


Fußschutz

Den Halt nicht verlieren!

Von früh bis spät lastet unser ganzes Gewicht auf ihnen. Ständig müssen sie Unebenheiten ausgleichen. Immer wieder sind sie Unfallgefahren ausgesetzt. Kurz: Unsere Füße leisten Schwerarbeit und müssen einiges ertragen. Keine Frage, dass wir ihnen das richtige Schuhwerk und regelmäßige Pflege schuldig sind.



	ARBEIT UND GESUNDHEIT <i>next</i>	Lernziele
<p>Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen Risiken für die Füße am Arbeitsplatz • wissen, dass ungeeignetes Schuhwerk die Gesundheit schädigen kann • erfahren, dass an bestimmten Arbeitsplätzen Fußschutz vorgeschrieben ist • lernen, worauf man bei der Schuhauswahl achten sollte • überlegen, was den Füßen gut tut • nehmen ihre Füße besser wahr. 		

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung





Zeigen Sie den DGUV-Film „Napo in ‚Sicherer Auftritt mit Napo‘“ (Bezug siehe Seite 6).

Verteilen Sie die Jugendseiten der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, April 2009.



Stellen Sie Material für einen Barfuß-Parcours bereit.



Kopieren und verteilen Sie die Kopier-/Folienvorlage auf Seite 5.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt auf Seite 4.

Einstieg:

Um Interesse für das Thema zu wecken, können Sie zu Beginn den Film „Napo in ‚Sicherer Auftritt mit Napo‘“ zeigen (Laufzeit zirka eine Minute, Bezug siehe Seite 6).

Teilen Sie anschließend die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, April 2009 aus, und bitten Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN), den Beitrag zum Thema „Fußschutz“ zu lesen.

Um Betroffenheit herzustellen und eine bessere Körperwahrnehmung zu erwirken, können Sie gemeinsam mit den TN einen **Barfuß-Parcours** aufbauen. Je nach Witterung und räumlichen Bedingungen lässt sich hierfür folgendes Material einsetzen: kleine Kieselsteine, Moos mit Tannenzapfen, Fell, Styropor-Chips, Luftpolsterfolie, Schaumstoffstückchen, zerknülltes Papier, Stofffetzen, Rindenstücke, eine Wollecke, eine glatte Metall- oder Steinplatte usw. Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, den Parcours im Außenbereich zu errichten, können Sie die Materialien auch im Klassenraum auf Plastikplanen oder in Kisten auslegen. Reißen Sie die verschiedenen Materialien so aneinander, dass sich die Strukturen deutlich voneinander abheben. Geben Sie den TN Gelegenheit, ohne Schuhe über den Parcours zu laufen.

Es sollte den TN freistehen, ob sie barfuß oder auf Socken über den Parcours laufen. Berücksichtigen Sie das bitte bei der Materialauswahl. Wer will, kann sich auch führen lassen, dabei die Augen schließen, sich voll und ganz auf die sinnliche Wahrnehmung konzentrieren und den Untergrund erraten.

Als Einstieg ins anschließende Gespräch eignen sich folgende Fragen:

- Sind unsere Füße eigentlich nur dafür da, uns von A nach B zu bringen?
- Wie sehen unsere Füße aus? Pflegen wir sie regelmäßig? Welche Funktion hat das Gewölbe?
- Passt der Schuh, den wir tragen? Sitzt er knapp, fest, locker?
- Könnten wir mit dem Schuh, den wir gerade tragen, mehrere Kilometer weit laufen, ohne dass die Füße weh tun?

Verlauf:

Erläutern Sie den TN in einem Kurzvortrag mit Gelegenheit, Fragen zu stellen, dass

- die Füße im Job besonderen Risiken ausgesetzt sind
- ungeeignetes Schuhwerk die Gesundheit schädigen kann
- an bestimmten Arbeitsplätzen Fußschutz vorgeschrieben ist
- bei der Schuhwahl nicht nur modische Attribute zählen.

Halten Sie die wichtigsten Informationen stichwortartig an der Tafel oder am Flipchart fest. Setzen Sie zur Veranschaulichung des Themas die Kopier-/Folienvorlage „Gut gerüstet“ (Seite 5) ein.

Ende:

Verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4). Bitten Sie die TN, die Fragen in Partnerarbeit zu beantworten. Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und besprochen. Visualisieren Sie die wichtigsten Merksätze an der Tafel oder am Flipchart, und geben Sie den TN Gelegenheit, sich die Ergebnisse zu notieren. Lassen Sie die TN am Schluss noch einmal über den Barfuß-Parcours laufen. Hat sich etwas in der Wahrnehmung verändert?



Methodischer Hinweis



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Lernziele



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

Füße in Gefahr

Egal ob auf der Baustelle, in der Werkstatt, auf dem Weg zum Kopierer oder anderswo – an Arbeitsplätzen gibt es viele Gefahren für die Füße. Denn nicht immer lassen sich alle Risiken vermeiden, zum Beispiel rutschige Bodenbeläge, herabfallende oder hervorstehende spitze Gegenstände, Hindernisse jeder Art, Kälte, Nässe, Hitze, aggressive Flüssigkeiten oder Stäube. Besonders unter Zeitdruck, Stress oder bei mangelnder Konzentration steigt das Risiko auszurutschen, umzuknicken, sich den Fuß einzuklemmen oder zu quetschen, anzustoßen, zu stolpern oder hinzufallen.

Bei Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen kommt neben ungünstigen äußeren Bedingungen oder menschlichem Versagen häufig noch ein weiterer Risikofaktor dazu: die Qualität des Schuhwerks. Wer mit Flipflops auf die Leiter steigt, auf Pumps durchs Büro stöckelt, mit ausgelatschten Turnschuhen das Lagerhaus betritt, setzt nicht nur seine Fußgesundheit aufs Spiel. Im Ernstfall drohen nicht nur blaue Flecken und gequetschte oder gebrochene Zehen. Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle ziehen oft schwere Verletzungen nach sich: Arm-, Bein-, Schädel- und Wirbelbrüche mit anschließenden komplizierten Heilungsprozessen. Im Klartext: Schuhe, die dem Fuß nicht genügend Halt bieten, die zu eng, zu spitz oder zu hochhackig sind, bergen eine erhöhte Unfallgefahr. Außerdem kann unzureichendes Schuhwerk neben Fußschmerzen und müden Beinen unter anderem Verletzungen an Sehnen und Bändern, die Entstehung eines schmerzhaften Ballenzehs (Hallus valgus), Verkürzung der Wadenmuskulatur oder Rückenbeschwerden begünstigen.



Bevor eine Arbeit aufgenommen wird, muss der Unternehmer untersuchen, welche Gefahren einem Beschäftigten während der Tätigkeit drohen können. Das Ergebnis einer solchen Gefährdungsbeurteilung kann zum Beispiel die Notwendigkeit von Fußschutz ergeben. Das Gebotszeichen „Fußschutz benutzen“ weist darauf hin, dass der Arbeitnehmer verpflichtet ist, im ausgeschilderten Bereich Fußschutz zu tragen.



Weitere Hinweise siehe die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, April 2009.

Bodenhaftung garantiert

Damit den Füßen nichts passiert, muss der Arbeitgeber an bestimmten Arbeitsplätzen Fußschutz zur Verfügung stellen. Diese Schuhe stellt der Betrieb kostenlos zur Verfügung, wenn es trotz aller technischen und organisatorischen Schutzmaßnahmen am Arbeitsplatz zu Fußverletzungen kommen kann. Zum Beispiel bei Tiefbau- und Straßenbauarbeiten, beim Ab- und Umsetzen von Lasten, bei Abbrucharbeiten, in Großküchen und Bäckereien, im Garten- und Landschaftsbau oder auch in der chemischen Industrie müssen die Füße besonders gut verpackt sein. Wichtig: Wenn der Arbeitgeber Fußschutz bereitstellt, ist der Arbeitnehmer auch verpflichtet ihn zu tragen.

Fußschutz zählt zu den Persönlichen Schutzausrüstungen. Er soll die Füße vor äußeren schädigenden Einwirkungen und Ausrutschen bewahren. Typische Elemente geeigneten Fußschutzes sind die Zehenschutzkappe aus Stahl, Aluminium oder Kunststoff, eine Nägel abweisende und durchtrittssichere, rutschhemmende Sohle, durchtrittssichere, kälte- oder wärmeisolierende Einlagen, Knöchelschutz, Polsterkragen, Überkappe oder Mittelfußschutz. Welche Schuhe geeignet sind, hängt von den speziellen Arbeitsplatzbedingungen ab. Je nachdem kann zum Beispiel das Tragen von **Sicherheitsschuhen** (mit Zehenschutzkappe für hohe Belastungen) oder **Berufsschuhen** (mit mindestens einem schützenden Bestandteil) sinnvoll oder sogar Pflicht sein.

Kriterien zur Schuhauswahl:

Grundsätzlich gilt: Ein zweckdienlicher Schuh sollte immer den ganzen Fuß fest umschließen. Eine ergonomische Gestaltung mit niedrigen Absätzen, ausreichend großer Auftrittfläche und Fersendämpfung verringert die mechanische Belastung der Gelenke und beugt Wirbelsäulenschäden vor. Das Profil der Sohle sorgt – ähnlich wie beim Autoreifen – für ausreichende Bodenhaftung bei glattem Untergrund. Außerdem sollte die Sohle biegsam sein, damit sie sich der Bewegung des Fußes beim Gehen anpassen kann. Auf unebenen Wegen sollte man knöchelhohe Schuhe tragen. Sie geben besseren Halt, und man knickt nicht so leicht um.

Der optimale Arbeitsschuh hat neben einer guten Passform in Länge und Weite (am besten passen Schuhe mit Mehrweitesystem) und festem Fersensitz, anatomisch geformte, herausnehmbare und waschbare Einlegesohlen, eine gepolsterte Zunge, einen oberen Schafrandabschluss, gegebenenfalls Knöchelpolster, ein haltbares Schnürsystem. Schuhe für den Außenbereich sollten aus wasserdichtem Material bestehen, idealerweise auf Membranbasis. Sicherheits- und Berufsschuhe erfüllen normalerweise diese Kriterien. Aber Hand aufs Herz: Wie sieht das Schuhwerk aus, das wir tagtäglich an Arbeitsplätzen tragen, an denen kein Fußschutz vorgeschrieben ist? Tipp: Berücksichtigen Sie die genannten Merkmale beim Kauf der nächsten Alltagsschuhe. Meist sind solche Schuhe überaus wohltuend für die Füße.

Und nach Feierabend?

Zugegeben unsere Füße befinden sich weit unten am Körper, am weitesten vom Kopf entfernt. Von früh bis spät eingesperrt in Schuh und Socke führen sie



Setzen Sie zur Veranschaulichung geeigneten Fußschutzes die Kopier-/Folienvorlage auf Seite 5 ein.



Weitere Hinweise, zum Beispiel zum Thema **Klimamanagement** eines Schuhs, siehe die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, April 2009.

weiter Seite 6 ►



Rutschpartie mit Folgen

Yannik, Anlagenmechaniker im ersten Ausbildungsjahr, ist auf der Baustelle mit den abgelaufenen, glatten Sohlen seiner Turnschuhe auf feuchtem Lehm ausgerutscht und auf einen Metallträger gestürzt. Die Folge: Fuß verstaucht, Arm in Gips, die nächsten Wochen zu Hause, Training futsch, Bezirksmeisterschaft im Eimer.

Bitte lesen Sie sich die folgenden Aufgaben aufmerksam durch und beantworten Sie die Fragen stichwortartig.

1

Warum ist Yannik ausgerutscht? Bitte nennen Sie alle möglichen Unfallursachen.

2

Wer ist verantwortlich? Bitte begründen Sie Ihren Standpunkt.

3

Welche Folgen hat der Sturz für das Berufs- und Privatleben?

4

Beschreiben Sie eine Risikosituation aus Ihrem eigenen Arbeitsbereich, die zu einem Unfall durch falsches Schuhwerk führen könnte.

5

Wie kann man Fußverletzungen am Arbeitsplatz vermeiden?

6

Wie kann man seinen Füßen regelmäßig etwas Gutes tun? Bitte notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.



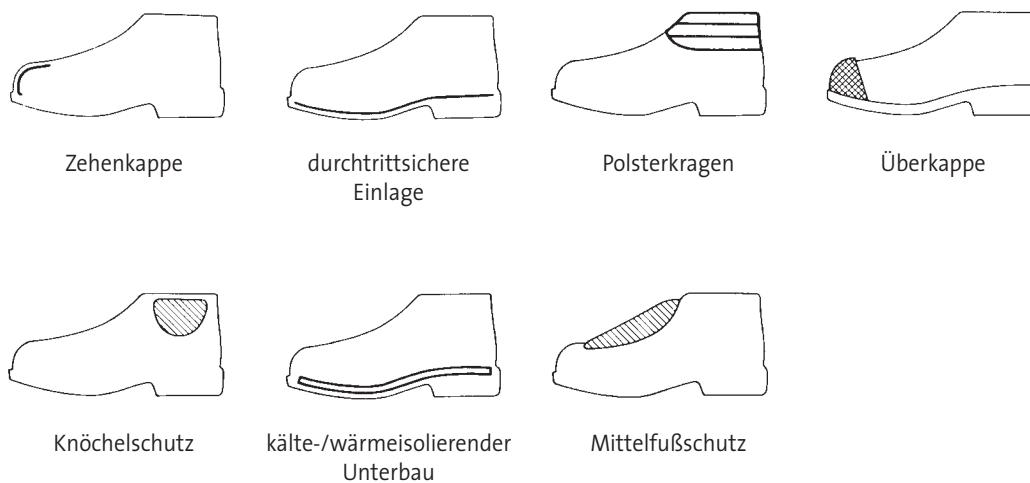


Gut gerüstet

Beispiele für Bestandteile eines Sicherheitsschuhes



Beispiele für sicherheitstechnische Ausrüstungen beim Fußschutz



Quelle: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV): BGR 191, **Benutzung von Fuß- und Knieschutz**, Januar 2007, Download unter <http://www.arbeitsicherheit.de/html/modules/bgr150199/150-199/bgr191.pdf>.



- Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 1, **Grundregeln** (BGI 597-1)
 - Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 3, **Persönliche Schutzausrüstungen** (BGI 597-3)
 - Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 17, **Wege im Betrieb** (BGI 597-17)
 - Reihe ARBEIT UND GESUNDHEIT BASICS, Heft 25, **Stolpern – Rutschen – Stürzen** (BGI 597-25)
- Die Broschüren können bezogen werden über Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Bestell-Fax 0611/90 30-277, E-Mail vertrieb@universum.de, Internet www.universum.de/shop
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (Hrsg.), Fachausschuss „Persönliche Schutzausrüstungen“ der DGUV: Regeln für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, BGR 191, **Benutzung von Fuß- und Knieschutz**,

- Januar 2007. Bestellung unter www.arbeitssicherheit.de. Download unter <http://www.arbeitssicherheit.de/html/modules/bgr150199/150-199/bgr191.pdf>
- Arbeitskreise für Arbeitssicherheit/Prävention bei den Landesverbänden der gewerblichen Berufsgenossenschaften (Hrsg.): **Stolpern, Rutschen, Stürzen**. Unterrichtskonzept für Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen, jugend will sicher leben, Wettbewerb 2003. Als Download unter www.jwsl.de (> Aktionen der letzten Jahre > stolpern – rutschen – stürzen 2003/2004).
 - Film **Napo in „Sicherer Auftritt mit Napo“**, Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung – DGUV (Hrsg.), Herstellungsjahr 2003, Laufzeit 1:25 Minuten. Die kurzen Spots vermitteln anschaulich das Thema „Sturzunfälle“. Download unter www.dguv.de (> Medien/Datenbanken > Download DGUV-Filme).



Hinweise auf Fußgymnastik findet man zum Beispiel unter

- www.dak.de/content/dakratgeber/diabetes-fuesse-fussgymnastik.html,
- www.amann.ch/ (> Fußgesundheit > Vorbeugen)
- www.fusspflege.profi.de/html/fussgymnastik.html

eine Art Schattendasein. Wer aber erst einmal anfängt, seine Füße bewusster wahrzunehmen und ihnen Gutes zu tun, wird sich auch insgesamt wohler fühlen.

Tipps mit Wohlfühlfaktor

- Die Fußwurzelknochen sind so angeordnet, dass sich zwei Gewölbe bilden: das Längsgewölbe zwischen Zehen und Ferse, das Quergewölbe im Bereich des Mittelfußknochens zwischen innerem und äußerem Fußrand. Das Geniale dieser Konstruktion: Es entstehen perfekte Stoßdämpfer für unseren ganzen Körper. Aber aufgepasst! Übergewicht, Bewegungsmangel oder eine schwache Fußmuskulatur kann sich auf Dauer negativ auswirken. Man kann hingegen bereits mit ein paar Minuten Fußgymnastik pro Tag die Füße fit halten: Mit den Zehen kleine Gegenstände vom Boden aufheben, Zehen öfter mal zusammenkrallen und wieder ausstrecken, mit dem Fuß über einem Tennisball hin- und herrollen. Das stärkt die Muskeln und macht die Füße beweglich. Auch gut: Öfter mal

barfuß laufen. Das massiert die Füße, aktiviert und fördert das Körperempfinden. Dabei gilt: Beim Barfußlauf auf ebenen und harten Böden wird der Druck des Fußes nicht abgefedert. Je unebener und natürlicher der Untergrund, desto besser.

- Tägliches Fußwaschen sollte selbstverständlich sein, am besten in Verbindung mit einer kurzen Fußmassage. Nach Feierabend kann man seine Füße mit einem Fußbad verwöhnen. Das entspannt, regt die Durchblutung an und ist für müde Füße eine Wohltat. Gegen Schweißfüße kann man Salbei oder Meersalz ins warme Fußbad geben. Luxus – nicht nur für die Füße – ist eine professionelle Fußreflexzonenmassage.
- Vorsicht Fußpilz! Er gedeiht besonders in feuchtwarmem Klima. Vorsorge lohnt sich: Füße stets trocken halten, die Zehenzwischenräume nach dem Waschen eventuell mit einem Föhn trocknen. Danach mit einer Spezialcreme die Haut mit Fett und Feuchtigkeit versorgen. Schuhe möglichst jeden Tag wechseln und immer gut durchtrocknen lassen.

Jetzt auch Bestellung der Klassensätze von ARBEIT UND GESUNDHEIT next inklusive Unterrichtshilfe im Internet möglich unter www.universum.de (> Shop > kostenlose Schulmaterialien). Unter www.nextline.de finden Sie alle bereits erschienenen Unterrichtshilfen und next-Beiträge ab 2003, teilweise mit Foliensätzen.



Barfußparks bieten neue Wahrnehmungserfahrungen für die Füße. Informationen unter www.barfusspark.info

ARBEIT UND GESUNDHEIT <small>next</small>	Vorschau
<p>Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:</p> <p>Mai: Arbeitsunfall – was dann?</p> <p>Juni: Hebezeuge/Lasten anslagen</p> <p>Juli: Computersucht</p>	

Impressum

ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE APRIL 2009
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin.
Redaktion: Dr. Dagmar Schittly (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam
Cartoon: Michael Hüter Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181, Internet www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.

