

## Gesund bleiben in der Forstwartlehre

Das Programm „Gesund bleiben in der Forstwartlehre“ strebt die Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen der Lernenden an, damit sie für die Ausübung ihres anspruchsvollen Berufs bestens gerüstet sind. Erforderlich zur Erreichung dieses Ziels ist ein Einbezug aller drei Lernorte: Lehrbetrieb, Berufsschule und überbetriebliche Kurse. Dabei werden verschiedene gesundheitsfördernde Elemente in die Ausbildung integriert. Auf der praktischen Seite sind dies zum Beispiel Übungssets zur täglichen Vorbereitung auf die Arbeit, Sporttests oder Trainingsprogramme. Theoretische Aspekte werden zu Themen wie Physiologie, Ergonomie oder Ernährung beleuchtet.



(Fotos: G. Jimmy, BAFU)

## Entwicklung des Programms

Aufbauend auf bereits bestehenden Programmen in der Forstbranche oder verwandten Branchen wurden die verschiedenen Elemente dieses Programms in drei Pilotregionen entwickelt, getestet und angepasst. Die Leitung des Projekts lag bei der Abteilung Wald des Bundesamts für Umwelt in Zusammenarbeit mit der OdA Wald Schweiz. Begleitet wurde es 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* beauftragt.



(Foto: Kantonsforstamt SG)

## Elemente des Programms

Die Elemente des Programms sind auf der Codoc-Website unter [www.codoc.ch/gesundheitsförderung](http://www.codoc.ch/gesundheitsförderung) weiter erläutert. Entsprechende Dokumente oder Videos können dort direkt angesehen oder heruntergeladen werden.

<i>Element</i>	<i>Erhältlich über</i>
<b>3 Sets von Übungsprogrammen</b> von 10-15 min Dauer zum täglichen Aktivieren des Körpers und Fördern der Koordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenloser Download</li> <li>• Ab Mitte 2018 als Checkkarte bei Codoc bestellbar</li> </ul>
<b>Informationsfilm:</b> 5-Minütiger Film, insbesondere für Lehrbetriebe, zu Sinn und Zweck der täglichen Übungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Link auf Website, kostenlos</li> </ul>
<b>Expertenbesuche in Lehrbetrieben:</b> a) zur Einführung der Übungen mit dem ganzen Forst-Team b) zur Einführung ergonomischer Arbeitsabläufe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden</li> <li>• Vorschläge von Experten auf Codoc Website</li> </ul>
<b>Expertenbesuche in Berufsschulen</b> zur Einführung der Übungen mit den Lernenden und Lehrpersonen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden</li> <li>• Vorschläge von Experten auf Codoc Website</li> </ul>
<b>Sporttests</b> zum Ermitteln des individuellen Fitnessstands und entsprechende <b>Trainingsempfehlungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenloser Download</li> </ul>
<b>Videos mit Trainingsübungen</b> (Übersetzung von bereits früher ausgearbeiteten Videos der Firma Cardiopuls)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Link auf Website ab Mitte 2018, kostenlos</li> </ul>
<b>Umfassende Übungssammlung</b> , welche die Aktivierungs- und Trainingsübungen beinhalten, geordnet nach Übungszielen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenloser pdf-Download</li> </ul>
Ergänzungen im <b>Kapitel „Mensch und Arbeit“</b> im Lehrmittel für den Berufskundeunterricht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Werden ab 2019 in das Kapitel integriert</li> </ul>
<b>Handbuch</b> mit Aufbauplan, Unterrichtseinheiten und Materialien zur Durchführung von <b>Modulen</b> zum Thema Gesundheit an der Berufsschule	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenloser Download</li> </ul>
<b>Referate von Experten</b> an Berufsschulen in den Bereichen Ergonomie, Bewegungswissenschaft oder Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenbeteiligung durch Codoc kann beantragt werden</li> <li>• Vorschläge von Experten auf Codoc Website</li> </ul>

## Kontaktperson

Stefan Flury, Co-Leiter Codoc: [stefan.flury@codoc.ch](mailto:stefan.flury@codoc.ch), Tel. 032 386 12 45