

Aufgepasst! Den Körper entlasten

Aufgabe 1:

Die tägliche Arbeit mit Kindern kann natürlich auch körperlich belasten: Sei es das Hochheben oder Tragen von Kindern oder das häufige Knien oder Bücken, seien es Feuchtarbeiten, Infektionsgefahren oder ein ständig hoher Lärmpegel. Dagegen gibt es konkrete Maßnahmen, die Ihnen die Arbeit erleichtern können – wissen Sie, welche? Füllen Sie den Lückentext aus!

Ergonomie

Lücken-Füller: erleichtern, Anziehen, höhenverstellbare, Verspannungen, Aufstiegshilfe, Muskel-Skelett-Belastungen, ergonomischen, chronischen, Podest, rüchenschonend

Schmerzen in Rücken und Knien, im Nacken und dazu ein hämmern-
der Kopf: So sollte kein Arbeitstag zu Ende gehen. Ursache für derartige körperliche Symptome
ist häufig das Arbeiten in einer nicht Körperhaltung. Doch gerade in
Betreuungssituationen mit Kindern muss man sich oftmals auf deren Höhe begeben, sei es beim
gemeinsamen Spielen am Boden, beim oder der Vorbereitung des Mit-
tagessens. Deshalb stehen dem Betreuungspersonal zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung, um die
Arbeit zu Kleine Kinder können an der Garderobe auf ein zulässiges
..... steigen, für das Personal können Stühle
oder Hocker dazu dienen, das Ankleiden zu gestalten. Ähnlich
sieht es auch bei der Betreuung zur Essenszeit, beim Zubettbringen und beim Wickeln von Kindern
aus: Für alle Tätigkeiten, die sonst kniend oder bückend erledigt werden mussten, existieren mittlerweile
Hilfsmittel wie und höhenverstellbare Sitzgelegenheiten. Nutzen
Sie diese jederzeit, so vermeiden Sie, die auch zu
..... Erkrankungen führen können!

Hygiene

Lücken-Füller: Feuchtarbeiten, Hautpflege, Desinfektionsmittel, Speisen, Kleidung, Krankheitserreger, Abfallbehältern, gereinigte, Infektionsrisiko

Bei der Kinderbetreuung wird es auch mal schmutzig. Außerdem bringen Betreuungssituationen mit Gruppen oft zahlreiche mit sich – deshalb achten Sie jederzeit auf eine vorbildliche Hygiene bei sich und den Kindern, um das zu verringern. Einmalhandschuhe und -handtücher, ausreichend und Hautreinigungsmittel für die Hände sind Teil einer geeigneten-Routine und sollten vor allem beim Umgang mit Körpersekreten und bei zur Verfügung stehen – zum Beispiel griffbereit direkt am Wickeltisch. Insbesondere bei der Zubereitung von ist die strenge Einhaltung von Hygienevorschriften besonders wichtig! Achten Sie neben der persönlichen Hygiene und sauberer auf gründlich Geräte und die korrekte Entsorgung von Speiseresten in dicht schließenden

Arbeitsorganisation

Lücken-Füller: Kindergruppen, Teamarbeit, takten, Termine, Lautstärkepegel, Bringzeiten, Ruhe, Erholungspausen, Partizipation

Übrigens kann auch die psychische Überforderung zu physischen Symptomen führen! Daher ist es wichtig, dass Sie sich auch hier mit Vorgesetzten austauschen, um die Bedingungen für Ihre Arbeit soweit möglich zu optimieren. Einige Anregungen hierzu: Gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen können Sie besser planen, wenn jede und jeder sich an vereinbarte Dienstzeiten und hält. Auch festgelegte Hol- und

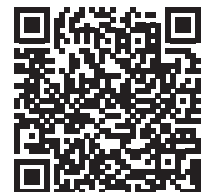
für die Eltern helfen dabei, den Tag verlässlich zu und Termine einzuhalten. Damit Sie beim Beaufsichtigen der Kinder nicht zu stark unter Stress geraten, ist gefragt! Denn Alleinarbeit ist bei Betreuungstätigkeiten insbesondere von nicht zu empfehlen. Und ganz wichtig: Nicht nur die Kinder benötigen zur Erholung Ruhezeiten und Spielpausen! Achten Sie darauf, dass Sie sich selbst und anderen Betreuenden regelmäßige einräumen und verbringen Sie diese möglichst abseits vom der zu Betreuenden, um tatsächlich Ruhe zu finden. Klare Zuständigkeiten, die Einteilung in verschiedene Aufgabenbereiche und etwa bei der Erstellung der Dienstpläne können dabei helfen, Ihre Arbeit so zu strukturieren, dass sie Sie nicht überfordert.

Aufgabe 2:

Haben Sie alles korrekt beantwortet? Überprüfen Sie die Lösung selbstständig, indem Sie sich den Lehrfilm „Heben und Tragen in der Kita“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz ansehen und in der DGUV Information 202-106 „Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen“ nachlesen. Auch das Portal „Sichere Kita“ kann Ihnen weiterhelfen!

Arbeitsschutzfilm zum Heben und Tragen in der Kita

Link: www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/heben-und-tragen-in-der-kita-video_978ca2787.html



DGUV-Information 202-106 „Ergonomische Gestaltung von Arbeitsplätzen pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen“

Link: www.publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/3638



Online-Portal „Sichere Kita“

Link: www.sichere-kita.de

