

# Gsund und gärn, bim Arnold z'Bern

Arnold AG, 3661 Uetendorf  
roman.scheidegger@arnold.ch, www.arnold.ch

### Tätigkeit des Unternehmens

Die Arnold AG ist eine Tochterfirma der beiden Energieversorger BKW Energie AG und AEK Energie AG. Sie beschäftigt 340 Mitarbeitende. Die Arnold AG ist im Bereich Kabelbau (Energie und Telecom) tätig. Ihre Dienstleistungen im Netzbau, Netzunterhalt (inkl. Störungsbehebung) bietet sie gesamtschweizerisch an. Der Hauptsitz befindet sich in Selzach (SO). Das eingereichte Projekt «gsund und gärn» richtete sich an die 40 Mitarbeitenden am Standort Uetendorf.

### Aktivität: Morgenturnen während der Arbeit

Zweimal wöchentlich (jeweils Dienstags und Freitags von 7 bis 7.10 Uhr) findet regelmässig das Morgenturnen statt. Sämtliche Mitarbeitende aus dem Bereich Bau können daran teilnehmen. Die Teilnahme ist jedoch freiwillig. Das Morgenturnen wurde von einem externen Physiotherapeuten in Zusammenarbeit mit den Teamleitern der Arnold AG entwickelt und beinhaltet eine Aufwärm-, eine Kräftigungs- und eine Koordinationsübung. Die Übungen wechseln im Zwei-Wochen-Rhythmus.

### Zeitraum

- 2006 Informationsveranstaltung und Ist-Analyse
- 2007 Schulung «Heben und Tragen – eine Stunde mit Mike». Entwicklung von vier Übungseinheiten für das Morgenturnen mit Teamleiter. Start Morgenturnen 1. Fassung
- 2008 Testreihe I im Februar; Testreihe II im November
- 2009 Entwicklung bzw. Anpassung der Einheiten mit Teamleitern

### Ziele

Reduktion der Ausfalltage und Unfallgefahren. Linderung der Beschwerden der Mitarbeitenden infolge statischer Bewegungshaltung durch nachhaltige Präventionsarbeit. Verbesserung ihrer Arbeitsergonomie und Körperlichkeit durch Stärkung der Rumpfstabilität, Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit.

### Analyse / Ausgangslage

Nach einer Informationsveranstaltung (2006) über die Prävention von Rückenbeschwerden wurde eruiert, ob sich die Arbeitnehmer für die Thematik interessieren. Initiiert hat die Idee der Sicherheits-



beauftragte der Firma Arnold AG. Die Befragung zeigte, dass grundsätzlich ein grosses Interesse vorhanden ist. In einer Analyse wurden darauf die ergonomischen Belastungen der Arbeitnehmer erfasst und analysiert. Hierfür begleitete ein externer Physiotherapeut an zwei halben Tagen die Mitarbeitenden an ihrem Arbeitsplatz. Die Arbeitstätigkeiten wurden bildlich festgehalten. Die Ergonomieanalyse hat gezeigt, wo die Mitarbeitenden speziell belastet und gefordert werden; aufgrund dieser Aufnahme wurden mögliche Interventionen abgeleitet.

### Beteiligung

Von den 40 betroffenen Mitarbeitenden – meist Monteure – beteiligen sich alle anwesenden Personen am Morgenturnen. Das sind im Durchschnitt 30 Personen.

### Erfolgsnachweise – Wirkung

Mittels zweier Testreihen (Februar / November 2008) konnte nachgewiesen werden, dass sich die Rumpfstabilität und die Koordination der Mitarbeitenden, welche sich regelmässig am Morgenturnen beteiligen, verbessert hat (Koordination: Plus 7

Prozent, Kraft für Heben und Tragen: Plus 6 Prozent). Die nicht speziell trainierten Anteile (Brückenübung und Seitenstabilität) sind gleich geblieben.

### **Besonderes**

Am Anfang stand eine umfassende Bedarfsanalyse mit Beobachtung und Begleitung der Mitarbeitenden an ihrem Arbeitsplatz. Auf dieser Grundlage wurden entsprechende – den Belastungen angepasste – Übungseinheiten entwickelt und zielgerecht ausgesucht. Die Übungen werden im Übungsset durch die Mitarbeitenden dargestellt. Die Übungsleiter wechseln sich vierzehntäglich ab und passen die Übungen den Bedürfnissen der Mitarbeitenden entsprechend an.