



Gesundheitsvorsorge im Wald

Erfolgreiches BAFU-Programm

Interview mit einem Arbeitsmediziner

Kurskalender



EDITORIAL

Gesundheit und Fitness – die beste Kapitalanlage

Sich etwas Gutes tun! Damit verbinden wir in der Regel etwas Kurzfristiges, losgelöst vom anstrengenden Arbeitsalltag. Einfach einmal nichts tun, ein gutes Essen mit Freunden oder ein Wellness-Wochenende – man gönnt sich ja sonst nichts! Unbestritten gut für die Seele, aber nicht zwingend nachhaltig, wenn es um die persönliche Gesundheit geht.

Nachhaltigkeit ist das Schlagwort unserer Branche. Nicht nur der Wald soll nachhaltig bewirtschaftet werden. Die Mitarbeiter, das wertvollste Kapital, sollten sich nachhaltig auf einen anstrengenden Arbeitstag vorbereiten können. Tun sie es nicht, schädigen sie ihr Kapital, den eigenen Körper, nachhaltig.

Mit dem Pilotprojekt «Förderung physische Gesundheit von Forstwartlernenden» wurden die Grundlagen zur Verbesserung in diesem Bereich geschaffen. Lernende können nun in allen drei Lernorten (Lehrbetrieb, überbetrieblicher Kurs und Berufsfachschule) sensibilisiert werden. Dazu stehen verschiedene Elemente zur Verfügung. Über diese Elemente und die Umsetzung des Gesundheitsförderungsprogramms berichten wir in der vorliegenden Ausgabe ausführlich.

Damit tun wir uns langfristig und nachhaltig etwas Gutes und fördern die Gesundheit des Forstpersonals – eine kluge Kapitalanlage!

Und nicht zu übersehen: «ampuls» zeigt sich in neuem Kleid! Die visuellen Gestalter von Anex & Roth, Basel, haben unser Bulletin noch peppiger und lesefreundlicher gemacht.

Stefan Flury, Co-Leitung Codoc

INHALT

2

EDITORIAL

Gesundheit und Fitness – die beste Kapitalanlage

3

KURZ & GUT

4/5/8

GESUNDHEIT UND FITNESS

Das beste Morgenritual im Wald

6/7

CODOC-KURSKALENDER 2018

9

INTERVIEW

Dr. Urs Hinnen über den Gesundheitscheck für angehende Forstwerte/-innen

10

GESUNDHEITSPRÄVENTION FÜR LERNENDE

Das durchdachte Programm in der Übersicht

11

NEWS & KURZNACHRICHTEN**TITELSEITE**

Cartoon: Tom Künzli

KURZ & GUT



Selfie aus dem Wald

«Freude herrscht,
wenn alles
einwandfrei läuft!»

Mike Studhalter (27)
Korporations-Bürgergemeinde Altdorf,
Bannwald Altdorf



Forum Wissenstransfer Wald am 24.5.2018 in Lyss

Am Donnerstag, 24. Mai 2018, findet zum dritten Mal das Forum für Wissenstransfer Wald am Bildungszentrum Wald in Lyss statt. Eingeladen sind Waldfachpersonen aus Praxis, Forschung und Bildung, um den Austausch zu pflegen. Am Vormittag stehen drei Referate auf dem Programm: «Der Wald im Kontext der Agenda für nachhaltige Entwicklung», «Optimierte Holzkette und Industrie 4.0» sowie «Den Wald bei der Anpassung an den Klimawandel unterstützen». Am Nachmittag finden kurze, vielfältige Ateliers mit Beiträgen aus Forschung und Praxis statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

→ www.bafu.admin.ch/wissenstransfer-wald

CA. 535 MIO. BÄUME STEHEN
IM SCHWEIZER WALD. PRO EINWOHNER/-IN
ERGIBT DAS 66 WALDBÄUME.

Quelle Waldschweiz → <https://kurzlink.de/ampuls>



ÜBUNG KATZENBUCKEL



Ausgangsstellung

- Leicht in die Knie gehen, die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.

Ausführung

- Die Wirbelsäule in ihrer gesamten Länge einrollen (Katzenbuckel) und ganz durchstrecken.

Wiederholungen

- 8-mal ein- und ausrollen.

Übungszweck

Mobilisation und Förderung der Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule.

Das beste Morgenritual im Wald

Im sankt-gallischen Forstbetrieb Wartau gehört das gemeinsame morgendliche Einturnen zum Tagesstart – und macht Spass!

Florian Giger kreist seine Fussgelenke, dehnt die Oberschenkel, seine Halsmuskulatur, macht gezielte Kraftübungen am Boden und erprobt sich im Einbeinstand als Flieger. Der 17-Jährige ist Forstwartlernender im Forstbetrieb der Ortsgemeinde Wartau. Die Übungen absolviert er zusammen mit seinen Forstteamkollegen im Werkhof. Es ist ein gut gelauntes, entspanntes Miteinander morgens um zehn Minuten nach sieben. Die Crew bereitet sich mit diesen Übungen auf den strengen Arbeitstag bevor. Eingeturnt wird in Wartau bereits seit einem Jahr. «Anfänglich», so gibt Florian Giger schmunzelnd zu, «war das Ritual für mich noch etwas gewöhnungsbedürftig.» Aber nun gehören diese Aufwärmübungen für den jungen Forstmann zum Arbeitsstart. Er weiss genau, welche Übung ihm am besten tut: «Es ist die Katzenbuckel-Übung.»

«DAS PROGRAMM
IST EINE GROSSE CHANCE
FÜR UNSERE WALDLEUTE»

Mit Turnen die Gesundheit fördern und Unfälle vermeiden
Dass Florian Giger zusammen mit dem Forstteam im Werkhof einturnt, hat mit den Gesundheitsförderungsmaßnahmen des BAFU (Bundesamt für Umwelt) zu tun. Eines der Hauptziele der Bildungsstrategie Wald Schweiz ist es, durch Förderung von Fitness und Körperbewusstsein und Förderung von körperschonenden Arbeitsweisen Berufskrankheiten und Unfälle zu vermeiden. Hierzu hat die Abteilung Wald des Bundesamts für Umwelt in Zusammenarbeit mit der OdA Wald Schweiz ein Pilotprojekt ins Leben gerufen. Aufbauend auf bereits bestehenden gesundheitsfördernden Programmen in der Forstbranche oder verwandten Branchen wurde das Programm entwickelt, getestet und angepasst. Begleitet wurde das Ganze von einer Arbeitsgruppe mit Ausbildungsexperten aus den Waldabteilungen verschiedener Kantone, von WaldSchweiz und von Codoc. Mit der Ausarbeitung und Umsetzung wurde die Firma lifetime health GmbH

Für den Forstwartlernenden Florian Giger (2. Lehrjahr) ist das morgendliche Einturnen ein guter Einstieg in den Arbeitstag.

aus Wetzikon beauftragt. Das gesundheitsfördernde Paket mit verschiedensten Aktionen wurde für die drei Lernorte (überbetriebliche Kurse, Berufsschulen und Betriebe) geschnürt.

«Das Programm ist eine grosse Chance für unsere Waldleute» Die erste Phase des Pilotprogramms wurde in den Kantonen St. Gallen und Appenzell Ausserrhodens getestet. Dies zur Freude des Ausbildungsverantwortlichen des Kantons St. Gallen, Felice Crottogini: «Als für das Pilotvorhaben Kantone und Betriebe gesucht wurden, habe ich mich sofort gemeldet. Mir war klar, dass dies eine grosse Chance ist, unsere Forstleute für Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.» Er suchte und fand fünf Betriebe, die sich als Testbetriebe zur Verfügung stellten. Einer davon war der Forstbetrieb in





Wartau. Im Februar 2017 besuchte eine versierte Fachperson der Firma lifetime health die Forstruppe. Den Mitarbeitern wurden mögliche Übungen demonstriert und die gesundheitsförderlichen Aspekte und Reaktionen im Körper genau erläutert. Dieser Besuch war für den Betriebsleiter in Wartau, Ernst Vetsch, entscheidend: «Es war für uns eine wichtige Initialzündung. Dank den klaren Ausführungen haben wir alle den Nutzen der Übungen und die regelmässige Durchführung des Programms verstanden. Das war für uns entscheidend. Ich bin vom morgendlichen Einwärmen sehr überzeugt.»

Ein guter Start in den Arbeitsalltag Der Forstwart-Vorarbeiter, Christoph Spring, doppelt nach: «Ja, es ist ein sehr guter Start in den Arbeitstag. Während des Einwärmens, Dehnens und Kräftigens kommt das Gesellige

hinzu. Wir sind alle beisammen, sprechen über das Bevorstehende, es werden Witze erzählt und man lacht zusammen.» Nebst den Übungen am Morgen fliesst das körperliche Bewusstsein auch bei der Arbeit im Wald ein. «Spüre ich meinen Rücken, mache ich Dehnungsübungen und lehne zur Entspannung an einen Baum», erklärt der Forstmann Spring. Er ist auch als Instruktor in überbetrieblichen Kursen unterwegs. Auch in den Kursen finden die Übungen nach dem 5-Säulen-Prinzip (Mobilisieren, Aktivieren, Koordinieren, Dehnen und Entlasten) statt. Die Instrukturen wurden über das lancierte Programmpaket während ihrer Weiterbildungen, die von WaldSchweiz durchgeführt werden, informiert und geschult.

→ S. 8

Codoc-Kurskalender 2018

Arbeiten am hängenden Seil Level 2

Die Teilnehmer/-innen erhalten nach erfolgreicher Prüfung den Ausweis des Walliser Felssicherungsspezialisten Verband (WFV). Je nach Erfahrung ist ein Direkteinstieg möglich.

→ 22.5. – 25.5.2018, Thun/Wimmis BE

Für Forstwerte/-innen, Waldarbeiter und weitere Interessierte
Kosten: CHF 1750.– inkl. Verpflegung und Material
Anmeldung/Infos: RopeUp GmbH, Reutigen,
Tel. 079 681 61 81, mail@anseilen.ch, www.anseilen.ch

Unterhalt und Ausbau von Waldstrassen

Für eine integrale Walderschliessungsplanung stehen seit ein paar Jahren neue Hilfsmittel zur Verfügung. Welche Fragestellungen bringen Ausbauprojekte genau mit sich und wie geht man diese an?

→ 1.6.2018, Raum BE-SO

Für Waldbesitzer, Forstingenieure, Bauingenieure, Förster, Gemeindebehörden, weitere Interessierte
Kosten: CHF 250.–
Anmeldung/Infos: Fobatec, Maienfeld/Lyss,
Tel. 081 403 33 62, info@fobatec.ch, www.fobatec.ch

Invasive Problempflanzen vor der Blüte im Feld erkennen

Vermeiden Sie grössere Probleme und hohe Folgekosten, indem Sie invasive, gebietsfremde und einheimische Problempflanzen rechtzeitig erkennen und ihnen mit angepassten Bekämpfungsmassnahmen begegnen.

→ 6.6.2018, Solothurn

Für Waldbesitzer, Forstingenieure, Bauingenieure, Förster, Gemeindebehörden, weitere Interessierte
Kosten: CHF 420.–
Anmeldung/Infos: sanu future learning ag, Biel,
Tel. 032 322 14 33, sanu@sanu.ch, www.sanu.ch

Wortwechsel im Blätterwald – Erzählstrukturen für eine wirksame Öffentlichkeitsarbeit

Sie erfahren, was erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit in einer pluralistischen Gesellschaft auszeichnet und wie gute «Baustellenkommunikation» geht.

→ 12.6.2018, Zürich

Für interessierte Fachleute aus den Bereichen Wald, Natur und Landschaft
Kosten: CHF 390.–, 100.– für Studenten
Anmeldung/Infos: Fortbildung Wald und Landschaft, c/o François Godi, CG Consulting Sàrl, 1038 Bercher, Tel. 021 887 88 12, info@fowala.ch, www.fowala.ch

Berufsbildner in Ausbildungsbetrieben

Berufsbildner/-innen erlangen in diesem Kurs die Kompetenz, Lernende während ihrer Berufslehre im Betrieb nach Vorgaben der Verordnung über die betriebliche Grundbildung Forstwart EFZ und des Bildungsplans (BiPla) zielorientiert auszubilden, zu betreuen und individuell zu fördern.

→ 18.6.2018 – 22.06.2018, Riedholz SO

Für Forstwerte/-innen, Berufsbildner
Kosten: CHF 1350.– ohne Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung/Infos: WaldSchweiz, Solothurn,
Tel. 032 625 88 00, info@waldschweiz.ch, www.waldschweiz.ch

Standortkunde/Bodenkunde Pilze

Kenntnisse zum Standort sind insbesondere im Zusammenhang mit den Klimaveränderungen von grossem Nutzen. Wie viel auch die Pilzvielfalt die Waldgesundheit und das Wachstum beeinflusst, erfahren wir an diesem Kurs.

→ 26.6.2018, Raum Solothurn

Für Forstwerte/-innen, Berufsbildner
Kosten: CHF 130.– für Nichtmitglieder inkl. Verpflegung
Anmeldung/Infos: prosilva, Erwin Schmid, ALN Abt. Wald,
Tel. 043 259 27 59, info@prosilva.ch, www.prosilva.ch

Bau und Unterhalt forstlicher Bauwerke (Modul C2)

Einfache forstliche Bau- und Unterhaltsarbeiten organisieren, die Arbeiten mit dem unterstellten Team fachgerecht und sicher ausführen, die Arbeitsrapporte führen sowie die ausgeführten Arbeiten beurteilen und nachkalkulieren.

→ 25.–29.6.2018 + 10.–14.9.2018., Lyss BE

Für Forstwerte/-innen oder gleichwertig Ausgebildete.
Kosten: CHF 1300.–
Anmeldung/Infos: BZW Lyss, Lyss, Tel. 032 387 49 11
info@bzwlyss.ch, www.bzwlyss.ch

Aufbaukurs forstliche Waldpädagogik

Im Kurs lernen Sie, komplexe Zusammenhänge im Wald mit walddpädagogischen Methoden auf anschauliche Weise und zielgruppengerecht zu vermitteln. Sie entwickeln zudem ein walddpädagogisches Projekt.

→ 9./10.8. + 9.11.2018, Lyss BE

Für Personen mit forstlicher Ausbildung
Kosten: CHF 900.– inkl. Kursunterlagen und Material, exkl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung/Infos: Stiftung Silviva, Lyss,
Tel. 044 291 21 89 info@silviva.ch, www.silviva.ch

Betriebsnothelfer

Die Ausbildung zum Erreichen der Ersthelfer-Stufe 1 IVR soll jedermann ermöglichen, Erste Hilfe (erste allgemeine Massnahmen bei einer Notsituation, inkl. BLS-AED) zu leisten.

→ 27./28.8.2018, Bern Dählhölzli oder St. Gallen

Für Mitarbeitende von Betrieben, die im Betriebsanitätsdienst unterstützende Funktionen übernehmen
Kosten: CHF 695.–
Anmeldung/Infos: SanArena Rettungsschule, Zürich,
Tel. 044 461 61 61, www.sanarena.ch

Seminar: Visionen für den Wald der Zukunft

Im Zentrum des Jubiläumsanlasses steht die Zukunft des Schweizer Waldes: Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Kultur sprechen über ihre Visionen für den Wald. Sie werden uns dazu animieren, uns ausserhalb der eingespielten Denkschemen damit auseinanderzusetzen, welche Bedürfnisse die Gesellschaft künftig an den Wald richten und wie der Wald entsprechend aussehen könnte. Ein von inspirierenden Gedanken gesättigtes Publikum ist Ziel der Veranstaltung. Frau Bundesrätin Doris Leuthard wird das Seminar eröffnen.

→ 30./31.8.2018, Biel/Bienne BE

Für alle Interessierten
Kosten: Seminar CHF 140.–, 90.– für Mitglieder, 25.– für Studenten
Anmeldung/Infos: Schweizerischer Forstverein, Zürich,
Tel. 044 350 08 02, www.forstverein.ch

Monitoring der Freizeitaktivitäten im Wald

Lernen Sie Instrumente und Methoden des Waldbesucher-Monitorings und deren praktische Anwendung kennen. Die Ergebnisse der Monitorings werden ausgeleuchtet und die Konsequenzen für die Besucherlenkung sowie das Besuchermanagement anhand von Beispielen gezeigt.

→ 6.09.2018, noch offen

Für Waldeigentümer, Forstbetriebe, Gemeinden, Forstbehörden, Beratungsbüros
Kosten: 390.–, 100.– für Studenten
Anmeldung/Infos: Fortbildung Wald und Landschaft, c/o François Godi, CG Consulting Sàrl, 1038 Bercher, Tel. 021 887 88 12, info@fowala.ch, www.fowala.ch

Gruppendynamik – Dynamik in Teams erkennen und steuern

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die einen Einblick in den vielseitigen Bereich der Gruppenpsychologie haben möchten. Die Gesetzmässigkeiten von Gruppenprozessen, Umgang mit Konflikten in der Gruppe und Praxisbeispiele zu den verschiedenen Themenbereichen werden erarbeitet. Auch die Reflexion der persönlichen/eigenen Rolle bezüglich Gruppenprozessen wird angeschaut.

→ **12.9.2018, Maienfeld GR**

Für Führungspersonen, Personalfachleute und weitere Interessierte
Kosten: CHF 490.– inkl. Verpflegung, Kursunterlagen und Kursausweis
Anmeldung/Infos: ibW Bildungszentrum Wald, Maienfeld, Tel. 081 403 33 33, info@ibw.ch, www.ibw.ch

erfa-Tagung: Draussen lernen ist klasse!

Die Silviva-erfa-Tagung 2018 will dazu beitragen, dass Schulunterricht vermehrt und regelmässig ausserhalb des Klassenzimmers stattfindet – und zwar in allen Fachbereichen. Gemeinsam mit Anbietenden von ausserschulischen Lernorten loten wir aus, wie diese von einem umfassenden Konzept von Draussenschule profitieren können.

→ **22.9.2018, Lyss BE**

Für interessierte Personen und Institutionen
Kosten: ca. CHF 120.–
Anmeldung/Infos: Stiftung Silviva, Lyss, Tel. 044 291 21 91, lea.menzi@silviva.ch, www.silviva.ch

Boxenstopp Führung: Führungskompetenz im digitalen Zeitalter aktiver leben

Lernen Sie den professionellen Umgang mit den Tools von heute, um als Führungskraft für die Herausforderungen von morgen gewappnet zu sein.

→ **23.10.2018, Sargans SG**

Für Führungskräfte
Kosten: CHF 490.– inkl. Kursunterlagen und Kursausweis
Anmeldung/Infos: ibW Bildungszentrum Wald, Maienfeld, Tel. 081 403 33 33, info@ibw.ch, www.ibw.ch

Digitale Welt und die Auswirkungen auf Lernende

Jugendliche, welche heute in die Berufslehre einsteigen, weisen rund 10 Jahre Erfahrung in der digitalen Welt auf. Welche Auswirkungen zeigen sich im veränderten Kommunikationsverhalten am Arbeitsplatz? Wie sollen Ausbildungsbetriebe darauf reagieren?

→ **20.11.2018, St. Gallen**

Für Lehrmeister und weitere Interessierte
Kosten: CHF 280.– inkl. Unterlagen
Anmeldung/Infos: Zentrum für berufliche Weiterbildung, St.Gallen, Tel. 071 313 40 21, info@zbw.ch, www.zbw.ch

Sicheres Fällen im Totholz

Ein erhöhter Anteil an Totholz trägt zur Erhaltung und Verbesserung der Biodiversität im Wald bei. Gleichzeitig birgt die Arbeit im Totholz für Forstprofis aussergewöhnliche und schwer einschätzbare Gefahren. Lernen Sie, diese speziellen Gefahren zu erkennen und angepasste Arbeitstechniken anzuwenden.

→ **Datum offen, in Ihrem Betrieb**

Für ausgebildetes Forstpersonal
Kosten: CHF 2500.– für einen Kurs von maximal 4 Teilnehmern, exkl. Unterkunft/Verpflegung
Anmeldung/Infos: WaldSchweiz, Solothurn, Tel. 032 625 88 59, juerg.hunziker@waldschweiz.ch, www.waldschweiz.ch

Weiterbildungsmöglichkeiten

CAS Forstmanagement

Der berufsbegleitende, modular aufgebaute Lehrgang für Kaderleute. Die einzelnen Kurselemente erstrecken sich über einen Zeitraum von 14 Monaten und finden einmal pro Monat statt. Abschluss mit einem Fachhochschulzertifikat in «Forstmanagement».

→ **Start nächster Lehrgang: August 2018**

Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften HAFL, Tel. 031 910 21 48, patric.buergeri@bfh.ch, www.hafl.bfh.ch

Modulares Weiterbildungsangebot für Betriebsleiter

Das Weiterbildungsangebot richtet sich an dipl. Förster HF. Die Teilnehmenden sollen für die betrieblichen Herausforderungen in komplexeren Gemeindebetrieben fit gemacht werden. Es werden deshalb verschiedene Module in den Bereichen Personal- und Unternehmensführung angeboten. Die Module können einzeln oder als Lehrgang mit einem ibW-Abschluss besucht werden.

ibW BZW Maienfeld, Tel. 081 403 33 67, maienfeld@ibw.ch, www.ibw.ch

Ranger/-in

Die Investition in das Mit- und Nebeneinander von Mensch und Natur. In 8 Modulen mit insgesamt 275 Lektionen werden die Kursteilnehmenden auf die vielseitigen Aufgaben vorbereitet, Abschluss mit Ranger-Diplom BZW Lyss.

→ **Start nächster Lehrgang: März 2019.**

Informationsabend: 31.5.2018

BZW Lyss, Tel. 032 387 49 11, info@bzwlyss.ch, www.bzwlyss.ch

CAS Naturbezogene Umweltbildung

Nachdiplomstudium mit Zertifikatsabschluss für Personen, die Natur- und Umweltthemen erlebnisorientiert und am Beispiel Wald vermitteln wollen. Der Einstieg in diese Weiterbildung ist laufend möglich.

Stiftung Silviva, Zürich, Tel. 044 291 21 91, info@silviva.ch, www.silviva.ch/lehrgang

Projektmanagement Natur und Umwelt

Weiterbildung für Personen, die in Umweltaspekten ergänzende Kompetenzen zu ihrer Grundausbildung erlangen wollen. Abschluss mit eidgenössischem Fachausweis. 54 Ausbildungstage, verteilt auf 14 Monate.

→ **Start nächster Lehrgang: Sommer 2018.**

Informationsabend: 5.6.2018

sanu future learning ag, Biel, Tel. 032 322 14 33, sanu@sanu.ch, www.fachausweis-umwelt.ch

Umweltberatung und -kommunikation

In diesem berufsbegleitenden Lehrgang, der mit einem eidgenössischen Fachausweis abgeschlossen werden kann, werden Schlüsselqualifikationen für einen Umweltjob vermittelt. 53 Ausbildungstage, verteilt auf 14 Monate.

→ **Start nächster Lehrgang: Sommer 2019.**

→ **Informationsabend: 5.6.2018**

sanu future learning ag, Biel, Tel. 032 322 14 33, sanu@sanu.ch, www.fachausweis-umwelt.ch

Baumpflugespezialist/-in

Die Baumpflege leistet einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität in dicht besiedelten Gebieten. In 270 Lektionen wird den zukünftigen Fachleuten das theoretische und das praxisorientierte Grundlagenwissen vermittelt.

→ **Der Lehrgang findet alle 2 Jahre statt; der nächste startet im Frühling 2019.**

Bund Schweizer Baumpflege, Reinach BL, Tel. 061 713 08 19, verband@baumpflege-schweiz.ch, www.baumpflege-schweiz.ch



Florian Giger und sein Ausbilder Christoph Spring üben sich im Einbeinstand als Flieger. Eine gute Einwärmübung für verschiedenste Bereiche des Körpers.

Auch ein Thema für die Berufsschule Und am dritten Ausbildungsort, der Berufsschule? Während des Pilotprogramms wurde in der Ausbildungsklasse des ersten Lehrjahres ein halbtägiger Gesundheitstag durchgeführt. Dabei kamen Ergonomie, Ernährung, Kleidung/Thermoregulation und Lebenshaltung zur Sprache. Die Reaktionen darauf waren gemäss dem Ausbildungsverantwortlichen des Kantons St. Gallen, Felice Crottogini, sehr gut: «Wir bieten diese Lektionen auch in den kommenden Lehrgängen an.» Im Programm erhielten und erhalten auch die Sportlehrer der Berufsfachschulen einen Part. Man entwickelte für sie und ihre Schülerinnen und Schüler einen Fitnessstest und Übungen für die Turnstunden. Florian Giger erlebt – wie vom BAFU geplant – das gesundheitsfördernde Programm an allen drei Ausbildungsorten. Für Felice Crottogini wäre es toll, wenn viele weitere Betriebe in den Kantonen St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden die Aktivierungs- und Trainingsübungen gemäss dem ausgearbeiteten Programm in ihren Arbeitsalltag integrieren würden. Und in Worten von Betriebsleiter, Ernst Vetsch:

**«DIE ÜBUNGEN SOLLTEN
WIE DAS ZNÜNI UND DAS TRAGEN
VON SCHNITTSCHUTZHOSEN
EINFACH DAZUGEHÖREN.»**

Langfristiges Programm unter der Federführung von Codoc Was in den Kantonen St. Gallen und Appenzell Ausserrhoden während der ersten Phase des Pilotprojekts erlebt wurde, floss in die zweite Phase ein, welche in den Kantonen Solothurn, Baselland und Basel-Stadt sowie Tessin durchgeführt wurde. Das Pilotprojekt wurde Ende 2017 abgeschlossen und aus den Erkenntnissen

wurde ein langfristiges Programm unter der Federführung der Codoc entwickelt. Auf der Website von Codoc <https://kurzlink.de/ampuls8> sind die verschiedenen Elemente des Programms (siehe Auflistung auf Extraseite im Bulletin) und der Abschlussbericht des Pilotprojektes aufgeschaltet. Für den Co-Leiter von Codoc und Verantwortlichen der gesundheitsfördernden Massnahmen, Stefan Flury, ist klar: «Wir befinden uns in einer Übergangsphase. Es heisst nun, die Forstleute zu motivieren, das Programm in ihren Alltag zu integrieren.» Er hofft, dass die Branche dafür offen ist. «Wir sind davon überzeugt, dass durch die Durchführung des Programms und das dadurch bewusste körperliche Verhalten im Arbeitsalltag Unfälle verhindert werden können.» Die jungen Forstleute, die heute zu ihrer Gesundheit Sorge tragen, werden im Alter die positiven Auswirkungen bestimmt spüren können. Braucht ein Betrieb eine Initialzündung, wie sie in Wartau geschehen ist? Stefan Flury weiss Rat: «Die Betriebe haben die Möglichkeit, eine Fachperson für die Instruktion beizuziehen. Codoc beteiligt sich an den Kosten.

Text und Fotos Brigitt Hunziker Kempf

Das Wichtigste in Kürze

Die Bildungsstrategie Wald Schweiz will durch Förderung von Fitness und Körperbewusstsein sowie Förderung von körperschonenden Arbeitsweisen Berufskrankheiten und Unfälle vermeiden helfen.

Mittels Pilotprojekt wurde ein spezifisches Programm entwickelt, getestet und angepasst.

Begleitet wurde das Ganze von einer Arbeitsgruppe mit Ausbildungsexperten aus den Waldabteilungen verschiedener Kantone, von WaldSchweiz und von Codoc.

INTERVIEW

«Nur gesunde junge Leute kommen infrage»

ampuls hat mit dem Arbeitsmediziner Dr. Urs Hinnen über den Gesundheitscheck für angehende Forstwerte/-innen gesprochen.

Warum erachten Sie den medizinischen Check für angehende Forstwerte als notwendig?

Wie dem Merkblatt für berufsbezogene ärztliche Eignungsabklärungen für angehende Forstwerte/-innen entnommen werden kann, handelt es sich um eine körperlich sehr belastende und in Bezug auf das Unfallrisiko gefährliche Arbeit. Nur gesunde und konstitutionell geeignete Personen kommen dafür infrage. Dabei geht es einerseits um das Berufskrankheitsrisiko (v.a. Gehörschaden, Schädigung des Bewegungsapparates, Sehnenscheidenentzündungen, Drucklähmung der Nerven, Raynaud-Syndrom oder Carpal-Tunnelsyndrom bzw. w vibrationsbedingte Schäden).

Andererseits ist der Aspekt der Arbeitssicherheit sehr wichtig: Fast jeder zweite Lehrling erleidet einen Berufsunfall in der Ausbildungszeit. Und generell kommt es leider immer wieder auch zu tödlichen Unfällen. Darum ist es nebst der Schulung von grosser Wichtigkeit, dass solche Berufsleute geistig und körperlich fit sind und in Bezug auf die Sinnesfunktionen keine Einschränkungen aufweisen.

Müssen angehende Forstwerte also kerngesund sein? Oder im Gegenteil: Gibt es etwas, was auf dem Merkblatt fehlt?

Das Merkblatt ist wirklich sehr ausführlich. Aber wie vorher ausgeführt, sind die Anforderungen tatsächlich sehr hoch. Etwas zu kurz kommen möglicherweise die Anforderungen an die motorische und geistige Fitness und an die Konzentrationsfähigkeit bei der Bedienung von hochmodernen Geräten.

Können Allgemeinmediziner diesen Check genauso gut machen wie Arbeitsmediziner?

Arbeitsärzte sind speziell ausgebildet zur Beurteilung der Schnittstelle Mensch-Maschine bzw. Mensch-Arbeit. Die berufliche Erfahrung ist wichtig. So wie es eine Zusatzausbildung braucht, um Berufsfahrer verkehrsmedizinisch untersuchen zu können, so gilt dies auch für die Einschätzung von Grenzfällen bei der Eignungsabklärung. Allgemeinärzte können allenfalls unter Aufsicht eines Arbeitsarztes die Untersuchung durchführen und bei Bedarf Rücksprache nehmen.

Welche persönlichen Erfahrungen haben Sie als Arbeitsmediziner im Bereich Forst gemacht?

Ich war an der Überarbeitung der Risikoanalyse beteiligt und dafür zusammen mit dem Sicherheitsbeauftragten der Branche und unserem Arbeitshygieniker unterwegs zur Beurteilung verschiedener Arbeitssituationen im Forstbereich. Leider war ich auch konfrontiert mit der Analyse eines tödlich verlaufenen Unfalles während der Holzernte.

Interview Eva Holz



Dr. med. Urs Hinnen, FMH Prävention + Arbeitsmedizin, war nach verschiedenen Ausbildungsstationen im In- und Ausland als Oberarzt an der Uni Zürich und Mitarbeiter bei der Ausbildung von angehenden Arbeitsärzten an der ETH Zürich tätig. Hinnen ist Mitbegründer vom AEH Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG in Zürich und seither Fachverantwortlicher im Bereich Arbeitsmedizin. (Foto zVg)



Fast jeder zweite Lernende erleidet einen Berufsunfall in der Ausbildungszeit!

Das durchdachte Programm in der Übersicht

Die Abteilung Wald des Bundesamts für Umwelt BAFU hat 2016 in Zusammenarbeit mit der OdA Wald Schweiz das Pilotprojekt «Förderung physische Gesundheit von Forstwartlernenden» ins Leben gerufen. Es basierte auf bereits bestehenden gesundheitsfördernden Programmen in der Forstbranche oder verwandten Branchen. Das

Pilotprojekt wurde 2017 abgeschlossen und in ein reguläres Codoc-Programm überführt, das verschiedene Angebote für Lehrbetriebe, überbetriebliche Kurse und die Berufsfachschule enthält.

Weitere Informationen: → <https://kurzlink.de/ampuls8>

VERWENDUNG IN LEHRBETRIEBEN ODER ÜBERBETRIEBLICHEN KURSEN

Umfassende Übungssammlung, welche Aktivierungs- und Trainingsübungen beinhaltet, geordnet nach Übungszielen

→ Kostenloser Download

<https://kurzlink.de/ampuls1>

→ Ab Mitte 2018 als Checkkarte bei Codoc bestellbar

3 Sets von Übungsprogrammen von 10–15 min Dauer zum täglichen Aktivieren des Körpers und Fördern der Koordination

→ Kostenlose Downloads

<https://kurzlink.de/ampuls2>

<https://kurzlink.de/ampuls3>

<https://kurzlink.de/ampuls4>

Informationsfilm: 5-minütiger Film, insbesondere für Lehrbetriebe, zu Sinn und Zweck der täglichen Übungen

→ Link auf Website, kostenlos

<https://kurzlink.de/ampuls5>

Expertenbesuche in Lehrbetrieben zur Einführung der Übungen mit dem ganzen Forstteam sowie zur Einführung ergonomischer Arbeitsabläufe

→ Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden stefan.flury@codoc.ch

VERWENDUNG IN DER BERUFSFACHSCHULE

Videos mit Trainingsübungen (Übersetzung von bereits früher ausgearbeiteten Videos der Firma Cardiopuls)

→ Link auf Website ab Mitte 2018, kostenlos

Sporttests zum Ermitteln des individuellen Fitnessstands und entsprechende Trainingsempfehlungen

→ Kostenloser Download

<https://kurzlink.de/ampuls6>

<https://kurzlink.de/ampuls7>

Handbuch mit Aufbauplan, Unterrichtseinheiten und Materialien zur Durchführung von Modulen zum Thema Gesundheit an der Berufsschule

→ Kostenloser Download folgt in Kürze unter <https://kurzlink.de/ampuls8>

Expertenbesuche in Berufsschulen zur Einführung der Übungen mit den Lernenden und Lehrpersonen

→ Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden stefan.flury@codoc.ch

Referate von Experten an Berufsschulen in den Bereichen Ergonomie, Bewegungswissenschaft oder Ernährung

→ Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden stefan.flury@codoc.ch



CODOC

Codoc-Jahresbericht 2017: Start in eine neue 4-Jahres-Periode 2017 war für Codoc ein Jahr der Veränderung und Weiterentwicklung: Der Leistungsauftrag von Codoc wurde erneuert und die Leistungen erweitert. Die Codoc-Leitung wurde mit Stefan Flury als Co-Leiter verstärkt. Er übernahm den neu geschaffenen Bereich Koordination Kompetenzförderung Waldarbeit. Wichtige Tätigkeiten im Jahr 2017 waren die Organisation der Sonderschau an der Forstmesse in Luzern, die Mitarbeit beim Nationalen Zukunftstag mit dem Projekt «Mädchen entdecken Waldberufe» sowie der Start der Zusammenarbeit mit Yousty. Weitere Informationen zu den Codoc-Tätigkeiten im Jahr 2017 können dem Jahresbericht entnommen werden. Link: Jahresbericht 2017
→ www.codoc.ch → <https://kurzlink.de/ampuls9>

Der Buchtipp

Neues Buch: Bergahornweiden im Alpenraum

Bergahornweiden sind Hotspots der Biodiversität. Sowohl auf den Bäumen als auch am Boden finden eine Vielzahl von Organismen ihren Lebensraum, darunter auch gefährdete Arten wie das Rudolphis Trompetenmoos. Heute sind Bergahornweiden durch den Nutzungswandel in der Landwirtschaft bedroht und werden zunehmend seltener.

Die Autoren präsentieren eine umfassende Analyse der Bergahornweiden der Alpen. Sie beleuchten sowohl die herausragende Artenvielfalt und den Naturschutzwert als auch die historischen Aspekte und den kulturellen Wert dieser einzigartigen Kulturlandschaft.

Weitere Infos: → <https://kurzlink.de/ampuls14>



ODA WALD SCHWEIZ

Revision Bildungsverordnung Forstwart/-in Seit Oktober 2017 hat die Revisionskommission der OdA Wald Schweiz die Bildungsverordnung Forstwart/-in und den dazu gehörenden Bildungsplan überarbeitet. Grundlage für die Überarbeitung waren die Rückmeldungen der 5-Jahres-Überprüfungen. Die Entwürfe der Bildungsverordnung und des Bildungsplanes werden am 30.5.2018 anlässlich einer Tagung mit verschiedenen Vertretern des Ausbildungsbereichs diskutiert. Sie können auch auf der Website der OdA Wald Schweiz heruntergeladen werden. Download: www.oda-wald.ch
→ <https://kurzlink.de/ampuls10>

WALDSCHUTZ

Wie geht es unserem Wald? Seit 34 Jahren beobachtet das Institut für Angewandte Pflanzenbiologie (IAP) in Schönenbuch BL im Auftrag einiger Kantone die Gesundheit der Schweizer Wälder. Auch der Bund beteiligt sich an einzelnen Forschungsprojekten. Im März 2018 ist unter dem Titel «Wie geht es unserem Wald?» der fünfte Bericht mit Resultaten aus der interkantonalen Walddauerbeobachtung erschienen. Download des Berichts:
→ <http://www.iap.ch/waldbericht.html>

Waldschutz aktuell: «Buchdrucker» auf dem Vormarsch Die durch den Buchdrucker (Ips typographus) befallene Menge Fichtenholz ist 2017 wieder angestiegen und betrug insgesamt 320000 m³. Dies entspricht dem Drei- bis Vierfachen des eisernen Bestandes der Jahre 2008–2012. Seither nahm der Befall nach regionalen Sturm- und Schneedruckschäden sowie nach den Hitze- und Trockenperioden in den vergangenen drei Sommern wieder zu. Weitere Informationen:

WSL → <https://kurzlink.de/ampuls15>

Richtlinien zum Umgang mit Schadorganismen des Waldes Als Folge der Globalisierung und des Klimawandels bedrohen immer mehr Schadorganismen den Schweizer Wald. Der Schutz des Waldes vor diesen ist ein gemeinsames Anliegen der kantonalen und nationalen

Behörden. Die Vollzugshilfe Waldschutz beschreibt einleitend die Grundsätze der Zusammenarbeit zwischen Behörden, Forschungsanstalten und weiteren Akteuren im Umgang mit Schadorganismen für den Wald. Die einzelnen Module beschreiben im Detail, wie die Behörden gegen einzelne Schadorganismen vorgehen sollen. Download → <https://kurzlink.de/ampuls11>

VERSCHIEDENES

Visionen für den Wald der Zukunft – SFV-Jubiläumsveranstaltung am 30./31.8.2018 Im Zentrum des Jubiläumsanlasses steht die Zukunft des Schweizer Waldes: Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft und Kultur sprechen über ihre Visionen für den Wald. Sie werden uns dazu animieren, uns ausserhalb der eingespielten Denkschemen damit auseinanderzusetzen, welche Bedürfnisse die Gesellschaft künftig an den Wald richten und wie der Wald entsprechend aussehen könnte. Ein von inspirierenden Gedanken geleitetes Publikum ist Ziel der Veranstaltung. Frau Bundesrätin Doris Leuthard wird das Seminar eröffnen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

→ www.forstverein.cmsbox.ch/de/agenda

BAFU-Publikation: Jahrbuch Wald und Holz 2017 Das Jahrbuch Wald und Holz informiert über die Waldressourcen, die Holznutzung, die Leistungen und Produkte des Waldes, die Holzverarbeitung und den Handel mit Holz und Holzprodukten der Schweiz. Nach elf Jahren in fast unveränderter Form wird das Jahrbuch neu in zwei separaten Sprachfassungen (deutsch und französisch) publiziert. Download und Bestellung → <https://kurzlink.de/ampuls12>

Arbeitssicherheit: neue EKAS-Richtlinie Forstarbeiten Die Richtlinie «Forstarbeiten» der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS) wurde in den letzten zwei Jahren vollständig überarbeitet. Die überarbeitete Version bildet den aktuellen Stand der Technik ab und geht auf die veränderten Bedürfnisse der Betriebe ein. Aufgrund ihres

verständlichen Aufbaus ist sie auch in der Aus- und Weiterbildung gut einsetzbar. Sie ist damit ein wirksames Hilfsmittel, um Berufsunfälle und -krankheiten zu verhindern. Download: → www.suva.ch/2134.d

Spektakuläre Bäume des Kantons Freiburg

Bäume sind wichtige Elemente der städtischen und der ländlichen Umgebung. Sie sind so weit verbreitet, dass man sie manchmal kaum mehr wahrnimmt. Dennoch sind viele von ihnen aufgrund ihrer Grösse, ihrer Gestalt, ihres Alters und ihrer ökologischen Bedeutung beachtenswert. Aus diesem Grund wurden im Kanton Freiburg ungefähr 20 «spektakuläre» Bäume ausgesucht. Erfasst sind nur Bäume im Wald oder in dessen Nähe; die Park- oder Dorfbäume werden nicht berücksichtigt, obwohl es auch unter ihnen viele prächtige Exemplare gäbe. Diese subjektive Auswahl an Bäumen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit, erlaubt Neugierigen aller Altersklassen, die verschiedenen Baumarten in allen Regionen des Kantons Freiburg zu entdecken. Weitere Informationen:

→ <https://kurzlink.de/ampuls13>

IMPRESSUM
Herausgeberin:
Codoc Koordination und
Dokumentation Bildung Wald
Hardernstrasse 20
Postfach 339, CH-3250 Lyss
Telefon 032 386 12 45
Fax 032 386 12 46
info@codoc.ch, www.codoc.ch

Redaktion:
Eva Holz (ehol), Brigitt Hunziker Kempf
und Rolf Dürig (rd)

Gestaltung:
Anex & Roth Visuelle Gestaltung, Basel
Die nächste Nummer von ampuls
erscheint im Oktober 2018.
Redaktionsschluss: 31.8.2018

P. P.

CH-3250 Lyss
Post CH AG

Sind Sie umgezogen oder ist Ihre Adresse falsch geschrieben?
Bitte teilen Sie uns Adressänderungen oder Korrekturen umgehend mit.
(Codoc: Telefon 032 386 12 45, Fax 032 386 12 46, info@codoc.ch)

Auch Neuabonnenten sind willkommen.
ampuls – das Fachorgan für die forstliche Berufsbildung – erscheint
zweimal jährlich und wird allen Interessierten gratis zugestellt.



AUF HERZ UND NIEREN GETESTET!
DIE NEUE HUSQVARNA
ÜBERZEUGT AUCH
WELTMEISTER.



www.facebook.com/Amstutzbrothers/



HUSQVARNA VEF
Verified Engine Formula

PHILIPP UND URS AMSTUTZ ARBEITEN MIT DER HUSQVARNA 572 XP®

Bei nur 6.6 kg und einem leistungsstarken 4.3 kW Motor bietet die 572 XP® ein hervorragendes Leistungsgewicht und eine um 12 % höhere Schnittleistung als vergleichbare Maschinen. Die weiterentwickelten Kühlungs- und Filtersysteme erhöhen und halten die Leistung. Die Bauweise ist schlank und handlich gehalten, sodass die Kettensäge auch mit langen Schwertern gut manövriert werden kann.

▶ Sehen Sie sich die Videos der weltweiten Tests an
[husqvarna.ch/endurance](https://www.husqvarna.ch/endurance)



HUSQVARNA XP POWER 2-TAKT

Philipp und Urs tanken ihre
572 XP® mit umweltschonendem
Spezialbenzin.

husqvarna.ch

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE