

Entspannungsübungen am Arbeitsplatz

Hilcona Gourmet SA, 1350 Orbe
t.theraulaz@hilcona.com, www.hilcona.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Hilcona stellt Convenience Produkte her (Sandwiches, Pizze, Baguettes usw.) und beschäftigt in Orbe rund 300 Mitarbeitende. In das Projekt sind im Moment 50 Mitarbeitende der Produktion involviert – mittelfristig sollen alle Mitarbeitenden die Übungen durchführen.

Aktivität: Vierminütige Entspannungsübung am Ende des Arbeitstages

Zehn Dehn- und Entspannungsübungen wurden mit Hilfe eines externen Trainers eingeübt und werden nun unter Anleitung der Abteilungsleitenden in der Regel am Ende des Arbeitstages in den einzelnen Equipen durchgeführt.

Alle drei Monate werden die Übungen angepasst.

Die Übungsauswahl passt sich dem Arbeitsrhythmus an. Morgens werden Aufwärmübungen gemacht, während der Arbeit Ausgleichsübungen und am Abend Entspannungsübungen.

Zeitraum

Das Projekt wurde im Oktober 2008 in einer Abteilung gestartet. Die Umsetzung in anderen Abteilungen (Produktion, Logistik) ist geplant und / oder bereits aufgeleitet.

Ziele

Neben der Verringerung der Ausfalltage sollen die Mitarbeitenden vor allfälligen Beschwerden durch die repetitiven Arbeitstätigkeit und monotone Arbeitshaltung bewahrt werden.

Analyse / Ausgangslage

Die Tätigkeiten und die Ausfalltage sind analysiert worden. Verspannungen und Beschwerden am Bewegungsapparat treten häufig auf.

Beteiligung

In das Projekt ist im Moment ein Teil der Mitarbeitenden der Produktion (50) involviert - mittelfristig sollen die Übungen von allen Mitarbeitenden durchgeführt werden.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Zahl der Absenzen ist bereits leicht zurückgegangen, und seit Anfang 2008 ist die Hilcona SA



unfallfrei. Die Stimmung wird durch den gemeinsamen Beginn oder Abschluss der Arbeit positiv beeinflusst, die Mitarbeitenden kehren ausgeruht und mit einem guten Gefühl nach Hause zurück.

Besonderes

Gemeinsamer Start oder Abschluss des Arbeitstags mit den Übungen. Die Übungen werden täglich durchgeführt – mittelfristig soll das Projekt auf das gesamte Unternehmen ausgedehnt werden.