**Vorschlag – Branche Zucker | 2014**

# Fit am Bildschirmarbeitsplatz

**Bei der Pfeifer & Langen GmbH & Co. KG, Elsdorf, werden die Unterweisungen für das Personal selbst erstellt. Im Frühjahr 2013 durchlief die Unterweisung für Bildschirmarbeitsplätze eine Überarbeitung, die unter anderem neue Fotos zum richtigen Sitzen umfassen sollte. Während der Projektphase stellte sich heraus, dass viele Personen aus mehreren Werken an Beschwerden mit dem Nacken, Hals und Rücken litten. Ein Training soll zum Mitmachen motivieren.**

Um für mehr Bewegung am Arbeitsplatz zu sorgen, wurde in Zusammenarbeit mit der Betriebsärztin eine Reihe von Übungen zusammengestellt. Diese Übungen sollten ohne spezielle Hilfsmittel und mit normaler Kleidung leicht durchführbar sein.

Fotos zur Darstellung und als alleinige Motivation erwiesen sich als ungeeignet. Karl Kämpf setzte deshalb auf bewegte Bilder. Als Hauptdarstellerin konnte eine Mitarbeiterin der Arbeitsmedizin gewonnen werden. Insgesamt wurden 29 Übungsfilme produziert, die in einem Konferenzraum aufgenommen und mit herkömmlicher Software am PC bearbeitet und mit Hintergrundmusik versehen wurden.

Eine PowerPoint-Präsentation fasst Vorab-Infos, die Filme und entsprechende Erläuterung zu den Übungen zusammen. Je nach Anlass oder Beschwerde kann die passende Übung gewählt werden.

Die Übungen sind im Intranet zu finden und können von jedem PC im gesamten Unternehmen aufgerufen werden. Zudem werden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter per E-Mail mit einem direkten Link erstmalig und in regelmäßigen Abständen aufgefordert, Übungen durchzuführen.

Somit ist mit überschaubarem Aufwand eine einfach nutzbare Sammlung praktischer Übungen entstanden, die hilft, Bewegungsmangel vorzubeugen.



| | |
|---|---|
| Jahr: | **2014** |
| Kategorie: | **Bearbeitung von Naturstein** |
| Kontakt: | **Pfeifer & Langen GmbH & Co. KG** |
| | Dürenerstraße 40 |

50189 Elsdorf

Internet: karl.kaempf@pfeifer-langen.de





