

Fit fast wie Elitesportler



Forstwartin oder Forstwart zu sein, ist ein harter Job. Die Arbeit ist äusserst anstrengend, und häufig kommen auch noch topografisch schwierige Verhältnisse dazu. Im Kanton Wallis etwa geben darum viele Forstwarte ihren Beruf bereits wieder auf, noch bevor sie 40 Jahre alt sind.

Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, arbeitet «Walliser Wald», der Zusammenschluss der Waldbesitzer des Kantons, seit 2012 mit der Rehaklinik Sion (CRR) zusammen. Das Ziel: Die Forstwartinnen und Forstwarte sollen Mittel und Wege zum Erhalt und zum Schutz ihrer Gesundheit kennenlernen.

Trockenfleisch statt Speck

Die Forstwarte beteiligen sich auf freiwilliger Basis und mit Unterstützung ihrer Chefs an diesem Projekt. Die CRR führt – genau wie bei Elitesportlern – für jede Person eine Reihe Messungen sowie Labor- und Leistungstests durch. Zusätzlich bietet sie eine Weiterbildung mit Schwerpunkten auf Ernährung, Bekleidung, körperliches Training und Stärkung der Rückenmuskulatur an.

Das Projekt wird seit 2015 direkt im Wald durchgeführt. «Die Aufwärm- und Stärkungsübungen werden am Arbeitsplatz von einem Instruktor vorgeführt»,

erklärt Michaël Duc, Koordinator der Abteilung für Sportmedizin der CRR. «Zudem wirft ein Ernährungsberater einen Blick in die Rucksäcke der Mitarbeitenden und weist sie auf sinnvolles oder ungeeignetes Essen hin. Das Stück Speck beispielsweise sollte durch Trockenfleisch ersetzt werden.»

Eigenes Programm für die Lernenden

Hugues Philipona, Ausbildungskoordinator bei «Walliser Wald», zieht eine erfreuliche erste Bilanz dieses bis 2017 dauernden Projekts: «Es braucht Zeit und Geduld, um die Mentalität und die Gewohnheiten zu verändern. Weil sich aber auch die Betriebsleiter engagieren, sind die 250 Teilnehmer des Programms auf gutem Weg.»

Insgesamt scheint die neue Generation übrigens empfänglicher für Veränderungen zu sein: Die Forstwartlernenden werden bereits in der Berufsfachschule mit den neuen Methoden vertraut gemacht. Zu diesem Zweck hat die CRR für jeden Berufszweig ein spezifisches Trainingsprogramm entwickelt. // alt

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11, Fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch

Chefredaktion: Pascal Mathis (mpf)

Produktion: Irma Steinmann

An dieser Ausgabe arbeiteten mit:

Jean-Luc Alt (alt), Nadia Gendre (gnc), Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her), Pedro Lenz, Regula Müller (rmu), Désirée Schibig (s5d), Daniel Schriber (scd), Takashi Sugimoto (sug)

Übersetzungen: Sprachendienst der Suva

Fotografie: Keren Bisaz, Martin Bissig, Noë Flum, Dominik Wunderli

Illustration: Hahn+Zimmermann

Für Bestellungen oder Adressänderungen:

Suva, Kundendienst,
Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 58 51, Fax 041 419 59 17
E-Mail kundendienst@suva.ch
www.suva.ch/waswo

Bei Nachdruck Quellenangabe erwünscht.
«benefit» erscheint viermal jährlich.

Dieses Magazin wird klimaneutral
gedruckt: www.myclimate.org.

Das Modell Suva

Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.