

«Muoviti» Ergonomie am Arbeitsplatz, Mitarbeiterturnen, Bewegung

Mettler Toledo AG Global Electronics, 8606 Nänikon
nicole.schori@mt.com, www.mt.com

Tätigkeit des Unternehmens

Mettler Toledo ist spezialisiert auf Präzisionsinstrumente für professionelle Anwendungen und hat weltweit mehr als 10 000 Mitarbeitende. Das Unternehmen stellt Laborinstrumente wie Waagen, Pipetten oder pH-Messgeräte her und unterstützt seine Kunden in der Automatisierung der Arbeitsprozesse mit IT-Tools. Das hier eingereichte Projekt betrifft die drei Produktionsbereiche SMT, THT und BTC der Businessunit MT Global Electronics mit etwa 140 Mitarbeitenden in Nänikon.

Aktivität: Turnen während der Arbeitszeit

Tägliches – freiwilliges – Turnen (10 bis 15 Minuten) während der Arbeitszeit, in Gruppen mit jeweils einem Multiplikator als Vorturner. Es werden folgende Aktivitäten durchgeführt: Dehnen, Entspannungsübungen, Übungen ohne Hilfsmittel, Übungen mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball, Theraband). Täglich wird das Turnen in den drei Produktionsbereichen zu verschiedenen Zeiten durchgeführt.

Für das Vorturnen wurden 10 Personen (Multiplikatoren) ausgebildet, welche das jeweilige Turnen leiten und die Übungen auch selber zusammenstellen. Ein Multiplikator führt die Übungen eine Woche lang durch, danach wird er abgelöst. Die Übungen, welche ursprünglich vom Pultsteller der Suva abgeleitet und angepasst worden sind, werden von den Multiplikatoren oder den Mitarbeitenden laufend ergänzt und erweitert. Die Mitarbeitenden äusseren zum Beispiel das Bedürfnis nach Übungen mit dem Theraband. Im Laufe der Jahre besuchten die Multiplikatoren auch Schulungen, um die Übungen zu ergänzen.

Die Multiplikatoren haben neben der Leitung des Turnens und der Zusammenstellung der Übungen noch weitere Funktionen:

- Einrichtung von Arbeitsplätzen nach ergonomischen Aspekten
- Instruktion von neuen Mitarbeitenden (wie arbeitet man ergonomisch)
- laufende «Kontrolle» der Mitarbeitenden und Arbeitsplätze
- Ansprechpartner und Vorbild für die Mitarbeitenden



Zeitraum

Das Turnen wurde im Jahre 2004 initiiert und wird seither ununterbrochen täglich durchgeführt.

Ziele

Die Ziele sind: Motivierte und zufriedene Mitarbeitende, Steigerung der Produktivität, Prävention, weniger Ausfälle und Langzeitabsenzen.

Analyse / Ausgangslage

In Zusammenarbeit mit der Suva wurden die Arbeitsplätze unter die Lupe genommen und entsprechende Massnahmen geplant, teilweise konnten Arbeitsplätze neu eingerichtet oder angepasst werden. Die Multiplikatoren-schulung wurde als notwendig angesehen, da viele monotone Tätigkeiten und Bewegungsmangel nicht auszuräumen waren (es gibt viele stehende oder sitzende Tätigkeiten) und als Problemfelder erkannt wurden.

Beteiligung

Grundsätzlich können alle Mitarbeitenden von MT Global Electronics (140) an den Aktivitäten teilnehmen, hauptsächliche Zielgruppe sind die Produktions-/Montagemitarbeiter mit monotonen Tätigkeiten (stehend oder sitzend). Von diesen nehmen etwa 60 bis 70 Prozent (10 Personen pro Bereich) an den Übungen Teil. Von den Personen aus den Büros nimmt fast niemand teil.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Positive Erfahrungen:

- Die Mitarbeitende machen mit Begeisterung mit (auch wenn es nicht alle sind).
- Die Mitarbeitenden haben Spass an der Arbeit, sie fühlen sich wohl an ihrem Arbeitsplatz.
- Durch die Motivation der Mitarbeitenden wird die Produktivität gesteigert.
- weniger Langzeitabsenzen
- zufriedene Mitarbeitende

Negative Erfahrungen:

- Mitarbeitende, die beim Turnen nicht mitmachen, stören sich daran (nützt sowieso nichts).

Besonderes

Die Vorturner bzw. Multiplikatoren führen die tägliche Bewegungseinheit durch und planen sie je nach Bedürfnis der Mitarbeitenden. Sie sind gleichzeitig auch Ansprechpartner in Sachen Ergonomie, weisen neue Mitarbeitende an und richten Arbeitsplätze gesundheitsförderlich ein. Gut strukturierte Vorgehensweise. Die Übungen werden schon über Jahre täglich gemacht. Die Mitarbeitenden können ihre Bedürfnisse und Ideen einbringen.