

Multiplikatorenschulung «Ergonomie-Coach für Bildschirmarbeitsplätze»

Hintergrund – Bildschirmarbeit

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.

Insbesondere Bildschirmarbeit ist oft mit unnatürlichen Körperhaltungen, sogenannten Zwangshaltungen verbunden. Darunter versteht man physiologisch ungünstige Haltungen, die bestimmte Körperteile durch statische Muskelarbeit übermässig belasten. Als mittel- oder langfristige Folge können schmerzhaft Veränderungen am Bewegungsapparat auftreten. Besonders häufige Zwangshaltungen bei der Bildschirmarbeit sind andauerndes Stehen oder Sitzen oder eine länger seitwärts gedrehte Kopfhaltung. Durch zum Beispiel abwechselndes Arbeiten im Sitzen und Stehen oder sogenannte Mikro-Pausen kann der Organismus entlastet werden. So können Beschwerden wie Nacken- und Rückenschmerzen, Augenbrennen, Kopfschmerzen etc. vermieden werden.

Inhalte und Ziele

Während dieser Multiplikatorenschulung werden Mitarbeitende aus dem Betrieb zu Ergonomie-Coaches ausgebildet. Nach dieser Schulung sind die Mitarbeitenden ausgebildete Multiplikatoren, welche anderen Mitarbeitenden als Ansprechpersonen für Bildschirmergonomie zur Verfügung stehen. Ein weiterer Vorteil dieser Multiplikatorenschulung besteht darin, dass am Ausbildungstag, bereits rund 30 Arbeitsplätze ergonomisch eingestellt werden können.

- Grundlagen der Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung
- Einführung in Anatomie und Physiologie
- Fallbeispiele/Gruppenarbeit
- Rollen, Planung, Vorgehen als Multiplikator/in
- Praxisumsetzung: Arbeitsplätze von Kolleginnen und Kollegen einstellen unter Supervision

Sicherstellung der Kompetenzen: Wir empfehlen einen regelmässigen Mini-Multiplikatoren Fresh-Up, bei welchem die Ergonomie-Fachperson vor Ort die auftretenden Fragen der Multiplikatoren klären kann. Dies ist sinnvoll, da die meisten Fragen erst während den Beratungen aufkommen. Zudem empfehlen wir eine regelmässige, jährliche Schulung zur Wiederholung oder zur Ausbildung neuer Ergonomie-Coaches (Maxi-Multiplikatoren Fresh-Up).

Zielgruppe: IT-Mitarbeitende, Zuständige für Materialbestellung, Personalabteilung, sonstige Interessierte/Engagierte

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: 1 Tag à 8 Std.

- Infrastruktur:** ein Theorie-Raum (inkl. Beamer und Flipcharts), sowie ein Musterarbeitsplatz
- Material:** Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
- Kursleitung:** Physiotherapeutische Arbeitsplatzberater/in, ErgoPhysConsult