|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **Betriebssport: Darum hat er einen so hohen Stellenwert in der betrieblichen Gesundheitsprävention**   |  | | --- | |  |   Selbstverständlich tut auch private sportliche Betätigung der Gesundheit gut. Doch bei Arbeitsmedizinern und Experten für betrieblichen Gesundheitsschutz hat gerade der Betriebssport zu Recht einen besonders hohen Stellenwert. Denn das sportliche Miteinander der Beschäftigten wirkt sich nicht nur auf den Einzelnen, sondern auch auf das ganze Unternehmen aus. Hier die 5 wichtigsten Vorteile:  **1. Betriebssport fördert die Gesundheit und beugt psychischen Erkrankungen vor**  Gerade für Büromenschen und andere Beschäftigte mit überwiegend sitzender Tätigkeit oder in einseitigen Körperhaltungen birgt die Teilnahme an Sportprogrammen viele positive Gesundheitseffekte.  **2. Betriebssport fördert Zusammenhalt und  Teamgeist**  Wo sonst bietet sich Ihren Beschäftigten die Möglichkeit, sich frei von der üblichen betrieblichen Hierarchie miteinander zu bewegen und dabei auch noch Spaß zu haben? Gemeinsame Aktivitäten außerhalb der Arbeitsroutinen tun dem Betriebsklima gut und steigern die Teamfähigkeit. In größeren Unternehmen ist Betriebssport manchmal der einzige Weg, um Kollegen aus anderen Abteilungen oder Filialen kennenzulernen. Und beim Kegeln oder in der Umkleide plaudert es sich selbst mit Mitgliedern der Führungsetage deutlich zwangloser.  **3. Betriebssport fördert Disziplin und  Leistungsbereitschaft**  Gerade in Teamsportarten wird die Erfahrung verinnerlicht, dass nur ein Miteinander zum Erfolg führt. Auch introvertierte Einzelgänger üben automatisch, Ziele gemeinsam und in gegenseitiger Abstimmung zu erreichen. Selbst bei Einzelsportarten wie Radfahren oder Tennis darf jeder die Erfahrung machen, dass unabhängig von Bildungsstand, Hautfarbe, Religion oder innerbetrieblicher Hierarchie ein faires Miteinander auf Augenhöhe möglich ist. Solche Erfahrungen bauen Vorurteile ab und beugen innerbetrieblichen Spannungen vor.  **4. Betriebssport fördert die Kommunikation**  Kaum eine Sportart funktioniert, ohne dass man miteinander reden muss: Aufgaben innerhalb einer Mannschaft verteilen, die Teamkollegen vor Gefahren warnen („Achtung, hinter dir!“), sich gegenseitig motivieren, sich abstimmen, um einen Rückstand (Belastung, Störung) gemeinsam aufzuholen, sich vor Verletzungen schützen ... Merken Sie etwas? Das sind genau die Lernprozesse, die Sie als Vorgesetzter oder Fachkraft für Arbeitssicherheit immer wieder im Betrieb anstoßen müssen. Sport kann deutlich die Bereitschaft Ihrer Belegschaft fördern, sich auf diese Prozesse einzulassen.  **5. Betriebssport muss nicht teuer sein**  Mit der Organisation von Betriebssport zu beginnen bedeutet keineswegs, dass Sie sofort eine Halle mieten oder teure Fitnessgeräte anschaffen müssen. Hier gibt es mannigfaltige Kooperationsmöglichkeiten, z. B. mit lokalen Fitness-Studios oder Sportvereinen. Wissen Sie, welche Mitarbeiter in welchen Vereinen aktiv sind? Oft lassen sich ohne großen Aufwand günstige Vereinbarungen treffen, von denen beide Seiten profitieren, weil beispielsweise bestehende Anlagen besser ausgelastet werden.  **Betriebssport als Teil des Betrieblichen  Gesundheitsmanagements**  In vielen Unternehmen beginnt sich die Einsicht durchzusetzen, dass man sich bei alternder Belegschaft und hohen Krankenständen mit dem Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ befassen sollte. Doch die Scheu, an einem Programm oder Projekt teilzunehmen, dafür personelle Ressourcen zu stellen und „fremde Berater“ im Haus zu haben, erstickt den Impuls oft schon im Keim.  Betriebssport ist die einfachste Möglichkeit, betriebliche Gesundheitsförderung außerhalb der Werkstore zu betreiben. Gerade solche gemeinsamen Aktivitäten mit Kolleginnen und Kollegen fernab vom Arbeitsplatz und den betrieblichen Routinen wirken nachweislich stark gesundheitsfördernd.  Beachten Sie jedoch eines: Betriebssport ist freiwillig und sollte dies auch bleiben. Kein Mitarbeiter darf offen oder verdeckt zu einer Teilnahme genötigt werden. Erzwungener Sport ohne Spaßfaktor geht am Ziel vorbei! | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Anzeige   |  | | --- | |  |   **Gehen Sie auf Nummer sicher und vermeiden Sie Unfälle und hohe Bußgelder!**  Mit diesen beiden Praxisseminaren sorgen Sie für mehr Sicherheit in Ihrem Betrieb:  [**Die Gefährdungsbeurteilung in der Praxis – So bleibt Sicherheit kein Zufall**](https://3c.gmx.net/mail/client/dereferrer?redirectUrl=http%3A%2F%2Fnews.bwr-media.de%2Fgo%2F2%2F1934X4P5-18YQZT36-18YQZT2M-1AVMECV.html%3FAnrede%3DFrau%26Vorname%3DDagmar%26Nachname%3DBenner%26E-Mail%3Ddebe2%2540gmx.de%26SYS%3D000%26SCID%3DZGViZTJAZ214LmRl%26utm_source%3D649238892%26utm_medium%3Demail%26utm_campaign%3D97879613442_2015-04-24T08%253A57_GAN_24042015_PraxisCampus_Extr) 16.06.2015 in München 22.09.2015 in Düsseldorf  [**Mehr Sicherheit durch Betriebsanweisungen – So beugen Sie Arbeitsunfällen wirksam vor**](https://3c.gmx.net/mail/client/dereferrer?redirectUrl=http%3A%2F%2Fnews.bwr-media.de%2Fgo%2F2%2F1934X4P5-18YQZT36-18YQZT2N-161FFWO.html%3FAnrede%3DFrau%26Vorname%3DDagmar%26Nachname%3DBenner%26E-Mail%3Ddebe2%2540gmx.de%26SYS%3D000%26SCID%3DZGViZTJAZ214LmRl%26utm_source%3D649238892%26utm_medium%3Demail%26utm_campaign%3D97879613442_2015-04-24T08%253A57_GAN_24042015_PraxisCampus_Extr) 12.06.2015 in Düsseldorf 09.11.2015 in Stuttgart  **Melden Sie sich jetzt an! – Unsere Teilnehmerplätze sind begrenzt!**  **Unsere Garantie:** Wenn Sie bis zum Mittag feststellen, dass das Seminar nicht Ihren Erwartungen entspricht, können Sie zurücktreten und innerhalb der nächsten 12 Monate ein neues Seminar wählen. Das gibt es nur bei uns! | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | **Betriebsärzte warnen: Schlechte Essensgewohnheiten im Arbeitsalltag!**   |  | | --- | |  |   Wenn der größte arbeitsmedizinische Fachverband Europas seine Stimme erhebt, sollte man als Sicherheits- oder Gesundheitsverantwortlicher hinhören. Aktuell warnt der Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte (VDBW) vor schlechten Essensgewohnheiten.  Jeder 3. Mitarbeiter hat laut einer Umfrage Schwierigkeiten, sich an seinem Arbeitsplatz gesund zu ernähren. Andere hätten die Möglichkeit zu vollwertigen Mahlzeiten, nehmen diese aber nicht wahr, sondern bevorzugen Fastfood und Schnellimbiss. Wieder andere nehmen sich erst gar nicht die Zeit zum Essen. Für alle gemeinsam gilt jedoch, dass ohne eine hochwertige Ernährung es unser Körper auf Dauer nicht schafft, am Arbeitsplatz eine hochwertige Leistung zu erbringen. Die Betriebsärzte appellieren daher an die Eigenverantwortung der Beschäftigten. Das ist berechtigt, kann aber nicht der einzige Schritt pro gesunde Ernährung im Betrieb sein. Auch der Betrieb kann Folgendes unternehmen:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | • |  | Auf Pausen achten; kleine Zwischenmahlzeiten ermöglichen. | | • |  | Ausreichend Getränke zur Verfügung stellen. | | • |  | Betriebsarzt oder Ernährungsberater für eine Informationsveranstaltung (ggf. mit Verkostung) gewinnen. Mögliche Themen: bewusst essen, Slowfood, Ernährung als einfachste Krankheitsvorbeugung etc. | | • |  | Gesundes Ernähren erleichtern: Saftbar und Salatbuffet in der Kantine, Obst statt Keksen in Besprechungen usw. |   Machen Sie ggf. Ihrem Chef klar, dass sich kleine Investitionen für ein gesundes Ernährungsverhalten langfristig bezahlt machen. Denn neben der akuten Leistungssteigerung beugt eine bewusste Ernährung auch Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und anderen Leiden vor. Das dürfte sich deutlich auf die Ausfalltage auswirken. | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | **BAuA: Keine Entlastung bei körperlichen Belastungen**   |  | | --- | |  |   Ein neues Fact-Sheet der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) stellt klar: Harte körperliche Arbeit gehört nach wie vor für viele Beschäftigte zum Arbeitsalltag. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Möglichkeiten, Gesundheitsschäden vorzubeugen.  Die Belastung durch Stehen, Heben und Tragen schwerer Lasten sowie Erschütterungen gingen seit der letzten Untersuchung im Jahr 2006 zurück. Zugenommen hat jedoch die Belastung durch Zwangshaltungen. In Vollzeitstellen betrifft es eher Männer, in Teilzeitberufen haben jedoch die Frauen bei den körperlich belastenden Tätigkeiten stark aufgeholt.  **Prävention durch gesundheitsförderliche  Arbeitsgestaltung**  Die Möglichkeiten zur Prävention von negativen Folgen für die Gesundheit sind vorhanden, doch sie müssen auch genutzt werden. Eine gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung ist angesagt. Das kann im Einzelnen Folgendes bedeuten:   |  |  |  | | --- | --- | --- | | • |  | Stellen Sie Ihren Beschäftigten, wo immer das möglich ist, Trage- und Transporthilfen zur Verfügung. | | • |  | Versuchen Sie, Tätigkeiten in Zwangshaltungen zu vermeiden oder zu erleichtern, z. B. durch Einsatz besonders leichter oder leichtgängiger Arbeitsmittel bei Überkopfarbeiten, Helme mit integrierter Beleuchtung, hochwertige Schutzausrüstung usw. | | • |  | Schulen Sie Ihre Mitarbeiter zu rückenschonenden Bewegungsabläufen und ergonomischem Verhalten wie richtigem Tragen und Heben schwerer Lasten. | | • |  | Prüfen Sie unangekündigt, ob diese Schulungen verstanden wurden und umgesetzt werden, z. B., ob Ihre Leute die gelernten Trage- und Hebetechniken anwenden. | | • |  | Achten Sie auf Einhalten der notwendigen Pausenregelungen! Es ist bei schwerer körperlicher Arbeit sicher nicht gesundheitsförderlich „durchzuarbeiten“, um nachmittags früher gehen zu können. | | • |  | Lassen Sie einen Physiotherapeuten oder einen anderen Experten kommen, der mir Ihren Mitarbeitern gezielt Ausgleichsbewegungen einübt, um besonders beanspruchte Körperpartien zu entlasten. Ihre Berufsgenossenschaft, Unfall- oder Krankenkasse hilft Ihnen bei der Suche nach einem Experten gern weiter. | | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | *(Texte in Anlehnung an Friedhelm Kring, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Betrieb aktuell)* | |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  |  |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  |  | | --- | |  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | |  | | | |