



Rückenschonendes Arbeiten in der Kinderbetreuung

Hinweise für richtiges Stehen

- hüftbreiter Stand, möglichst Knie leicht gebeugt,
- aufrechte Haltung des Oberkörpers (aber nicht verspannen!),
- auf Entlastung der Beine achten (z. B. Wechsel des Körpergewichts von einem Bein auf das andere, Setzen des Fußes auf Schemel oder Stütze),
- möglichst anlehnen,
- gutes, gesundes Schuhwerk bevorzugen (siehe Seite 4),
- Ausgleichsübungen für Wirbelsäule, Gefäße und Schultern.



Bilder mit freundlicher Genehmigung von

Hinweise für richtiges Heben und Tragen

- Heben und Tragen von Kindern möglichst vermeiden,
- falls doch Hochheben eines Kindes:
- stabiler, hüftbreiter Stand,
- Anspannung der Rumpfmuskulatur,
- möglichst gerades Halten des Rückens beim Anheben,
- in die Knie gehen und ruckfreies Anheben des Kindes aus der Hocke,
- tragen eines Kindes mit geradem Rücken möglichst nahe am Körper,
- Oberkörper beim Tragen und Absetzen nicht verdrehen,
- zum Trösten eines Kindes auf Sitzkissen o. ä. auf den Boden setzen oder andere „Rituale“ (z. B. Ruhe-Bank) nutzen,
- bequeme Arbeitsschuhe
- Ausgleichsübungen speziell für Rückenmuskulatur
- Kindern erklären, warum schweres Heben und Tragen schadet,
- regelmäßiges gegenseitiges erinnern an rückengerechtes Verhalten im Kollegenkreis oder Aufhängen einer optische „Gedankenstütze“,



Bilder mit freundlicher Genehmigung von

- Tische und Stühle grundsätzlich nicht tragen, sondern ziehen
- schwere Spielgeräten oder Kochtöpfen nicht allein tragen, sondern mit Hilfe von Kolleginnen oder Nutzung von Arbeitshilfen (z. B. Küchenwagen, Sackkarren).

Ergonomische Sitzmöglichkeiten in der Kita



Quelle: EFAS- Gesundes Sitzen mit Kinder



Quelle: Bayr. GUVV – Gesundes Arbeiten in Kindertagesstätten

1. Höhenverstellbare Spezialstühle für Erzieherinnen

- Die Erzieherinnen und Erzieher sitzen auf Kindhöhe an Kindertischen mit Hilfe von höhenverstellbaren Spezialstühlen, die bis auf 31 cm Sitzhöhe abgesenkt werden können.
Vorteile: Sitzen auf der ganzen Sitzfläche mit optimaler Rückenunterstützung; evtl. Lehnen als Aufstehhilfe, benutzbar als normaler Bürostuhl sowie im Stuhlkreis.
Nachteile: Kniewinkel mehr als 90 Grad; Unterfahren der Kindertische nur möglich, wenn wenig bis keine Tischzarge vorhanden ist.





2. Hochstühle für die Kinder

- Die Kinder sitzen zum angeleiteten Basteln, Malen usw. an einem Tisch mit normaler Arbeitshöhe (72 cm), der auch als Arbeitstisch für die Vorbereitungszeit genutzt werden kann. Dazu müssen ein ergonomischer (Büro-) Stuhl (hier sind alle Varianten ergonomischer Sitzmöbel möglich) für die Betreuungsperson und Hochstühle für die Kinder angeschafft werden. Wichtig ist, dass die Hochstühle einfach in der Höhe zu verstellen sind und dass sie, falls sie weggeräumt werden müssen, leicht trag- oder fahrbar sind.
Vorteil: Optimal ergonomisches Sitzen der Erwachsenen und der Kinder möglich
Nachteil: Platzbedarf und Anschaffungskosten

3. Podeste

- Eine weitere gute Möglichkeit ergonomischer Gestaltung sind Tische an Podesten, mit Kinderstühlen auf dem Podest und Erwachsenensitzplätzen unterhalb.
Vorteil: Ergonomisches Sitzen auf normalen Kindergartenstühlen bzw. einem ergonomischen Erwachsenenstuhl
Nachteil: fester Einbau, daher unflexibel, Anschaffungskosten

4. Alternative Sitzgelegenheiten

- Im Stuhlkreis bieten sich für die Erwachsenen mittelgroße Fitnessbälle oder die oben genannten niedrig einstellbaren Bürostühle an. Sitzen die Kinder auf dem Teppich, können die Erwachsenen zur Unterstützung einer ergonomischen Sitzhaltung entsprechende Sitzkissen oder Bänke benutzen.
- Beim Anziehen kann ein Anziehhocker helfen.



5. Zargenfreie, möglichst höhenverstellbare Tische

Für die Tische gilt, dass grundsätzlich nur zargenfreie, einfach höhenverstellbare Tische (möglichst mit feststellbaren Rollen, so dass sie nicht getragen werden müssen) angeschafft werden sollten. Die Höhenverstellbarkeit garantiert die Einsatzmöglichkeiten zum Basteln in normaler Tischhöhe, zum Essen in niedriger Höhe sowie die bestmögliche Anpassung an die Körpergröße der Kinder.

Geeignete Arbeitsschuhe

- vorn geschlossen (Das Verletzungsrisiko sinkt und auch hygienisch besser – wenn mal was daneben geht)
- geschlossene feste Fersenkappe (Standfestigkeit wird erhöht, Drehbewegungen und Gewichtsverlagerungen sind möglich)
- gut profilierte, großflächige Auftrittssohle (Standfestigkeit wird erhöht, das Material sollte rutschfest sein)
- regulierbare Spannweite (Gibt guten Halt)
- bequemes Fußbett (Fuß kann abrollen, Zehen haben Platz)
- dämpfende Sohle (Gelenke und Wirbelsäule werden entlastet)
- flacher Absatz (Körpergewicht verteilt sich gleichmäßig auf den ganzen Fuß und Wirbelsäule wird entlastet)
- gutes Fußklima (Feuchtigkeit muss abtransportiert werden. Am besten Schuhe im Wechsel tragen)
- regelmäßig prüfen, ob der Arbeitsschuh noch in Ordnung ist (ca. alle 6 Monate)