

Mehr Bewegung im Büroalltag

St. Galler Kantonalbank (SGKB), 9001 St. Gallen
evelyne.buschor@sgkb.ch, www.sgkb.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Die St. Galler Kantonalbank (SGKB) bietet der Bevölkerung und dem Kleingewerbe im eigenen Kanton Spar- und Kreditmöglichkeiten an. Sie beschäftigt rund 1000 Mitarbeitende. Das Projekt betrifft alle Arbeitsplätze mit einem Stehpult, rund 500 Mitarbeitende.

Aktivität: kyBounder (weichelastischer Federboden)

Als Ergänzung zum Stehpult wurde in einem Pilotprojekt der kyBounder getestet. Beim weichen Stehen auf dem kyBounder werden Muskeln von Kopf bis Fuss beansprucht, um eine natürliche, aufrechte Haltung zu gewährleisten. Aufgrund der positiven Testergebnisse entschied die Geschäftsleitung im Dezember 2007, dass der kyBounder bei der St. Galler Kantonalbank als Ergänzung zum Stehpult zum Einsatz kommt. Die Bank beteiligt sich zu zwei Dritteln an den Kosten für den persönlichen kyBounder.

Zeitraum

Pilotprojektstart war im September 2007. Seit Dezember 2007 wird der kyBounder überall bei der St. Galler Kantonalbank eingesetzt.

Ziele

- Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern
- Nutzung der vorhandenen Stehpulte erhöhen
- Attraktivität als Arbeitgeber steigern

Analyse / Ausgangslage

Im Jahr 2007 wurden sämtliche Arbeitsplätze mit Steh-/Sitzpulten ausgestattet. Doch die neuen Steharbeitsplätze wurden nur wenig genutzt. Zu dieser Zeit wurde die SGKB auf die kybun AG aufmerksam. Diese steht für ein Steh- und Laufkonzept, das mehr Bewegung in den Alltag bringt. Die Geschäftsleitung der SGKB entschied, den kyBounder im Rahmen eines Pilotprojektes während sieben Wochen am Arbeitsplatz von 43 Mitarbeitenden zu testen. Vor dem Pilotstart gab es eine ausführliche Schulung dieser Mitarbeitenden. Sie erhielten Informationen, wie der kyBounder auf ihren Körper wirkt und wie er in den Arbeitsalltag integriert werden kann. Alle Teilnehmenden erhielten standardi-



sierte Fragebögen. Von diesen konnten nach Ende des Projekts 39 ausgewertet werden.

Die Teilnehmer wurden in drei Kategorien (Typen) eingeteilt:

- Typ 1 nutzten bereits vor dem Pilot das Stehpult (14 Teilnehmer)
- Typ 2 nutzten vor dem Pilot das Stehpult kaum / nicht (15 Teilnehmer)
- Typ 3 mit körperlichen Beschwerden wie Rückenleiden (10 Teilnehmer)

Beteiligung

Am Pilotprojekt nahmen 43 Mitarbeitende teil. Heute verwenden rund 250 von 500 Kantonalbank-Mitarbeitenden den kyBounder.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Während des Pilotversuchs haben 70 Prozent der Teilnehmer pro Tag fünf und mehr Stunden auf dem kyBouncer stehend gearbeitet. Das ist eine deutliche Steigerung im Vergleich zu vorher.

90 Prozent der Teilnehmer empfinden das Stehen auf dem kyBouncer als angenehm bis sehr angenehm. Der kyBouncer schneidet bei den «Stehpultbenutzern» und bei den Teilnehmern mit «Beschwerden» am besten ab. Überraschend positiv sind jedoch die Resultate der «Nicht-Stehpultbenutzer». Lediglich zwei Teilnehmer empfinden den kyBouncer als unangenehm.

73 Prozent aller Teilnehmer stellen allgemein eine leichte bis deutliche Verbesserung ihres Wohlbefindens respektive ihrer Beschwerdesituation fest. Von der Gruppe «Stehpultbenutzer» (Typ 1) sehen 83 Prozent eine Verbesserung und auch von der Gruppe «Nicht-Stehpultbenutzer» (Typ 2) sehen 60 Prozent eine Verbesserung.

Besonderes

Der kyBouncer ist eine gute Verhältnisprävention und einfach in den Arbeitsprozess zu integrieren. Durch den kyBouncer konnte die Benutzung der Stehpulte erhöht werden. Nach Aussage der Mitarbeitenden steigerte sich das Wohlbefinden, und die Beschwerden (Nacken, Schultern, Rücken) gingen teilweise zurück.