

**Kassel, 6. Juli 2018**

Gute Seiltänzer stolpern nicht

Weniger Sturzunfälle im Forst durch Slackline-Training

Die Slackline – ein knapp über dem Boden gespanntes Seil zum darauf balancieren – ist ein Sportgerät, das Spaß macht und wenig kostet. Wer regelmäßig übt, tut viel für seinen Gleichgewichtssinn und für seine Fitness. Beides sind unablässige Voraussetzungen für sicheres Arbeiten in der Land- und Forstwirtschaft. Um Versicherte für das spielerische Training auf dem Seil zu begeistern, führt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) Aktionstage durch.

„Slackline-Training eignet sich für jeden – von der Auszubildenden bis zum gestandenen Meister. Jeder, der voll im Arbeitsprozess steht und körperlich dazu in der Lage ist, profitiert vom Training“, erklärt Klaus Klugmann, SVLFG-Branchenreferent für Forstprävention. „Sobald sich 15 oder mehr Versicherte zusammengefunden haben, können sie mit uns einen Trainingstag vereinbaren, den wir bei ihnen vor Ort durchführen. Je mehr sich verbindlich anmelden, umso besser. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Tageskurs baut sich systematisch auf, niemand wird überfordert“, so der Präventionsfachmann.

Studie zeigt beachtliche Erfolge

Wie effektiv Slackline-Training ist, zeigt eine Studie, die im Jahr 2012 in Projektforstämtern des Forstbetriebes Hessenforst durchgeführt wurde. 95 Mitarbeiter im Alter zwischen 18 und 63 trainierten dafür jeweils zweimal wöchentlich eine halbe Stunde. Messungen ergaben wesentliche Verbesserungen der Körperkernstabilität in allen Altersgruppen. Dabei handelt es sich um die Fähigkeit, sich durch die innere Muskulatur aufzurichten. In der Altersgruppe bis 50 Jahren wurde zudem eine deutliche Verbesserung der Sensomotorik festgestellt. Das heißt, die Studienteilnehmer dieser Altersgruppe konnten Sinneseindrücke viel schneller verarbeiten und die notwendigen Ausgleichsbewegungen besser steuern und kontrollieren als vor dem Training. Bei den 30- bis 50-jährigen zeigte sich eine klare Verbesserung der Symmetrie, also der Seitengleichheit der Körperhaltung. Ein bemerkenswerter Nebeneffekt: Das gemeinsame Slackline-Training trug positiv zur Teambildung und zur hierarchieübergreifenden Kommunikation bei.

Revierleiter fördert Pausenübungen

Erst kürzlich fand ein Aktionstag mit Balance- und Slackline-Training beim Forstbetrieb Waldburg-Zeil in Baden-Württemberg statt. Wolfgang Vögel, Förster und Revierleiter

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-0
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 785-16183

beim Forstbetrieb Waldburg-Zeil, hat daran teilgenommen. „Für mich war der Tag ein Erfolg. Alleine schon deshalb, weil ich wieder einmal neu motiviert worden bin, zu trainieren und etwas für meine Gesundheit zu tun. Das ist mir wichtig. Der systematische Aufbau der heutigen Schulung hat mir gut gefallen. So wurden wir gut an das Thema Sturzprävention und an das Slackline-Training heran geführt“, lobt er den Aufbau des Aktionstages. Neugierig war er vor allem auf die Praxis. Seine Einschätzung: „Die vielen praktischen Übungen und das Training mit den Balancekissen und der Slackline waren anspruchsvoll. Aber es machte wirklich viel Spaß.“ Damit das Erlernete nicht gleich wieder verpufft, will der Revierleiter Balancekissen für die Waldarbeiterschutzwagen kaufen und eine Slackline aufbauen. „Dann kann man auch draußen in den Pausen immer wieder kurz trainieren.“

Michael Fick, Leiter des Forstbetriebes Waldburg-Zeil, ergänzt die Aussagen aus Sicht des Arbeitgebers: „Im Forstbetrieb ist Kontinuität gefragt. Dazu gehört ein motiviertes und qualifiziertes Personal, mit dem man langfristig planen kann. Voraussetzung dafür ist die Gesundheit der Mitarbeiter. Dafür sind wir gerne bereit, Gesundheitsförderung zu betreiben.“ Vom Slackline-Training erhofft er sich einen Beitrag zum Gesundheitsschutz, zur Gesundheitsförderung und nicht zuletzt zur Unfallverhütung, was Sturzunfälle betrifft.

Der Hintergrund

Stürzen, Stolpern, Fallen sind traditionell die Ursachen, die das Unfallgeschehen in der Land- und Forstwirtschaft dominieren. Gerade in den Wintermonaten, wenn der naturbelassene, mit Wurzelwerk durchzogene Waldboden witterungsbedingt auch noch rutschig ist, schnellen diese Unfallzahlen bei der Waldarbeit nach oben. Betroffen ist fast jeder. Sicherheitsschuhwerk mit rutschfester Sohle, einem guten Profil und gegebenenfalls Spikes können dem Ausrutschen und Hinfallen bis zu einem bestimmten Maß vorbeugen. Mangelnde Fitness und Beweglichkeit sowie fehlende Reaktionsgeschwindigkeit können sie allerdings nicht ausgleichen.

SVLFG



*v. l.: Klaus Klugmann (SVLFG) und Revierleiter Wolfgang Vögel üben auf der Slackline.
Foto: SVLFG*

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 - 72
34131 Kassel

Telefon: 0561 785-0
Internet: www.svlfg.de
E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Erich Koch
Telefon: 0561 785-12142
Martina Opfermann-Kersten
Telefon: 0561 785-16183