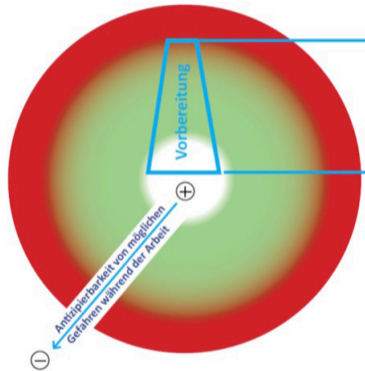


BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben





Was heisst «bereit sein»?

Für einen Arbeitstag im Wald muss der Körper für die bevorstehenden Belastungen bereit sein und muss bei möglichen Gefahrensituationen angepasst reagieren können. So können wir erwiesenermassen das Unfallrisiko verringern und und Folgeschäden durch Abnutzung oder unsachgemäsem Gebrauch unseres Körpers reduzieren.

Dies erreichen wir mit einem täglichen 10 - 15 Minuten Vorbereitungsprogramm vor Arbeitsbeginn. Mit ausgewählten Übungen aus den 5 Säulen **Mobilisation, Aktivierung, Koordination, Dehnen und Entlasten**. So können unsere Muskeln, Gelenke, Knorpel, Bandscheiben und auch unser Gehirn bestmöglich auf den Arbeitstag vorbereitet werden.

Übungsauswahl und Dauer

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 nach geplanten Arbeitstätigkeiten können die passenden Übungen ausgewählt werden.

Empfehlungen

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.

Übungsausführung

Für eine sichere Übungsausführung sollte auf die folgenden Punkte geachtet werden:

1. Die Füße sind hüftbreit auseinander und gleichmässig belastet.
2. Die Knie immer leicht gebeugt halten, auch im Einbeinstand.
3. Das Becken aufrichten.
4. Das Brustbein anheben.
5. Der Rücken bleibt lang und aufgerichtet. Kein übertriebenes Hohlkreuz.
6. Die Schultern nach hinten unten fallen lassen. Die Schulterblattspitzen sinken in Richtung Hosentaschen.
7. Den Kopf entspannt und aufrecht halten. Geradeaus nach vorne blicken.
8. Auf eine gleichmässige Atmung achten.
9. Die Bauchmuskulatur ist aktiviert. Den Bauchnabel immer leicht in Richtung Wirbelsäule einziehen.



Mobilisationsübungen vor und während der Arbeit:

Mobilisationsübungen erhalten die Gelenke beweglich. Durch die langsamen, kreisenden Bewegungen wird die Gelenksflüssigkeit in den Gelenkknorpel eingearbeitet. So kann der Gelenkknorpel mit Nährstoffen versorgt werden. Bei Bewegungsmangel oder Überbelastungen der Gelenke ist diese Versorgung nicht mehr gewährleistet, was zur Degeneration des Gelenkknorpels und zur Arthrose führen kann.

Die Mobilisationsübungen fördern die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke und tragen dazu bei, dass der ganze Körper aufgewärmt wird und optimal auf die bevorstehenden Belastungen vorbereitet wird.

Die Mobilisationsübungen sollen langsam und über den ganzen Bewegungsradius durchgeführt werden. Um eine optimale Versorgung des Gelenkknorpels zu erzielen, sollen die Übungen 8 - 10x durchgeführt werden.

Alle Mobilisationsübungen können auch zur Entlastung in kurzen Arbeitspausen durchgeführt werden.



Aktivierungsübungen vor der Arbeit:

Die Aktivierungsübungen tragen dazu bei, die Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Die Übungen erhöhen die Spannung und Durchblutung in der für die Waldarbeit wichtigen Muskelgruppen Oberschenkel, Rumpf, Rücken und Schultergürtel. Die Aktivierungsübungen werden in der Regel mit 12 - 15 Wiederholungen pro Seite durchgeführt. Alle Übungen sollen langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Bei sämtlichen Übungen muss die Rumpfmuskulatur aktiviert werden: Der Bauchnabel soll leicht in Richtung Wirbelsäule eingezogen werden, bis eine leichte Spannung in der Muskulatur spürbar wird.



Kräftigungsübungen in der Freizeit oder im Sportunterricht:

Ein Grossteil der Aktivierungsübungen lassen sich auch als Kräftigungsübungen in Schule oder Freizeit durchführen. Dies empfiehlt sich bei einem Defizit in der jeweiligen Muskelgruppe. Zur Kräftigung werden die Übungen mit mindestens 2x 30 Wiederholungen oder bis zur Ermüdung durchgeführt. Ein Vermerk findet sich jeweils auf der Checkkarte.



Koordinationsübungen vor der Arbeit:

Die Koordinationsübungen erhöhen die Konzentration und verbessern die Bewegungssteuerung. So kann die Unfallgefahr durch Unachtsamkeiten, Stolpern, Stürzen oder Rutschen gesenkt werden.

Die Koordinationsübungen decken die Bereiche Gleichgewicht und Reaktion ab.

Die Wiederholungszahl variiert je nach Übung. Wichtig ist eine konzentrierte Übungsausführung. Die Gleichgewichtsübungen sollen möglichst exakt durchgeführt werden.





Vor der Arbeit: Dynamisches Dehnen

Um den Körper optimal auf die bevorstehende Belastung vorbereiten zu können, sollte die Form des dynamischen Dehnens ausgewählt werden: Die Dehnposition wird nur während 2-3 Sekunden gehalten und dann wird wieder die Ausgangsposition eingenommen. Diese dynamische Abfolge wird dafür etwa 12 - 15 x wiederholt.

Diese Technik erhöht die Durchblutung und Elastizität der Muskulatur, welche bei Belastungen notwendig ist.

Nach der Arbeit: Statisches Dehnen

Zur Erhöhung der Beweglichkeit sollte statisch gedehnt werden. Die Dehnposition wird mit dieser Technik etwa 2 Minuten gehalten, dies sollte 3-4x täglich wiederholt werden.

Statisches Dehnen wirkt Verspannungen in der Muskulatur entgegen. Zudem kann mit gezieltem und regelmässigem Training die Dehnfähigkeit der Muskulatur und damit die Beweglichkeit verbessert werden.



Entlastungsübungen für zwischendurch oder in der Mittagspause:

Monotone Arbeit in derselben Position ist für den Bewegungsapparat sehr ungünstig. Analog zum Mobilisieren brauchen Knorpel, Bandscheiben und Muskulatur Abwechslung, um den Stoffwechsel zu gewährleisten. Entlastungsübungen können überall eingebaut werden, wo kleine Arbeitspausen entstehen. Oder es kann sich bewusst Zeit für eine kurze Arbeitsunterbrechung genommen werden. So kann Verspannungen der Muskulatur und dem vorzeitigen Verschleiss von Knorpel und Bandscheiben entgegen gewirkt werden.



BEREIT FÜR DIE FORSTARBEIT

Gesund sein - gesund bleiben

- Quellenangaben:** Codoc: Fit im Forst
WaldSchweiz: Kaltstart
lifetime health: Prep for Work
Suva-Liv / SFV / FIFA: Die 11
- Realisation:** Bryan Bachmann, Mirjam Eggspühler,
Kathrin Koch, Samuel Maurer, Christoph
Möhl
- Fotos:** Melanie Gwerder