

## Bewegliche Kehrtafelfahrt in Münchenbuchsee

Schwendimann AG, 3053 Münchenbuchsee  
info@schwendimann.ch, www.schwendimann.ch

### Tätigkeit des Unternehmens

Die Schwendimann AG ist in der Entsorgungsbranche tätig. Sie entsorgt und transportiert normalen Kehrtafel, wiederverwertbare Stoffe und auch Sonderabfälle.

Das Unternehmen hat 55 Mitarbeitende. Das Projekt betrifft alle Mitarbeitenden.

### Aktivität: Obligatorisches Morgenturnen bei Arbeitsbeginn

Zweimal pro Woche (Montag und Donnerstag um 5.45 Uhr und 6.45 Uhr) findet während der ersten acht Minuten der Arbeitszeit ein obligatorisches Morgenturnen statt. Es handelt sich um zwölf Übungen, die jeweils vom Chef oder der Chefin angeleitet werden.

### Zeitraum

Im Mai 1995 wurde der Ist-Zustand aufgenommen und die Körperschulung der gesamten Belegschaft durch Fachpersonen durchgeführt. Im September 1995 wurde das Morgenturnen eingeführt. Während der ersten drei Wochen war die Teilnahme freiwillig, anschliessend obligatorisch.

### Ziele

Angestrebt wird, die hohe Anzahl Ausfalltage der Mitarbeitenden zu senken. Ein weiteres Anliegen ist, dass die Mitarbeitenden gesund pensioniert werden können.

### Analyse / Ausgangslage

Auslöser für das Projekt war die Auswertung der Ausfalltage der Mitarbeitenden. An einem Freitagnachmittag im Februar 1995 waren beispielsweise sechs Mann (von total 27 Mitarbeitenden) bei einem Chiropraktiker. Auf die Auswertung folgten eine Ergonomieschulung aller Mitarbeitenden durch Fachpersonen und eine Arbeitsbegleitung mit Videoaufzeichnung. Dabei zeigte sich auch, dass die Mitarbeitenden am Morgen schlecht vorbereitet sind (nicht aufgewärmt, verkrampft). Neben einer sorgfältigeren Arbeitseinführung und entsprechender Begleitung durch eine Fachperson wurde ein Aufwärmtraining lanciert, um die Mitarbeitenden entsprechend vorzubereiten.



### Beteiligung

Grundsätzlich beteiligen sich alle Mitarbeitenden. Jeden Montag und Donnerstag absolvieren mindestens 45 Personen das Morgenturnen.

### Erfolgsnachweise – Wirkung

Es konnte in den letzten Jahren eine Reduktion der Absenzen festgestellt werden. Seit man die Absenzen erhebt, gingen die Absenztage pro Person für BU, NBU und Krankheit von sieben Tagen (2003) auf drei Tage (2008) zurück.

### Besonderes

Bis Ende 2008 wurden 2700 Morgenturnen durchgeführt, der Zeitaufwand pro Mitarbeitenden beträgt jährlich zirka 13 Stunden. Die Mitarbeitenden wurden auf ihre Gesundheit aufmerksam gemacht und auch dafür in die Verantwortung genommen. Die Mitarbeitenden sind zu Mitdenkern geworden. Im Unternehmen spricht man denn auch konsequent nur von Mitdenkerinnen und Mitdenkern. Das Morgenturnen ist ein Puzzlestein im Konzept Beweglichkeit und Gesundheitsförderung. Es herrscht ein besseres Bewusstsein für die Gesundheit, und man weiss, dass den Problemen nachgegangen wird. Das Morgenturnen ist in all den Jahren zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Seit 2007 steht den Mitarbeitenden auch ein Therapeut kostenlos zur Verfügung. Durch die Akutbehandlung von Verletzungen vor Ort konnten die Ausfalltage noch einmal massiv reduziert werden.

## Medienmitteilungen

### Bewegung als Erfolgsfaktor

Bern/Luzern, 24. November 2009

**Bewegung führt zu Wohlbefinden am Arbeitsplatz und ist somit ein wichtiger Erfolgs- und Wettbewerbsfaktor. Dies war die Hauptbotschaft am 8. Nationalen Diskussionsforum über berufsassoziierte Gesundheitsstörungen vom 24. November 2009 in Bern. Vier Unternehmen erhielten einen Preis für ihre vorbildlichen Bewegungsförderungsprogramme.**

In der heutigen Arbeitswelt spielt neben der Prävention der Berufsunfälle und Berufskrankheiten auch die Verhütung berufsassoziierter Gesundheitsstörungen eine bedeutende Rolle. Solche Störungen können durch monotone Arbeiten am Bildschirm oder im Produktionssektor hervorgerufen werden.

Berufsassoziierte Gesundheitsstörungen (BAGS) sind seit vielen Jahren ein Thema für Arbeitgeber, betroffene Arbeitnehmende, Ärzte und die Suva. Bereits zum 8. Mal fand deshalb am 24. November 2009 im Stade de Suisse in Bern das Nationale Diskussionsforum über berufsassoziierte Gesundheitsstörungen statt. Dieses Jahr galt das besondere Augenmerk der Bewegung am Arbeitsplatz. Zahlreiche Firmen haben deren Bedeutung erkannt und fördern die Bewegung am Arbeitsplatz mit gezielten Programmen und Massnahmen. Dies, weil sie überzeugt sind, dass sie damit die Gesundheit der Mitarbeitenden stärken können. Letztlich profitiert aber auch der Arbeitgeber, denn weniger Absenzen heisst geringere Kosten und damit tiefere Versicherungsprämien.

### Wettbewerb soll Bewegung fördern

Um die Idee der Bewegung als Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz weiterzuerweitern, hatte die Suva anlässlich des 7. Nationalen Diskussionsforums im Herbst 2008 den Wettbewerb «Bewegung ist möglich» lanciert. Gesucht wurden attraktive Praxisbeispiele, die zur Nachahmung anregen. Bei den Bewegungsförderungsprogrammen handelt es sich um einen Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Bei der Beurteilung der Programme zur Bewegungsförderung wurden die folgenden Kriterien bewertet: die Analyse der Ausgangssituation und die Zielsetzung der Massnahmen, die Mitwirkung der Mitarbeitenden bei der Ausgestaltung, die Nachhaltigkeit der Programme, die Beteiligung von Kadermitarbeitenden, die regelmässige Durchführung und die Einbindung in den Arbeitsprozess, die Anzahl erreichter Mitarbeitender, das Aufwand-Ertrag-Verhältnis, der Wirkungsnachweis sowie die Ausstrahlung auf die Branche.

Insgesamt wurden 35 Programme eingereicht. Folgende vier Firmen zeichnete die Jury für ihre vorbildlichen Bewegungsförderungsprogramme aus:

#### 1. Preis: Victorinox AG, Ibach:

Einige besondere Punkte dieses Projekts: Das Programm besteht bereits seit 2001, basierend auf einer vertieften Analyse. Die Ausgleichsübungen wurden im Laufe der Zeit erweitert und werden heute von einem Grossteil der Beschäftigten dreimal täglich durchgeführt. Mit weiteren Massnahmen, auch mit gemeinsamen Aktivitäten in der Freizeit – zusammen mit den Angehörigen der Mitarbeitenden –, konnten die Ausfalltage und die Beschwerden reduziert werden.

#### 2. Preis: Lindt & Sprüngli Schweiz AG, Kilchberg:

Das Bewegungsprogramm «turn mit, bleib fit» der Handpackabteilung beinhaltet zehn Minuten Lockerungsübungen, die in den täglichen Arbeitsablauf integriert sind – der Produktionsbetrieb wird dafür unterbrochen. Die Beschwerden der Teilnehmenden haben abgenommen und die Ausfalltage konnten gesenkt werden.

Mit dem dritten Preis wurden zwei Firmen ausgezeichnet:

#### Mettler-Toledo Global Electronics, Nänikon:

Das tägliche – freiwillige – Turnen während der Arbeitszeit wird durch sogenannte Multiplikatoren angeleitet. Ihre Vorbildfunktion und ihre Möglichkeiten, gleichzeitig auf die Ergonomie der Arbeitsplätze und die Ausführung der Arbeiten hinzuweisen, haben den beteiligten Abteilungen schöne Erfolge beschert.

#### Schwendimann AG, Münchenbuchsee:

Das Programm – morgendliche Aufwärmübungen zweimal in der Woche – wird bereits seit 1995 durchgeführt; alle Mitarbeitenden nehmen nach Möglichkeit daran teil. Besonders hervorzuheben ist, dass der Kleinbetrieb einer Branche mit vielen Belastungen sich nicht gescheut hat, unkonventionelle Wege zu beschreiten: zum Gewinn der Unternehmung und der Mitarbeitenden.

Mehr Informationen: [www.suva.ch/bewegung](http://www.suva.ch/bewegung).

Die Fotos der Preisträger können am Dienstag, 24. November 2009 ab 15.00 Uhr auf [www.cramatte.com/forum/](http://www.cramatte.com/forum/) heruntergeladen werden.

#### Auskünfte an Medienschaffende erteilt:

Erich Wiederkehr, Unternehmenskommunikation, Tel. 041 419 56 23, [erich.wiederkehr@suva.ch](mailto:erich.wiederkehr@suva.ch)