



Rückengerechtes Arbeiten

Ergonomisch dank persönlichem Pass

Die Nürnberger Versicherungsgruppe verbessert einfach und innovativ die Rückengesundheit ihrer Beschäftigten: Mit einem Ergonomiepass sind die individuellen Daten immer verfügbar, sodass neue Büromöbel schnell passend eingestellt werden können.

Die Nürnberger Versicherungsgruppe hat schon vor Jahren einseitigen Rückenbelastungen den Kampf angesagt. Denn die Beschäftigten des Versicherers verbringen ihre Arbeitstage größtenteils sitzend an ihren Computern, was zum Beispiel zu Verspannungen und Rückenschmerzen oder chronischen Kopfschmerzen führen könnte. Bei der Prävention dieser gesundheitlichen Beschwerden spielt neben der Verhaltensprävention auch die Ergonomie der Bildschirmarbeitsplätze eine wichtige Rolle.

Persönliche Beratung am Arbeitsplatz

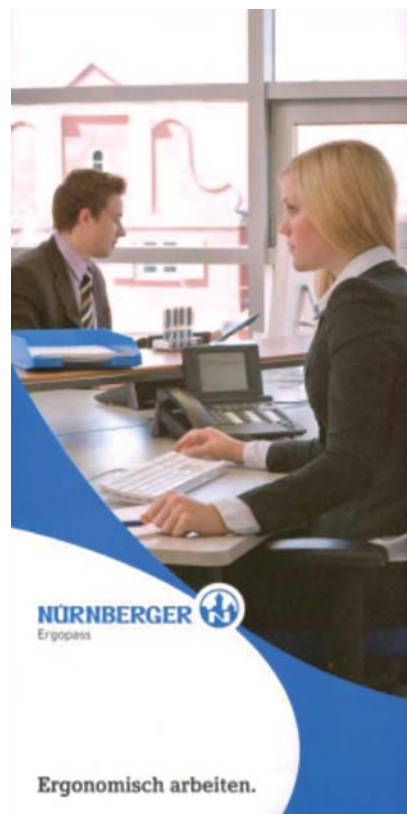
Konsequent stattet die Nürnberger seit dem Jahr 1998 Büroarbeitsplätze mit höhenstellbaren Arbeitstischen aus. „Nur ein passender Schreibtisch kann unsere Mitarbeiter bei der täglichen Arbeit optimal unterstützen“, sagt Norbert Packbauer, Fachkraft für Arbeitssicherheit der Nürnberger Versicherungsgruppe. „Das richtige Einstellen der Arbeitsmöbel ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsprävention und damit Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.“ Dabei setzt die Versicherung auf persönliche Beratung. Die Mitarbeiter können sich vom Ergonomiebeauftragten oder der Fachkraft für Arbeitssicherheit über die ergonomische Einstellung ihres Arbeitsplatzes beraten lassen und lernen dabei zugleich, wie sie Rückenbelastungen vermeiden oder ausgleichen können. Gemeinsam wird der Bürodrehstuhl optimal eingestellt und die Höhe des Arbeits-

platzes angepasst. Zusätzlich werden die Geräte am Arbeitsplatz nach ergonomischen Aspekten optimal platziert. „Dadurch schaffen wir die Grundlage für eine rückengerechte Sitzhaltung und ein entspanntes Arbeiten“, sagt Packbauer.

Wer die Beratung in Anspruch nimmt, erhält automatisch einen Ergonomiepass mit seinen persönlichen Daten. Das Angebot erfährt großen Zuspruch. „Die Anzahl der Beratungen hat deutlich zugenommen“, berichtet Packbauer. „Bei einem Umzug kann der neue Arbeitsplatz unkompliziert auf die persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden.“ Zusätzlich werden die Daten noch im Gebäudeinformationssystem (GIS) der Nürnberger hinterlegt. „So verfügen die Haustechniker über alle Informationen, um den Arbeitsplatz wieder optimal einzurichten“, erläutert Packbauer. VBG-Präventionsexperte Andreas Stephan lobt das Konzept: „Ausgehend von den persönlichen Voraussetzungen der einzelnen Beschäftigten, werden die Arbeitsplätze angepasst – das ist Ergonomie, wie sie definiert ist. Diese Lösung ist unkompliziert und wirtschaftlich.“

Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Der Ergonomiepass unterstützt die Arbeit der Fachkraft für Arbeitssicherheit und des Ergonomiebeauftragten. Zugleich ist er ein wichtiger Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge der Nürnberger, die seit 2011 unter dem Motto „aktiver, gesünder, sicherer“ steht und



die – ganzheitlich und nachhaltig angelegt – fest in der Personalpolitik des Unternehmens integriert ist. Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die Nürnberger Sportgemeinschaft. Diese Betriebssportgruppe für alle Mitarbeiter des Versicherungskonzerns reicht von klassischen Ballsportarten über Lauffreize, Wirbelsäulengymnastik und Kooperationen mit Fitnessstudios bis hin zu Kursen für Entspannungstechniken. Seminare zu Gesundheitsthemen oder auch zur Rauchentwöhnung gehören ebenso zum Gesundheitsmanagement wie jährliche Gesundheitstage und ein gesundheitsbewusstes Speisenangebot in der Kantine, mit jeweiligen Kalorienangaben. Zudem unterstützt die Nürnberger ihre Mitarbeiter beim Balanceakt zwischen Familie und Beruf, sagt Packbauer. Für seine familienbewusste Personalpolitik wurde das Unternehmen beim audit berufundfamilie ausgezeichnet. Stephan resümiert aus Sicht der VBG: „Das ist gelebtes Gesundheitsmanagement mit vorbildlichen Elementen wie dem Ergonomiepass, welcher auch für andere Unternehmen empfehlenswert und leicht anwendbar ist.“ (FS)

Info

- VBG-Info „Gesund arbeiten am PC“, www.vbg.de, Suchwort: „Büroarbeitsplätze“
- Mehr Informationen zum Thema Rückengesundheit finden Sie auf der Themenseite zur Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, www.vbg.de/deinruecken