

# Sie gehören zusammen: Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit

Als Hans Büchi im Staatswald Turbenthal vor 31 Jahren als Forstwart begann, war von Anfang an klar: Er wird die Lehrlinge mit ausbilden. «Gerne gebe ich mein fachliches Wissen an die jungen Forstleute weiter. Es ist für mich wichtig, dass sie den Beruf von Grund auf erlernen und die Liebe zur Thematik erleben dürfen. Dazu gehört Wissen über Materialkunde bis hin zur Arbeitssicherheit. Aber auch das Thema Gesundheitsschutz ist ein Bestandteil des Lernpuzzles!»



Hans Büchi. (Foto zVg)

### Was heisst Gesundheitsschutz im Forst?

«Gesundheitsschutz ist die Schwester oder der Bruder der Arbeitssicherheit der Forstleute. Ich kann mich gut daran erinnern, dass früher der eine oder andere Forstwart keinen Helm oder keine Schutzhosen tragen wollten – es sei ja nicht notwendig, war zu hören. Nach und nach wurde die Schutzbekleidung etwas Alltägliches. Dies natürlich auch durch die Bestimmungen der SUVA. Die Nützlichkeit des Körperschutzes hinterfragt heute niemand mehr. Rund um den Gesundheitsschutz sind wir noch nicht ganz so weit. Wir im Betrieb halten die Gesundheitsprävention aber für etwas sehr Wichtiges. Wie gehe ich mit meinem Körper während der strengen Arbeit im Forst um? Sind wir uns bewusst, dass der Körper das wichtigste Arbeitsinstrument der Forstleute ist? Er muss gepflegt, geachtet werden, wie wir es zum Beispiel mit unserer Motorsäge tun. Wir füllen die Maschine mit rund einem Liter Benzingemisch für einen Einsatz von einer Stunde. In der Materialkunde lernt der Auszubildende schon bald, wie die Kette der Motorsäge geschärft und gewartet wird. Lernt er dies auch über sein Arbeitsinstrument «Körper»?»

### Gesundheitsschutz im Staatswald Turbenthal

«Seit rund drei Jahren werden wir von einer Fachfrau zum Thema «Körperbewusstes Verhalten während der Arbeit» begleitet. Sie zeigt uns, wie wir unser morgendliches Einturnen gestalten können, und beobachtet uns während der Arbeit. Sie gibt uns Tipps und Tricks zur besseren Körperhaltung und unter anderem zu wichtigen Entspannungsmomenten für den Körper. Seit drei Jahren turnen wir in unserem Betrieb täglich ein. Wir stärken dabei unsere Muskeln und Sehnen und wärmen unseren Körper auf. Eine sehr gute Vorbereitung für den Arbeitstag! Das regelmässige Ausführen der Übungen fördert die Stabilität und das Gleichgewicht im Gelände und lässt uns beweglicher werden. Ja, dies mindert ganz klar auch die Verletzungsgefahr. Wir haben gelernt, stärker auf unseren Körper zu hören, und kennen unter anderem Übungen, mit welchen wir Schmerzen und Verspannungen lösen und lockern können. Nebst dem körperlichen Handeln fördern wir bei den Lernenden auch das Wissen über die richtige Ernährung und Kleidung. Wie wir dies tun? Wir leben es ihnen, so gut es geht, vor. Niemand von uns isst zum Beispiel täglich einen fetttriefenden Speck zum Znüni, trinkt nur stark gesüsste Energydrinks, sitzt mit nassen Kleidern herum oder trägt sicherheitsgefährdende, kaputte Schutzbekleidung.»

## Der ganze Betrieb zieht am selben Strick

«Gesundheitsschutz ist Bestandteil der Betriebskultur. Er muss auf allen Ebenen (vor)gelebt werden. Bei uns ist dies der Fall. Unser Betriebsleiter, Urs Göldi, empfindet die Präventionsbemühungen als sehr wichtig und turnt morgens manchmal mit. Während der Arbeit im Wald geben wir uns gegenseitig Tipps und niemand wird belächelt, wenn er plötzlich während seiner Arbeit als Entspannungsübung auf den Boden kauert oder an einen Baumstamm lehnt. Wir überlegen uns zusammen mit den Lernenden, wie eine Arbeit körperlich sinnvoll erledigt werden könnte. Ein Beispiel: An einer steilen Hanglage war ein Baum zu fällen. Ein haltungsschonendes, sicheres Fällen war nicht möglich. Mit dem Lernenden überlegten wir, was zu tun war. Wir entschlossen uns, einen Pfahl zur Sicherung des Standbeines in den Boden zu schlagen. Die Fällaktion konnte mit unverkrampfter, schonender Körperhaltung vollzogen werden. Ein weiteres Beispiel: Bei der Montage der Mobilseilkrananlage des Unternehmers muss mehrmals auf das Arbeitspodest geklettert und nachher wieder heruntergesprungen werden. Als Alternative wurde die vorübergehende Versetzung der Servicetreppe während der Montage ins Auge gefasst. Das ist schonender für das Personal und verringert das Risiko von Sturzverletzungen. Eine Treppe für diese Arbeit? Wirkt das nicht irgendwie faul oder gar «unforstlich»? Gesundheitsschutz beginnt eben schon in der Verbesserung von kleinen Arbeitsabläufen und kann grosse Wirkungen auf den Körper haben.»

## Was bringen die Bemühungen Gesundheitsprävention dem Betrieb?

«Da stelle ich die Gegenfrage: «Was bringt das Tragen des Helmes?». Eigentlich ist der Gesundheitsschutz genauso logisch zu betrachten wie das Tragen der persönlichen Schutzausrüstung. Gesundheitsbewusste Menschen sind leistungsfähiger. Denn sie sind motivierter in ihrem Handeln, müssen weniger krankgeschrieben werden, sind in ihrem Tun flinker und schneller. Sie fördern die Arbeitssicherheit, dank überlegtem Handeln, und stärken dadurch auch das ganze Team. Wie meine ich das? Ist ein Forstmann durch Knieprobleme, z.B. wegen Überbelastung, handicapiert, kann er eine gewisse Aufgabe nicht mehr auf gewohnte Art und Weise ausüben. Er erledigt die Arbeit langsamer, unkonzentrierter oder gar nicht. Ein Teamkollege hilft mit oder muss die Arbeit seines Mitarbeiters übernehmen. Der optimale Arbeitsablauf ist durchbrochen. Ein Forstmann, welcher während seines Arbeitslebens zu sich Sorge trägt, wird/kann gesund in Pension gehen. Das hat positive Auswirkungen auf die Kassen von Versicherungen und SUVA.»

## Zusammenfassung und Tipps

- Gesundheitsschutz führt zu mehr Arbeitssicherheit, kann Unfälle vermeiden, Verletzungsgefahr vermindern.
- Gesundheitsschutz beginnt bereits in der Ausbildungszeit der Forstleute.
- Der Körper ist das wichtigste Arbeitsinstrument des Forstmannes. Wie eine Motorsäge muss auch er gepflegt, gehegt, beachtet werden.
- Tägliches Einturnen fördert die Beweglichkeit des ganzen Körpers, stärkt Muskulatur und Dehnbarkeit der Sehnen. Dies wiederum optimiert die Stabilität und das Gleichgewicht der Forstleute im Gelände.
- Zum Gesundheitsschutz gehören auch die Themen Ernährung und Kleidung. Fühlt sich der Forstmann als «Gesamtpaket» wohl, ist er leistungsfähiger und motivierter bei seiner Arbeit.
- Gesundheitsschutz kann das Portemonnaie des Forstmannes und des Arbeitgebers schonen und kann die Unfallzahlen senken.
- **Tipps und Übungen rund um den Gesundheitsschutz: Checkkarten «Fit im Forst», erhältlich bei Codoc ([www.codoc.ch](http://www.codoc.ch) > Shop)**

Brigitt Hunziker Kempf