

www.nextline.de

ARBEIT UND GESUNDHEIT

next

Die Infoseiten für junge Leute

11 | 2006

Mit dem Fahrrad
zur Arbeit

Rein in die Pedale

SICHERHEIT FÜR MICH

 **BG**

Radeln macht Laune und spart

Es gehören schon eine gewisse Wetterfestigkeit und Selbstdisziplin dazu, jeden Morgen zur Arbeit zu radeln. Zur Belohnung gibt es aber einen Wohlfühlkick, eine bessere Kondition, ein putzmunteres Immunsystem und keinen Stress bei der Parkplatzsuche.

Besonders für alle, die nur wenige Kilometer von ihrer Arbeitsstelle entfernt wohnen, kann ein Umsteigen vom Auto aufs Rad ein echter Gewinn sein. Radler sind nämlich ...

fitter: Schon 20 Minuten Rad fahren am Tag verbessert die Kondition und hält in Form. Ein weiteres Plus: Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die täglich ihr Rad benutzen, nur halb so oft krank sind wie ihre Kollegen.

schneller: Das Umweltbundesamt hat herausgefunden, dass Radler auf Strecken bis zu neun Kilometern im Stadtverkehr schneller sind als Autofahrer. Sie fahren am Stau einfach vorbei. Und: Zeitaufwändige Parkplatzsuche ist für Radfahrer kein Thema.

sparsamer: Ein Pkw kostet pro zurückgelegtem Kilometer monatlich rund 35 Cent. Ein Fahrrad dagegen nur 5 Cent, denn außer den Anschaffungskosten und dem Austausch von Verschleißteilen fallen keine Kosten an.

umweltfreundlicher: Ein Auto verbraucht im Stadtverkehr etwa zehn Liter Sprit pro 100 Kilometer. Beim Radfahren ist man selbst der Motor und erspart der Umwelt Abgase. Fahrrad fahren ist also aktiver Umweltschutz. Und: Rad fahren ist leise. Durch Verkehrslärm fühlt sich fast jeder belästigt. Würden mehr Leute aufs Rad umsteigen, gäbe es weniger Lärm und weniger Stress.



Zeit

Sogar der Betrieb profitiert

Weil sie gesünder sind und seltener krank werden, hat auch der Chef etwas davon, wenn seine Mitarbeiter zur Arbeit radeln. Radfahrer sind außerdem besser gelaunt, ausgeglichener und kreativer als ihre Kollegen, meldet der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC). Also genau die Sorte Mitarbeiter, die sich jeder Chef wünscht. Das sind übrigens gute Argumente, um sich im Betrieb für überdachte und abschließbare Fahrradstellplätze einzusetzen!

So kommen Sie gut an!

Prüfen Sie regelmäßig, ob Bremsen, Beleuchtung, Schaltung und Klingel einwandfrei funktionieren, ob der Reifendruck stimmt und Anzahl und Platzierung der Strahler und Reflektoren den Vorschriften entsprechen (Infos dazu gibt es im Fachhandel oder im Internet unter: www.adfc.de > Verkehr > StVO § Co und www.adfc.de > Technik > Straßenverkehrszulassungsordnung). Besonders in der kalten, dunklen Jahreszeit ist eine funktionierende Beleuchtung extrem wichtig für Radfahrer – damit Sie nicht übersehen werden!

Fahren Sie immer mit Helm. Der muss allerdings richtig passen. Lassen Sie sich dazu in einem Fachgeschäft beraten und kaufen Sie keinen Helm aus zweiter Hand.

Gewusst?

Egal, mit welchem Verkehrsmittel Sie zur Arbeit kommen: Sie sind auf dem Weg im Falle eines Unfalls bei Ihrer Berufsgenossenschaft gesetzlich unfallversichert. Sie übernimmt die Kosten für die Heilbehandlung, Rehabilitation und Pflege. Das Beste daran: Die Beiträge für diese Versicherung zahlt ausschließlich Ihr Arbeitgeber. Also: Wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit oder zurück nach Hause einen Unfall haben, melden Sie dies sofort Ihrem Vorgesetzten und gehen Sie auf jeden Fall zu dem für Ihren Betrieb zuständigen Durchgangsarzt.

Radeln tut auch dem Rücken gut – je öfter, desto besser! Vorausgesetzt, man sitzt aufrecht, der Sattel ist gefedert und man hat keinen schweren Rucksack auf. Gepäck lässt sich rückschonender in Satteltaschen transportieren.

Ins Schwitzen geraten? Tragen Sie atmungsaktive Kleidung und nehmen Sie ein T-Shirt zum Wechseln mit. Vielleicht gibt es im Betrieb auch die Möglichkeit, sich zu duschen oder zu waschen.

**ARBEIT UND
GESUNDHEIT**

nextline

Mehr Infos zum Thema „Rad fahren im Winter“ stehen unter

www.nextline.de



Neu im Job – Sicher starten!

Infos zur diesjährigen Berufsschulaktion Jugend will sich-er-leben

Aller Anfang ist schwer

Das ist zu viel! Von den mehr als eine Million Arbeitsunfällen, die den Berufsgenossenschaften jährlich gemeldet werden, betrifft jeder dritte einen Beschäftigten unter 30 Jahren.

Damit der Berufsanfang nicht zum „Fehlstart“ wird, dreht sich bei der diesjährigen Jahresaktion der Berufsgenossenschaften alles um den sicheren Start ins Berufsleben. Dazu werden den berufsbildenden Schulen ab Oktober 2006 die Aktionsunterlagen zugesandt. Sie enthalten verschiedene Medien für die Lehrer sowie für die Schüler ein interessantes Infoblatt, auf dem die Wettbewerbsfragen mit Teilnehmerkarte abgedruckt sind.

Attraktive Preise

Wer alle Fragen richtig beantwortet, hat die Chance auf tolle Geldpreise: Der Gewinner bekommt je nach Landesverband bis zu 1.000 Euro. Außerdem werden diejenigen Schulen ausgezeichnet, die die meisten Schülerinnen und Schüler zum Mitmachen motivieren konnten.

Kreativpreis für die besten Plakate

Für die ganz findigen Köpfe haben die Landesverbände der gewerblichen Berufsgenossenschaften einen zusätzlichen Preis ausgeschrieben: Um diesen zu bekommen, muss man zur Begrüßung neuer – vor allem jugendlicher – Beschäftigter ein DIN A2 Plakat entwerfen. Hier können die unterschiedlichsten Themen der Arbeitssicherheit aufgegriffen und kreativ umgesetzt werden. Bezüglich der Gestaltung und der Auswahl der Materialien hat man freie Hand. Man muss sich nur zur Unterstützung einen Projektpaten suchen (Ausbilder/Lehrer). Die Plakate werden im Internet unter www.jugend-will-sich-er-leben.de veröffentlicht. Die besten Einsendungen werden mit Geldpreisen belohnt.

Lust bekommen mitzumachen? Dann fragen Sie Ihre Lehrer nach der Aktion und informieren Sie sich unter www.jwsl.de.



IMPRESSUM
ARBEIT UND GESUNDHEIT next | November 2006 Die Infoseiten für junge Leute
 Herausgeber: Hauptverband der gewerblichen Berufsgenossenschaften, 53754 Sankt Augustin, www.hvbg.de. Redaktion: Martin Rüdell (verantwortlich), Sankt Augustin; Ewald-J. Weichenmeier, LV Bayern und Sachsen der gewerblichen BGen, München; Gabriele Albert, Wiesbaden. Text: Gabriele Albert, Stefanie Richter. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Fotos: Ingram Publishing, Uebele. Verlag: Universum Verlag GmbH & Co. KG, 65175 Wiesbaden, Tel.: 06 11/90 30-0, www.nextline.de