

Kassel, den 24. März 2022

Sturzprävention

Seiltänzer stolpern nicht

Zur Sturzprävention im Arbeitsalltag bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) Aktionstage an, an denen Versicherte kostenlos das Balancieren auf der Slackline lernen. Das Baureferat Gartenbau der Stadt München hat das Angebot genutzt. Die Teilnehmenden waren begeistert.

Die Slackline – ein zwischen zwei Fixpunkten gespanntes Seil zum darauf Balancieren – ist ein Sportgerät, das Spaß macht und wenig kostet. Wer regelmäßig übt, tut viel für seinen Gleichgewichtssinn und seine Fitness. Beides sind unablässige Voraussetzungen für sicheres Arbeiten in der Grünen Branche.

Slacklines ist eine Lebenseinstellung

„Slackline-Training ist ein Balance- und Sturzpräventionstraining für jeden – von Auszubildenden bis zu gestandenen Führungskräften. Jeder, der körperlich dazu in der Lage ist, profitiert davon. Wir möchten unseren Versicherten das spielerische Training auf dem Seil vorstellen und sie dafür begeistern“, erklärt Meinrad Fußeder, Präventionsfachmann der SVLFG. „Betriebe mit mehr als 15 Mitarbeitern können bei uns einen Trainingstag buchen, den wir vor Ort durchführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, niemand wird überfordert“, so Fußeder. Seine Kollegin Katrin Fischer, die das Slacklines beim Deutschen Alpenverein gelernt hat, ergänzt: „Slacklines ist viel mehr als nur Sport, es ist eine Lebenseinstellung. Die Line gibt uns Kraft, aufrecht zu stehen und sicher zu gehen.“

Slackline-Tag beim Baureferat Gartenbau der Stadt München

Beim Aktionstag des Baureferates Gartenbau der Stadt München sollten vor allem die Berufsanfänger mit dem attraktiven Angebot angesprochen werden. Elisabeth Staudhammer, Auszubildende im dritten Lehrjahr, hat daran teilgenommen. „Für mich war der Tag ein besonderes Erlebnis. Obwohl ich in meiner Freizeit sportlich aktiv bin, war das Slacklines für mich neu. Der systematische Aufbau der Schulung hat mir gut gefallen. Wir wurden gut an das Thema Sturzprävention und an das Slackline-Training heran geführt“, lobt sie. Neugierig war die Auszubildende vor allem auf die Praxis. Ihre Einschätzung: „Die vielen praktischen Übungen, zum Beispiel das Training mit den Balance-Kissen und auf der Slackline, waren anspruchsvoll. Aber es machte wirklich viel Spaß. Toll war, dass auch die Meister mitgemacht haben.“ Ausbildungsmeister Hermann Zehetmaier zieht ein Fazit: „Wir von den Städtischen Betrieben wollen unseren jungen Leuten gesunde und attraktive Ausbildungsplätze bieten. Das Angebot der SVLFG hat uns überzeugt. Unsere Berufsanfänger spielerisch zu sicherem und gesundem Verhalten heranzuführen, das ist der richtige Weg. Neben dem



Slackline-Training gab es viele Infos zur Fußgesundheit und zu Sicherheitsschuhen. Das finde ich gut. Wir werden so einen Aktionstag wieder buchen.“ Damit das Erlernte nicht gleich wieder verpufft, will der Ausbildungsleiter eine Slackline im Betrieb aufbauen. „Dann kann man in den Pausen immer wieder kurz trainieren.“

Weniger Sturzunfälle – Studie zeigt beachtliche Erfolge

Wie effektiv Slackline-Training ist, zeigt eine Studie, die in Projekt-Forstämtern des Landesbetriebes Hessenforst durchgeführt wurde. 95 Mitarbeiter im Alter zwischen 18 und 63 trainierten dafür jeweils zweimal wöchentlich eine halbe Stunde. Vorher-Nachher-Messungen ergaben wesentliche Verbesserungen der Körperkernstabilität in allen Altersgruppen. Das heißt, die Fähigkeit, sich durch die innere Muskulatur aufzurichten, ist deutlich gestiegen. In der Altersgruppe bis 50 Jahren wurde zudem eine deutliche Steigerung der Sensomotorik festgestellt. Teilnehmenden in dieser Altersgruppe konnten Sinneseindrücke viel schneller verarbeiten und die notwendigen Ausgleichsbewegungen besser steuern und kontrollieren als vor dem Training. Bei den 30 bis 50jährigen zeigte sich eine klare Verbesserung der Symmetrie und damit der Seitengleichheit der Körperhaltung. Das gemeinsame Slackline-Training trug zudem positiv zur Teambildung und zur Hierarchie-übergreifenden Kommunikation bei.

Der Hintergrund

Stürzen und Stolpern dominieren das Unfallgeschehen in der Grünen Branche. Wer Stolperstellen in seinem Betrieb beseitigt, reduziert das Sturzrisiko erheblich. Sicherheitsschuhe mit rutschfester Sohle und gutem Profil beugen dem Ausrutschen und Hinfallen vor. Sie können aber mangelnde Fitness, Beweglichkeit und fehlende Reaktionsgeschwindigkeit nicht ausgleichen. Hierfür ist Ganzkörpertraining notwendig, wie es das Slacklines bietet.

Weitere Informationen und Kontaktdaten

Unter www.svlfg.de/slackline-training gibt es ausführliche Informationen, Fotos und Videos zum Thema. Wer sich für einen Aktionstag interessiert, kann sich telefonisch unter 0561/785 10010 oder per E-Mail an bgf-koordinierungsstelle@svlfg.de informieren. Wenn sich Betriebe mit weniger als 15 Beschäftigten zusammenschließen, können auch für sie Aktionstage durchgeführt werden. Unter www.svlfg.de/online-vortrag-slackline-training bietet die SVLFG regelmäßig Online-Vorträge an.

Meinrad Fußeder
SVLFG

Bildunterschriften:

Foto 1: Auszubildende Elisabeth Staudhammer balanciert auf der Slackline.

Foto 2: Ausbildungsmeister Hermann Zehetmaier auf dem Balance-Board.

Fotos: SVLFG

