

Eure Tipps für Aaron

Aaron ist im 1. Ausbildungsjahr als Dachdecker. Abends war er zu Beginn der Ausbildung immer völlig fertig, sein Rücken und seine Knie schmerzten oft. Seine Chefin hatte ihn zwar unterwiesen und auch darauf hingewiesen, dass man für das Arbeiten auf Dächern eine gute körperliche Fitness braucht. Aber dass es so heftig wird, hatte er sich nicht vorgestellt. Das viele Steigen auf die Leitern, das Klettern auf Gerüsten und steilen Dächern sowie das Tragen der Dachdichtungsbahnen und Ziegeln setzten ihm ganz schön zu. Schließlich hat Aaron sich seiner Chefin anvertraut und diese hat dem Azubi nochmal Dinge gezeigt, auf die er bei der Arbeit achten soll. Dadurch hat Aaron den Spaß an seinem Job zurückgewonnen und es geht ihm seitdem auch körperlich viel besser.



Aufgabe:

Was würdet ihr Aaron raten, damit es erst gar nicht zu körperlichen Beschwerden kommt – möglichst auch nicht nach vielen Jahren im Beruf? Denkt dabei an: richtige Körperhaltung, technische Hilfsmittel, organisatorische Maßnahmen sowie Ausgleich in der Freizeit.