut: Die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt steht mit Fachwissen für alle Fragen der Prävention aus medizinischer und ergonomischer Sicht zur Verfügung. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit ist Profi für sichere und gesunde Arbeitsplätze. Diese Expertinnen und Experten könnten Sie ansprechen, in das Projekt einbinden und sich von ihnen beraten lassen.

## Erwartungen und Ziele klären

Welche Ziele sollen mit dem Projekt in Ihrer Kita erreicht werden? Was sind die Erwartungen? Wie profitieren alle Beteiligten davon, wenn sie sich engagiert einbringen und mit dem Thema beschäftigen? Für den Erfolg eines Projektes ist es wichtig, dass allen der Sinn und Nutzen deutlich wird – das ist die Grundlage für die Bereitschaft, sich aktiv und motiviert zu beteiligen.

Formulieren Sie ganz konkrete Ziele, die realistisch und messbar sind. Eine sorgfältige Zielsetzung ist bedeutsam, weil Sie den Erfolg des Projektes daran messen, wie gut die Ziele erreicht wurden. Es wird Ziele geben, die schnell erreicht sind (zum Beispiel kleinere Anschaffungen), aber auch Ziele, für die es einen längeren Atem braucht (beispielsweise Konzeption eines neuen Arbeitszeit-Modells).

Kombinieren Sie kurz- und langfristige Ziele. Sind Ziele schnell umsetzbar und erreichbar (sogenannte Quick Wins), motiviert dies die Projektgruppe und die Beschäftigten.

## Erfolgsfaktoren und Hindernisse einkalkulieren

Bedenken Sie Erfolgsfaktoren und mögliche Hemmnisse für das Projekt: Wann sind in Ihrer Kita schon einmal Maßnahmen und Veränderungen besonders erfolgreich umgesetzt worden? Was könnten Sie daraus in dieses Projekt „mitnehmen“? Hilft es, verantwortliche Personen für einzelne Themen zu benennen? Gibt es einen fixen Tagesordnungspunkt „Sicher und gesund arbeiten“ auf allen Teamsitzungen, sodass das Thema im Arbeitsalltag nicht untergeht?

Gleiches gilt für mögliche Hemmnisse. Was könnte den Erfolg des Projektes erschweren – zum Beispiel Projektstart in Urlaubszeiten, hohe Krankheitsrate oder mehrere Projekte laufen zeitgleich?

## Beispiele für Meilensteine zum Projekt „Rückengerechtes Arbeiten“

Festgelegte Info-Abende:

1. Austausch über Ideen, Wissen und Wünsche
2. Aktuelles zu Umsetzungen/Maßnahmen
3. Austausch mit Experten/Eltern/...

## 5.2 Projekt planen

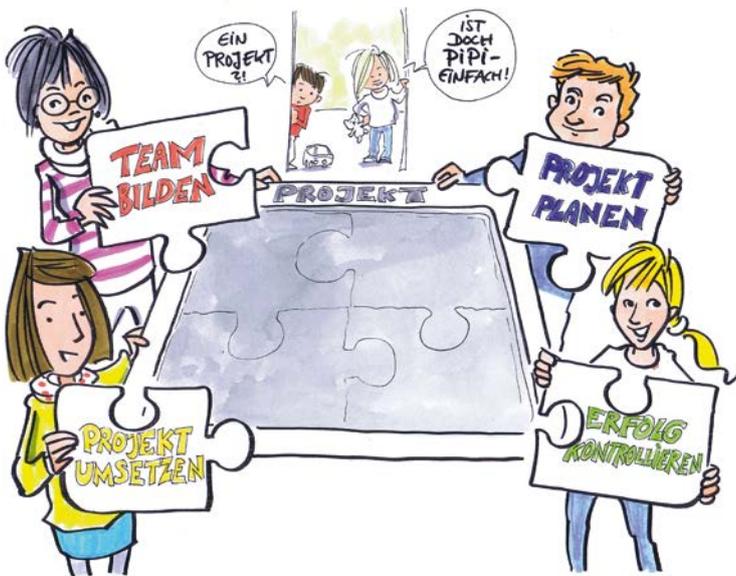
Diskutieren Sie bei einem ersten Treffen im Projektteam, in welchen Bereichen oder bei welchen Tätigkeiten Optimierungsbedarf besteht und wo Sie am besten starten könnten.

- Notieren Sie die Ideen in einer Übersicht, die Sie im Verlauf des Projektes ergänzen. Halten Sie in der Übersicht verschiedene „Arbeitspakete“ fest.
- Es sollte verbindlich geklärt sein, wer für welches Arbeitspaket zuständig ist.
- Bestimmen Sie in einem Zeitplan, bis wann ein Arbeitspaket erledigt sein soll.
- Legen Sie Meilensteine des Gesamt-Projektes fest. Meilensteine sind wichtige Punkte eines Projektes. Anhand der Meilensteine lässt sich der Fortschritt eines Projektes ablesen und ob Anpassungen im Verlauf des Projektes erfolgen müssen.
- Thema Nachhaltigkeit und Wirkkontrolle: Entscheiden Sie schon hier in der Planung, wie und nach welchen Kriterien Sie die Wirksamkeit des Projektes bewerten werden. Wann war das Projekt aus Sicht der Projektgruppe und der Beschäftigten erfolgreich? Dies ist wichtig, damit Ressourcen und Engagement für das Projekt nicht verpuffen, sondern nachhaltig zu Verbesserungen führen. Sie können zum Beispiel den aktuellen Umsetzungsstand an einer Pinnwand darstellen – und das Team bewertet den Stand mit Klebepunkten.

## Projekte managen



Infos zur Projektarbeit bietet die Broschüre „Projektmanagement – eine Einführung“, zu bestellen über [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de) Suchbegriff: Projektmanagement



Außerdem sollten möglichst alle im Team beteiligt werden – das erhöht die Motivation und die Akzeptanz für Maßnahmen. Dafür eignet sich ein interner Workshop, um gemeinsam mit den Beschäftigten:

- Handlungsfelder zu priorisieren
- Belastungen des Muskel-Skelett-Systems zu konkretisieren
- nach Ressourcen – wie etwa Weiterbildung oder Dienstplangestaltung – zu fahnden
- erste Maßnahmen abzuleiten

Thema/Ziel	Was ist dazu nötig? (Aufgaben/ Maßnahmen)	Anmerkungen/ Hindernisse?	Wen betrifft es?	Wer kümmert sich?	Bis wann?	Erledigt?
Ergonomische Möbel anschaffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfen, wo Bedarf ist, Team fragen</li> <li>• Beratung von Betriebsärztin und Fachkraft für Arbeitssicherheit</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es wurden vor Kurzem neue Wickelkommoden gekauft, die aber keine Aufstiegshilfen für Kinder haben</li> <li>• Finanzierung?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Gruppen im Krippenbereich (Aufstiegshilfen)</li> <li>• pädagogische Fachkräfte in allen Krippen- und Elementargruppen (neue Stühle)</li> </ul>			
Kollegen und Kolleginnen für ergonomische Arbeitsweise sensibilisieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung/ Workshop für rückengerechtes Arbeiten</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Beschäftigten</li> </ul>			
Alle Erzieherinnen und Erzieher tragen und heben die Kinder ergonomisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung/ Workshop für rückengerechtes Arbeiten und Konzept zum Trösten von Kindern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eingewöhnungsphase von Kindern unter drei Jahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle Gruppen im Krippenbereich</li> </ul>			

Beispiel eines Maßnahmenplans

### 5.3 Projekt durchführen

Haben Sie die Maßnahmen festgelegt, folgt die Umsetzungsphase. Jetzt werden die Projektthemen bearbeitet und deren Umsetzung regelmäßig geprüft. Dabei zeigt sich, ob die Maßnahmen realistisch und umsetzbar geplant wurden. Prüfen Sie als Projektteam regelmäßig den Fortschritt: So können Sie rechtzeitig erkennen, ob Sie eventuell von Ihrer Planung abweichen müssen, um die Ziele zu erreichen.

#### Fallbeispiel

Als Ziel haben Sie formuliert, dass Sie in jeder Gruppe für jede Erzieherin und jeden Erzieher einen ergonomischen Stuhl für das Arbeiten an den Tischen anschaffen wollen. Bis Ende des Jahres insgesamt vier Stühle. Die Kita-Leitung hat das Budget beim Träger beantragt. Er stellt 200 Euro pro Stuhl zur Verfügung, was in der Teamsitzung kommuniziert wird.

Sie überlegen gemeinsam mit der Fachkraft für Arbeitssicherheit, welche Stühle angeschafft werden sollen. Da manche Hersteller

ihre Stühle zum Austesten verleihen, rät die Fachkraft, die Stühle im Kita-Alltag auszuprobieren. Der Hersteller stellt diverse Stühle für einen Monat zur Verfügung.

Bei der Teamsitzung tauschen Sie sich über die Stühle aus und entscheiden, welche angeschafft werden sollen. Allerdings reicht das Budget nicht ganz aus, es fehlen 50 Euro. Drei Stühle werden bestellt. Gleichzeitig wird der Träger darüber informiert, welche Erleichterung diese Stühle im Alltag bringen. Für den vierten Stuhl wird für das kommende Jahr das entsprechende Budget beantragt. Da ein anderer Bereich das Budget für Mobiliar nicht ausgeschöpft hat, kann sogar der fehlende Stuhl noch zeitnah angeschafft werden.

#### Tipp:

Erstellen Sie ein Flipchart oder eine Pinnwand mit einer Übersicht Ihres Projektverlaufs, die Sie im Besprechungszimmer hängen lassen. So haben Sie eine Erinnerung im Alltag und bei Besprechungen, um den Status des Projektes zu prüfen.

To do	In Arbeit	Erledigt
Budget für Stühle beim Träger beantragen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Stühle zum Testen ausleihen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 5.4 Erfolg kontrollieren

Reflektieren Sie nach Abschluss des Projektes gemeinsam mit den Beschäftigten den Erfolg und die Wirksamkeit. Wurden die Ziele des Projektes erreicht? Was lief richtig gut und hat zu spürbarer Verbesserung beigetragen? Was ist (noch) nicht so gut gelungen? Und besonders wichtig nach Abschluss des Projektes: Wie gelingt es, die

Veränderungen nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern? Dabei sind vor allem die Führungskräfte gefragt wie auch die Kita-Leitung, um Ergebnisse zu sichern.

#### Tipp:

Benennen Sie eine motivierte Person aus der Gruppe der Beschäftigten, die das Thema in Ihrer Einrichtung engagiert weiter voranbringt und im Blick behält.

## 5.5 Gefährdungsbeurteilung nutzen

Ansatzpunkt für konkreten Handlungsbedarf in puncto gesundheitsgerechtes Arbeiten können auch Ergebnisse aus der Gefährdungsbeurteilung sein. Der Kita-Träger ist gemäß Arbeitsschutzgesetz dazu verpflichtet, eine Gefährdungsbeurteilung in der Kita vorzunehmen.

Dabei wird systematisch analysiert, wo in Ihrer Kita „kritische Stellen“ für die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten liegen.

Was kann das Team bei welchen Tätigkeiten gefährden? Und wie lässt sich sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten gewährleisten? Wenn nötig, muss der Kita-Träger Maßnahmen ableiten, um Gefährdungen und Risiken zu verhindern oder zu verringern.

Besprechen Sie in der Projektgruppe die Ergebnisse aus der Gefährdungsbeurteilung und überlegen Sie:

- Wo können Sie anknüpfen?
- In welchen Bereichen besteht der dringendste Handlungsbedarf?

## 5.6 BGW-Workshop als Startpunkt veranstalten

Eine andere Möglichkeit, ins Projekt zu starten, bietet sich mit dem „Strategietag zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen“ der BGW.

In einem Tages-Workshop stellen Sie das Thema Rücken in den Mittelpunkt: Sie überprüfen die aktuelle Situation in Ihrer Kita in Bezug auf die Belastungen des Muskel-Skelett-Systems. Dabei decken Sie rückenrelevante Risiken und Belastungsschwerpunkte auf, identifizieren aber auch ungenutzte Stärken.

### Praxisnahe Strategie mit Beratung

Eine Beraterin oder ein Berater der BGW begleitet den Workshop. Sie entwickeln gemeinsam im Team eine praxisnahe Strategie, um die Prävention in Ihrer Kita nachhaltig zu verbessern. Dabei beschreiben Sie die nächsten Handlungsschritte und planen gemeinsam konkrete Maßnahmen – individuell auf Ihren Bedarf zugeschnitten.

Eine praxisorientierte Strategie für die Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen ist ein erster Schritt, um die Arbeitsorganisation und die ergonomischen Arbeitsbedingungen in der gesamten Kita – oder in einem Arbeitsbereich – zu verbessern. Dies kann entscheidend dazu beitragen, die Rückenbelastungen aller Beschäftigten zu senken.

### Weitere Infos unter:

[www.bgw-online.de/strategietag-ruecken](http://www.bgw-online.de/strategietag-ruecken)

### Oder per E-Mail:

[gesundheitsmanagement@bgw-online.de](mailto:gesundheitsmanagement@bgw-online.de)

## Info

### Hilfen zur Gefährdungsbeurteilung

Mit der Gefährdungsbeurteilung lassen wir Ihre Kita nicht allein. Die BGW bietet Ihnen dazu zum Beispiel die Broschüre „Gefährdungsbeurteilung in der Kinderbetreuung“ sowie ein Online-Tool, das dabei hilft, die Gefährdungsbeurteilung zu erstellen.

Mehr unter [www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-kita](http://www.bgw-online.de/gefaehrungsbeurteilung-kita)

Anregungen zur sicheren Gestaltung verschiedener Kita-Bereiche gibt es auch bei der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen unter [www.sichere-kita.de](http://www.sichere-kita.de)



## 6 BGW-Angebote: Starthilfe für ergonomisches Arbeiten

---

*Die BGW begleitet Sie auch bei weiteren Schritten: Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung! Wir bieten Ihnen Seminare und Qualifizierungen an, mit denen Sie sich professionelles Wissen zu sicherem und gesundheitsgerechtem Arbeiten in der Kita aneignen.*

---

### **Seminar „Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in Kindertageseinrichtungen“**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Kindertagesstätten kümmern sich viele Stunden jeden Tag um Kinder und deren Wohlbefinden. Doch Arbeitsdichte, Lärm oder Stress können berufliche Begleiterscheinungen sein und die Betreuungspersonen belasten oder sogar zu Erkrankungen führen.

In diesem Seminar informieren wir speziell Leitungskräfte in Kindertagesstätten, wie sie die Gesundheit in ihrem Team fördern können. Wir konzentrieren uns auf kitatypische Handlungsfelder wie Lärmreduktion, rückengerechtes Arbeiten, Infektionsschutz und psychische Belastungen. Praxisorientiert und an vielen Beispielen illustriert, zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, wie Sie als Führungskraft Ihr Team mit Kompetenzen für ein gesundheitsförderndes Verhalten ausstatten.



### **Seminare für Sicherheitsbeauftragte in Kitas**

Laut Gesetz muss in Betrieben ab 20 Beschäftigten mindestens ein Sicherheitsbeauftragter beziehungsweise eine Sicherheitsbeauftragte benannt werden. Sie unterstützen die Kita-Leitung bei der Prävention von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren. Wir bieten ein Grundseminar zu den Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten an sowie ein Aufbauseminar speziell für Kindertagesstätten – für alle Sicherheitsbeauftragten, die sich nach dem BGW-Grundseminar „Sicherheitsbeauftragte (SGK)“ intensiver mit Risiken und Gefährdungen ihres Tätigkeitsbereichs vertraut machen möchten. Themen sind unter anderem: rückengerechtes Arbeiten, Sturz- und Stolperunfälle, Infektionserkrankungen sowie Umgang mit Lärm.

#### **Infos zu BGW-Seminaren:**

[www.bgw-online.de/seminare](http://www.bgw-online.de/seminare)

### **BGW Gesundheitszirkel**

Mit dem Beratungs- und Qualifizierungsprogramm „BGW Gesundheitszirkel“ bauen Sie einen Gesundheits- und Qualitätsentwicklungsprozess in Ihrem Unternehmen auf. Unsere Beraterinnen und Berater begleiten Sie systematisch dabei. Unter Beteiligung der Beschäftigten legen Sie Ziele für die Gesundheitsförderung fest und entwickeln konkrete Maßnahmen, um die Arbeitsabläufe und -bedingungen zu optimieren. Gesundheitsförderliche Maßnahmen werden in die Abläufe und Strukturen integriert und kontinuierlich verbessert.

#### **E-Mail für mehr Info:**

[gesundheitsmanagement@bgw-online.de](mailto:gesundheitsmanagement@bgw-online.de)

In Kitas zählen die Kinder für die Berechnung der Anzahl an Sicherheitsbeauftragten mit!

# Checkliste für einen ergonomischen Kita-Tag

Gestalten Sie Ihren Alltag ergonomischer! Überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz anhand unserer Checkliste.

Ankleiden	Ja	Nein
Kann ich eine Ankleidehilfe nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich in meiner Position ergonomisch arbeiten? (Regel: alles vor mir – Höhe Bauchnabel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befindet sich alles in meiner Arbeitshöhe bzw. griffbereit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist mein Stuhl richtig eingestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leite das Kind an, sich selbstständig anzuziehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heben und Tragen von Kindern	Ja	Nein
Kann ich das Tragen vermeiden, indem ich mich auf Augenhöhe des Kindes setze?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich eine Babytrage oder ein Tragetuch verwenden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehe ich fest mit beiden Füßen und der ganzen Sohle auf dem Boden? Habe ich festes Schuhwerk an? Stehe ich grätschbreit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden die Knie gleichmäßig belastet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen Knie und Fußspitzen in einer Linie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringe ich die Hüfte nach hinten und beuge die Knie im rechten Winkel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiviere ich den Beckenboden und die unteren Bauchmuskeln (dazu den Bauchnabel nach innen und oben ziehen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bleibt mein Rücken gestreckt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spanne ich beim Anheben des Kindes die Bauchmuskeln an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trage ich das Kind so nah wie möglich an meinem Körper?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halte ich die Schultern bewusst gesenkt und ziehe die Schulterblätter nach unten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wechsle ich die Seiten, auf der ich die Kinder trage, um eine einseitige Belastung zu vermeiden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Spielen am Boden</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Sitze ich aufrecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entlaste ich den Rücken zwischendurch? Lehne ich beispielsweise den Oberkörper zurück und stütze mich auf den Handflächen oder Unterarmen ab? Oder lehne mich an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitze ich auf einem (Yoga-)Kissen/Polster? Leicht erhöhtes Sitzen erleichtert den Rückfluss des Blutes und verhindert Schmerzen und Kribbeln in den Beinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hebe ich das Gesäß hin und wieder kurz an, um die Knie und Hüften zu entlasten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drehe ich mich beim Aufrichten auf eine Körperseite gestützt zur Seite und nach oben in die Hocke und richte mich dann langsam auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Spielen am Tisch</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Mein Stuhl ist stabil – ich sitze darauf angenehm und sicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist mein Stuhl richtig eingestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verschiedene Sitzpositionen sind möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Rücken wird ausreichend abgestützt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mein Becken nach vorn kippen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Höheneinstellung der Sitzfläche funktioniert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegt alles, was ich benötige, in Reichweite vor mir?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halte ich die Schultern bewusst gesenkt und ziehe die Schulterblätter nach unten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Essen zubereiten</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Richte ich das Essen in aufrechter Haltung an (etwa Fleisch schneiden auf einem Servierwagen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positioniere ich mich so, dass ich in guter Haltung beim Essen unterstützen kann (keine Verdrehung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist mein Stuhl richtig eingestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Hauswirtschaft</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Befindet sich alles in meiner Arbeitshöhe und in Reichweite? (Regel: alles vor mir – Höhe Bauchnabel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutze ich Hilfsmittel, um schwere Lasten zu transportieren (zum Beispiel Servierwagen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei der Bestellung von Waren (beispielsweise Wasserkästen) vereinbare ich, dass die Ware direkt dorthin geliefert wird, wo sie benötigt wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegen alle Arbeitsmittel vor mir in Reichweite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Zähne putzen</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Ich beuge mich auf die Höhe der Kinder, beispielsweise mithilfe eines Stuhls.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich positioniere mich so, dass ich in guter Haltung beim Zähneputzen unterstützen kann. (keine Verdrehung; Regel: alles vor mir – Höhe Bauchnabel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich leite die Kinder an, sich selbstständig die Zähne zu putzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wickeln</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Nutze ich die Aufstiegshilfe bzw. die Höhenverstellung beim Wickeltisch und leite das Kind an, selbstständig auf- und abzustiegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Kind und Kleidung so ausgerichtet, dass ich ergonomisch arbeiten kann? (Regel: alles vor mir – Höhe Bauchnabel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schlafen</b>	<b>Ja</b>	<b>Nein</b>
Vermeide ich, schwere Holzbetten zu heben und zu tragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leite ich die Kinder an, selbstständig in die Betten einzusteigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Literatur

Sinn-Behrendt, A.; Sica, L.; Bopp, V.; Bruder, R.; Brehmen, M.; Groneberg, D.; Burford, E.-M.; Schreiber, P.; Weber, B.; Ellegast R. (2015): *Projekt ErgoKiTa – Prävention von Muskel-Skelett-Belastungen bei Erzieherinnen und Erziehern in Kindertageseinrichtungen* (IFA Report 2/2015), Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Berlin 2015

Wolfgang Lange, Armin Windel (2017): *Kleine ergonomische Datensammlung*, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Unfallkasse Berlin, Thea Hager (2013): *Upsi sucht die Riesenschlange*

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (2014): *Gesundheit am Arbeitsplatz Kita – Ressourcen stärken, Belastungen mindern*

# Kontakt – Ihre BGW-Standorte

## Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Hauptverwaltung

Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg

Tel.: (040) 202 07 - 0

Fax: (040) 202 07 - 24 95

[www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

Diese Übersicht wird bei jedem Nachdruck aktualisiert.  
Sollte es kurzfristige Änderungen geben, finden Sie  
diese hier:



[www.bgw-online.de/  
kundenzentren](http://www.bgw-online.de/kundenzentren)



## Ihre BGW-Kundenzentren

### Berlin · Spichernstraße 2–3 · 10777 Berlin

Bezirksstelle Tel.: (030) 896 85 - 37 01 Fax: - 37 99

Bezirksverwaltung Tel.: (030) 896 85 - 0 Fax: - 36 25

schu.ber.z\* Tel.: (030) 896 85 - 36 96 Fax: - 36 24

### Bochum · Universitätsstraße 78 · 44789 Bochum

Bezirksstelle Tel.: (0234) 30 78 - 64 01 Fax: - 64 19

Bezirksverwaltung Tel.: (0234) 30 78 - 0 Fax: - 62 49

schu.ber.z\* Tel.: (0234) 30 78 - 64 70 Fax: - 63 79

studio78 Tel.: (0234) 30 78 - 64 78 Fax: - 63 99

### Delmenhorst · Fischstraße 31 · 27749 Delmenhorst

Bezirksstelle Tel.: (04221) 913 - 42 41 Fax: - 42 39

Bezirksverwaltung Tel.: (04221) 913 - 0 Fax: - 42 25

schu.ber.z\* Tel.: (04221) 913 - 41 60 Fax: - 42 33

### Dresden · Gret-Palucca-Straße 1 a · 01069 Dresden

Bezirksverwaltung Tel.: (0351) 86 47 - 0 Fax: - 56 25

schu.ber.z\* Tel.: (0351) 86 47 - 57 01 Fax: - 57 11

Bezirksstelle Tel.: (0351) 86 47 - 57 71 Fax: - 57 77

Königsbrücker Landstraße 2 b · Haus 2  
01109 Dresden

BGW Akademie Tel.: (0351) 288 89 - 61 10 Fax: - 61 40

Königsbrücker Landstraße 4 b · Haus 8  
01109 Dresden

### Hamburg · Schäferkampsallee 24 · 20357 Hamburg

Bezirksstelle Tel.: (040) 41 25 - 29 01 Fax: - 29 97

Bezirksverwaltung Tel.: (040) 41 25 - 0 Fax: - 29 99

schu.ber.z\* Tel.: (040) 73 06 - 34 61 Fax: - 34 03

Bergedorfer Straße 10 · 21033 Hamburg

BGW Akademie Tel.: (040) 202 07 - 28 90 Fax: - 28 95

Pappelallee 33/35/37 · 22089 Hamburg

### Hannover · Anderter Straße 137 · 30559 Hannover

Außenstelle von Magdeburg

Bezirksstelle Tel.: (0511) 563 59 99 - 47 81 Fax: - 47 89

### Karlsruhe · Philipp-Reis-Straße 3 · 76137 Karlsruhe

Bezirksstelle Tel.: (0721) 97 20 - 55 55 Fax: - 55 76

Bezirksverwaltung Tel.: (0721) 97 20 - 0 Fax: - 55 73

schu.ber.z\* Tel.: (0721) 97 20 - 55 27 Fax: - 55 77

### Köln · Bonner Straße 337 · 50968 Köln

Bezirksstelle Tel.: (0221) 37 72 - 53 56 Fax: - 53 59

Bezirksverwaltung Tel.: (0221) 37 72 - 0 Fax: - 51 01

schu.ber.z\* Tel.: (0221) 37 72 - 53 00 Fax: - 51 15

### Magdeburg · Keplerstraße 12 · 39104 Magdeburg

Bezirksstelle Tel.: (0391) 60 90 - 79 20 Fax: - 79 22

Bezirksverwaltung Tel.: (0391) 60 90 - 5 Fax: - 78 25

### Mainz · Göttelmannstraße 3 · 55130 Mainz

Bezirksstelle Tel.: (06131) 808 - 39 02 Fax: - 39 97

Bezirksverwaltung Tel.: (06131) 808 - 0 Fax: - 39 98

schu.ber.z\* Tel.: (06131) 808 - 39 77 Fax: - 39 92

### München · Helmholtzstraße 2 · 80636 München

Bezirksstelle Tel.: (089) 350 96 - 46 00 Fax: - 46 28

Bezirksverwaltung Tel.: (089) 350 96 - 0 Fax: - 46 86

schu.ber.z\* Tel.: (089) 350 96 - 45 01 Fax: - 45 07

### Würzburg · Röntgenring 2 · 97070 Würzburg

Bezirksstelle Tel.: (0931) 35 75 - 59 51 Fax: - 59 24

Bezirksverwaltung Tel.: (0931) 35 75 - 0 Fax: - 58 25

schu.ber.z\* Tel.: (0931) 35 75 - 58 55 Fax: - 59 94

\*schu.ber.z = Schulungs- und Beratungszentrum

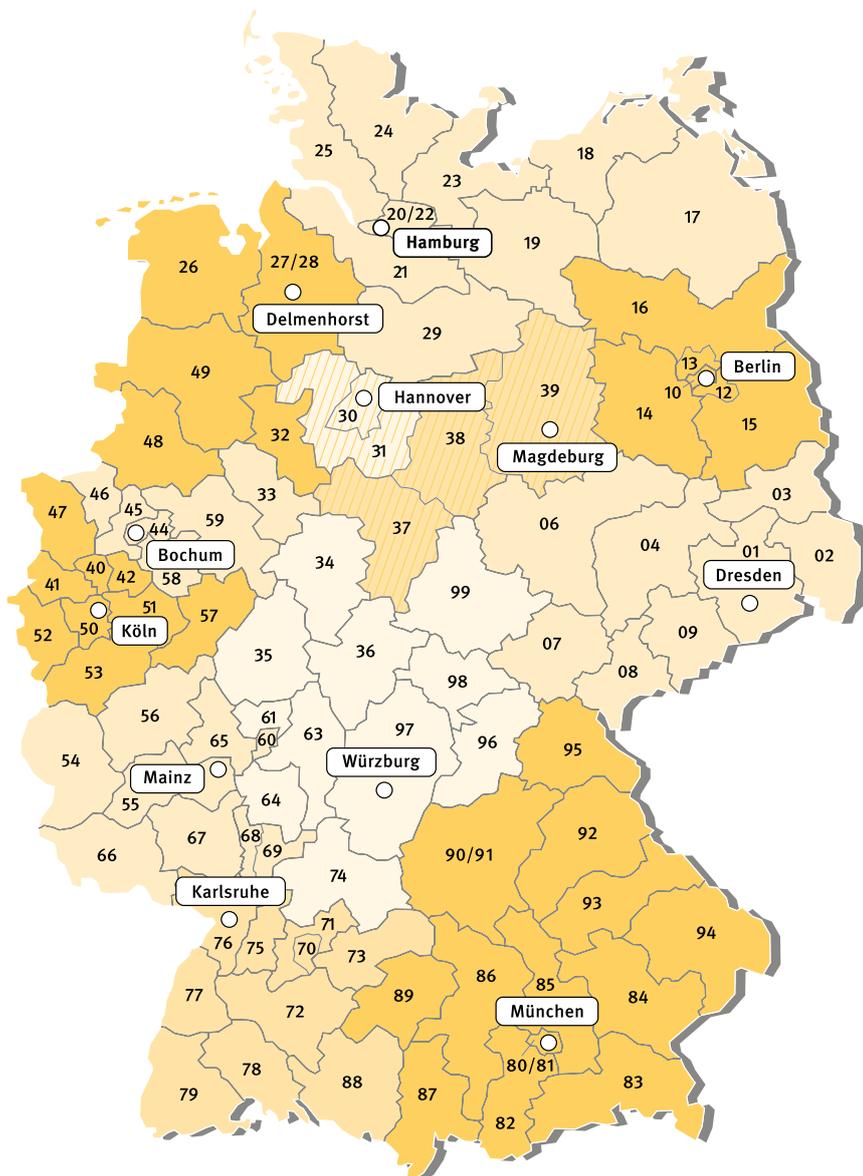
## So finden Sie Ihr zuständiges Kundenzentrum

Auf der Karte sind die Städte verzeichnet, in denen die BGW mit einem Standort vertreten ist. Die farbliche Kennung zeigt, für welche Region ein Standort zuständig ist.

Jede Region ist in Bezirke unterteilt, deren Nummer den ersten beiden Ziffern der dazugehörigen Postleitzahl entspricht.

Ein Vergleich mit Ihrer eigenen Postleitzahl zeigt, welches Kundenzentrum der BGW für Sie zuständig ist.

Auskünfte zur Prävention erhalten Sie bei der Bezirksstelle, Fragen zu Rehabilitation und Entschädigung beantwortet die Bezirksverwaltung Ihres Kundenzentrums.



## Beratung und Angebote

### BGW-Beratungsangebote

Tel.: (040) 202 07 - 48 62

Fax: (040) 202 07 - 48 53

E-Mail: [gesundheitsmanagement@bgw-online.de](mailto:gesundheitsmanagement@bgw-online.de)

### Versicherungs- und Beitragsfragen

Tel.: (040) 202 07 - 11 90

E-Mail: [beitraege-versicherungen@bgw-online.de](mailto:beitraege-versicherungen@bgw-online.de)

### Medienbestellungen

Tel.: (040) 202 07 - 48 46

Fax: (040) 202 07 - 48 12

E-Mail: [medienangebote@bgw-online.de](mailto:medienangebote@bgw-online.de)

Dort, wo sich alles um das Wohl und die Entwicklung der Kinder dreht, bleibt die Gesundheit der Beschäftigten oft auf der Strecke. Dabei sind gesunde, motivierte und leistungsfähige Erzieherinnen und Erzieher wesentlich für gute Betreuung. Diese Broschüre hilft, die Arbeitswelt in der Kita gesundheitsförderlich zu gestalten: Welche Körperhaltungen sind auf Dauer schädlich? Wie lässt sich ergonomisches Verhalten nachhaltig umsetzen? Die häufigsten Tätigkeiten im Kita-Alltag werden hier beleuchtet – und Alternativen für gewohnte Arbeitsabläufe.