

Projekt «Förderung der physischen Gesundheit von Forstwartlernenden»

Die Förderung eines achtsamen Umgangs mit dem eigenen Körper soll die Arbeits- und Leistungsfähigkeit von angehenden Forstwartinnen und Forstwarten langfristig erhalten.

Die Arbeit von Forstwartinnen und Forstwarten ist körperlich anspruchsvoll. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper ist daher unerlässlich, um die Arbeits- und Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten. Dabei ist es wichtig, dass die grundlegenden Kompetenzen und Verhaltensweisen bereits in den Ausbildungsjahren erworben werden. Dazu wurde in drei Pilotregionen das Projekt «Förderung der physischen Gesundheit von Forstwartlernenden» ins Leben gerufen. Das Bundesamt für Umwelt, Abteilung Wald, verfolgt dabei in Zusammenarbeit mit der Oda Wald Schweiz und der Projektbegleitgruppe die Förderung von Fitness und Körperbewusstsein sowie körperschonenden Arbeitsweisen.

In einer ersten Phase wurden bisherige Erfahrungen, welche in der Westschweiz und im Kanton Zürich gemacht wurden, qualitativ gesichtet und ausgewertet. In einem zweiten Schritt wurden darauf basierende Massnahmen exemplarisch in den drei Pilotregionen St.Gallen/Appenzell, Solothurn/Baselland/Basel-Stadt sowie Tessin umgesetzt, um weitere Erfahrungen zu sammeln. Für die Umsetzung wurde die Firma *lifetime health GmbH* beauftragt.

Übergreifendes Ziel des Projektes ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Forstwartinnen und Forstwarten langfristig zu erhalten und dadurch einen wesentlichen Beitrag zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu leisten. Die Lernenden bauen ihre Fitness gemäss individuellen Voraussetzungen strukturiert auf, um für die körperliche Tätigkeit in ihrem Beruf gewappnet zu sein. Sie erarbeiten einerseits körperschonende Arbeitstechniken und -abläufe sowie eine bessere Körperwahrnehmung (Haltung, Arbeitsausführung, spezifische Vorbereitung usw.) und andererseits berufsrelevante Gesund-



Instruktion «Bereit für die Forstarbeit»
anlässlich des Berufsbildnertags in Salez vom Mai 2017

(Fotos: Kantonsforstamt SG)

heitskenntnisse (Anatomie, Physiologie, Ergonomie, Trainingslehre, Ernährung usw.), welche sie im beruflichen Alltag gezielt einsetzen können. Damit dies gelingt, sollen an den involvierten Ausbildungsstätten (Lehrbetrieb, überbetriebliche Kurse und Berufsfachschule) die nötigen Strukturen geschaffen werden.

Folgende Massnahmen wurden bisher im Verlaufe des Projektes umgesetzt:

- Aus verschiedenen bestehenden sowie neuen Inhalten wurde eine Sammlung von körperlichen Übungen erarbeitet,

welche zukünftig an allen drei Ausbildungsorten eingesetzt werden soll.

- Damit die Übungssammlung zukünftig auch vermehrt in den Lehrbetrieben eingesetzt wird, wurde ein Videoclip produziert, welcher über die Hintergründe und den Nutzen informiert.
- Die Übungen wurden an den Weiterbildungskursen der Instrukturen für überbetriebliche Kurse, an Berufsbildnertagungen, bei Besuchen von Lehrbetrieben und an weiteren Ausbildungsveranstaltungen in Form von Workshops geschult. Dabei wurden mit den Teilnehmenden auch theoretische Grundlagen sowie methodisch-didaktische Ansätze für den Einsatz in der Ausbildung erarbeitet.
- Für den Sportunterricht an den Berufsschulen wurden ein Sporttest und Unterrichtsunterlagen erarbeitet und eingesetzt.
- Für die Berufsschulen wurde ein Konzept für einen fächerübergreifenden Projekthalbtag erstellt, welcher die Themen Ernährung, Ergonomie, Bekleidung und Lebenshaltung thematisiert. Die Praxiserprobung erfolgt diesen Herbst.

In einem letzten Schritt werden nun die verschiedenen Massnahmen evaluiert und die konkrete Planung für die schweizerweite Implementierung (Umsetzung an den Ausbildungsorten, Lehrmittel, Unterlagen, Qualitätskontrolle usw.) ausgearbeitet.