

Turn mit, bleib Fit

Lindt & Sprüngli (Schweiz AG), 8802 Kilchberg
djager@lindt.com, www.lindt.com

Tätigkeit des Unternehmens

Lindt & Sprüngli stellt weltweit Schokoladen im Premiumbereich her und ist heute in mehr als 90 Ländern präsent. Das Unternehmen besitzt sechs Produktionsstandorte in Europa, zwei weitere in den USA sowie Vertriebsgesellschaften auf vier Kontinenten. Lindt & Sprüngli beschäftigt weltweit über 4300 Mitarbeitende. Das eingereichte Projekt betrifft die Mitarbeitenden der Handpackabteilung. Dort sind 12 Personen fest angestellt. Die Anzahl Mitarbeitenden am Handpacklaufband kann stark variieren und an manchen Tagen 30 Personen übersteigen.

Aktivität: Turnen während der Arbeitszeit

Die Mitarbeitenden der Handpackabteilung führen täglich während zirka zehn Minuten Lockerungsübungen durch. Hierzu wird das Förderband abgestellt, und alle Anwesenden nehmen an den Übungen teil, welche die Schichtleiterin vorzeigt. Es gibt acht Lockerungsübungen für Nacken, Schultern, Arme und Hände, wobei je nach Bedarf der Mitarbeitenden jeweils etwa sechs Übungen durchgeführt werden. Die Mitarbeitenden können auch spontan eigene Übungen einbringen.

Zeitraum

Gestartet wurde vor fünf Jahren. Das Programm wird bis heute ohne Unterbruch durchgeführt und soll auch beibehalten werden.

Ziele

Senkung der Anzahl Ausfalltage.

Analyse / Ausgangslage

Die monotone Tätigkeit an den Handpackbändern führte zu vielen Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich. Der Krankheitsstand war entsprechend hoch. Lindt & Sprüngli erkundigte sich darauf bei der Suva nach geeigneten Turnübungen. Anschliessend wurden die Schichtleitenden ausgebildet, also jene Personen, die die Übungen täglich anleiten. Da es sich primär um einfache Lockerungsübungen handelte, musste keine Fachperson (Physiotherapeut) hinzugezogen werden.



Beteiligung

Die Übungen werden mit allen Mitarbeitenden an den Handpackbändern durchgeführt. Dies können zwischen 12 und 50 Personen sein.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Es traten weniger Beschwerden im Nacken- und Schulterbereich auf. Nach ungefähr einem halben Jahr zeigten sich erste Erfolge. Der Krankenstand senkte sich von über 6 Prozent vor dem Turnen auf zwischen 2 und 4 Prozent und hält sich nun schon vier Jahre auf diesem Niveau. Die Mitarbeitenden nehmen freiwillig und gerne an den Übungen teil.

Besonderes

Einfaches und gut anwendbares Projekt. Zeigt schon über Jahre hinweg Erfolg. Die Übungen werden vordemonstriert und finden während der Arbeitszeit statt. Der Produktionsbetrieb wird dafür sogar eingestellt.