

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

Zunächst werden die Teilnehmenden in einer theoretischen Einführung zum Thema Ergonomie am Arbeitsplatz und – wenn erwünscht im Homeoffice – auf die Bedeutung von ergonomischen Aspekten aufmerksam gemacht und über eine gesundheitswirksame Bewegungsaktivität aufgeklärt. Es werden typische Hauptbelastungsquellen der jeweilig geschulten Berufsgruppe angesprochen (z.B. Rücken, Nacken oder Arme) und gegebenenfalls gemeinsam verschiedene Techniken z.B. des Hebens und Tragens praktiziert.

Danach absolvieren die Teilnehmenden einen Ergonomie-Parcours mit vier bis sechs verschiedenen Stationen, welche alle spezifisch für Ihre Mitarbeitenden konzipiert wurden. Die Teilnehmenden erfahren zum Beispiel über Quiz-Fragen Wissenswertes zur Anatomie des Körpers, üben alltägliche Arbeitstechniken (z.B. Hebe und Tragen), 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.

Ebenfalls kann ein Merkblatt mit den wichtigsten Punkten sowie zwei bis drei wertvollen Übungen für den Alltag zum Aufhängen zusammengestellt werden.

Zielgruppe: Nach Absprache

Zeitraumen: Theoretische Einführung: ca. 30 Minuten

Ergonomie Parcours: ca. 60 – 90 Minuten

Infrastruktur: Ein Raum für die theoretische Einführung (Teil 1). Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert. Der Parcours (Teil 2) 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.

Kursleitende: Physiotherapeutin (M. Sc.), Arbeitsplatzberaterin, Ergonomin

Kosten: Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

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