

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 Ihrem Betrieb zu Ergonomie-Coaches ausgebildet. Teilnehmende besitzen nach der Schulung die notwendigen Kenntnisse, um anderen Mitarbeitenden als Ansprechpersonen für Bildschirmergonomie zur Verfügung zu stehen und um neue Mitarbeitende zu instruieren. Ein weiterer Vorteil dieser Multiplikatorenschulung besteht darin, dass am Ausbildungstag, bereits rund 30 Arbeitsplätze im Betrieb ergonomisch eingestellt werden können.

- Grundlagen der Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung
- Einführung in Anatomie und Physiologie
- Fallbeispiele/Gruppenarbeit
- Rollen, Planung, Vorgehen als Multiplikator/in resp. Ergonomie-Coach
- 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: Akteure Arbeits- und Gesundheitsschutz im Betrieb, IT-Mitarbeitende, Zuständige für Materialbestellung, Personalabteilung, sonstige Interessierte/Engagierte

Zeitraumen: 8 Stunden (1 Tag)

Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Ein Musterarbeitsplatz (alle können diesen begutachten). Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.
Kursleitende:	Physiotherapeutin (M. Sc.), Arbeitsplatzberaterin, Ergonomin
Kosten:	Auf Anfrage

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch