

Programm zur  
**Bewegungssicherheit**  
im Unternehmen



**bewegungs** **SICHER**

## Ursachen für Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle im Arbeitsalltag

Demografische Veränderungen hinsichtlich einer älter werdenden Belegschaft, eine stärkere Arbeitsverdichtung und steigende Anforderungen führen dazu, dass elementare, koordinative Aufgaben und Belastungen für die Mitarbeiter eine zunehmende Herausforderung darstellen. Alltägliche, automatisierte Arbeitsabläufe laufen im Unterbewusstsein ab. Minimale Veränderungen stellen dabei hohe Unfallgefahren dar und wir können, obwohl unser visuelles System die Gefahrenquellen wahrnimmt, kurzfristig nicht mehr darauf reagieren. Es ist uns nicht möglich, von unserem Unterbewusstsein in das Bewusstsein umzuschalten.

Mit Blick auf die Arbeitsausrüstung, im Speziellen das Schuhwerk im industriellen Bereich, kommt hinzu, dass alltägliche Bewegungsabläufe verändert ausgeführt werden. Was mit leichtem Schuhwerk noch vermeintlich einfach umgesetzt werden kann, erfordert mit Arbeitsschuhen eine verstärkte Form der Beweglichkeit und des Krafteinsatzes.

Um dort die Unfallvermeidung zu erhöhen, bedarf es eines gezielten Kraft- und Motorik-Trainings, zumal die körperliche Leistungsfähigkeit, insbesondere die physischen Komponenten Koordination und Beweglichkeit mit zunehmendem Alter abnehmen.

## Interventionsmaßnahmen zur Arbeitssicherheit und Gesundheit

Das Programm „bewegungssicher“ ist ergänzend zur Kampagne „kommitmentsch“ der Berufsgenossenschaften entwickelt worden, um Unternehmen konkrete Interventionsmassnahmen zur Umsetzung der Themen Sicherheit und Gesundheit im beruflichen Kontext zur Verfügung zu stellen.

Die nachfolgend beschriebenen drei Module sind dabei sowohl zur Sensibilisierung der Mitarbeiter im Rahmen von Gesundheitstagen oder thematischen Veranstaltungen gedacht als auch zur Multiplikatorenschulung der Führungskräfte zum Thema Sicherheit und Gesundheit.

# Parcours „bewegungssicher“

Zur Sensibilisierung des Themas Bewegungssicherheit kommt (im Rahmen eines Gesundheitstages) der Parcours „bewegungssicher“ zum Einsatz. An drei Stationen werden

die Teilnehmer aktiv zu den Themen Reaktionsschnelligkeit der unteren Extremitäten, Konzentration bei Ablenkung und Körperstabilisierung eingebunden.

## 1 Station1

### AUTOMATISIERUNG VON BEWEGUNGSABLÄUFEN

Die Teilnehmer müssen eine bestimmte Abfolge von Schritten bewältigen. Selbst einfachste Bewegungsformen der unteren Extremitäten, die über unseren normalen, automatisierten Gang hinausgehen, erweisen sich dort als kaum zu bewältigen und zeigen auf, dass wir in unvorhersehbaren Situationen auf Hindernisse nicht adäquat und schnell genug reagieren können.

## 2 Station2

### DUALTASKING – GEHEN MIT SIMULTANER ZUSATZAUFGABE

Die Teilnehmer laufen über eine Trainingsleiter (ungleichmäßige Abstände) und lösen gleichzeitig z.B. eine auf einer Vorlage notierte Rechenaufgabe. Bei nicht ebenen und geradlinigen Böden ist eine gleichzeitige Konzentration auf eine weitere, unsere Aufmerksamkeit benötigende Aufgabe in der Regel nicht möglich.



## 3 Station3

### MFT-KÖRPERSTABILISATION

Auf einem MFT-Trainingsboard absolvieren die Teilnehmer in spielerischer Form Gleichgewichtsübungen und verbessern hierdurch die sensomotorische Koordination.

## Workshop „bewegungssicher“

Der Workshop „bewegungssicher“ dient der Einbindung der Führungskräfte in den Prozess der Prävention und gleichzeitig der Multiplikatoren-schulung der Führungskräfte zum Thema Sicherheit und Gesundheit.



Zu den Inhalten zählen die Sensibilisierung zu Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren anhand eines mobilen S-R-S-Parcours und der theoretische Hintergrund von Unfällen im betrieblichen Kontext.

Hinzu kommen mit dem Dualtasking extra hierfür entwickelte Trainings- und Übungsformen zur Förderung der kognitiven (Gehirn)-Fähigkeiten durch motorische Anbahnung. Diese besitzen eine positive Wirkung auf unsere Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit, Reaktionsgeschwindigkeit und Handlungsschnelligkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und die Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination.

### **MIT EINER UMSETZUNG DES DUALTASKING-TRAININGS WERDEN NACHSTEHENDE ZIELE VERFOLGT:**

1. Die Stärkung motorischer und kognitiver Potenziale soll die Sicherheit der Arbeitsprozesse erhöhen und damit zur Unfallprophylaxe dienen.
2. Die Sicherung und Steigerung der Gehirnkapazität wirkt sich gleichermaßen im beruflichen Kontext wie auch im privaten Bereich aus.
3. Durch Erhöhung von Konzentrationsleistungen aber auch durch eine gesteigerte Stressresistenz wird die allgemeine Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und damit auch die dauerhafte Leistungsbereitstellung für die Arbeit erhöht.

## Impulsvortrag „bewegungssicher“

### ZUSAMMENHANG ZWISCHEN DER FUNKTIONSFÄHIGKEIT UNSERES KÖRPERS UND UNFALLGEFAHREN

Der 40-minütige Impulsvortrag zur Bedeutung der Funktionsfähigkeit der unteren Extremitäten im Zusammenhang mit Stolper-, Rutsch- und Sturzgefahren soll über die Hintergründe informieren und zu Gefahren von automatisierten Handlungen bei gleichzeitiger Unterschätzung von Gefahrensituationen sensibilisieren. Zudem werden die Entwicklung der

körperlichen Leistungsfähigkeit aufgezeigt und gleichzeitig Übungsformen zum Leistungserhalt vorgestellt.

Zur Sensibilisierung des Themas Bewegungssicherheit kommt (im Rahmen eines Gesundheitstages) der Parcours „bewegungssicher“ zum Einsatz. An drei Stationen werden die Teilnehmer aktiv zu den Themen Reaktionsschnelligkeit der unteren Extremitäten, Konzentration bei Ablenkung und Körperstabilisierung eingebunden.



**Gesundheitsarchitekten  
Nitschky & Partner GbR**

Adolfsallee 39  
65185 Wiesbaden  
Tel. +49.611.7102770  
mail@gesundheitsarchitekten.de

**bewegungs**  **SICHER**