



Ein Rücken-Bewegungsspiel für die Verhaltens- und Verhältnisprävention

Arbeits- und Gesundheitsschutz spielerisch vermitteln

Spielidee und Umsetzung:

Eva Herzog-Schüler | HERZOG – Arbeits- und Gesundheitsschutz

ACTIVITY – Das große Rücken-Bewegungsspiel ist eine neue Dienstleistung und kann für die Unterweisung von Mitarbeitern eingesetzt werden.



Ziele erreichen

Methoden, die Spaß bringen und Wissen vermitteln:

- Die Hauptakteure sind die Teilnehmer. Der Trainer ist „nur“ der Begleiter.
- Die Fakten werden kognitiv und motorisch erlebt. Es kommt keine Langeweile auf.
- Das Erlebnis wird mit Emotionen verknüpft: Wettkampf, Spannung und Würfelglück machen Spaß.
- Der Bezug zur Arbeitswelt ist für jeden erkennbar.

Methodik und Didaktik

Das Rücken-Bewegungsspiel ist ein Würfelspiel mit den Maßen 3,5 x 4 Meter und hat 36 Spielfelder verschiedener Kategorien. Es gibt:

- Aktivitätsfelder
- Wissensfelder
- Schweinehund-Felder
- Ereignisfelder

Nutzen des Spiels

- Das Spiel kann Arbeits- und Gesundheitsschutz begreifbar, erlebbar und verständlich machen.
- Das Spiel kann Nachhaltigkeit erreichen. Die Teilnehmer sollen ihr Verhalten dauerhaft ändern. Das gelingt leichter mit Spaß, Begeisterung und im Team.
- Das Spiel kann Zusammenhänge erklären. Die Teilnehmer erkennen die Verbindungen zwischen Rückenschmerzen, eigenem Verhalten und unergonomischen Arbeitsplatzbedingungen.

Themen der Spielfelder

Rücken und ...

- ... Bildschirmarbeit
- ... Bücken, Heben und Tragen von Lasten
- ... Ausgleichsübungen
- ... Schmerzen
- ... Vorsorge
- ... Gleichgewicht und Muskulatur
- ... Wirbelsäule zum Anfassen
- ... Sport
- ... Stress
- ... Trinken



Ablauf

Das Spiel besteht aus 3 Phasen. Das interaktive Warm-up dauert 15 Minuten. Daran schließt sich das Würfelspiel an, wofür circa 60–70 Minuten eingeplant werden sollten. Der Abschluss und die Siegerehrung nehmen ungefähr 10 Minuten in Anspruch.

Die Teilnehmer werden in 3 Mannschaften zu je 2–7 Personen unterteilt. Es können maximal 21 Leute mitmachen. Das Ziel des Spiels ist, möglichst viele Punkte zu sammeln und als Erster den Zielpunkt zu erreichen.



Zur Person

Eva Herzog-Schüler ist Fachkraft für Arbeitssicherheit, ErgoPhysConsultant und Physiotherapeutin. Sie bietet Weiterbildungen und Vorträge zum Thema Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz an.

Kontaktinformationen

HERZOG – Arbeits- und Gesundheitsschutz
In der Au 15
66440 Blieskastel
☎ 06842/2143
✉ info@physio-herzog.de
🌐 www.physio-herzog.de