

## Was ist Arbeitsplatztraining?

### Oder Ergonomie des Bewegungsverhaltens?

Antwort: Alles, was das Arbeiten leichter macht.

Das Arbeitsplatztraining setzt sich aus Arbeitstechniktraining und Ausgleichsbewegungen zusammen. Es ist fester Bestandteil des Bewegungskoching.

Die Ausgleichsbewegungen werden auf die einseitige Arbeitshaltung abgestimmt.

Wie viel Prozent der Arbeitszeit halten sie die Finger und Ellbogen gebeugt?

Wenn das vorwiegend geschieht, dann erkennen sie schon selbst, dass durch die einseitige Belastung Veränderung und Abnutzung geschehen werden. Dagegen arbeiten die Ausgleichsbewegungen an.

Ohne Hilfsmittel, am Arbeitsplatz als sinnvoller MIKRO-Pausenfüller.

Es geht bei den Ausgleichsbewegungen nur um SEKUNDEN!

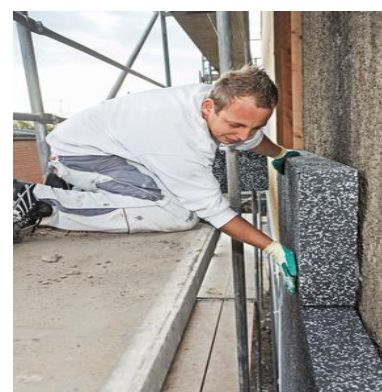
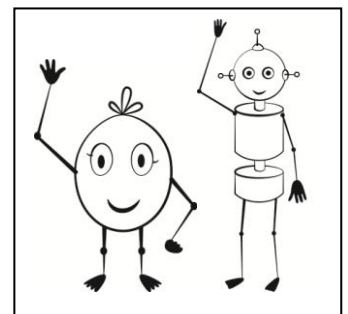
LEO und LEA, zwei Figuren visualisieren in einfacher Form die Bewegungen. In Kalenderform mitgegeben, erleichtern sie die ERINNERUNG:

**Das Arbeitstechniktraining** erlaubt dem Mitarbeiter Variationen zum Beispiel beim Heben und Tragen und Sitzen. Er lernt, wie eine Bewegung oder Haltung unnötige Belastungen vermeidet.

Denn:

ein Taxifahrer hat andere Belastungen als ein Gabelstaplerfahrer. Ein Lagerist zeigt andere Bewegungsschwerpunkte als ein Gastronom. Beim Musiker werden andere Körperstrukturen beansprucht, als bei einer Kassiererin.

Deshalb muss ein Arbeitsplatztraining auf das abgestimmt sein, was der Beruf fordert und der Mensch leisten kann.



## Typische Einwände aus der Praxis:

- “Wenn das Knie schmerzt, kann ich nicht rückschonend in die Hocke gehen.
- “Ich bin zu klein, wie soll ich ohne Belastung des Schultergelenkes an den Hebel kommen?”.
- “Die Paletten lagen schon immer so, ich kann nur so die Ware rausholen.”
- “Ich kann nicht entspannt gerade sitzen, der Stuhl geht nicht höher, obwohl ich es gerne hätte.”



Für alles gibt es eine Lösung und es macht mir Freude zu sehen, dass sich oft kleine Veränderungen nachhaltig positiv für den Menschen auswirken.

Verhaltensänderung gehen nicht von jetzt auf gleich, es sei denn, ich verändere etwas am Arbeitsplatz. Deshalb besteht das **Arbeitsplatztraining** aus mehreren **Bausteinen**:



- das Arbeitsplatztraining wird im Workshop begonnen
- als Training on the Job am Arbeitsplatz in Arbeitskleidung vertieft
- als Übungskalender mit den Ausgleichsbewegungen jedem in die Hand gegeben
- als Poster sichtbar gemacht
- durch Refresher vertieft
- durch den Ergocoach im Bewusstsein gehalten.

Bei jeder Maßnahme werden neben dem Muskel- und Skelettsystem auch das Venen- und Atmungssystem sowie die Sehfunktion angesprochen, altersunabhängig.



Im gemeinsamen Gespräch können wir die für Sie passenden Bausteine zusammensetzen. Nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Uta Reiber-Gamp

UR-Consulting  
0761-31700

