

Ergonomie-Parcours

Hintergrund – Ergonomie

Die Wissenschaftsdisziplin „Ergonomie“ beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Menschen und anderen Systemelementen wie der Einrichtung oder der Werkzeuge, Maschinen und Anlagen. In der Praxis beinhaltet dies die Analyse und gegebenenfalls Anpassung der Arbeitsbedingungen sowie gezieltes Informieren und Schulen der Mitarbeitenden in gesundheitsförderlichem Arbeitsverhalten.

Inhalte und Ziele

Zunächst werden die Teilnehmenden in einer theoretischen Einführung zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz auf die Bedeutung von ergonomischen Aspekten, im Speziellen an den Arbeitsplätzen von Küche, Wäscherei und Service aufmerksam gemacht und über eine gesundheitswirksame Bewegungsaktivität aufgeklärt. Es werden typische Hauptbelastungsquellen wie der Rücken, der Nacken und die Arme angesprochen und gemeinsam die verschiedenen Techniken des Hebens und Tragens praktiziert.

Danach absolvieren die Teilnehmenden einen Ergonomie-Parcours mit vier bis sechs verschiedenen Stationen, welche alle spezifisch für die drei Berufsgruppen konzipiert wurden. Die Teilnehmenden erfahren zum Beispiel über Quiz-Fragen Wissenswertes zur Anatomie des Körpers, üben alltägliche Hebe- und Tragetechniken, erfahren alternative Bewegungsmuster, praktizieren ausgleichende Übungen und lernen Übungen zur Prävention von Schmerzen sowie zur Entspannung von besonders beanspruchten Muskelgruppen kennen. Alle Postenmerkblätter und Übungen werden den Teilnehmenden im Anschluss ausgehändigt. Auf Wunsch wird ein Merkblatt mit den wichtigsten Punkten sowie zwei bis drei wertvollen Übungen für den Alltag zum Aufhängen in den Abteilungen zusammengestellt.

Zielgruppe: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: Teil 1 – Theoretische Einführung: 30 Min
Teil 2 – Ergonomie Parcours: 60 Min – 90 Min

Infrastruktur: Ein Raum mit genügend Platz für zehn Personen zum Aufstehen inkl. Flipcharts oder Pinnwand von Vorteil. (Teil 1) Der Parcours wird im gleichen Raum und / oder im Betrieb an vorher auserwählten und abgesprochenen Arbeitsorten aufgebaut.

Material: Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

Kursleitung: Physiotherapeutische Arbeitsplatzberater/in, ErgoPhysConsult

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22
E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31
E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch