

# proto.io



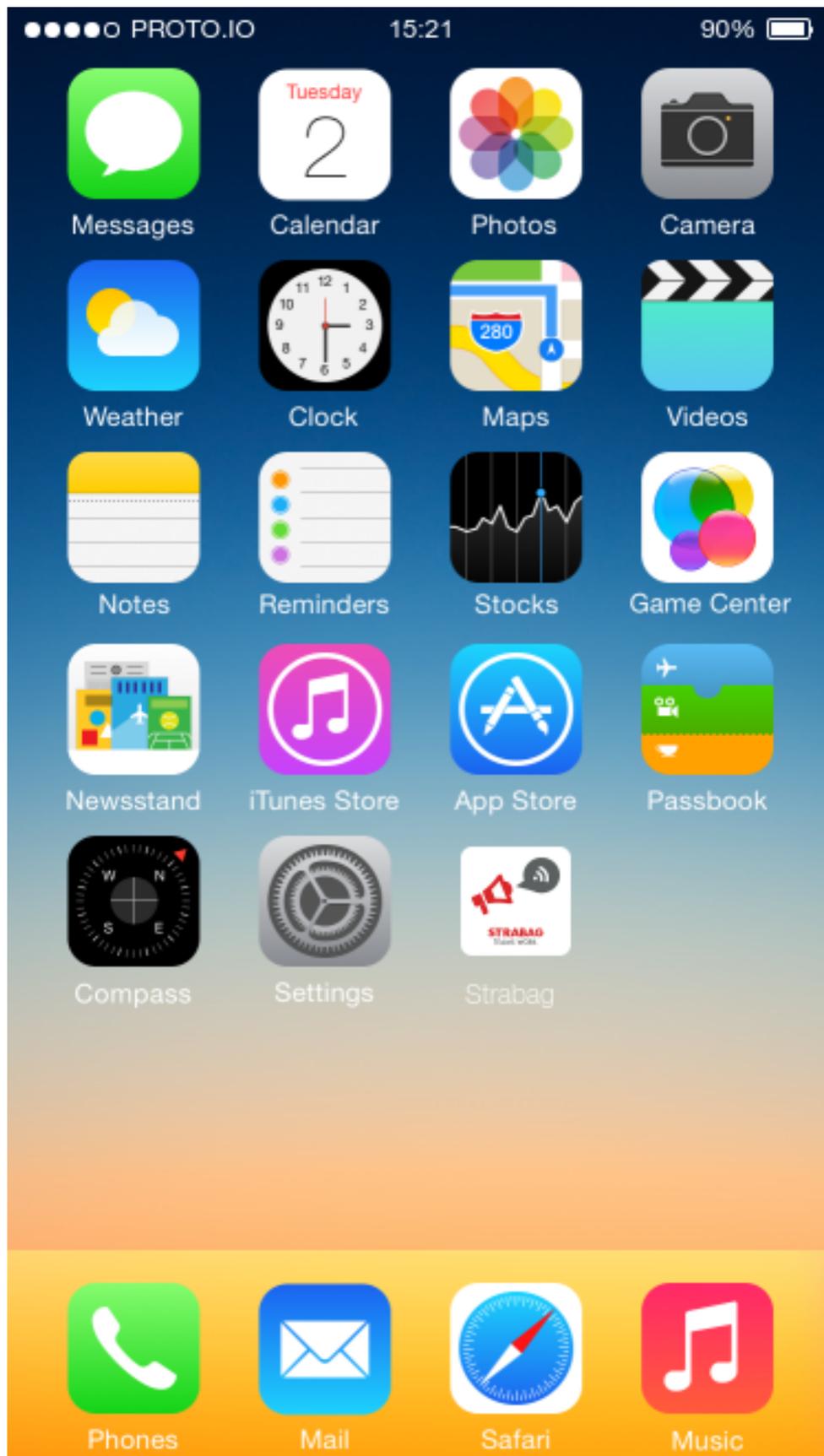
## Untitled

Bogdan Negrei



62

screens



E-MAIL

PASSWORD

GET STARTED

[Terms of service](#) / [Privacy Policy](#)

●●●●○ PROTO.IO

21:31

90% 



STRABAG NW ▾





●●●●○ PROTO.IO

21:52

90% 



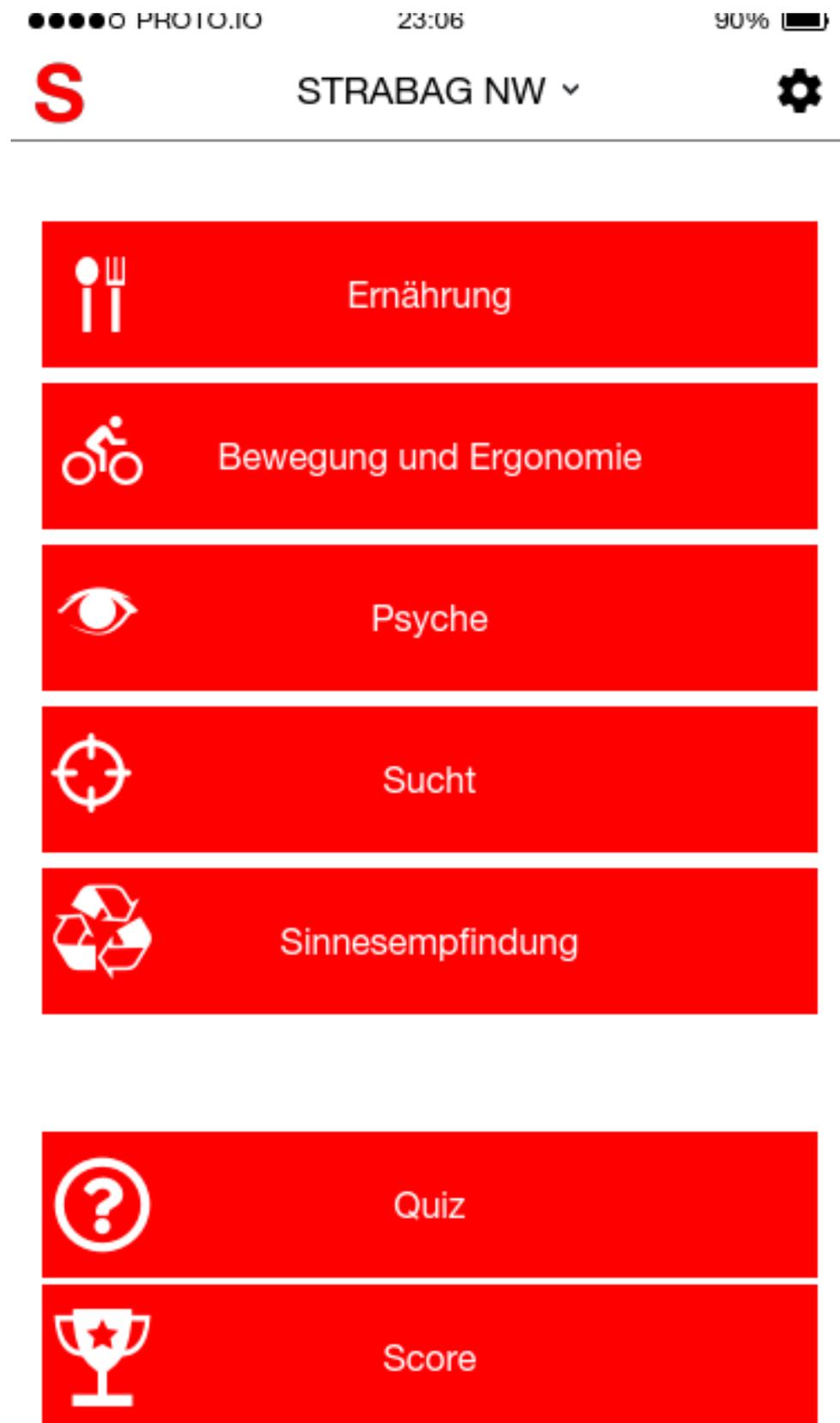
STRABAG NW ▾

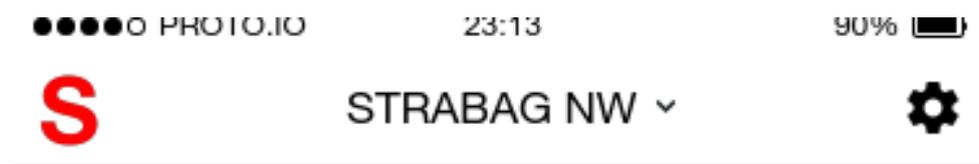


Informationen



Sm@rt Work





Frage 1/3

**Haben Sie regelmäßig Rückenschmerzen?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:13

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 2/3

**Arbeiten Sie häufig in diesen Positionen?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:13

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 3/3

**Arbeiten Sie oft überkopf?**

JA

NEIN



●●●●○ PROTO.IO

19:58

90% 

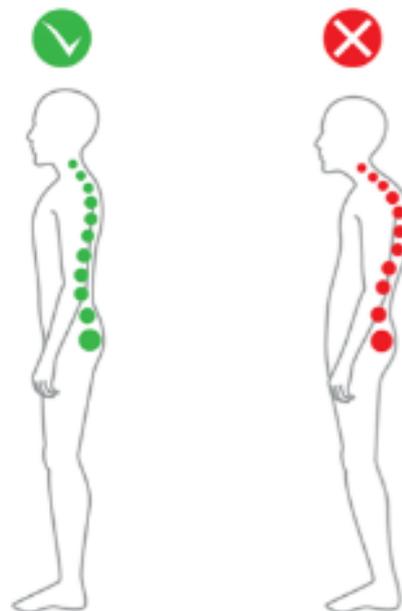
STRABAG NW ▾



Super!

Sie machen Ihre Sache richtig!  
Achten Sie weiterhin auf Ihre Haltung!

Betriebsärzte im arbeitsmedizinischen Dienst informieren über mögliche Ursachen und die vielfältigen Möglichkeiten zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden! Denn der Arbeitsalltag am Bau ist geprägt durch schweres Heben und Tragen, Zwangshaltungen, räumliche Enge, Nässe und Kälte. Wir wollen, dass Sie gesund bleiben!



●●●●○ PROTO.IO

19:58

90% 

STRABAG NW ▾



Zu den körperlichen Zwangshaltungen gehören Knien, Hocken und Bücken. Diese Körperhaltungen müssen wegen der auszuführenden Arbeiten mit geringen Bewegungsmöglichkeiten über eine längere Zeit eingenommen werden.

Sie führen zu hoher Muskelbeanspruchung!  
Achten Sie auf ausreichende Pausen und Abwechslung der jeweiligen Arbeit.



●●●●○ PROTO.IO

19:58

90% 

STRABAG NW ▾



Auch wenn Sie derzeit noch keine Tätigkeit im Knien oder Hocken ausführen, kann dies später vorkommen. Achten Sie auf ausreichende Pausen und nutzen Sie die Hilfsmittel die Ihnen zur Verfügung gestellt werden!



●●●●○ PROTO.IO

19:58

90% 

STRABAG NW ▾



Die Arbeiten über Schulterhöhe sollten so weit wie möglich beschränkt werden.  
Versuchen Sie nicht länger als 1 Stunde pro Tag mit den Händen über Schulter- oder gar Kopfhöhe ohne längere Unterbrechungen zu arbeiten.  
Schmerzen können die Folge sein! Versuchen Sie ausreichend Pausen einzulegen und teilen Sie die Arbeitsschritte auf mehrere Personen auf!



●●●●○ PROTO.IO

19:58

90% 

STRABAG NW ▾

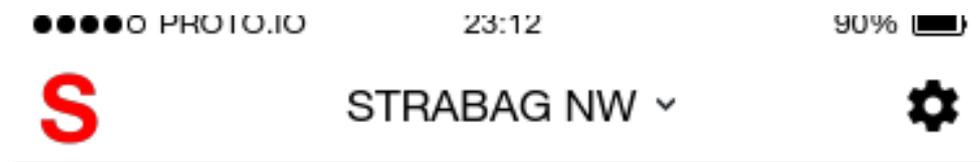


Was tun, wenn die Arbeit über Schulterhöhe trotzdem notwendig ist?

Solche Arbeiten sind vor allem für die Halswirbelsäule und die Schultern sehr anstrengend.

Achten Sie auf ausreichende Pausen!



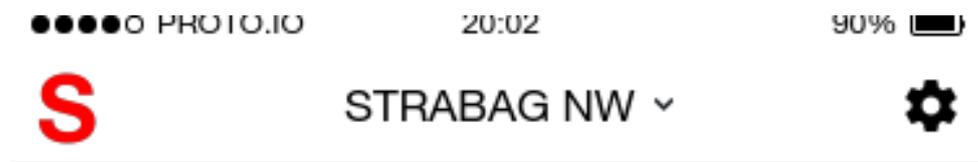


Frage 1/3

**Fühlen Sie sich während der Arbeitszeit  
gestresst?**

**JA**

**NEIN**

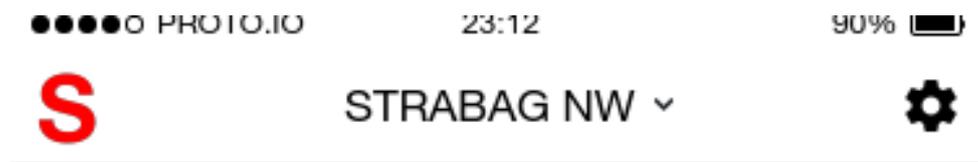


Frage 2/3

**Beschäftigt Sie Ihre Arbeit in der Freizeit?**

JA

NEIN



Frage 3/3

**Erhalten Sie vom Arbeitgeber bzw. Ihrem  
Polier Anerkennung oder Lob?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Sprechen Sie mit Ihren Kollegen oder Ihrem ranghöheren Vorgesetzten über die Zeiteinteilung und die Belastung bzw. den Zeitdruck. Versuchen Sie kurze Pausen einzulegen.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Wie eine Statistik der Oberösterreichischen Arbeiterkammer zeigt, leiden rund 39% der Bauarbeiter an mentalem Stress.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Achten Sie auf einen Ausgleich von Arbeit und Freizeit  
(work-life-balance)!

Falls Sie keinem Hobby nachgehen,  
probieren Sie mal eine Sportart, gehen Sie spazieren  
oder lesen Sie ein Buch.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Es ist wichtig neben der Arbeit  
einen Ausgleich zu finden.  
Die Möglichkeiten sich in der Freizeit  
zu beschäftigen reichen von Sport,  
über Musik, lesen bis hin zu Kochen und vieles mehr.



●●●●○ PROTO.IO

23:16

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Machen Sie weiter so großartige Arbeit!  
Wir freuen uns dass Sie bei uns sind!



●●●●○ PROTO.IO

23:16

90% 

STRABAG NW ▾



Das Ändern wir sofort!

Machen Sie weiter so großartige Arbeit!  
Wir freuen uns dass Sie bei uns sind!



●●●●○ PROTO.IO

12:18

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 1/5

**Ist eine körperliche Schonung bei bestehenden Rückenschmerzen sinnvoll?**

ja

nein

●●●●○ PROTO.IO

12:18

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 2/5

**Wie nennt man den Ausgleich von Arbeit  
und Freizeit?**

balance-of-worklife

Zeitausgleich

work-life-balance

●●●●○ PROTO.IO

12:18

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 3/5

**In welchem Nahrungsmittel ist das  
meiste Cholesterin enthalten?**

Salami

Hühnerei

Leberwurst

●●●●○ PROTO.IO

12:19

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 4/5

**Können sich durch Lärm entstandene  
Gehörschäden von selbst wieder  
zurückbilden?**

ja

nein

●●●●○ PROTO.IO

12:20

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 5/5

**Was wird nachhaltig geschädigt bei  
täglichem Alkoholkonsum?**

Leber

Auge

Magen

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 



STRABAG NW ▾



---

# Highscore

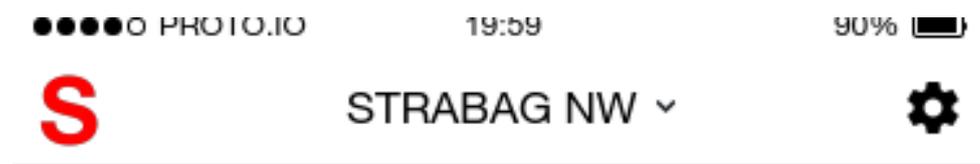


Frage 1/3

**Ist Ihnen gesunde Ernährung wichtig?**

JA

NEIN



Frage 2/3

**Essen Sie täglich Obst und Gemüse?“**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

20:00

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 3/3

**Essen Sie täglich Fleisch?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Gesunde Ernährung ist der Grundstein  
für ein gesundes Leben!



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Durch gesunde Ernährung können Sie Ihren Körper gesund halten.

Die Ernährungspyramide hilft Ihnen bei der Orientierung welche Mengen von bestimmten Nahrungsmitteln gut für Sie sind!



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Obst und Gemüse versorgen Sie mit wichtigen  
Vitaminen und Ballaststoffen!



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Versuchen Sie, täglich 5 kleine Portionen  
frisches Obst und Gemüse in Ihre Mahlzeiten  
einzubauen.

Dies sichert die Vitamin- und Ballaststoffversorgung  
Ihres Körpers.



●●●●○ PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾



Täglicher Fleischkonsum ist verantwortlich für viele chronische Krankheiten und Herz-Kreislaufbeschwerden.

Schützen Sie sich vor Erkrankungen wie zB. Diabetes 2, Gicht, Bluthochdruck und sogar Darmkrebs, indem Sie Ihren Fleischkonsum reduzieren und auf pflanzliche Eiweißquellen wie zB. Hülsenfrüchte ausweichen.



●●●●○ PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾

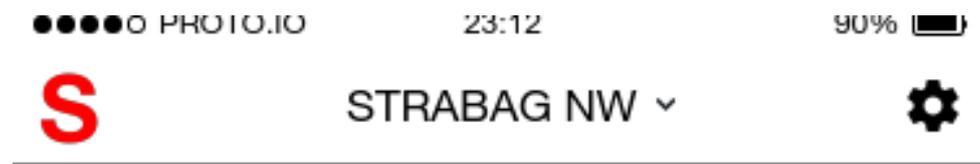


Super!

Durch bewusst reduzierten Fleischkonsum reduzieren Sie das Risiko für viele chronische Krankheiten.

Auch die Umwelt, das Klima und die Tiere profitieren davon!

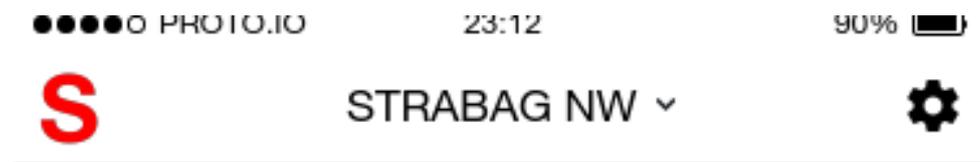




Frage 1/3  
**Ist es auf Ihrer Baustelle zu laut?**

**JA**

**NEIN**



Frage 2/3

**Tragen Sie bei der Arbeit einen  
Gehörschutz?**

**JA**

**NEIN**

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 3/3

**Müssen Sie sich oft anstrengen,  
um andere Personen im Gespräch  
zu verstehen?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Sobald Sie an Ihrem Arbeitsplatz das Gefühl haben,  
es sei zu laut, verwenden Sie Ihren Gehörschutz!

Akut gefährdet ist unser Gehör grundsätzlich ab 85 dB  
(z.B. Schlagbohrer oder Fräsmaschine),  
bei Einwirkung über einen längeren Zeitraum ist mit  
Schwerhörigkeit zu rechnen.

Gehörschäden sind bleibend und bilden sich  
nicht mehr von selbst zurück!

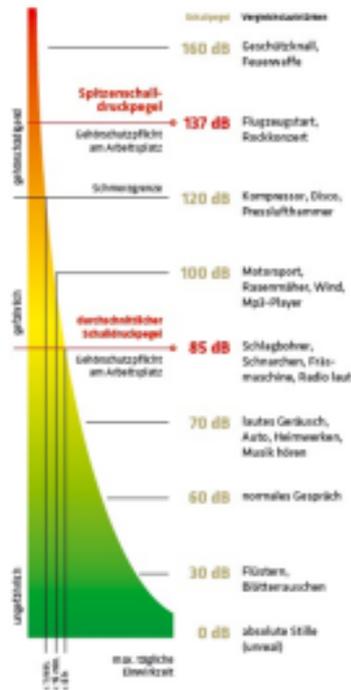




Super!

Gehörschäden durch ständige Lärmbelastung sind nämlich bleibend und bilden sich nicht mehr von selbst zurück!

Akut gefährdet ist unser Gehör grundsätzlich ab 85 dB (z.B. Schlagbohrer oder Fräsmaschine), bei Einwirkung über einen längeren Zeitraum ist mit Schwerhörigkeit zu rechnen.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super, Sie achten also gut auf Ihr Gehör!

Gehörschäden sind bleibend und bilden  
sich nicht mehr von selbst zurück!

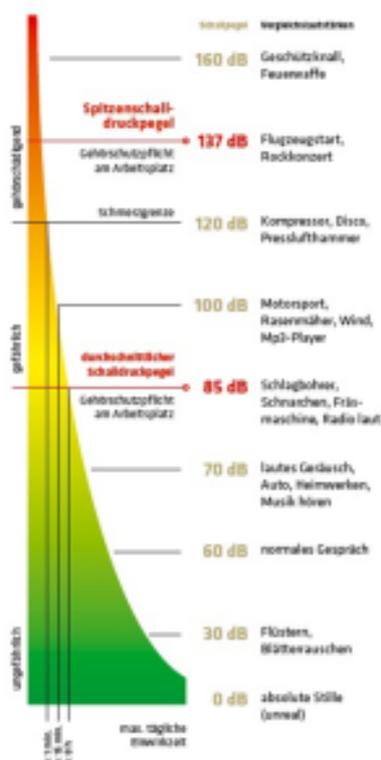




Gehörschutz ist sehr wichtig,  
tragen Sie ihn bei Lärm unbedingt!

Gehörschäden sind nämlich bleibend und  
bilden sich nicht mehr von selbst zurück!

Akut gefährdet ist unser Gehör grundsätzlich ab 85 dB  
(z.B. Schlagbohrer oder Fräsmaschine), bei Einwirkung  
über einen längeren Zeitraum  
ist mit Schwerhörigkeit zu rechnen.



●●●●○ PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾



Lassen Sie beim HNO-Arzt oder Hörakustiker einen Hörtest durchführen – das ist schnell erledigt und Hörschädigungen können auf diese Weise frühzeitig erkannt werden.



●●●●○ PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Lassen Sie trotzdem einmal jährlich beim HNO-Arzt  
oder Hörakustiker einen Hörtest durchführen  
– das ist schnell erledigt und Hörschädigungen können  
auf diese Weise frühzeitig erkannt werden.

Vorsorge ist wichtig!



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Frage 1/3

**Ist Alkohol auf der Baustelle  
Ihrer Meinung nach ein Thema  
bzw. ein Problem?**

JA

NEIN

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾

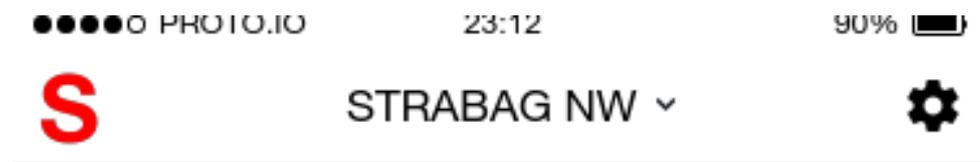


Frage 2/3

**Trinken Sie regelmäßig Alkohol?“**

JA

NEIN



Frage 3/3

**Haben Sie schon versucht,  
weniger zu trinken?**

**JA**

**NEIN**

●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Wenn Sie merken, dass in Ihrem Umfeld auf der Baustelle unverantwortlich mit dem Alkoholkonsum umgegangen wird, sprechen Sie bitte mit Ihren Arbeitskollegen und/oder Ihrem Vorgesetzten.

Bier und Co. sind kein geeigneter Durstlöscher.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Alkohol ist kein Durstlöscher während der Arbeitszeit.  
Ein verantwortungsvoller Umgang  
mit Bier & Co. auf der Baustelle ist wichtig für Ihren  
beruflichen Erfolg und Ihre Gesundheit.



●●●●○ PROTO.IO

23:12

90% 

STRABAG NW ▾



Versuchen Sie, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren und bestenfalls auf Feierlichkeiten zu beschränken.

Schon ab 1 großem Bier täglich über das Jahr kann Ihre Leber bzw. Ihre Gesundheit nachhaltig geschädigt werden.

Alkohol ist ein Zellgift und sollte nur als sparsames Genussmittel dienen.



●●●●○ PROTO.IO

20:08

90% 

STRABAG NW ▾



Super!

Alkohol ist ein Zellgift und sollte nur als sparsames  
Genussmittel eingesetzt werden.



●●●●○ PROTO.IO

23:16

90% 

STRABAG NW ▾



Wenn Sie schon erfolglos versucht haben,  
weniger zu trinken,  
wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

Er kann Ihnen beim Entzug von Alkohol helfen!  
Ihr Körper wird es Ihnen danken!



●●●●○ PROTO.IO

23:16

90% 

STRABAG NW ▾

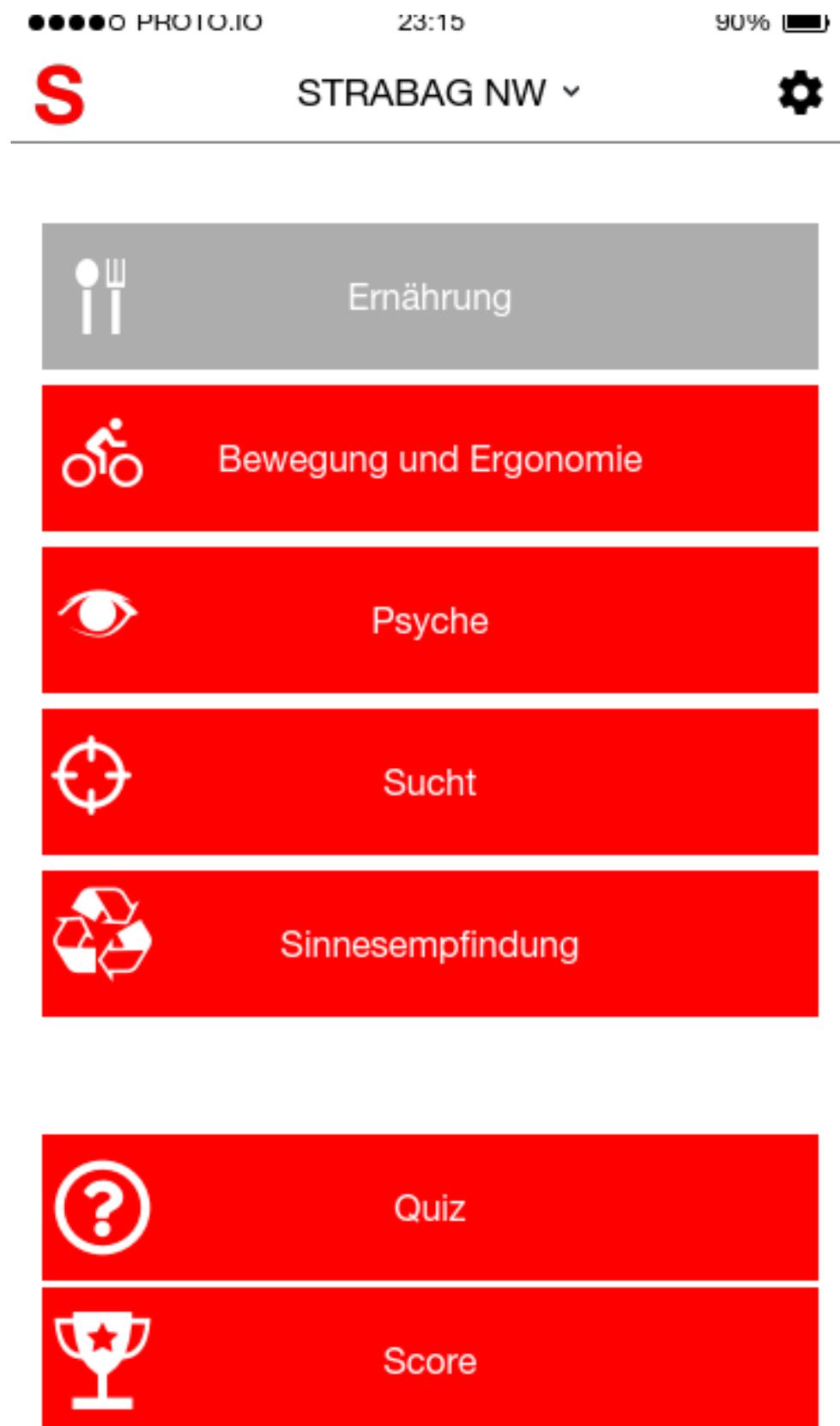


Kontrollieren und dokumentieren Sie Ihr Trinkverhalten!

So können Sie herausfinden, ob die von Ihnen konsumierten Alkoholmengen Ihrem Körper schaden könnten.

Wenden Sie sich auch an Ihren Hausarzt, der Ihnen beim Entzug und Verzicht auf Alkohol helfen kann.





●●●●● PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾



Ernährung



Bewegung und Ergonomie



Psyche



Sucht



Sinnesempfindung



Quiz



Score

●●●●● PROTO.IO

23:15

90% 

STRABAG NW ▾



Ernährung



Bewegung und Ergonomie



Psyche



Sucht



Sinnesempfindung



Quiz



Score

