

## Clever mit Lasten umgehen

### Lektionsplanung

Lektion	Folie	Inhalt/Aktivität	Absicht	Material
	1–3	Begrüssung		
1 45'		<b>Ausgangslage und Handlungsbedarf im Betrieb</b>		
	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Auf Menschenbild die eigenen Beschwerden am Bewegungsapparat mit Punkten markieren</li> </ul>	Persönliche Betroffenheit/Relevanz für den Betrieb erzeugen	Vorlage «Menschenbild»
	6,7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufzeigen der durchschnittlichen Anzahl Absenztage pro Mitarbeitenden, pro Jahr (Krankheiten + Unfallstatistiken aus dem Betrieb)</li> </ul>		Powerpoint-Präsentation
	8,9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die drei häufigsten Erkrankungen sowie Verletzungen: Zusammenhang mit dem Lastentransport von Hand (z. B. Hände quetschen, schneiden, Schulter- oder Knieverletzung)</li> </ul>	Verbesserungspotentiale erkennen	
	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeitssituation mit Lastentransport von Hand im Betrieb: Ergebnisse aus der Checkliste 67199 aufzeigen und diskutieren.</li> </ul>	Zum Handeln motivieren	Checkliste 67199 Flipchart oder Pinnwand
	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziele und Massnahmen definieren (letzte Seite Checkliste)</li> </ul>		
	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>S-T-O-P-Prinzip kann als Ergänzung dienen</li> </ul>		
		Pause		
2 45'		<b>Hintergrundwissen zu Anatomie und Lockerungsübungen</b>		
	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menschenbild: Diskussion möglicher Ursachen von Beschwerden suchen (Wer? Warum? Konsequenzen?)</li> </ul>	Betroffenheit verstärken	Vorlage «Menschenbild» Video
	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Video abspielen</li> </ul>	Zusammenhänge aufzeigen	Plakat «Fit-Programm der Suva»
	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hebelgesetz verstehen</li> </ul>		
	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Körpernes Heben erleben</li> </ul>	Erlebnis schaffen	
	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Lockerungsübungen durchführen</li> </ul>		
		Pause		
3 45'	21	<b>Kurzlektion «Clever anpacken»</b> Zum Aufwärmen Flow «Warm-up» durchführen	Aufwärmen	Video in Powerpoint-Präsentation
		Führen Sie die Kurzlektion mit den Dokumenten «Kurzlektion» und «Hebetechnik: Anleitung» durch	Grundtechniken üben	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dokumente «Kurzlektion» und «Hebetechnik: Anleitung»</li> <li>6 Gegenstände aus dem betrieblichen Alltag</li> </ul>
	23	Ergänzende Empfehlungen		
10'		<b>Zusammenfassung und Abschluss</b>		
	25	Weiteres Vorgehen Festlegen von «so machen wir's» <ul style="list-style-type: none"> <li>Evtl. wie/wer/bis wann weitergeben</li> </ul>	Verbindlichkeit schaffen	Powerpoint-Präsentation
	26	Evaluation Befragung Teilnehmende: <a href="http://www.suva.ch/ev1">www.suva.ch/ev1</a> Befragung Durchführende: <a href="http://www.suva.ch/ev2">www.suva.ch/ev2</a>	Wirkung der Schulung messen	Powerpoint-Präsentation
	27	Optional, falls genügend Zeit vorhanden: Video «Clever anpacken» abspielen	Wiedererkennen und «schmunzeln»	Video von Powerpoint-Präsentation