

**BAFU Projekt**  
**„Förderung physische Gesundheit von**  
**Forstwartlernenden“**

**Abschlussbericht**

**lifetime health gmbh Wetzikon**  
**2017**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Ausgangslage/Hintergrund</b> .....	<b>4</b>
2.1. Vorgehen.....	4
2.2. Ziel des Projekts.....	4
2.3. Anspruchsgruppen .....	5
<b>3. Übergreifende Massnahmen</b> .....	<b>6</b>
3.1. Übungssammlung Bereit für die Forstarbeit.....	6
3.2. Videoclip: Bereit für die Forstarbeit. Gesund sein – gesund bleiben .....	8
<b>4. Berufsfachschule</b> .....	<b>10</b>
4.1. Standortbestimmung: Lehrinhalte Berufskunde- und Sportunterricht.....	10
4.2. Massnahmen Berufskunde- und Sportunterricht.....	13
<b>5 Lehrbetriebe</b> .....	<b>22</b>
5.1 Vorgehen.....	22
5.2 Kanton Zürich .....	22
5.3 Pilotregion SG, AR, AI .....	22
5.4 Pilotregion SO, BL, BS .....	24
5.5 Pilotregion TI .....	25
5.6 Weitere Schulungen .....	26
5.7 Ausblick.....	26
<b>6 Überbetriebliche Kurse</b> .....	<b>27</b>
6.1 Vorgehen.....	27
6.2 Massnahmen .....	28
6.3 Rückmeldungen .....	28
6.4 Ausblick.....	29
<b>7 Literatur und Quellenangaben</b> .....	<b>30</b>
<b>8 Anhang</b> .....	<b>31</b>

## 1. Einleitung

Die Arbeit von Forstwartinnen und Forstwarten ist körperlich sehr anspruchsvoll. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper ist daher unerlässlich, um die Arbeits- und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Daher ist es wichtig, dass die grundlegenden Kompetenzen und Verhaltensweisen dafür bereits in den Ausbildungsjahren erworben werden. Bereits umgesetzte Projekte in der Westschweiz und im Kanton Zürich zeigen, dass sich diesbezügliche Investitionen an allen drei Lernorten lohnen: im Lehrbetrieb, in den überbetrieblichen Kursen sowie in der Berufsfachschule. Dieses Projekt soll die gewonnenen Erfahrungen in drei Pilotregionen weiter vertiefen, um das konzeptuelle Vorgehen und die Implementierung auf überregionaler (Bundes-) Ebene zu ermöglichen.

In einer ersten Phase wurden bisherige Erfahrungen, welche in verschiedenen Kantonen gemacht wurden, qualitativ gesichtet und ausgewertet. In einer zweiten Phase wurde in Zusammenarbeit mit den zuständigen Anspruchsgruppen der ersten Pilotregion (St.Gallen/Appenzell) erste Ideen erarbeitet und erprobt, mit welchem die Projektziele erreicht werden können in den drei Settings Berufsfachschule, überbetriebliche Kurse (üK) und Lehrbetriebe. In einer dritten Phase erfolgte die Vertiefung mit der Umsetzung der erarbeiteten Massnahme und Produkte in den beiden weiteren Pilotregionen Solothurn/ beider Basel und Tessin. Die im Abschlussbericht einflussenden Erkenntnisse und vorgeschlagenen Massnahmen sollen eine schweizweite Ausdehnung ermöglichen.

Eine Liste mit sämtlichen während des Projektes erfolgten Besuche und Schulungen ist im Anhang aufgeführt.

## 2. Ausgangslage/Hintergrund

### 2.1. Vorgehen

Durch eine qualitative Standortbestimmung in den Pilotregionen konnte aufgezeigt werden, wie die Lerninhalte bezüglich Förderung der physischen Gesundheit sowie das Trainieren von körperschonenden Verhaltensweisen von Forstlernenden optimiert werden können. Dabei lieferten wie erwähnt auch die Erfahrungen aus anderen Kantonen wertvolle Erkenntnisse. Daraus wurde ein Konzept erarbeitet, das in Berufsfachschulen, den überbetrieblichen Kursen (ÜK) und in den Lehrbetrieben implementiert werden kann.

An der Berufsfachschule soll in Zusammenarbeit mit den Fachlehrpersonen ein standardisiertes Vorgehen etabliert werden, um die physische Leistungsfähigkeit und die Fortschritte in diesem Bereich mittels Leistungstests testen zu können. Zusätzlich wurden Lektionsinhalte mit dem Fokus physische Gesundheit im Rahmen des Sport- und Berufskundeunterrichts erarbeitet (inkl. Überarbeitung Lehrmittel).

In Zusammenarbeit mit den Kursleitenden der überbetrieblichen Kurse wurden neue Schulungsmodule entwickelt, bei denen die Förderung der physischen Gesundheit und vor allem die Einführung in körperschonende Arbeitstechniken stärker einbezogen werden.

Dem Lehrbetrieb kommt eine Schlüsselrolle zu. Die Lernenden verbringen ihre meiste Zeit im Lehrbetrieb. Entsprechend müssen berufsrelevante Verhaltensweisen dort geübt bzw. automatisiert werden. Daher wurden in Zusammenarbeit mit Lehrbetrieben vor Ort Massnahmen erarbeitet, um die in der Berufsfachschule und den überbetrieblichen Kurse vermittelten Lerninhalte zu festigen. Dies durch entsprechende Informationen (Dokumentation) und Weiterbildung (Trainingsprogramme, Ergonomie) in den Teams. Dabei kam auch der kollegialen Beratung eine wichtige Bedeutung zu.

Für die Projektbegleitung wurde eine Kernbegleitgruppe gebildet. Dieser wurde regelmässig Bericht erstattet. Sie übernahm im Rahmen der Projektbegleitung auch die Funktion, laufend Rückmeldung zu den geplanten und umgesetzten Massnahmen zu geben. In der Kernbegleitgruppe waren die wichtigsten Anspruchsgruppen vertreten. Dies gewährleistete eine adäquate Begleitung des Projekts bezüglich Qualität und Umsetzbarkeit. Zusätzlich wurden die Erkenntnisse und das Vorgehen an den Sitzungen mit einem Zwischenbericht sowie in einem Schlussbericht festgehalten, was eine Umsetzbarkeit in weiteren Regionen gewährleistet. Der bestehenden Begleitgruppe OdA Wald wurde zudem periodisch Bericht erstattet.

### 2.2. Ziel des Projekts

Die Lernenden bauen ihre Fitness gemäss individuellen Voraussetzungen strukturiert auf, um für die körperliche Tätigkeit in ihrem Beruf gewappnet zu sein. Sie erarbeiten einerseits körperschonende Arbeitstechniken und -abläufe (Haltung, Arbeitsausführung, körperliche Arbeitsvorbereitung) und andererseits berufsrelevante Gesundheitskenntnisse (Anatomie, Physiologie, Ergonomie, Trainingslehre, Ernährung, etc.), welche sie im beruflichen Alltag gezielt einsetzen können. Dazu werden an den involvierten Ausbildungsstätten (Lehrbetrieb, überbetriebliche Kurse und Berufsfachschule) die nötigen Strukturen geschaffen. Übergreifendes Ziel ist, die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Forstwartinnen und Forstwarten langfristig zu erhalten und dadurch einen wesentlichen Beitrag für die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz zu leisten. Das Projekt leistet somit einen Beitrag zu den Grobzielen der Bildungsstrategie WaldSchweiz, durch Förderung von Fitness und Körperbewusstsein einerseits, und Förderung von körperschonenden Arbeitsweisen andererseits, Berufskrankheiten und Unfälle zu vermeiden.

### 2.3. Anspruchsgruppen

Ausbildungs- stätte Pilotregion	Inhalt	Tätigkeiten	Anspruchsgruppen E= Einbeziehen I= Informieren
Gesamtprojekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspruchsgruppen einbeziehen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufende Information über das Projekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forstpersonal-verband (E/I)</li> <li>• Kant. Forstdienst</li> <li>• Waldbesitzer / Bürgergemeinschaften (E)</li> <li>• SUVA (I)</li> <li>• Lernende</li> </ul>
Berufsfachschule (BFS)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förderung persönlicher Fitness: Eingangstests, individuelle Förderprogramme, Schlusstests</li> <li>• Gesundheitskompetenzen: Körperaufbau, Fitness, Aufwärmen, Dehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sichtung bestehender Konzepte</li> <li>• Erarbeitung Modul <i>physische Gesundheit</i> unter Einbezug der Anspruchsgruppen und Lehrpläne</li> <li>• Überarbeitung bestehender Lehrmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SBFI (I)</li> <li>• kantonales Berufsbildungsamt (I)</li> <li>• Schulleitung (E)</li> <li>• Sportlehrpersonen (E)</li> <li>• Lehrpersonen Berufskunde (E)</li> <li>• Lernende (E)</li> </ul>
überbetriebliche Kurse (ÜKs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• körperschonende Arbeitstechniken und Arbeitsabläufe</li> <li>• Gesundheitskompetenzen (Anatomie, Physiologie, Ergonomie, Trainingslehre, Ernährung etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sichtung bestehender Konzepte und Unterlagen</li> <li>• Erarbeitung Modul <i>physische Gesundheit</i> unter Einbezug der Anspruchsgruppen und Lehrpläne</li> <li>• Überarbeitung bestehender Lehrmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wald Schweiz (E)</li> <li>• Ausbildungsverantwortliche/r (E)</li> <li>• Kursleitende (E)</li> <li>• Instruktor/innen (E)</li> <li>• Lernende (E)</li> </ul>
Lehrbetriebe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integration von Vorbereitungsprogrammen</li> <li>• Umsetzung und Kontrolle von körperschonenden Arbeitstechniken, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Information der Ausbildungsbetriebe und involvierter Mitarbeitenden</li> <li>• Schulung und Implementation von Inhalten aus der BFS und ÜKs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschäftsführende (E)</li> <li>• Ausbilder/in (E)</li> <li>• Vorarbeitende (E)</li> <li>• Mitarbeitende (E)</li> <li>• Lernende (E)</li> </ul>



### 3. Übergreifende Massnahmen

Um die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Lernenden nachhaltig fördern zu können, sind die involvierten Ausbildungsstätten übergreifende Massnahmen notwendig. Ziel der erarbeiteten Produkte ist eine Nutzung an den drei Lernorten Berufsfachschule, Lehrbetrieb und ÜK. So wird der Wiedererkennungswert erhöht und Kontinuität geschaffen.

#### 3.1. Übungssammlung Bereit für die Forstarbeit

Die Übungssammlung Bereit für die Forstarbeit ist eine Vereinheitlichung und Erweiterung der bestehenden Checkkarte Fit im Forst (Codoc) und des Programmes Kaltstart (WaldSchweiz) in den drei Landessprachen Deutsch, Französisch und Italienisch.

Vorarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analyse Arbeitsbelastungen (Betriebsbesuche, Besuche ÜK, Literatur).</li> <li>• Einbezug bestehender Übungsprogramme (<i>Fit im Forst</i>, <i>Kaltstart</i>, <i>Prep for Work / lifetime health</i>).</li> </ul>
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpfmuskulatur ist stark gefordert.</li> <li>• Dysbalance ventrale und dorsale Muskelkette bei Lernenden (Projet SUVA – CFPF – Cardiopuls 2012 – 2015: Entraînement préventif et fonctionnel lié à l’activité professionnelle forestière).</li> <li>• Daten Fit Check Mitarbeitende AWEL Bereich Gewässerschutz ; Gut Training (August 2015)</li> <li>• Koordinationsübungen zur Aktivierung des zentralen Nervensystems und zur Prävention von Sturz- und Stolperunfällen fehlen.</li> <li>• Basiswissen Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers fehlen.</li> </ul>
Idee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellung einer Übungssammlung mit kurzem theoretischem Basiswissen und einer Anleitung zur korrekten Durchführung der Übungen. Die Übungen wurden nach dem Prinzip der 5 Säulen: Mobilisation - Aktivierung - Koordination - Dehnen – Entlastung zusammengestellt.</li> <li>• Um sich optimal auf den bevorstehenden Tag im Wald vorbereiten zu können, sollten zwei bis drei Übungen aus den vier Säulen Mobilisation, Aktivierung, Koordination und Dehnen ausgewählt werden. Entlastungsübungen eignen sich für zwischendurch oder in der Mittagspause. Mit einer Vorbereitungszeit von 10 - 15 Minuten ist der Körper bereit für die Waldarbeit. Je nach geplanten Arbeitstätigkeiten können die passenden Übungen ausgewählt werden.</li> <li>• Idealerweise werden die Übungen gemeinsam im Team durchgeführt. Dies kann im Werkhof oder im Wald sein. Während des Tages können einzelne Übungen individuell zur Entlastung durchgeführt werden.</li> </ul>
Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Theoriekarten</li> <li>• 35 Übungskarten</li> </ul>

	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span><b>MOBILISATION</b></span> <span><b>M2 WIRBELSÄULE: KATZENBUCKEL</b></span> </div> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Ausgangsstellung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leicht in die Knie gehen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.</li> </ul> <p><b>Ausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge einrollen (Katzenbuckel) und ganz durchstrecken.</li> </ul> <p><b>Wiederholungszahl:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8x ein- und ausrollen.</li> </ul> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Übungszweck:</b></p> <p>Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
Praxistest	<p>Die Übungssammlung wurde an den Zentralkursen 2017, diversen Berufsbildnertagungen und Betriebsbesuchen geschult und evaluiert. Aufgrund erster Rückmeldungen wurden Übungsvarianten eingeführt, welche bei Bedarf die Rumpfübungen am Boden ersetzen können. Zudem wurden 3 fertige Übungssets (und ein Set Entlastungsübungen) erstellt, welche direkt am jeweiligen Lernort eingesetzt werden können.</p>
Rückmeldungen	<p>Zur Evaluation der Übungssets wurden Rückmeldeblätter an die Instrukoren und Berufsbildner versendet. Die Rückmeldefrist dauert noch bis zum 15.12.17 an.</p> <p>Bis zum 30.11.17 gingen 10 Rückmeldungen ein:</p> <p>Die Übungssets wurden primär in den ÜKs, teilweise auch in den Betrieben angewendet. Der Aufbau mit den 5 Säulen und dem theoretischen Basiswissen wurde grösstenteils positiv bewertet, teilweise als zu lang. Kritisch beurteilt wurde die Grösse der Übungskarten: Das Checkkartenformat (analog <i>Fit im Forst</i>) wurde bevorzugt.</p> <p>Am beliebtesten waren Übungen aus den Bereichen Mobilisation, Aktivierung und Dehnen. Rumpfstabilisationsübungen fanden nicht überall Anklang, obwohl Alternativübungen zur Verfügung stehen.</p>
Ausblick	<p>Die Rückmeldungsblätter werden weiter gesammelt und im Januar 2018 ausgewertet.</p> <p>Zum Format von Bereit für die Forstarbeit laufen weitere Abklärungen: Die PDF-Variante wird im ÜK B auf dem Smartphone getestet, auch eine App steht zur Diskussion.</p> <p>Ziel ist, dass die Checkkarten oder die App ab Mai 2018 zur Verfügung stehen. Dazu wird unter der Leitung von Stefan Flury eine Arbeitsgruppe gebildet werden.</p> <p>Per Januar 2018 können die folgenden Unterlagen kostenlos von der Codoc-Homepage heruntergeladen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basiswissen Anatomie und Physiologie</li> <li>• 3 Übungssets</li> <li>• 1 Set mit Entlastungsübungen</li> </ul> <p>2018 wird <i>Bereit für die Forstarbeit</i> an Berufsbildnertagungen weiter geschult werden. Zudem können interessierte Betriebe mit Lernenden eine interne Schulung buchen. Eine Kostenbeteiligung durch Codoc kann angefordert werden.</p>

**Erarbeitete Produkte:**

Übungssammlung *Bereit für die Forstarbeit*:

3 Übungssets

1 Set Entlastungsübungen

Basiswissen Anatomie und Physiologie

Alle Produkte sind in den 3 Landessprachen D, F, I verfügbar.

**3.2. Videoclip: Bereit für die Forstarbeit. Gesund sein – gesund bleiben**

Für die Umsetzung der Übungssammlung *Bereit für die Forstarbeit* in den Lehrbetrieben wurde ein Videoclip produziert, um die Umsetzung in den Lehrbetrieben und in anderen Settings anzuregen.

Vorarbeiten	Umfrage in den Betrieben durch Felice Crottogini (Pilotregion SG/AR) über die Durchführung von vorbereitenden Übungen ( <i>Fit im Forst</i> ). Gespräche mit Fachpersonen in der Pilotregion SG/AR, sowie im Kanton ZH.
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dem Lehrbetrieb kommt eine Schlüsselrolle zu.</li> <li>• Die Lernenden verbringen ihre meiste Zeit im Lehrbetrieb. Entsprechend müssen berufsrelevante Verhaltensweisen dort geübt bzw. automatisiert werden.</li> <li>• Die Lehrbetriebe nehmen ihre Verantwortung für die physische Gesundheit der Lernenden noch zu wenig wahr</li> </ul>
Idee	<p>Videoclip soll eine Möglichkeit bieten, das Prinzip und den Zweck der spezifischen Vorbereitung auf den Arbeitstag aus der Sicht eines Betriebs und der involvierten Mitarbeitenden in kurzer Zeit vorzustellen und die damit gemachten Erfahrungen in ihrer eigenen Sprache aufzuzeigen. Dies soll andere Betriebe dazu sensibilisieren und anregen, sich selbst mit dem Thema auseinanderzusetzen.</p> <p>Der rote Faden des Filmes ist ein Arbeitstag, an dem ein Baum gefällt werden soll. Im Vordergrund steht aber die physische Vorbereitung des Betriebsteams auf eben diesen Arbeitstag und die gemachten Erfahrungen der Forstarbeiter inklusive Lernenden mit den Übungen, welche sie täglich durchführen.</p>
Umsetzung	<p>Der Clip wurde in erster Linie für die Lehrbetriebe erstellt, welche eine Schlüsselrolle innerhalb der Ausbildung im Forst innehaben. Er kann jedoch überall in der Ausbildung gezeigt werden, um Werbung für das Konzept <i>Bereit für die Forstarbeit</i> zu machen und bietet den Auszubildenden einen kurzen Einblick in einen Arbeitstag, der mit Vorbereitungsübungen beginnen soll.</p> <p>Hauptdarsteller im Clip ist der Staatswaldbetrieb Turbenthal mit ihrem Förster Urs Göldi. Weiter waren Christian Zollinger, Förster und Sicherheitsfachmann EKAS vom Staatswald Kanton Zürich bei den Dreharbeiten anwesend. Aus dem Bereich Gesundheitsförderung führte Bryan Bachmann von lifetime health die Regie. Umgesetzt wurde das Projekt in Zusammenarbeit mit der Firma <i>flussreif</i>.</p>



Praxistest	Der Clip wurde anlässlich der Forstmesse vom 15.-18. August 2017 am Stand der Codoc uraufgeführt.
Rückmeldungen	Darauf wurde die Kernbegleitgruppe zu Rückmeldungen aufgerufen, welche in einer zweiten Version umgesetzt wurden.
Ausblick	Der Clip wird ab 2018 auf der Codoc Webseite verfügbar sein in deutscher Sprache und mit französischen und italienischen Untertiteln.

**Erarbeitetes Produkt:**

Videoclip *Bereit für die Forstarbeit. Gesund sein – gesund bleiben (D, F, I)*

## 4. Berufsfachschule

Zur Verankerung des Themas *Gesundheitsförderung* in der Berufsfachschule wurde bereits zu einem frühen Zeitpunkt der Kontakt zu den Berufskunde- und Sportlehrerpersonen gesucht. Die Standortbestimmung (siehe Tabellen) zeigt, dass das Thema Gesundheit / Gesundheitsschutz unterschiedlich stark verankert ist.

### 4.1. Standortbestimmung: Lehrinhalte Berufskunde- und Sportunterricht

#### Sportunterricht

Pilotregion SG/AR: BBZ Herisau

Rahmenbedingungen	45 Minuten Sport / Woche Spielsport in Kombination mit Koordination (Jonglage) Sporttag im Rahmen der <i>KulTour Tage</i> : Auswahl aus breitem Programm
Fitness	20-Minuten-Lauf Jährlicher Fitnesstest (Klimmzüge, Standweitsprung, 4 x 10 Meter Sprint. Stand-and-Reach, Koordination, globale Rumpfkraft)
Kaltstart / Fit im Forst	Nicht bekannt. Bewegungsprogramme im Wald müssen von allen Beteiligten getragen werden.
Allgemeines	Forstwartlernende sind motiviert und fit. Wenige Ausfälle.
Quelle	Austauschsitzung BBZ Herisau / 26.9.16 / Sportlehrpersonen

Pilotregion TI: BFS Mezzana

Rahmenbedingungen	BFS hat keine eigene Halle, deswegen auch kein wöchentlicher Sportunterricht. Einmal im Monat einen Halbtage in einer Turnhalle in der Region.
Inhalt	Ganzheitlich: Aufwärmen, Kraft, Ausdauer, Dehnen, Koordination Test Fitness Rekrutierung wird durchgeführt
Lehrperson	Lehrperson für mehrere aber nicht alle Forstwartklassen: Vera Banchini. Sie hat am Morgen rund 20' ein Aufwärmen durchgeführt, inkl. Joggen, Mobilisieren, Kraftübungen (Squats, Lungen u.a.), Beweglichkeit, Gleichgewicht. Hat am Ende des Halbtages ein Feedback gegeben zur Ergonomie.

Pilotregion BL/BS/SO: GIBL Liestal

Rahmenbedingungen	Wöchentlicher Sportunterricht
Inhalt	Sportunterricht eher auf das Konzept <i>lebenslanger Sport</i> ausgerichtet.
Projektvorstellung	Treffen mit Sportlehrperson T. Gfeller zur Projektinformation. Anfrage Durchführung Sporttests. Aus zeitlichen Gründen konnte jedoch keine der Sportlehrpersonen die Sporttests ausprobieren.

Kanton Waadt

Halle	BFS hat keine eigene Halle, deswegen auch kein wöchentlicher Sportunterricht. Findet eher blockweise (ca. 3 Stunden) statt.
Gesundheitsbezogene Themen	Für Themen wie Ernährung und Bekleidung werden Spezialisten eingeladen.
Trainings-Videoclips	Cardiopuls-Videos dürfen im Rahmen unseres Projektes benutzt und deutsch synchronisiert werden
Cardiopuls-Studie	Ergebnis: Rückenschmerzen häufig aufgrund muskulärer Dysbalancen (ventrale/laterale Kette zu schwach) und Defizite in der Beweglichkeit.
Quelle	CM: Telefonate mit F. Sandmeier (Kanton VD) und G. Schacher (Cardiopuls), 20.1.17

Kanton Wallis: Ecole Professionnelle de Martigny

Prävention	Konditionstest Geleichgewichtstraining Rumpfkraft Krafttraining allgemein Heben und Tragen (Theorie und Praxis) Ausdauertraining Ernährungslehre (Energiebilanz)
Koordination	Jonglage Klettern Funambolo Parkour
Spielsport	Trendspiele (Kinball, Indiaka, Tschoukball, Intercross, Flag Football, Baseball) Sportspiele (Volleyball, Fussball, Handball, Badminton, Basketball, Unihockey)
Quelle	EPM - Plan etablissement SPS (2015)

## Berufskunde

Laut Lehrplan stehen für die gesamte Lehrzeit 30 – 40 Lektionen für das Thema Gesundheitsförderung zur Verfügung.

Pilotregion SG/AR: BBZ Herisau

Lehrinhalte		
Lehrjahr 1	Lehrjahr 2	Lehrjahr 3
Unfallverhütung	Referat und Gruppenarbeiten durch SUVA Sicherheitsbeauftragter	Ernährungstag (Theorie, Praxis)
Repetition Inhalte ÜkA: Vibrationen, Unfallsituationen	Klettern im Winter	Körper (5 Lektionen) Gruppenarbeiten zur Thematik Rücken.
Signalisation		Sicherheit: Reflexion von erlebten Gefahren- oder Unfallsituationen)
Schutzausrüstung		
(Sport Einführung Fit im Forst)		
Quelle: Gespräch mit G. Ziegler, F. Crottogini, BFS Herisau, 3.11.16, Gespräch mit A. Kuster, 31.8.2016; Diepoldsau		

Pilotregion TI: BBZ Mezzana

Lehrperson	Mattia Soldati für die Hälfte der Klassen
Anzahl Lernende	Ca. 100 verteilt auf 2 Klassen pro Jahrgang (total 6 Klassen)
Inhalte	Gemäss Lehrplan/Lehrmittel Berufskunde M. Soldati versucht viele Inhalte praktisch zu vermitteln und hat deswegen diesen Projekttag initiiert zusammen mit der Sportlehrperson (eigentlich wäre ein halber Tag Sport und ein halber Tag Berufskunde im Stundenplan gewesen)
Quelle	CM: Besuch Projekttag Einzäunen und Einpflanzen in Stabio TI, 09.03.2017

Inhalte aus weiteren Regionen:

Lehrinhalte
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lyss: Ergonomie und Ernährung sind Schwerpunktthemen im 1. Lehrjahr</li><li>• Brugg: Ergonomie und Ernährung ebenfalls Thema im 1. Lehrjahr (Vorgehen gemäss Aufbau Kapitel Mensch und Arbeit)</li><li>• Schaffhausen: Fachinput Ernährung und Fit im Forst am Elternbesuchstag in den Ük A (analog Kanton ZH)</li><li>• Fribourg: Sportfachschaft setzt von Beginn weg Fit im Forst mit den Lernenden um.</li></ul>
Quelle: Tagung Berufskunde in Liestal, 21.11.16

## 4.2. Massnahmen Berufskunde- und Sportunterricht

Die Standortbestimmung (siehe Tabellen) zeigt, dass das Thema Gesundheit / Gesundheitsschutz unterschiedlich stark verankert ist. Mit dem neuen Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung (2014) bekommt der Unterricht mit dem Handlungsbereich Gesundheit eine angepasste Richtung. Das Thema Gesundheitsförderung wird gestärkt und verankert. Bei der Umsetzung sind die Schulen jedoch unterschiedlich weit. Während die einen Schulen bereits ein umfassendes (auch fächerübergreifendes) Konzept haben, unterrichten andere noch weitgehend nach altem Lehrplan (kaum gesundheitsfördernde Themen, wenig fächerübergreifende Zusammenarbeit). Gerade im Zusammenhang mit der hohen Zahl an Unfällen im Sportunterricht (SUVA: 14% der Unfälle im Sportunterricht) sind jedoch Massnahmen nötig, um auch das Verständnis für die Wichtigkeit des Sportunterrichts bei den Anspruchsgruppen im Forst (ÜK, Lehrbetriebe, etc.) zu fördern. Mit den hier vorgestellten Produkten können sowohl im Berufskunde- als auch im Sportunterricht und auf fächerübergreifender Ebene erste Schritte in dieser Richtung umgesetzt werden.

### Sporttests

Mit dem Ziel, die physische Entwicklung der Lernenden zu dokumentieren und mit gezielten Übungen beeinflussen zu können, wurde spezifisch auf die Bedürfnisse der Forstleute ein Sporttest zusammengestellt. Dies einerseits um die physische Leistungsfähigkeit zu erhöhen und andererseits Dysbalancen auszugleichen.

Vorarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch mit Sportlehrern der Berufsschulen: Was wird bereits gemacht? Welche Rahmenbedingungen müssen die Tests erfüllen?</li> <li>• Literaturrecherche</li> </ul>
Literaturrecherche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht</li> <li>• Rumpfkraft (global, lateral, dorsal)</li> <li>• Ungleichgewicht gemäss Studien!</li> <li>• Stand and Reach</li> <li>• Grösse, Gewicht, BMI</li> </ul>
Entwurf Testbatterie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand (Gleichgewicht)</li> <li>• Rumpfkraft (global, dorsal, lateral)</li> <li>• Stand and Reach (Beweglichkeit)</li> <li>• BMI</li> <li>• Auswertungstool mit gespeicherten Referenzwerten und Trainingsempfehlungen</li> </ul>
Versuchsphase	<p>Die Sporttests wurden in unterschiedlichen Klassen der BFS Herisau und Mezzana ausprobiert. Um die Aussagekraft der Rückmeldungen zu erhöhen, wurden die Tests auch mit anderen Berufsgruppen (Bauern, Gärtner, etc.) durchgeführt.</p> <p>BFS Herisau: 16 Klassen BFS Mezzana: 4 Klassen</p>

Rückmeldungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Lektionen notwendig</li> <li>• Lernende in Paaren arbeiten lassen, Lehrperson unterstützt</li> <li>• Viel Präsenz von LP notwendig</li> <li>• Schwierigkeiten der Lernenden, die Übungen korrekt auszuführen</li> <li>• Auswertungstool ist nützlich für die Lehrperson</li> <li>• Zeitaufwand: Laterale Rumpfmuskulatur gross</li> <li>• Trainingsempfehlungen werden begrüsst</li> <li>• Noten erhöhen die Motivation</li> <li>• Ausdauerstest sinnvoll</li> </ul>
Empfehlungen	<p>Wir empfehlen, die Sporttests wie vorgeschlagen durchzuführen und zusätzlich mit einem Ausdauerstest zu ergänzen. Ein Ausdauerstest gehört in der Regel zum Lehrplan der Berufsfachschulen und kann übernommen werden. Mögliche Varianten sind 20-Minuten-Lauf, Cooper-Test und weitere.</p> <p>Nach Möglichkeit sollen die Sporttests einmal pro Semester oder 2 Mal pro Jahr (anfangs Lehrjahr, Ende Lehrjahr) durchgeführt werden. So können einerseits die Resultate in die Semesternoten einfließen, andererseits kann der individuelle Verlauf der Lernenden dokumentiert werden.</p> <p>Um bei leistungsschwächeren Lernenden die Motivation zu erhalten und zu fördern, könnte das Thema Trainingsplanung in den Unterricht eingebracht werden. Ein möglicher Ansatz wäre eine individuelle Trainingsplanung als Hausaufgabe für die Lernenden, welche in die Notengebung einbezogen würde. Ungenügenden Leistungen oder Dysbalancen sollen im Sportunterricht gezielt thematisiert und auftrainiert werden. Im Sinne einer Vernetzung mit bestehenden Lehrunterlagen, empfehlen wir den Einbezug von Übungen aus <i>Bereit für die Forstarbeit</i>.</p>
Ausblick	<p>Der Sporttest steht ab 2018 auf der Webseite der Codoc zum Download bereit.</p> <p>Im Rahmen des Codoc Programms werden im 2018 alle Sportkonvente von Berufsfachschulen mit Forstlernenden besucht, um die Sportlehrpersonen vor Ort über die erarbeiteten Produkte zu informieren.</p> <p>Zusätzlich zu den Übungen aus <i>Bereit für die Forstarbeit</i> werden kurze Videoclips mit konkreten Übungen zur Verbesserung der Rumpfkraft auf der Webseite von Codoc zur Verfügung gestellt. Diese können im Rahmen von Circuits bzw. sonst regelmässig in die Sportlektionen eingebaut werden. Die Clips wurden von <i>Cardiopuls</i> erstellt für die Ausbildung im Kanton Waadt.</p>

Inhalt	Vorstellung des Projekts «Förderung der Gesundheit von Forstwartlernenden» mit Schwerpunkt auf die Inhalte betreffend der BFS.
Eindruck	Es waren sowohl kritische wie auch sehr wohlwollende Stimmen vorhanden. Die Bereitschaft das Projekt zu stützen war gross. Die Bedenken kommen oft daher, dass mit Tests und Trainingsempfehlungen zu grosse Ansprüche geweckt werden und zu viel Zeit beansprucht. Es geht jedoch um Prävention bei gesunden und belastbaren Lernenden und um Tipps für Übungen, welche an der Behebung der Defizite helfen sollen.
Spezifisches Feedback	<p>Negative Reaktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlender Platz (zeitlich, räumlich) für die Durchführung der Tests und v.a. die Trainingsempfehlung danach.</li> <li>• Die Stuserhebung sei nicht der Auftrag der Sportlehrer. Dies sollen die Betriebe übernehmen und dann sollen sie auch spezifisch mit den Lernenden daran arbeiten.</li> <li>• Es darf nicht so sein, dass die Sportlehrer instrumentalisiert werden.</li> </ul> <p>Positive Reaktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sei grossartig und clever, dass man versucht alle an der Ausbildung beteiligten Parteien an einen Tisch zu holen, um ein Konzept zu implementieren.</li> <li>• Es sei positiv zu werten, dass für einmal die Ausbildungsstätten mit einer konstruktiven Idee auf die Sportlehrer zukommen. Dies dürfe man nicht abblocken.</li> <li>• Beispiel aus einer Schule: Erhebung mit verschiedenen Tests zu Beginn der Ausbildung. Danach bekommen die Lernenden Übungen, mit denen sie an ihren Defiziten arbeiten können. Dann können sie während einer gewissen Zeit jeweils zu Beginn der Lektionen während 5 Minuten ihre individuellen Übungen durchführen.</li> <li>• Es sei schön, wenn sie als Sportlehrer über ein solches Projekt informiert werden, damit dies im Unterricht mit Forstwarten auch aufgegriffen werden und der Wiedererkennungseffekt genutzt werden kann.</li> <li>• Viele neue Ideen brauchen Zeit und Hartnäckigkeit, um Früchte tragen zu können. Beim Projekt «active dispens» ist und war das nicht anders.</li> </ul>
Quelle: Tagung SVSB vom 23.11.17 in Olten	

## Projekthalbtag Gesundheit

Um den Lernenden zu Beginn ihrer Berufsbildung die Möglichkeit zu geben, ihre Gesundheitskompetenzen erlebnisorientiert stärken zu können, wurde der Projekthalbtag Gesundheit konzipiert. Im Rahmen des Studiengangs Didaktik-Zertifikat Gesundheitswissenschaften und Technologie der ETH Zürich entwickelte C. Möhl ein Handbuch mit Ablaufplan, Unterrichtseinheiten und –materialien. Der Projekthalbtag kann von den Fachlehrpersonen Berufskunde und Sport ohne externe Fachleute durchgeführt werden.

Die vier erarbeiteten Workshops decken die folgenden Themenbereiche ab:

Workshop 1: Ergonomie	Anatomie Gelenk Anatomie Wirbelsäule Körperhaltung Top-5 einer ergonomische Körperhaltung Praktische Übungen (Bereit für die Forstarbeit)
Workshop 2: Ernährung	Energie Lebensmittelpyramide Reflektion des eigenen Ernährungsverhaltens (Vergleich Ernährung vom Vortag vs. Empfehlungen)
Workshop 3: Kleidung & Thermoregulation	Mechanismen zur Regulation der Körpertemperatur Kreislaufsystem Anforderungen an die Arbeitskleidung inkl. Möglichkeiten und Grenzen Bedeutung des eigenen Verhaltens
Workshop 4: Lebenshaltung	Genussmittel Risikoverhalten Stressoren Ressourcen Erholung

### Pilotdurchführung

Der Projekthalbtag Gesundheit konnte am 31.10.17 als Pilotversuch am BBZ Herisau in Zusammenarbeit mit Felice Crottogini durchgeführt werden. Die folgenden Erkenntnisse konnten gewonnen werden:

Rückmeldungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positive Rückmeldungen in Bezug auf den Inhalt der SchülerInnen und Lehrpersonen.</li> <li>• Die vorbereiteten Unterlagen wurden von den Lehrpersonen geschätzt und sinnvoll modifiziert.</li> <li>• Die vorbereiteten Workshops liefern viel Inhalt in einem knappen Zeitfenster. Zeit für eine Verknüpfung der Inhalte fehlt.</li> <li>• Zusätzliche Inhalte sind nicht notwendig.</li> <li>• Empfehlung von F. Crottogini und R. Vanzo (Berufsschullehrer): Integration der Unterlagen ins Lehrmittel Berufskunde. So kann eine national einheitliche Durchführung gefördert werden.</li> <li>• Fächerübergreifende Zusammenarbeit von Berufskunde und Sport und dadurch Förderung und Stärkung der Rolle der Sportlehrperson sowie</li> </ul>
---------------	--



	Vernetzung der Inhalte möglich.
Empfehlung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgrund der Rückmeldungen empfehlen wir eine Durchführung des Projekthalbtages Gesundheit im ersten Lehrjahr mit allenfalls einer Reduktion des vorbereiteten Lehrinhaltes.</li> <li>• Eine zusätzliche 5. Lektion innerhalb der Klassen für eine Vernetzung und Verarbeitung des Inhaltes ist sehr sinnvoll.</li> <li>• Nachhaltigkeit: Die Lernenden sollen zur Verarbeitung des Tages ein Mindmap erstellen, damit im Unterricht wieder auf die Inhalte zurück gegriffen werden können.</li> </ul>
Ausblick	<p>Sämtliche Lehrunterlagen zum Projekthalbtage werden ab 2018 auf der Webseite der Codoc zur Verfügung gestellt.</p> <p>Im Rahmen des Codoc Programms wird an Tagungen und Anlässen über die erarbeiteten Inhalte informiert.</p>

#### Projektvorstellung Tagung der Berufskundelehrpersonen

Inhalt	Vorstellung des Projekts <i>Förderung der Gesundheit von Forstwartlernenden</i> mit Schwerpunkt auf dem <i>Projekthalbtage Gesundheit</i> .
Eindruck	Die allgemeine Stimmung war sehr wohlwollend dem Projekt gegenüber. Die Notwendigkeit der Massnahmen ist allen bewusst, die Erfolgchancen werden aber teilweise bezweifelt.
Spezifisches Feedback	<p>Negative Reaktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine flächendeckende Umsetzung in den Betrieben wird stark angezweifelt, da die Bequemlichkeit des Menschen ein zu grosses Hindernis sei.</li> <li>• Das grösste Problem seien nicht die Lernenden, sondern ältere Forstwarte, welche das vermittelte (noch) nicht vorleben.</li> <li>• Hohe Unfallquote im Sportunterricht.</li> </ul> <p>Positive Reaktionen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinzipiell ist das Projekt eine gute Idee und kommt definitiv nicht zu früh.</li> <li>• Wichtig ist eine stetige Auffrischung der Inhalte. Die Lernenden und Auszubildenden müssen spüren, dass es gut tut. Nur so kann es sich nachhaltig verbessern.</li> <li>• Der Projekthalbtage Gesundheit wurde mit positivem Interesse zur Kenntnis genommen.</li> </ul>
Quelle: Tagung Berufskunde in Liestal, 30.11.17	

## **Empfehlungen zur Überarbeitung Kapitel Mensch und Arbeit**

Um dem Themenkomplex Gesundheitsförderung im Lehrmittel Berufskunde mehr Gewicht zu geben, wurden Empfehlungen für eine Überarbeitung des Kapitels Mensch und Arbeit erarbeitet. Grundsätzlich soll die Struktur des Kapitels Mensch und Arbeit beibehalten werden. Wir empfehlen eine Änderung des Unterkapitels 1 Ergonomie: Das Unterkapitel Ergonomie soll ausgeweitet werden zum Unterkapitel Gesundheitsförderung. Darin können die wesentlichen Faktoren erarbeitet werden, die für die Gesundheit im Beruf des Forstwartes notwendig sind. Wesentliche Elemente wie physiologische und anatomische Grundkenntnisse des Bewegungsapparates oder einer ganzheitlichen Vorbereitung fehlten bis anhin. Zudem kann so eine Verknüpfung zur Checkkarte Bereit für die Forstarbeit geschaffen werden, welche die Lernenden aus den ÜKs und im Idealfall aus dem Betrieb kennen.

Die Unterkapitel 2 Gesundheitsgefahren / 3 Unfälle und Berufskrankheiten / 4 Unfallversicherung / 5 Sicherheitsmassnahmen können in der bisherigen Form beibehalten werden.

	<b>Bisher</b>	<b>Empfehlung</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Begründung</b>
1	Ergonomie	Gesundheitsförderung		Mit einer Umbenennung vom Titel Ergonomie zum Titel Gesundheitsförderung wird der Wichtigkeit des BAFU-Projektes Rechnung getragen.
1.1	Arbeit und Leistung	Bereit für die Forstarbeit	<p>Physiologischer und anatomischer Input</p> <p>Belastbarkeit vs. Belastung:</p> <p>Kurzfristige Erhöhung der Belastbarkeit: Ganzheitliche Vorbereitung mit den Übungen aus den Checkkarten</p> <p>Langfristige Erhöhung der Belastbarkeit: Rumpfkraft als zentraler Faktor (Verweis Tests Sportunterricht, Training)</p>	Erarbeiten der bisher fehlenden physiologischen und anatomischen Grundlagen. Prävention soll in den Vordergrund rücken: Was ist nötig, um den Bewegungsapparat bei einem körperlich fordernden Beruf gesund halten zu können? Eine ganzheitliche Vorbereitung (nicht nur ‚Aufwärmen‘) kann hervorgehoben werden und eine Verknüpfung zur Checkkarte Bereit für die Forstarbeit kann geschaffen werden, z.B. zum 5-Säulen-Prinzip.
1.2	Arbeitsgestaltung	Ergonomie	<p>Arbeit und Leistung</p> <p>Arbeitsgestaltung</p> <p>Lärm</p> <p>Vibrationen</p> <p>Heben, Tragen und Bewegen von Lasten</p>	<p>Zusammenfassung aller Unterkapitel, welche den Themenbereich Ergonomie betreffen.</p> <p>Das auf einer Seite dargestellte Hebelgesetz könnte verkürzt dargestellt werden. Eine vertiefte Darstellung vom korrekten Heben, Tragen und Bewegen von Lasten wäre angebracht.</p>
1.3	Ernährung	Ernährung	Ernährungspyramide ergänzt mit den Hinweisen aus der Sporternährungspyramide	Das Unterkapitel Ernährung wird bereits in einer für die Lernenden passenden Form dargestellt. Wir empfehlen lediglich, die

			<p>Energiebilanz</p> <p>Planung für ausgewogene Mahlzeiten</p> <p>Genussmittel</p> <p>Blutzuckerspiegel</p>	<p>Ernährungspyramide noch durchgängig mit den schriftlichen Hinweisen aus der Sporternährungspyramide zu ergänzen.</p>
1.4	Lärm	Integriert unter 1.2 Ergonomie		
1.5	Vibrationen	Integriert unter 1.2 Ergonomie		
1.6	Heben, Tragen und Bewegen von Lasten	Integriert unter 1.2 Ergonomie		
		Regeneration und Erholung	<p>Leistungsfähigkeit</p> <p>Schlaf / Erholung</p>	

**Erarbeitete Produkte:**

Sporttests Berufsfachschule mit Auswertungstabelle

Videos mit Trainingsempfehlungen (Cardiopuls)

Projekthalbtag Gesundheit: Flyer, Unterrichtsunterlagen, Hausaufgaben

**Expertenbesuche an der Berufsfachschule:**

Zur Einführung von Bereit für die Forstarbeit für Lehrpersonen und Lernende, sowie Expertenreferate (Ergonomie, Ernährung) kann eine Kostenbeteiligung durch Codoc beantragt werden. Eine Liste mit möglichen Experten wurde Codoc vorgeschlagen.

## 5 Lehrbetriebe

### 5.1 Vorgehen

Die Lehrbetriebe nehmen in der Umsetzung des Projektes eine Schlüsselrolle ein. Nur wenn die Lehrbetriebe hinter dem Projekt stehen und ihre Rolle erkennen, kann das Projekt nachhaltig verankert werden. Aus diesem Grund wurden die Lehrbetriebe schon in frühen Projektphasen miteinbezogen. Betriebsbesuche fanden zur Standortbestimmung, zum Austausch und Information und zu Schulungszwecken statt. Die Berufsbildner konnten zu dem an zahlreichen Berufsbildnertagungen abgeholt werden. Zentral bei allen Besuchen oder Tagungen war eine praktische Schulung von Bereit für die Forstarbeit (oder einer Vorversion) mit dem Ziel, ein regelmässiges physisches Vorbereiten in den Betrieb zu integrieren.

### 5.2 Kanton Zürich

In der Vorphase des Projektes fand ein früher Besuch im Staatswald Tössstock zur Standortbestimmung durch. Da in diesem Betrieb Vorbereitungsübungen bereits verankert sind, konnte von den Erfahrungen des Betriebes profitiert werden.

Kanton Zürich		
Besuchszeitraum: 27.04.16		
Betrieb	Art des Besuchs	Bemerkungen
Staatswald Tössstock	I, A, S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tägliche Vorbereitungsübungen (vormittags)</li> <li>• Dehnen, Mobilisieren, Aktivieren sind positiv</li> <li>• Weniger Rückenschmerzen durch die Vorbereitungsübungen</li> <li>• Lehrbetrieb als Schlüssel für den Lerntransfer</li> </ul>
Information (I), Austausch (A), Standortbestimmung (S)		

### 5.3 Pilotregion SG, AR, AI

Im ersten Quartal 2017 fanden in 5 ausgewählten Betrieben Besuche statt. Die Betriebe wurden von F. Crottogini ausgewählt und angefragt. Ziel war eine Standortbestimmung, Projektinformation und eine Einführung von Vorbereitungsübungen aus den Bereichen Mobilisation, Aktivierung, Koordination, Dehnen und Entlastung. Die Vorbereitungsübungen entsprachen teilweise den Übungen aus Fit im Forst und Kaltstart. Sie wurden vermittelt mit Fotos aus dem Vorbereitungsprogramm Prep for Work (lifetime health).

Die besuchten Betriebe wurden wo möglich aktiv in die Berufsbildnertagung in Salez miteinbezogen.

Übersicht Betriebsbesuche		
Besuchszeitraum: 19.12.16 – 06.04.2017		
Betrieb	Art des Besuchs	Bemerkungen
Forstrevier Walenstadt-Berschis	I, A, S, Sch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Checkkarte <i>Fit im Forst</i> wie auch der <i>Kaltstart</i> bekannt. Es wird jedoch nicht nach diesen Vorgaben gearbeitet.</li> <li>• Das Team führt seit einem Jahr täglich vor Arbeitsbeginn 10 Minuten ein Warm-Up durch. Die Zeit fällt hälftig auf die Arbeitszeit und hälftig auf die Freizeit ab.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Vorarbeiter leitet die Übungen, der Revierförster und die beiden Lernenden sind jeweils auch anwesend. Der zweite Mitarbeiter nimmt meistens nicht teil.</li> <li>• Das Team hat sich Gymnastikmatten angeschafft, welche sie für die Bodenübungen verwenden.</li> <li>• Die Übungen sind vielseitig und decken die Bereiche Mobilisation, Aktivierung und Dehnen gut ab. Einzig der koordinative Bereich wird nur leicht gestreift.</li> <li>• Die Ausführung der Übungen ist bei den Älteren gut bis sehr gut. Die Lernenden haben noch teils Mühe, eine korrekte Haltung einzunehmen. Sie sind körperlich klar noch nicht so weit.</li> <li>• Die Dauer der Übungen dürfte etwas länger sein. Das ganze Warm-Up dauerte ca. 4-5 Minuten.</li> <li>• Ergonomische Arbeitsweisen seien den MA's bekannt. Auch werden die Lernenden immer wieder darauf hingewiesen. Entlastungspositionen sind weniger bekannt. Wenn Beschwerden erwähnt werden, betreffen diese stets den unteren Rücken.</li> </ul>
Forstrevier Mogelsberg	I, A, S, Sch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Vorbereitungsübungen, teilweise individuelle Übungen in den Wartepausen.</li> <li>• Eher kritisch gegenüber gemeinsamen Übungen.</li> <li>• Kostenfrage.</li> </ul>
Forstbetrieb Wartau	I, A, S, Sch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Vorbereitungsübungen.</li> <li>• Positive Aufnahme des Themas: Der Forstbetrieb nimmt die Übungen provisorisch ins Programm auf.</li> </ul>
Forstbetrieb Rapperswil-Jona	I, A, S, Sch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Vorbereitungsübungen.</li> <li>• <i>Fit im Forst</i> ist bekannt, <i>Kaltstart</i> weniger.</li> <li>• Positive Aufnahme des Themas: Der Forstbetrieb nimmt die Übungen provisorisch ins Programm auf.</li> <li>• Offene Punkte für den Betrieb: Kosten, wer ordnet die Übungen an?</li> </ul>

Gemeindeforstamt Herisau	I, A, S, Sch	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bisher nur sporadische Vorbereitungsübungen, oft auch individuell.</li> <li>Der Betrieb steht dem Projekt positiv gegenüber und möchte die Vorbereitungsübungen testweise einführen.</li> </ul>
Information (I), Austausch (A), Standortbestimmung (S), Schulung Vorbereitungsübungen & Ergonomie (Sch)		

Übersicht Berufsbildnertagung Oda SG, Salez		
23.05.17, Salez	Inhalt	Bemerkungen
Projektvorstellung	Projektinformationen Informationen zu <i>Bereit für die Forstarbeit</i>	
Workshops in Gruppen	Anatomischer und physiologischer Hintergrund. Praktische Durchführung <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Gruppenarbeit: Entlastungsübungen und Arbeitsbelastung.	Die besuchten Betriebe wurden in die Diskussionen einbezogen um das Wissen an weitere Betriebe weitergeben zu können. Die erarbeiteten Übungen wurden an alle anwesenden Berufsbildner versendet.

#### 5.4 Pilotregion SO, BL, BS

In der Pilotregion SO, BL, BS wurden Inputs an 2 Berufsbildnertagungen durchgeführt. Im Anschluss konnte in 2 Betrieben Bereit für die Forstarbeit eingeführt werden.

Übersicht Berufsbildnertagungen		
Tagung	Art des Inputs	Bemerkungen
Berufsbildnertagung Oda Wald GIBL Liestal 09.05.17	Projektinformation BfdF	60 minütiger Input mit Informationen zum Projekt, theoretischem Hintergrund und kurzer Einführung in Bereit für die Forstarbeit
Ausbildungstag Holzernte Oda Wald Mümliswil 22.08.17	Praxisworkshop BfdF	Dreimalige Durchführung eines 90 minütigen Praxisworkshop zu <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Projektstand Theoretischer Hintergrund Kennenlernen der Übungssets <i>Bereit für die Forstarbeit</i>
Information (I), Austausch (A), Standortbestimmung (S), Schulung <i>Bereit für die Forstarbeit</i> (BfdF)		



Betriebsbesuche 2 Betriebe, Anfrage nach Berufsbildnertagung GIBL Liestal Besuchszeitraum: 24.10.17		
Betrieb	Art des Besuchs	Bemerkungen
Forstrevier Homburg Forstrevier Ergolzquelle	I, A, BfdF	Betriebseinführung von <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einführung und Schulung der 3 Übungssets und der Entlastungsübungen.
Information (I), Austausch (A), Standortbestimmung (S), Schulung <i>Bereit für die Forstarbeit</i> (BfdF)		

## 5.5 Pilotregion TI

In der Pilotregion TI konnte das Projekt vorgängig an der GV der Berufsbildner und am Pentathlon del boscaiolo vorgestellt werden. Im Anschluss fanden Betriebsbesuche statt.

Übersicht		
Tagung	Art des Inputs	Bemerkungen
GV Berufsbildner 01.06.17	Projektinformation BfdF	Theoretischer Input zum Projekt und <i>Bereit für die Forstarbeit</i> .
Pentathlon del boscaiolo 02.09.17	Information	Plakatstand mit Informationen zum Projekt und praktischen Übungsinputs. Gute Kontaktmöglichkeiten zu Betrieben. Kontakte konnten für anschliessende Betriebsbesuche genutzt werden.

Übersicht Betriebsbesuche Besuchszeitraum: 09.11- 17.11.17		
Betrieb	Art des Besuchs	Bemerkungen
Azienda forestale Patriziato Generale di Quinto 09.11.17	I, A, BfdF	Betriebseinführung von <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einführung und Schulung der 3 Übungssets und der Entlastungsübungen. 12 TN, davon 2 Lernende.
Squadra del demanio cantonale, Bellinzona 09.11.17	I, A, BfdF	Betriebseinführung von <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einführung und Schulung der 3 Übungssets und der Entlastungsübungen. Werden ev. einen zweiten Workshop durchführen und selbst finanzieren.

Afor Castor SA, Cadenazzo 17.11. 17	I, A, BfdF	Betriebseinführung von <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einführung und Schulung der 3 Übungssets und der Entlastungsübungen.
Fratelli Zanetti SA, Madonna del Piano 17.11. 17	I, A, BfdF	Betriebseinführung von <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einführung und Schulung der 3 Übungssets und der Entlastungsübungen.
Information (I), Austausch (A), Standortbestimmung (S), Schulung <i>Bereit für die Forstarbeit</i> (BfdF)		

## 5.6 Weitere Schulungen

Übersicht		
Tagung	Art des Inputs	Bemerkungen
Berufsbildnertagung Neuenburg 29./30.08.17	Praxisworkshop	Theoretischer und praktischer Input zu <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Versand der Übungen und des Rückmeldefragebogens an alle TN. Fit im Forst kaum bekannt. Input ist gut angekommen.
Berufsbildnertagung Zentralschweiz 20.0.17	Information Praxisworkshop	Theoretischer und praktischer Input zu <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . Einstellung der TN gegenüber Vorbereitungsübungen hat sich in den letzten 4 Jahren positiv verändert.
Sicherheits-Tag Maienfeld 06.10.17	Information Praxisworkshop	Theoretischer und praktischer Input zu <i>Bereit für die Forstarbeit</i> . 7 TN, wenige Rückmeldungen, neutrale Haltung.

## 5.7 Ausblick

Die Einführung von *Bereit für die Forstarbeit* in die Lehrbetriebe erfordert ein Umdenken der Lehrbetriebe. Dieses Umdenken kann nur weitere Präsenz in den Lehrbetrieben vorangetrieben werden.

Um eine Betriebseinführung zu erleichtern, können ab 2018 Experten für eine Schulung mit dem ganzen Forst-Team gebucht werden. Eine Kostenbeteiligung kann bei Codoc beantragt werden.

An der Berufskundelehrertagung im Mai 2018 kann ein Input zum Projekt gestaltet werden.

### Expertenbesuche in Lehrbetrieben:

Zur Einführung von *Bereit für die Forstarbeit* in die Lehrbetriebe mit dem ganzen Forst-Team stehen Experten zur Verfügung. Eine Kostenbeteiligung durch Codoc kann angefordert werden. Eine Liste mit möglichen Experten wurde Codoc vorgeschlagen.

## 6 Überbetriebliche Kurse

### 6.1 Vorgehen

In den ÜK A bis C wird seit 2013 grundsätzlich mit den Übungen aus Kaltstart direkt am Arbeitsort aufgewärmt. Die Umsetzung kann jedoch von Instruktor zu Instruktor variieren, da es den Kursleitern freigestellt ist, wie und wo sie die Übungen einfließen lassen möchten. Jedoch ist die Problematik der ÜK's, dass viel Theorie vermittelt werden muss, schnell ersichtlich. Die Wartezeiten können lang sein, z.B. wenn ein Teilnehmender die Strasse absperren muss, bis ein Baum gefällt worden ist, und bei schlechter Witterung auch ungeeignet, um den Körper bereit zu halten. Kaltstart ist zudem seit 2015 in den Checkkarten Holzernte verankert, welche jeder Forstwartlernende während des ÜK A erhält. Bis zu dem Zeitpunkt des ÜK A scheint das Konzept Kaltstarts den Lernenden jedoch noch kein Begriff zu sein. Darüber hinaus wird bei der Arbeitsausführung auf eine ergonomische Körperhaltung geachtet, vor allem in den Bezug auf die Belastung des Rückens. Im Allgemeinen genießen der Arbeitsschutz und die Sicherheit höchste Priorität in den theoretischen wie praktischen Unterrichtseinheiten. Im Gegensatz zu den zentralen Sicherheitsaspekten und den praktischen gesundheitsbezogenen Umsetzungen werden die Themen Gesundheit und Ergonomie theoretisch nicht behandelt. Zu dieser Problematik wird stets auf den Mangel an Zeit verwiesen, da für den Grundlagenwerb des „Bäume fällen“ „nur“ zwei Wochen zur Verfügung stehen.

Für eine Standortbestimmung wurden im Zeitraum August bis November 2016 verschiedene ÜKs besucht. In der Regel konnte das Projekt den Lernenden jeweils kurz vorgestellt werden. Teilweise war auch ein kleiner Input mit Vorbereitungsübungen möglich.

Datum	Was	Erkenntnisse
31.08.16	ÜK D/E Diepoldsau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nutzung von Fit im Forst für vereinzelte Aufwärmblöcke</li> </ul>
05.09.16 07.09.16	ÜK A Wartau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Input: Vorstellung Projekt mit praktischen Vorbereitungsübungen</li> <li>Bis vor dem Zeitpunkt des ÜK A war den Lernenden <i>Kaltstart</i> nicht bekannt</li> </ul>
19.10.16	ÜK B Rehetobel, AR	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kurze Projektvorstellung und kleiner Input mit Vorbereitungsübungen.</li> <li>Koordinative Übungen wurden gut aufgenommen.</li> </ul>
08.11.16	ÜK A Staatswald Kyburg	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je nach Instruktor wird mit <i>Fit im Forst</i> oder <i>Kaltstart</i> aufgewärmt, teilweise Ergänzung mit eigenen Übungen</li> <li>Kaltstart ist gut bekannt</li> <li>Bei zwei Lernenden werden täglich Vorbereitungsübungen im Betrieb gemacht</li> <li>Wenig Zeit für theoretische Aspekte der Gesundheitsförderung</li> <li>Gleichzeitig Besuchsnachmittag für Angehörige. Referate zu Bekleidung (Sicherheit, Funktionalität), Ergonomie und Ernährung. Teilweise externe Referenten (Jürg Hösli / Ernährung)</li> </ul>

## 6.2 Massnahmen

Instruktorenschulung ÜK A,B, C

Zur Verankerung von Bereit für die Forstarbeit in den ÜKs konnten 2017 Schulungen in den schweizweiten Zentralkursen durchgeführt werden. An den jährlich stattfindenden Zentralkursen von WaldSchweiz werden die Instruktoren der ÜK A, B und C für das nächste Lehrjahr instruiert und weitergebildet.

30.03.17:	TI	Mezzana
25 – 27.03.17	FR	Sugiez
04.05.17	SO	Mümliswil
11. – 12.05.17	SG	Benken

Schulungsinhalte:

Inhalt	Ziel
Referat im Plenum: Vorstellung Projekt Aktueller Stand Neuerungen und Konzeptänderungen von <i>Fit im Forst</i> (neu: <i>Bereit für die Forstarbeit</i> ) aufzeigen	Information der Instruktoren Einbezug ins Projekt
Workshop: Physiologischer und anatomischer Hintergrund Praktisches Kennenlernen von Bereit für die Forstarbeit Austausch zu dem Gelernten	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vermittlung von theoretischem Wissen als Grundlage zum Verständnis für Vorbereitungsübungen vor Arbeitsbeginn.</li><li>• Kennenlernen und ausprobieren der Übungen, um Berührungängste zu reduzieren.</li><li>• Die Instruktoren können die Übungen praktisch anwenden.</li><li>• Rückmeldungen und Erfahrungen der Instruktoren aufnehmen</li></ul>

Die erarbeiteten Schulungsinhalte wurden mit jeweils kleinen Anpassungen in allen Zentralkursen verwendet. Im Herbst 2017 wurden die erarbeiteten Übungssets von Bereit für die Forstarbeit zusammen mit einem Rückmeldeformular durch WaldSchweiz an die Instruktoren versendet (siehe auch Kapitel 3.1). Seit dem Schuljahr 2017/18 müssen die Instruktoren von WaldSchweiz die Übungssets in den ÜKs verwenden.

## Instruktorenschulung ÜK D/E

An den Erfa-Tagen vom Bildungszentrum Wald Lyss (BZW) am 28./29.3.17 konnten die anwesenden Instruktoren der ÜK D/E in einem jeweils 30 minütigen Input über das Projekt im Allgemeinen und über Bereit für die Forstarbeit im Speziellen informiert werden. Eine praktische Schulung, wie die Übungen korrekt durchgeführt werden, war aufgrund des Zeitfensters nicht möglich.

## 6.3 Rückmeldungen

An den Zentralkursen waren die Reaktionen auf das Projekt und das Konzept Bereit für die Forstarbeit sehr positiv. Die Unfallzahlen aus der Statistik der SUVA wurden jedoch hinterfragt. Viele Unfälle passierten aus Sicht der Beteiligten in der Freizeit oder im Sportunterricht. Einigkeit herrschte aber bei der Tatsache, dass der Beruf des Forstwartes im Allgemeinen ein klar erhöhtes Risiko für Unfälle mit sich bringe. Diverse Teilnehmende sehen jedoch

die BFS in der Pflicht, mehr Grundlagenwissen zum Thema physischer Gesundheit zu vermitteln und im Sportunterricht präventiv tätig zu sein.

Einige kritische Stimmen wurden durch viele konstruktive und wohlwollende Rückmeldungen ergänzt. Die meisten Instrukto:innen sind auch der Meinung, dass die Arbeitsvorbereitung einen Platz haben sollte, haben aber schon auch gewisse Vorbehalte bei der Durchführbarkeit. Immer wieder wird die Wirtschaftlichkeit in Frage gestellt, denn täglich 15 Minuten Vorbereitung entspreche letztendlich übers Jahr gesehen einer Arbeitswoche. Die Umsetzung im Betrieb wird als grösste Herausforderung angesehen.

Der Grossteil der Teilnehmer war sehr interessiert und es gab klare Stellungnahmen für das Projekt. Die Übungen wurden als sinnvoll und das Prinzip der 5 Säulen als verständlich erachtet. Auch das Modell der ganzheitlichen Vorbereitung, um bereit für die Gefahrenzone zu sein, wurde gut verstanden und konnte gut integriert werden, um das Konzept zu erklären. Dies vereinfachte auch die Erklärung, dass der Fussmarsch zum Arbeitsort bereits ein Risiko darstelle und man danach nicht spezifisch auf die Arbeit vorbereitet sei. Die eingesetzten Wirbelsäulen- und Knorpelmodelle kamen ebenfalls gut an.

Viele Teilnehmer brachten auch Ideen bezüglich der Umsetzung im Betrieb ein:

- Plakate, welche man im Werkhof aufhängen könnte, wären wünschenswert.
- Gerne hätte man Varianten für die Rumpfübungen, bei denen man nicht auf den Boden liegen müsse. Diese sollten auch mit Fotos dokumentiert werden.
- Zur Vereinfachung würden fertige Sets mit Übungen begrüsst werden. Geeignete Übungen selber zusammenstellen zu müssen, sehen viele Teilnehmer als weiteres Hindernis, die Vorbereitung auf den Arbeitstag fix zu etablieren.
- Das Thema Ernährung fehle.
- Betonung des individuellen Trainings als Ausgleich.
- Anregungen für Entlastungsübungen:
  - Abliegen und Beine erhöhen.
  - An Ast hängen.
  - Hocke am Baum angelehnt.
  - Arme aufstützen um Rücken zu entlasten.
  - Mobilisation
  - Sich strecken.
  - Extremitäten ausschütteln.

## 6.4 Ausblick

Im März und September 2018 kann die Übungssammlung mit Hintergrundinformationen an den Erfa-Tagen der ÜK D-Instrukto:innen geschult werden.

## 7 Literatur und Quellenangaben

- Hegner Jost (2015): Training fundiert erklärt (6.Auflage), Ingoldverlag, Herzogenbuchsee
- Josuran Ruedi / Hartung Wanda (2011): Anatomie und Physiologie (3.Aufl.), OdASanté
- Städeli Christoph / Grassi Andreas / Rhiner Kathy / Obrist Willy (2013): Kompetenzorientiert unterrichten – das AVIVA Modell, hep verlag, Bern
- Spahr Corinne / Mannhart Christof (2008): Müesli und Muskeln, BASPO/Ingold Verlag, Herzogenbuchsee
- Rudolph Sabrina (2013): "Fit im Forst" - eine bewegungsbezogene Intervention für Forstwirte, Universitätsverlag Göttingen
- Codoc (2013): Berufskunde Forstwartin / Forstwart, Kapitel 4 Mensch und Arbeit
- Codoc Arbeitsgruppe (2013): Checkkarte Fit im Forst, codoc
- lifetime health (2014): Trainingsprogramm Prep for Work
- Ecole professionnelle de Martigny (2015): Programmes semestriels d'enseignement
- Police Neuachâteloise (2014): Bilan Sport & Santé 2012-2014
- ampuls – Bulletin für die forstliche Ausbildung (Ausgabe 3/2011): Schwerpunkt Gesundheitsprävention, Codoc
- Rudolph Sabrina (2013): Fit im Forst – innovative betriebliche Gesundheitsförderung für Forstwirte; Zeitschrift Bewegungstherapie und Gesundheitssport, DVGS
- Zürcher Wald (Ausgabe 6/13): Schwerpunkt Arbeits- und Gesundheitsschutz
- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

## Timeline

Datum	Institution	Name	Kontaktperson	Ith	Ort	Besuch
27.04.2016	Lehrbetriebe	Staatswald Tössstock	Viktor Erzinger	sm	Steg	Information, Austausch, Standortbestimmung
03.06.2016	Ausbildungsverantwortliche	Staatswald Kt Zürich	Christian Zollinger	sm	Winterthur	Information, Austausch, Standortbestimmung
13.07.2016	Externe Fachleute	Ergonomie	Uli Krebs	sm	Wetzikon	Information, Austausch, Standortbestimmung
31.08.2016	ÜK D/E	Instruktor	Alfred Kuster	sm,cm	Diepoldsau	Information, Austausch, Standortbestimmung
07.09.2016	ÜK A	ÜK Ostschweiz	Roger Sacher	cm	Azmoos	Information, Austausch, Standortbestimmung, Input
26.09.2016	Berufsfachschule	BFS Herisau	Ismael Stürm, SLP	cm	Herisau	Information, Austausch, Standortbestimmung
19.10.2016	ÜK B	ÜK Ostschweiz	Roger Sacher, Felice Crottogini	cm	Rehetobel	Information, Austausch, Standortbestimmung, Input
03.11.2016	Berufsfachschule	BFS Herisau	Gerry Ziegler, Felice Crottogini	sm,kk	Herisau	Information, Austausch, Standortbestimmung
21.11.2016	Berufsfachschule	Codoc / Tagung Berufskunde Lehrpersonen	Rolf Dürig, LP	sm	Liestal	Information, Austausch, Standortbestimmung
08.11.2016	ÜK A	Staatswald / Elterninfo	Roger Sacher	kk	Kyburg	Information, Austausch, Standortbestimmung
19.12.2016	Lehrbetriebe	Berschis	Martin Allemann	bb, Uli Krebs	Berschis	Information, Austausch, Standortbestimmung, Schulung
11.01.2017	Kantonale Ausbildung	Tessin	Marco Marcozzi	sm	Bellinzona	Austausch, Standortbestimmung, Planung
20.01.2017	Kantonale Ausbildung	Solothurn/ Basel	Gery Kaufmann	sm	Solothurn	Austausch, Standortbestimmung, Planung
31.01.2017	Berufsfachschule	BFS Liestal Berufskunde	André Minnig, Roger Maurer	cm	Liestal	Information, Austausch, Standortbestimmung, Schulung
14.02.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Mogelsberg	Albert Bucher	kk	Mogelsberg	Information, Austausch, Standortbestimmung, Schulung
16.02.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Wartau	Ernst Vetsch	bb	Azmoos	Information, Austausch, Standortbestimmung, Schulung

07.03.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Rapperswil	Urs Fuchs	kk	Rapperswil	Information, Austausch, Standortbestimmung, Schulung
09.03.2017	Berufsfachschule	BFS Mezzana, Stabio	Mattia Soldati	cm	Mezzana	Austausch, Standortbestimmung, Input
28.03.2017	ÜK D/E	Ausbildungstag	François Fahrni	kk	Horw	Input
29.03.2017	ÜK D/E	Ausbildungstag	François Fahrni	kk	Horw	Input
30.03.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	bb,lt	Coldrerio	Schulung
06.04.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Gemeindeforstamt Herisau	Christian Gemperle	bb/me	Herisau	Schulung
25.04.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	gs,GJ	Sugiez	Schulung
26.04.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	gs,GJ	Sugiez	Schulung
27.04.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	bb,cm	Sugiez	Schulung
04.05.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	bb,cm	Mümliswil	Schulung
09.05.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung OdA Wald SO/BL/BS	Stefan Flury	kk	Liestal	Information, Austausch
10.05.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	kk,cm	Benken	Schulung
11.05.2017	ÜK	Zentralkurs WaldSchweiz	Roger Sacher	cm,bb	Benken	Schulung
23.05.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung OdA SG	Felice Crottogini	bb,kk,me	Salez	Schulung
01.06.2017	Lehrbetriebe	GV Berufsbilnder	Marco Marcozzi	lt	Lugano	Information
29.08.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung	David Vuillemez	gs	Neuenburg	Schulung
30.08.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung	David Vuillemez	gs	Neuenburg	Schulung
22.08.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung	Stefan Flury	kk	Mümliswil	Schulung
02.09.2017	Lehrbetriebe	Pentathlon del boscaiolo	Marco Marcozzi	ra	Novazzano	Information, Austausch, Schulung
20.09.2017	Lehrbetriebe	Berufsbildnertagung OdA Wald Zentralschweiz	Kurt Sturzenegger	me	Cham	Schulung



06.10.2017	Lehrbetriebe	Sicherheitstag Försterschule Maienfeld	Beat Philipp	me	Maienfeld	Schulung
24.10.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Homburg / Ergolzquelle	Samuel Bürgin	kk,cm	Läufelfingen	Schulung
31.10.2017	Berufsfachschule	BFS Herisau - Projekthalbtage	Felice Crotocini	cm	Herisau	Schulung
09.11.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Quinto	Marco Marcozzi	ra	Quinto	Schulung
09.11.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Bellinzona	Marco Marcozzi	ra	Bellinzona	Schulung
17.11.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Cadenazzo	Marco Marcozzi	ra	Cadenazzo	Schulung
17.11.2017	Lehrbetriebe	Betriebsbesuch Madonna del Piano	Marco Marcozzi	ra	Madonna del Piano	Schulung
23.11.2017	Berufsfachschule	Tagung kantonale Sportlehrer / SVSB	Jürg Körner	bb	Olten	Austausch, Standortbestimmung, Input
21.11.2017	Berufsfachschule	Codoc / Tagung Berufskunde Lehrpersonen	Rolf Dürig, LP	bb	Olten	Austausch, Standortbestimmung, Input

(sm) Samuel Maurer, (cm) Christoph Möhl, (kk) Kathrin Koch, (bb) Bryan Bachmann, (lt) Luca Tavoli, (me) Mirjam Eggspühler,

(gs) Grégoire Schuwey, ra (Rendel Arner), (GJ) Gerda Jimmy