

# Directofit

Swisscom Directories AG, 3050 Bern  
tanja.beyeler@directories.ch, www.swisscom.ch

### Tätigkeit des Unternehmens

Swisscom Directories ist ein Verzeichnishersteller und beschäftigt 230 Mitarbeitende. Die Directories Datenbank bildet die Datenquelle für 90 Prozent aller Verzeichnisse in der Schweiz. Sie ist Basis für Auskunftsdienste und verschiedene Telefonbücher. Das eingereichte Projekt betrifft das Call-Center, wo etwa 90 Personen beschäftigt sind.

### Aktivität: Bewegungsübungen während der Arbeitszeit

Zweimal pro Woche werden während 10 Minuten der Arbeitszeit Gymnastikübungen durchgeführt. Es handelt sich dabei um sechs eingängige Übungen. Die Durchführung liegt in der Verantwortung der einzelnen Teams von fünf bis zwölf Personen. Die Übungen werden stets von einem Teammitglied angeleitet. Dieses ist dazu ausgebildet worden und organisiert und koordiniert die Durchführung.

### Zeitraum

Das Projekt wurde 2007 gestartet und dauert so lange, wie Interesse seitens der Mitarbeitenden vorhanden ist.

### Ziele

Mehr Bewegung am Arbeitsplatz.

### Analyse / Ausgangslage

Aus einer Mitarbeiterumfrage von 2006 hatte sich ergeben, dass bei den Mitarbeitenden der Call-Center teilweise Rückenbeschwerden bestehen sowie weitere Bedürfnisse nach Gesundheitsförderung vorhanden sind. Bereits zuvor bot Directories Massagen und Arbeitsplatzbesichtigungen (Ergonomie) an und offerierte jeden Tag frische Früchte. Der Wunsch war, mehr Aktivität im Bürojob zu haben und die sitzende Tätigkeit zwischendurch unterbrechen zu können. Ein Physiotherapeut hat aufgrund dieser Ausgangslage ein passendes Set an Übungen zusammengestellt.

### Beteiligung

Die Beteiligung liegt bei nahezu 100 Prozent, obwohl kein formeller Zwang besteht mitzumachen. Das heisst: Alle neun Teams mit zirka 90 Mitarbeitenden führen die Übungen regelmässig durch.



### Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Mitarbeitenden turnen mit Spass und freuen sich, weil sie in diesen Momenten «den Kopf leeren können». Auch können sie Nacken und Rücken von der sitzenden Tätigkeit entlasten.

Die Wirkung und die Übungen wurden durch die beratenden Physiotherapeuten sporadisch hinterfragt und ergänzt. Die Zielsetzung «mehr Bewegung am Arbeitsplatz» wurde erreicht.

### Besonderes

Ausgleich und Entspannung werden durch eingängige Übungen erreicht. Als Folge einer Mitarbeiterbefragung wurde ein Bedürfnis erkannt und eine Massnahme eingeleitet. Obwohl die Teilnahme freiwillig ist, machen nahezu alle mit.