



## Medienmitteilung

### Fit im Forst

**Das Ressort Wald und Landwirtschaft kann seit dem Start der Gemeinde Glarus Nord auf eine äusserst erfreuliche Unfallbilanz zurückblicken: In den vergangenen drei Jahren wurden Absenzen von durchschnittlich 2,5 Tage wegen Krankheit sowie unfallbedingt 2 Arbeitstage pro Jahr und Mitarbeiter verzeichnet. Diese vergleichsweise tiefe Zahl soll nun mit weiteren Massnahmen auf diesem Niveau konstant bleiben und die Gesundheit der Mitarbeitenden zusätzlich gefördert werden.**

Die SUVA fordert zunehmend die Prävention von Langzeitschäden, welche durch die grosse Belastung und das ständige Arbeiten in steilem Gelände verursacht werden. Mit gezielten Workshops und Kursen zum Thema „Gsund und fit im Forst“ wird das Personal auf diese Problematik sensibilisiert. Auch die Organisation der Arbeitswelt (ODA Wald CH), in welcher sich Arbeitgeber- und Arbeitnehmerverbände für die berufliche Grund-, Aus- und Weiterbildung des Forstpersonals verantwortlich zeigen, trägt den Präventionsbestrebungen und dem Gesundheitsschutz vermehrt Rechnung.

Ausserdem wird den Lehrkräften anlässlich der jährlichen Fortbildungskurse des Waldwirtschaftsverbandes Schweiz empfohlen, während der Arbeit und während allfälliger Wartezeiten kurze Sequenzen mit Haltungs- und Dehnübungen zu überbrücken. Durch verbesserte Körperhaltung und Bewegungsschulung können so Schäden an Muskeln und Gelenken vermieden, Abnützungserscheinungen reduziert und die Gesundheit folglich erhalten werden.

### Aktives Ressort Wald und Landwirtschaft

Das Ressort Wald und Landwirtschaft hat eine breite Altersstruktur: Während dem sich die jüngeren Forstmitarbeitenden in bester körperlicher Verfassung präsentieren, sieht man den „älteren“ Herren ihre jahrelange, körperlich harte Arbeit im Freien an. Gerade wegen der erfahreneren Berufsleute kann das Ressort Wald und Landwirtschaft indes auf eine sehr erfreuliche Unfallbilanz zurückblicken. Die gezielte Gefahrenermittlung und eine konsequente Einhaltung der Sicherheitsrichtlinien während der gefährlichen Holzerntearbeit führten dazu, dass schwere Unfälle bislang vermieden werden konnten.

Den Mitarbeitenden des Ressorts Wald und Landwirtschaft wird nun die Möglichkeit geboten, aktiv die Erhaltung ihrer Gesundheit zu fördern und so Langzeitschäden vorzubeugen. Zweimal 15 Minuten pro Woche sollen helfen, die ohnehin bereits jetzt niedrige Zahl an unfall- und krankheitsbedingten Ausfalltagen weiter zu senken sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden des einzelnen Mitarbeiters zu fördern. Die investierte Zeit ist also letztlich ein Gewinn – sowohl für Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber.

### Fit im Forst

Es kann daher sein, dass im Wald manchmal nicht etwa das Heulen einer Motorsäge zu hören ist, sondern eine Gruppe von Berufsleuten beim Ausführen von Turn- und Dehnübungen beobachtet werden kann. Die beiden Gruppensequenzen alleine vermögen es jedoch nicht, die Folgen einer dauernden Höchstbelastung zu kompensieren. Hierbei bedarf es des Einsatzes und des Bewusstseins eines jeden Mitarbeiters, damit die Bewegungsabläufe gezielt verändert und ergonomische Haltungen verinnerlicht werden können.

Anfängliche Bedenken, ob das Bewegungsprojekt bei den gestandenen Männern Anklang findet und akzeptiert wird, haben sich nicht bestätigt.

Sollten Sie also im Wald auf turnende Forstleute stossen, sind Sie herzlich eingeladen, auch Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun und mitzuturnen.

ane, 7. März 2014

