

Arbeitssicherheit- und Gesundheitsschutz

Theo Schaffner und Roland Frick, Sicherheitsbeauftragte



Wellness

Ein bekanntes Wort, ein vielgebrauchtes Wort. Wir wissen, was damit gemeint ist. Wellness mit Gesundheit zu umschreiben, wäre zu wenig. Wellness bedeutet auch Wohlbefinden, Wohlfühlen, Zufriedenheit, Stressfreiheit, Ruhe und sich-verwöhnen-lassen. Zur Wellness gehört auch eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Leute, die einmal Wellnessferien verbracht haben, kommen ins Schwärmen, wenn sie davon erzählen.


Was hat nun Wellness mit Arbeitssicherheit zu tun? Eigentlich sehr viel! Wenn man sich bei der Arbeit wohl fühlt, zufrieden ist und ohne Verspannungen wirken kann, arbeitet man effizient und auch sicher. Darum ist es wichtig, dass die Arbeitsplätze ergonomisch korrekt eingerichtet sind. Bei eintöniger, monotoner Arbeit sollten die Mitarbeitenden die Möglichkeit haben, vermehrt Kurzpausen einzulegen. Bei Büroarbeitsplätzen mangelt es oft an genügender Bewegung.

Bewegung

Die Suva hat ein Instrument erarbeitet, das dem Problem der mangelnden Bewegung entgegenwirkt. Es handelt sich um eine Art Tageskalender, der auf dem Pult aufgestellt wird. Für jeden Tag (Montag bis Freitag) sind Kurzübungen empfohlen. Es werden der Reihe nach alle Körperpartien berücksichtigt (Nacken, Schulter/Brust, Rücken/Bauch, Hüfte/Gesäss, Oberschenkel, Waden/Füsse). Wichtig ist dabei, dass man sich über den Tag verteilt ein paar Minuten Zeit nimmt und jeweils mit einem Arbeitskollegen zusammen die Übungen macht.

Der kleine Bewegungskalender ist unter der Bestellnummer 88210.d bei der Suva erhältlich (www.suva.ch/waswo).

Zudem findet man auf der Suva-Homepage (suva Pro, betriebliche Gesundheitsförderung, Wohlfühl Tipps) 38 „Wohlfühl Tipps von Hector Mac Fit“. Zum Thema Bewegung haben wir unter anderem folgendes bei Hector gefunden (Wohlfühl Tipp Nr. 21):



Hector Mac Fit empfiehlt

30 Minuten Bewegung täglich!

Regelmässige körperliche Aktivitäten steigern Ihr Wohlbefinden und senken das Risiko für viele Krankheiten.

30 bewegte Minuten mässiger Intensität sollten Sie sich täglich gönnen! Eine beschleunigte Atmung und ein leicht erhöhter Puls genügen bereits – Sie brauchen nicht ins Schwitzen kommen. Bewegen Sie sich mindestens 3 x täglich 10 Minuten oder 30 Minuten am Stück!

Nutzen Sie jede Gelegenheit für Bewegung im Alltag: Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss, machen Sie einen Verdauungsspaziergang oder nehmen Sie das Fahrrad anstelle des Autos. Je mehr Sie sich bewegen, desto besser!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva

fit at work

suvaPro

Zu empfehlen sind auch die Tipps Nummer 8, 13, 16, 17 und 36. Es ist eine Auswahl, betrifft die Augen, die gute Laune und die Psyche.

Ernährung

Einige wenige Tipps betreffen die Ernährung. Es gibt Hinweise über sinnvolle Zwischenverpflegung und selbstverständlich wird man auch ermahnt, genügend zu trinken.

Hector Mac Fit empfiehlt



Gesund durch den Winter

fit at work

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung mit viel Obst und Gemüse unsere körperlichen Abwehrkräfte zu mobilisieren.

Die Kiwifrucht (auch chinesische Stachelbeere genannt) hat eine einzigartige Eigenschaft: sie ist fast doppelt so reich an Vitamin C wie eine Zitrone oder Orange und enthält auch noch andere wichtige Mineralien sowie viele Ballaststoffe.

Mit einem Anteil von 80 mg Vitamin C pro 100 g Kiwi leistet diese Frucht schon einen grossen Beitrag zur Abdeckung des täglich empfohlenen Vitamin C-Bedarfs – greifen Sie also zu, Kiwis sind eine gute Zwischenverpflegung!

Betriebliche Gesundheitsförderung Suva



Die Tipps können einfach heruntergeladen und ausgedruckt werden. Sie sind als Farbtupfer sehr gut geeignet, das Anschlagbrett aufzulockern. Wenn dort hin und wieder ein neues Blatt hängt, werden auch die übrigen Bekanntmachungen wieder einmal gelesen. Manchmal erreicht man schon eine gesteigerte Aufmerksamkeit, wenn man die Dauer-Aushänge wieder einmal in anderer Reihenfolge aufhängt, oder einige davon auf farbiges Papier druckt.

Für die bevorstehenden Festtage wünschen wir Ihnen eine ruhige Zeit und falls Sie sich auf den Skipisten vergnügen, denken Sie an Ihre Sicherheit.