

# Das Handwerk zeigt Rückgrat

## – Körperliche Gesundheit im Handwerk

“

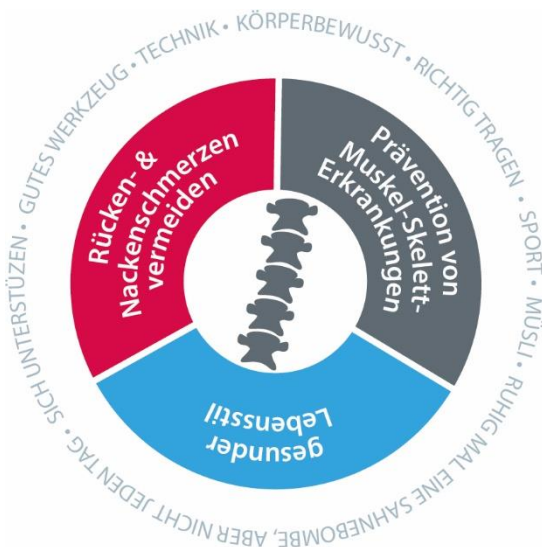
Ich bin mit der Mitarbeiterin zusammen zum Pilates gegangen – jeden Morgen. Und das hat uns beide auch zusammengeschweißt, weil wir den ganzen Tag zusammen Muskelkater hatten.

(sinngemäß; eine Stimme aus unseren Innungsbetrieben)

“

Für viele Mitarbeiter und Arbeitgeber in Handwerksbetrieben gehören ungünstige Körperhaltungen sowie schweres Heben und Tragen zum Alltag. Vom täglichen Stress ganz zu schweigen. Die Folge: 29,5 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage im Handwerk gehen auf Muskel- und Skeletterkrankungen zurück.

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz kann viel bewirken:



Ob Sie als Betriebsinhaber nun die Arbeitsbedingungen optimieren, ergonomische Hilfsmittel einsetzen oder Ihre Mitarbeiter in einem aktiven Lebensstil bestärken. Sie nehmen so Ihre soziale Verantwortung wahr und gewinnen auch wirtschaftlich: Als Betrieb mit gesunden Mitarbeitern, die mehr leisten und dem Unternehmen lange verbunden bleiben. Als Chefs haben Sie es in der Hand, ob Ihr Betrieb ein gesundes Rückgrat hat.

Die IKK classic bietet viele Möglichkeiten der Prävention arbeitsbedingter Muskel- und Skeletterkrankungen am Arbeitsplatz und unterstützt Sie und Ihre Mitarbeiter bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils in der Arbeitswelt und in der Freizeit.

## Erfolgreiche Tipps für körperliche Gesundheit

### Steigerung der Bewegung

Die Möglichkeiten sind so vielfältig wie die Bewegungsformen selber. Gut geplant und organisiert lässt sich viel erreichen. Einige Maßnahmen zum Nachmachen sind zum Beispiel feste Termine für gemeinsame Bewegungsaktivitäten, Betriebssportgruppen, Laufgruppen, aktive Betriebsausflüge, mit dem Rad zur Arbeit zu fahren, an Volks- und Businessläufen teilnehmen oder Aktivpausen im Betrieb.

### Förderung eines gesunden Lebensstils

Es gibt viele Möglichkeiten, mit geringem Aufwand gemeinsam einen gesunden Lebensstil zu fördern. Gerade zu den Themen Ernährung, Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum können Seminare sehr hilfreich sein und vor allem Spaß machen.

### Prävention arbeitsbedingter Muskel- und Skeletterkrankungen

#### – insbesondere von Rücken- und Nackenschmerzen

Ein gesundheitsförderliches Verhalten, wie beispielsweise eine dynamische Sitzhaltung oder rücken-schonendes Heben schwerer Gegenstände zu kennen, ist der erste Schritt zu weniger Belastungen.

Wenn auf der Arbeit länger gesessen, gehockt oder gestanden werden muss, sollte es Ausgleichsübungen geben. Je nach Belastung kann das eine kurze Hals-/Nackenübung sein, die alle Mitarbeiter kennen, die Dehnung mit dem Gummiband, die Aushängung an einer Stange oder vieles andere mehr. Auch das Einrichten von Bewegungsräumen im Betrieb, ein aktiver Betriebsausflug, Ernennung von Bewegungsverantwortlichen im Betrieb, Rückenbeauftragte, optische und akustische Signale zur Erinnerung an betriebliche (Ausgleichs-)Bewegungen oder an besondere Belastungen (schwere Gegenstände, die zu heben sind), gehören dazu.

Kurzcheck: Wie gut zeigt Ihr Betrieb Rückgrat?	Einschätzung
1. In meinem Betrieb steht das Thema Gesundheit regelmäßig verbindlich auf der Tagesordnung von Besprechungen.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
2. In meinem Betrieb gibt es feste Ansprechpersonen, die sich um die Gesundheit der Mitarbeiter kümmern.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
3. Beim Einrichten von Arbeitsplätzen und dem Anschaffen von Arbeitsmitteln achte ich auf Ergonomie.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
4. Ich achte auf eine gute Arbeitsumgebung: die Mitarbeiter erhalten bei Bedarf geeignete Arbeitskleidung.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
5. Wir planen und vergeben Arbeitsplätze und Aufgaben dem Alter der Mitarbeiter entsprechend.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
6. Die Mitarbeiter wissen, wie Rücken und Gelenke bei der Arbeit belastet werden und wie sie sich ergonomisch gut verhalten.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
7. Die Mitarbeiter kennen und nutzen Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz sowie passende Bewegungsformen in der Freizeit.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
8. Die Mitarbeiter können am Arbeitsplatz Lebensmittel frisch halten und/oder dort zubereiten.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
9. Die Mitarbeiter und ich trinken ungesüßte Getränke und essen Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%
10. Die Mitarbeiter und ich kennen und nutzen Angebote zur Verbesserung des individuellen körperlichen Wohlbefindens.	<input type="checkbox"/> 0% <input type="checkbox"/> 50% <input type="checkbox"/> 100%

*Sehen Sie noch Verbesserungsmöglichkeiten? Dann wenden Sie sich an Ihre Kreishandwerkerschaft oder an die IKK classic!*



### Informieren und profitieren

Informationen und Angebote erhalten Sie von Ihrem IKK-Gesundheitsmanager oder der Kreishandwerkerschaft. Informieren Sie sich über die kostenlosen Seminare bei Ihrer IKK classic vor Ort oder schicken Sie eine Mail an: BGF-Team@ikk-classic.de. Weitere Informationen und Angebote rund um den gesunden Handwerksbetrieb finden Sie unter: <http://www.e-regiowerk.de>