



Rückenfit am Arbeitsplatz

Unsere Angebote – Ihr Nutzen



Arbeitsplatzgutachten „Ergo-Check“

Jeder Arbeitsplatz ist durch unterschiedlichste Belastungen gekennzeichnet. Schwere körperliche Arbeiten oder monotone Arbeitsabläufe in der Industrie können ebenso wie das Arbeiten am Bildschirm gesundheitliche Herausforderungen darstellen. Die Folgen „belastender“ Arbeitsplätze sind zunehmende krankheitsbedingte Fehlzeiten, hohe Entgeltfortzahlungen, Leistungsabfall und drohende Demotivation der Beschäftigten. Der „Volkskrankheit Nr.1“, den Rückenschmerzen, kommt dabei ein besonderer Stellenwert zu. Als Arbeitgeber können Sie durch betriebliche Gesundheitsförderung dazu beitragen, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und damit auch den Erfolg Ihres Unternehmens zu fördern. Die Angebote des BGF-Instituts unterstützen Sie dabei.

Das Arbeitsplatzgutachten

- ermittelt spezifische Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten am Arbeitsplatz nach ergonomischen Kriterien,
- berücksichtigt sowohl Ursachen, die in der Arbeitsplatzgestaltung und der betrieblichen Arbeitsorganisation (Verhältnisprävention) als auch im individuellen Arbeitsverhalten der Beschäftigten (Verhaltensprävention) begründet sein können; das Arbeitsplatzgutachten stellt somit die Planungsgrundlage zur Entwicklung spezifischer Maßnahmen dar,
- trägt durch eine aktive Einbindung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie der betrieblichen Experten zu einer Verbesserung des Betriebsklimas und der Mitarbeiterzufriedenheit bei,
- kann zur Unterstützung des gesetzlichen Auftrags zur Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung genutzt werden.



Was Sie noch wissen sollten:

- Eine umfassende und frühzeitige Information der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter über Sinn und Zweck der Maßnahme ist sinnvoll und notwendig.
- In der Regel nehmen folgende Personen an der Begehung teil: Vertreter des Betriebsrats, Produktionsleiter oder Meister vor Ort, Sicherheitsfachkraft, Betriebsarzt und auf Wunsch des Unternehmens ein Vertreter der Berufsgenossenschaft.
- Für eine anschauliche Dokumentation wird das Gutachten durch eine fotografische oder videotechnische Aufzeichnung unterstützt.



Ablauf

Die Arbeitsplatzanalyse erfolgt im Rahmen einer oder bei Bedarf mehrerer Betriebsbegehungen. Bei der Begehung beobachten qualifizierte Ergonomieberater unseres Instituts den normalen Arbeitsalltag an ausgewählten bzw. typischen Arbeitsplätzen.

Erfasst werden

- die Arbeitsplatzumgebung und –gestaltung,
- die Arbeitsorganisation,
- der Arbeitsvorgang und vor allem
- das arbeitstypische Bewegungsmuster des einzelnen Beschäftigten.

Nach Erstellung des Gutachtens werden die Ergebnisse und Empfehlungen im Unternehmen präsentiert. Das BGF-Institut begleitet Sie auch bei der Planung und Umsetzung empfohlener Maßnahmen.





Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“

Ergonomische Optimierungen sind besonders erfolgreich, wenn sich auch das arbeitsplatzbezogene Bewegungsverhalten des Einzelnen positiv verändert. Mit der Durchführung rüchenschulender Maßnahmen zeigt das Unternehmen, dass dem Gesundheitsschutz der Beschäftigten ein hoher Stellenwert eingeräumt wird. Die Zufriedenheit und Motivation der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie das Betriebsklima werden positiv beeinflusst. Durch die Verringerung krankheitsbedingter Fehlzeiten werden langfristig Kosten eingespart.

Der Schlüssel zum Erfolg: Verhältnis- und Verhaltensprävention

Die Inhalte einer Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“ im Einzelnen:

- Analyse und Sensibilisierung für belastende, arbeitstypische Bewegungsmuster
- Vorstellung und praxisnahe Einübung eines gesundheitsgerechten Arbeitsverhaltens in Arbeitsgruppen oder individuell im täglichen Arbeitsablauf
- Motivation für langfristige gesundheitsorientierte Aktivität
- Vermittlung von Schmerzbewältigungsstrategien zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen
- Kennenlernen von Entlastungshaltungen am Arbeitsplatz
- Vermittlung spezifischer Ausgleichs- und Kräftigungsübungen zur Entlastung besonders beanspruchter Muskelgruppen
- Vermittlung medizinischer Grundlagen
- Augenschutzübungen bei Beschäftigten an Bildschirmarbeitsplätzen
- Überprüfung des eigenen Verhaltens durch die Nutzung von Selbst-Kontrollbögen
- Evaluation des Rückenschulprogramms durch Eingangs- und Bewertungsfragebögen

Ablauf

- einführende Vortragsveranstaltung, anschließend
- drei- bis viermaliges, individuelles Coaching am Arbeitsplatz oder
- drei- bis viermalige Kurzschulung in Kleingruppen (5-7 Personen) am Arbeitsplatz mit thematischem Schwerpunkt (Hebe-Trage-Training, Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz, Stehschulung) und
- Abschlussgespräch

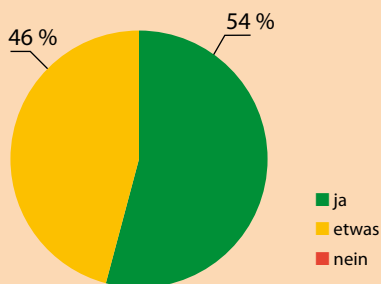
Weitere Angebote

- mehrwöchiges Kursangebot als „Arbeitsplatzbezogene Rückenschule“
- Halbtages- oder Tagesworkshop
- spezifisches Programm für Auszubildende

Was Sie noch wissen sollten

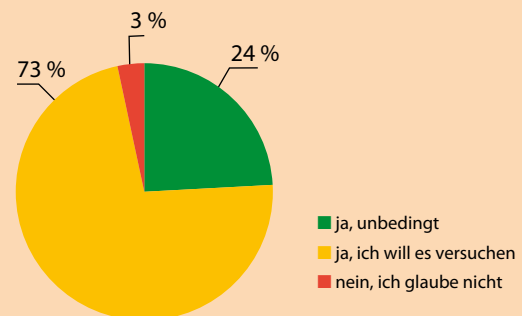
- Die Schulungsmaßnahmen werden von Bewegungsfachkräften mit entsprechender Rückenschulleiter-Lizenz durchgeführt.
- Wichtig für den Erfolg ist eine aktive Unterstützung durch Unternehmensleitung, Personal- oder Betriebsrat und Führungskräfte.
- Eine umfassende Information der Beschäftigten im Vorfeld ist notwendig.
- Jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer erhält umfangreiche Unterlagen über die Schulungsinhalte.
- Nach Abschluss einer Schulungsmaßnahme werden die Ergebnisse dokumentiert und den Entscheidungsträgern im Unternehmen präsentiert.
- Viele Unternehmen vereinbaren regelmäßige Auffrischungsschulungen oder erweitern ihr Betriebssportangebot zum Thema „Rückengesundheit“.
- Die Durchführung einer Kompaktschulung „Rückenfit am Arbeitsplatz“ ist oft der Startschuss für ein systematisches und nachhaltiges betriebliches Gesundheitsmanagement. Aus diesem Grund empfehlen wir die Implementierung eines Steuerungsgremiums, das gesundheitsfördernde Maßnahmen im Unternehmen plant und koordiniert.

Helfen Ihnen die in der Schulung vermittelten Inhalte im Berufsalltag?*



* Frage aus Abschlussfragebogen

Wollen Sie die rückenfreundlichen Verhaltensweisen umsetzen?*



** Frage aus Abschlussfragebogen

Finanzierung:

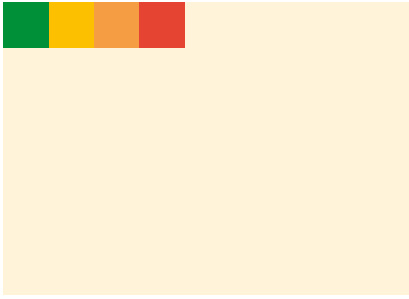
Die finanziellen Aufwendungen für die Durchführung eines Arbeitsplatzgutachtens und einer Kompakt- oder Multiplikatorenschulung variieren je nach Unternehmensgröße. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.

Ihr Vorteil als AOK-Mitgliedsunternehmen:

Finanzielle Beteiligung an den BGF-Maßnahmen und fachliche Begleitung durch das BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg.

Steuervorteil:

Nach dem Jahressteuergesetz 2009 können BGF-Maßnahmen je MitarbeiterIn bis zu 500 € p.a. steuerlich geltend gemacht werden.



Multiplikatoren-schulung zum Bewegungs-Scout

Es ist erwiesen, dass betriebliche Maßnahmen zur Förderung der Rückengesundheit dann besonders erfolgreich sind, wenn die Vermittlung gymnastischer Ausgleichsübungen einen breiten Raum einnimmt und die Beschäftigten befähigt und motiviert werden, diese Übungen auch nach Beendigung eines Rückenfit-Programms am Arbeitsplatz und in der Freizeit zu nutzen.

Deshalb bietet das BGF-Institut Ihrem Unternehmen an, interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nach der Durchführung von Rückenschulmaßnahmen zu Bewegungs-Scouts auszubilden, also Anleitern für Bewegungspausen.

Eine Schulung dauert sechs Stunden und wird an drei Terminen absolviert, die in der Regel während der Arbeitszeit stattfinden. Die ausgebildeten Bewegungs-Scouts sind nach der Schulung in der Lage, regelmäßige Bewegungspausen am Arbeitsplatz anzuleiten. Sie verfügen über notwendige methodisch-didaktische Aspekte der Wissensvermittlung und können variantenreiche Bewegungspausen mit und ohne

Gerät durchführen. Die Maßnahmen werden in der Regel in der Anfangszeit von den Vorgesetzten durch ihre aktive Teilnahme unterstützt, später dann von den Bewegungs-Scouts selbstständig ausgeführt. Die konkrete Umsetzung des Schulungskonzepts richtet sich immer nach den betrieblichen Möglichkeiten und Erfordernissen.

Die Erfahrungen der Betriebe mit Bewegungs-Scouts sind durchweg positiv. Die Beschäftigten geben an, dass die regelmäßig durchgeführten Übungen sich positiv auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz auswirken.



Bewegungs-Scout

- Ausbildungsdauer von insgesamt sechs Stunden
- Ausbildung an drei Terminen à zwei Stunden
- Befähigung zur Durchführung von Bewegungspausen

Multiplikatorenschulung zum Ergo-Scout

Ein positiver Einfluss ist auch mit der Tätigkeit von Ergo-Scouts verbunden. Die Ausbildung ist mit fünf Terminen zu jeweils zwei Zeitstunden etwas umfassender.

Ergo-Scout

- Ausbildungsdauer von insgesamt zehn Stunden
- Ausbildung an fünf Terminen à zwei Stunden
- Befähigung zur Durchführung von Bewegungspausen, zur Beratung über Hilfsmittel sowie zur Information und Unterstützung von KollegInnen



Die Aufgaben der Ergo-Scouts in Ihrem Unternehmen:

- Sie kennen die Grundlagen ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung und geben ihren Kolleginnen und Kollegen Tipps und Anregungen für eine optimale Gestaltung des Arbeitsplatzes.
- Sie sensibilisieren Kolleginnen und Kollegen für rückenfreundliche Arbeitstechniken und leiten wie die Bewegungs-Scouts Bewegungspausen am Arbeitsplatz an.
- Sie haben Kenntnisse über geeignete Hilfsmittel am Arbeitsplatz und arbeiten eng mit den Sicherheitsbeauftragten und anderen betrieblichen Partnern zusammen.
- Sie können Informationen weitergeben zum Thema „Wie gehe ich mit Rückenschmerzen um?“ und unterstützen so einen aktiven Umgang mit Rückenbeschwerden.

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:

- Die ergonomischen Verhältnisse an den Arbeitsplätzen verbessern sich.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wenden vermehrt rückenfreundliche Arbeitstechniken an und nutzen eigenverantwortlich Bewegungspausen am Arbeitsplatz.
- Die innerbetriebliche Kommunikation und Zusammenarbeit wird gefördert und die Arbeitszufriedenheit nimmt zu.
- Die Nachhaltigkeit von Rückenschulmaßnahmen wird gestärkt.

Impressum: © BGF-Institut 2011, Realisation: www.K2agentur.de, Bilder: S.4 Martinan, U4 G.Sanders/Fotolia.com, alle anderen: BGF-Institut/M. Magunia



Jeder Arbeitsplatz ist durch eine besondere Art der Belastung gekennzeichnet, egal, ob es sich um körperlich anspruchsvolle Arbeiten im gewerblichen Bereich oder überwiegend sitzende Tätigkeiten am Computer handelt. Die Folgen sind häufig krankheitsbedingte Fehlzeiten, hohe Entgeltfortzahlungen, Leistungsabfall und Demotivation der Beschäftigten. Das müssen Sie nicht hinnehmen: Als Arbeitgeber können Sie durch betriebliche Gesundheitsförderung das Wohlbefinden und die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und damit den Erfolg Ihres Unternehmens erheblich fördern.

Ihr Ansprechpartner:

Gregor Mertens, Leiter Team Ergonomie

Tel. 02 21- 27 180-115

Fax: 02 21- 27 180-201

gregor.mertens@bgf-institut.de



Das BGF-Institut ist ein An-Institut der Deutschen Sporthochschule Köln.



Neumarkt 35-37, 50667 Köln
Tel. 02 21 - 27 180 - 0
Fax 02 21 - 27 180 - 201

Niederlassung Hamburg:
Pappelallee 22-26, 22089 Hamburg
Tel. 0 40 - 23 90 873 - 0
Fax 0 40 - 23 90 873 - 19

info@bgf-institut.de
www.bgf-institut.de