

Was ist im Betrieb zu tun?



Ernährung und Trinken

Ernährung und Trinken haben unbestritten hohen Einfluss auf unsere Gesundheit. ArbeitsmedizinerInnen und ErnährungsexpertInnen helfen bei der Erstellung von vernünftigen Ernährungsprogrammen und bei der Zusammenstellung der richtigen Speisen und Getränke. Sie nehmen auf die konkrete Arbeitssituation der ArbeitnehmerInnen Rücksicht, egal ob sie in Schicht-, Nacht-, oder Normalarbeitszeit tätig sind.

Bewegung

Für alle Arbeitsabläufe und Tätigkeiten gilt: keine einseitige Belastung, keine körperlich schwere Dauerbelastung, keine statischen Arbeiten, kein langes Sitzen oder Stehen, kein lang andauerndes Arbeiten über Kopf, keine Zwangshaltungen.

Verbote von Rauchen, Alkohol und Drogen

Abgesehen von illegalen Drogen gibt es keine generellen Verbote von sogenannten legalen Drogen an den Arbeitsplätzen. Ausnahmen schreibt der Gesetzgeber vor, und zwar dort, wo der Konsum von Nikotin, Alkohol, Drogen zur Gefahr wird oder die Gesundheit anderer gefährdet. Im betrieblichen Alltag muss man abwägen, ob das Verbot von einem Gesetz vorgeschrieben, es durch betriebliche Interessen (Qualitätssicherung) gerechtfertigt ist – oder es sich bei dem Verbot um einen Willkürakt des Arbeitgebers handelt.

**Auch für Gesundheitsfragen:
Gewerkschaft und Betriebsrat -
deine Partner im Betrieb!**

PRO-GE

DIE PRODUKTIONSGEWERKSCHAFT

www.proge.at/gesundheit
Gewerkschaft PRO-GE

PRO-GE Arbeitstechnik:

Johann-Böhm-Platz 1, 1020 Wien

Anton Hiden

Telefon: (01) 534 44 69-620

E-Mail: anton.hiden@proge.at

Gabriela Kuta

Telefon: (01) 534 44 69-621

E-Mail: gabriela.kuta@proge.at

Wir danken unseren KooperationspartnerInnen:



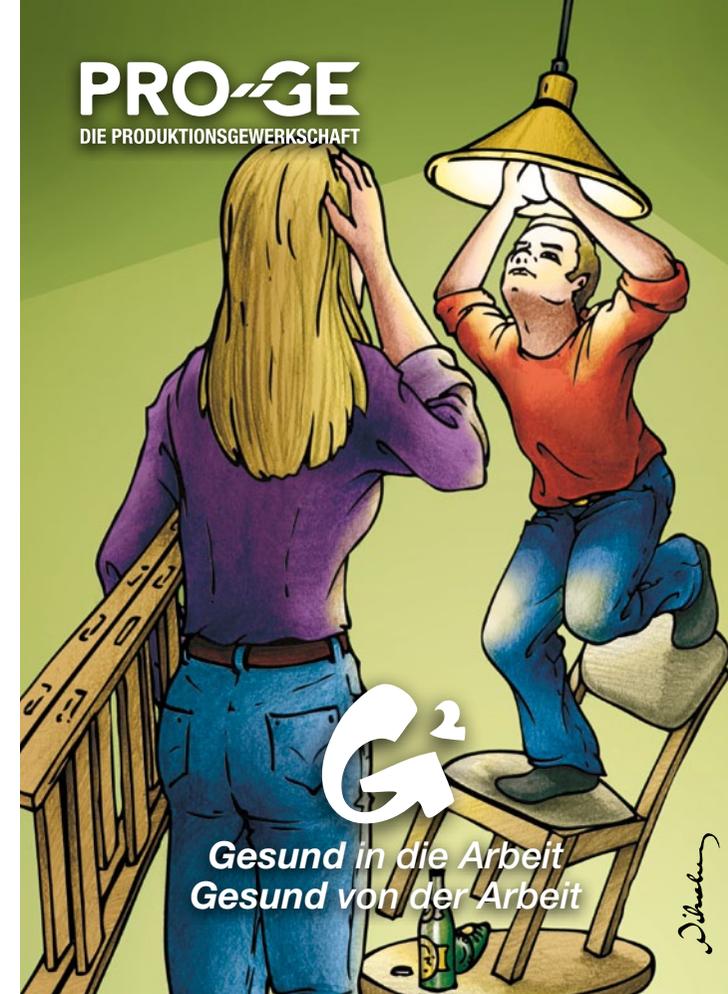
Wir danken unseren SponsorInnen:



Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“
Ing. Christian Janetschek · UWNr. 637

PRO-GE

DIE PRODUKTIONSGEWERKSCHAFT



Gesund in die Arbeit
Gesund von der Arbeit

Fehlende Eigenverantwortung kann tödlich sein!

Für Betriebe heißt Gesundheitsförderung im Arbeitsleben oft nicht mehr, als dass die ArbeitnehmerInnen gesünder leben sollen. Im Privatleben wird dies gewünscht, damit die Beschäftigten fit für die Arbeit sind. Ihre eigene Verantwortung für gesunde ArbeitnehmerInnen nehmen Betriebe nur selten in vollem Umfang wahr.

www.proge.at/gesundheit

Die Verhältnisse prägen das Verhalten.

Oft werden nicht einmal die Bestimmungen des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes für sicheres und gesundes Arbeiten eingehalten. Dabei ist es die Aufgabe des Arbeitgebers, gesundes Verhalten im Betrieb möglich zu machen: Nicht Mitgliedskarten für das Fitness-Center, sondern zum Beispiel eine Hebevorrichtung, die die Arbeit erleichtert, ist eine gute betriebliche Investition in die Gesundheit der Beschäftigten.

Daher die Forderung der PRO-GE:

Arbeit muss so gestaltet sein, dass sie gesundheitsförderndes Verhalten zulässt.

Mit der Kampagne  verstärkt die PRO-GE ihre schon bestehenden Aktivitäten im Bereich der Prävention von Gesundheitsgefährdungen durch belastende Arbeit.

Dazu einige Daten, Fakten bzw. Tipps, damit du "dein Verhalten", wenn notwendig, ändern kannst.

Gesundes Verhalten in der Arbeit!

Ernährung

Nicht nur was wir essen, sondern auch wo und wie wir essen, beeinflusst unser Wohlbefinden. Die besten Tipps für eine gesunde Ernährung helfen nichts, wenn den ArbeitnehmerInnen nur der Würstelstand nebenan mit Wurstsemmeln und Leberkäse zur Verfügung steht. Aber auch die Möglichkeit, dass sich Beschäftigte gesund ernähren, ist nur die Hälfte wert, wenn die Umgebung nicht passt.

Trinken

Der Mensch besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. Daran sieht man, wie wichtig Flüssigkeit für das Funktionieren des Körpers ist. Bei schwerer körperlicher Arbeit und bei womöglich noch ungünstigen Umgebungseinflüssen (Hitze, Zugluft, hohe Luftfeuchtigkeit etc.) kann der Mensch bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren.

Bewegung

Wir Menschen sind mit 206 Knochen und über 100 Gelenken von Natur aus für Bewegung geschaffen. Aber einseitige oder übermäßig belastende körperliche Tätigkeiten führen unweigerlich zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Rauchen, Alkohol und Drogen

Egal ob Nikotin, Alkohol oder Drogen: Kein Suchtmittel ist gesundheitsfördernd. Emotional geführte Diskussionen über das Rauchen lassen leider nur selten objektive Auseinandersetzungen mit Suchtmitteln aller Art zu. In Österreich ist ca. eine Million Menschen alkoholgefährdet, 330.000 Menschen sind alkoholkrank, und eine viel zu große Anzahl von ArbeitnehmerInnen verwendet Medikamente missbräuchlich. Daher muss JEDER Konsum von legalen und illegalen Drogen in der Arbeitswelt zum Thema gemacht werden.

Gemeinsam mit der Arbeitsmedizin

Bei allen Maßnahmen zur Verbesserung und Förderung der Gesundheit der ArbeitnehmerInnen, auch was das persönliche Verhalten wie Ernährung oder Bewegungsabläufe im Betrieb betrifft, sind ArbeitsmedizinerInnen durch ihre Kompetenz die ersten Ansprechpersonen. Das ArbeitnehmerInnenschutzgesetz gibt ihnen nicht nur das Recht, es verpflichtet sie sogar dazu, mit Betriebsrat und Arbeitgeber zum Wohl der ArbeitnehmerInnen zusammenzuarbeiten.