

Slacklines im Forst – aber sicher und gesund!

ein Präventionsprojekt der
Unfallkasse Hessen mit dem
Landesbetrieb HessenForst

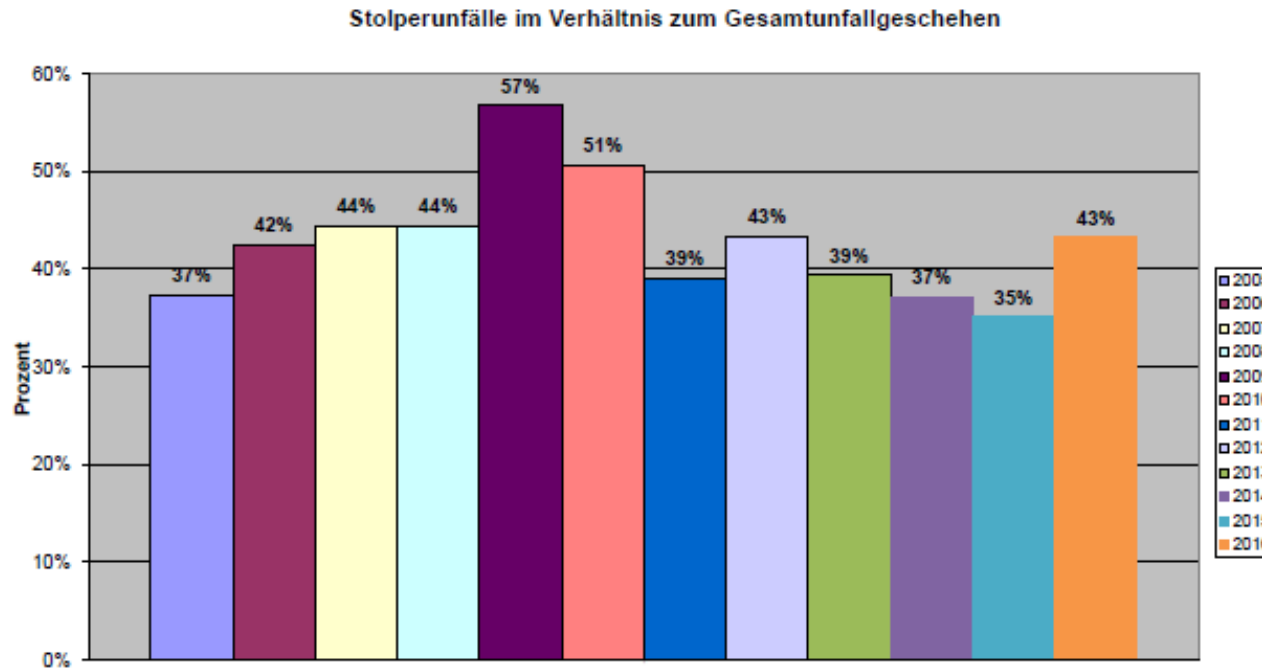


Es gibt zunehmende einseitige Belastungen,
Immer mehr Beschäftigte sind gesundheitlich eingeschränkt,
Der Altersdurchschnitt der Beschäftigten ist gestiegen,
Beweglichkeit und vor allem Körperstabilität lassen im Berufsleben zunehmend nach.

40 - 50 % aller meldepflichtigen Arbeitsunfälle bei Hessen-Forst sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle!



Stolperunfälle im Verhältnis zum Gesamtunfallgeschehen





Mit fortschreitender Berufsdauer und steigendem Alter lassen die Beweglichkeit und vor allem die koordinativen Fähigkeiten nach!

Allgemeine Verbesserung der Fitness
Minderung der Risiken und des Ausmaßes der Verletzungen bei Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen bei der Arbeit im Wald durch die Verbesserung der Sensomotorik und Körperstabilität.



- **Forstwirtschaftsmeisterinnen und Forstwirtschaftsmeister**
- **Forstwirte und Forstwirtinnen**
- **Forstliche Bedienstete im Außendienst (Tarifbeschäftigte und Beamte/innen)**
- **Auszubildende zur Forstwirtin zum Forstwirt**

- Landesbetriebsleitung HessenForst
- Abt. Prävention der Unfallkasse Hessen
- Projektforstämter
- Forstamt Melsungen
- Forstamt Schotten
- Forstamt Schlüchtern
- Forstamt Hofbieber
- Forstamt Jesberg (Referenzforstamt, da seit mehr als 1 Jahr schon mit der Slackline geübt wird)
- Sicherheitsfachkräfte und Betriebsarzt (MAS)

Arbeitsbegleitendes **Koordinationstraining** der Beschäftigten vor Ort zum Wiederaufbau von gestörten sensomotorischen Funktionen und Symmetrie zur Verbesserung der Körperstabilität.

Instrument: Regelmäßige Übungen der Beschäftigten auf der Slackline



„Koordination ist das Zusammenspiel von Zentralnervensystem als Steuerungsorgan und der Skelettmuskulatur als Ausführungsorgan innerhalb eines Bewegungsablaufs.“

**Und somit ist
Koordination die Grundlage einer
jeden menschlichen Bewegung**

- Erlernen
- Steuern und
- Anpassen von Bewegungen



Verbesserung von Sensomotorik und Körperstabilität

Die Bewegungsökonomie wird verbessert

Bewegungen für das tägliche Leben werden gesichert

Schutz vor haltungsbedingten Schmerzen durch Stabilisierung der Wirbelsäule

Die Tiefenmuskulatur der Beine wird verstärkt und aktiviert

....



Sensomotorik

Zusammenspiel von Sinnesorganen (Rezeptoren) und Muskeln (Effektoren), also der sensorischen und motorischen Systeme.

Propriozeption

Umfasst die Gleichgewichtsfähigkeit sowie Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit.

Die Propriozeption dient der Orientierung des Körpers im Raum durch Wahrnehmungen über Stellung und Bewegung der Gelenke.



- **Vorherige Schulung der Projektbetreuer für das Training**
- **Die Projektbetreuer organisieren und führen die Übungen im Forstamt durch**
- **Zwei Übungstermine pro Woche**
- **Übungsdauer jeweils ca. 30 Minuten**
- **Übungsphase mindestens sechs Monate**
- **Hälfte der Übungszeit ist Arbeitszeit**
- **Einheitliche Schulungsanleitungen zu Aufbau und Training auf der Line**
- **Teilnahme der Beschäftigten während der 6-monatigen Übungsphase verpflichtend**

- Vor-Ort-Befragung der Teilnehmer mittels Fragebogen in den Projektforstämtern vor und nach der Übungsphase in den Projektforstämtern durch die Unfallkasse Hessen
- Zweimalige S3-Testung der Körperstabilität (Sensomotorik und Symmetrie) der Teilnehmer vor und nach der Übungsphase in den Projektforstämtern durch die Unfallkasse Hessen
- Auswertung und Darstellung der Ergebnisse in einem Projektbericht

Optimale Entwicklungskontrolle mit mehr als 10.000 Messdaten als Referenz in einem medizinisch anerkanntem Testverfahren

Sensomotorik: charakterisiert den Informationsfluss zwischen dem ZNS und den Muskeln. Je schneller - desto besser der Wert.

Symmetrie: bewertet die Seitengleichheit. Separat erfasst werden die Aktionen nach rechts und links sowie nach vorne und hinten.

Stabilisation: kennzeichnet die komplexe sensomotorische Leistungsfähigkeit, die Körperhaltung zu stabilisieren und den Körper im Rahmen einer Gleichgewichtsaufgabe zu stabilisieren.

Der S 3 Check ermittelt aus den Messungen von

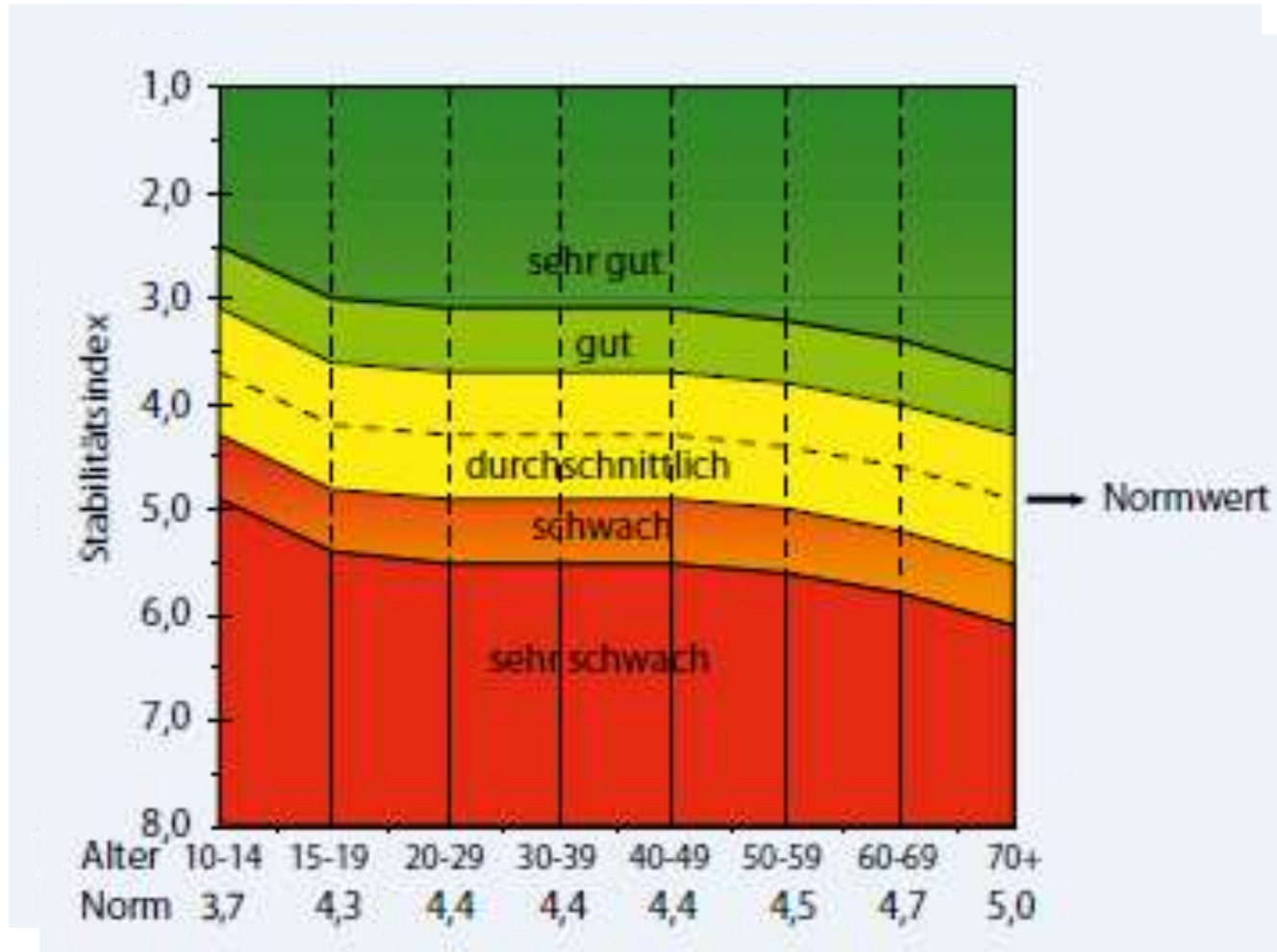
- **Individueller Sensomotorik**
- **und Symmetrie**

die individuelle Körperstabilität des Übenden,

und vergleicht diese mit wissenschaftlich bei über 10000 Probanden erforschten „Normwerten“.

Das Ergebnis ist der S3-Wert. Dieser ist die Messgröße für den Übenden zur Verbesserung seiner Körperstabilität und die Grundlage für sein individuelles Trainingsprogramm.

S 3 Test – Referenzwerte Bewertung UKH



Vorteile:

- Begrenzter Zeitaufwand
- An vielen Orten durchführbar (z.B. vor Ort im Wald)
- Trainingsgerät handlich und mobil
- Unabhängig vom Alter
- Förderung des Teamgedankens
- Kostengünstig
-

„Es macht einfach Spaß...!“



Trotz nicht optimaler Bedingungen während des Winterhalbjahres zeigten sich nach 6 Monaten Trainingsphase deutliche Verbesserungen in den Kernmerkmalen für Gleichgewichtsfähigkeit Stabilität und Sensomotorik.

Slackline hat sich als eine praktikable und kostengünstige Maßnahme der Gesundheitsförderung erwiesen, um effektive Gleichgewichtsübungen in den forstwirtschaftlichen Arbeitsalltag zu integrieren und damit die Risiken von Verletzungen durch Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle zu verringern.



v. l. n. r.: Meik Gerlach (Personalabteilung Hessen-Forst), Jörg Winter (Leiter Forstamt Schlüchtern), Andreas Kahlow (Dipl. Psychologe, Evaluation), Michael Opper (Slackline-Trainer, Forstamt Jesberg), Dr. Michael Vollmer (Betriebsarzt), Rainer Ehemann (Projektleiter und AP) und Oliver Mai (M.A. Sportwiss., S 3 Testverfahren)

**...weiterhin viel
Spaß im Team
und aktive
Mitarbeit!**



„Die Slacklineüberzeugten“

