

Wir packen kräftig an für Sie – jeden Tag!  
*Mit Köpfchen und bleiben gesund*

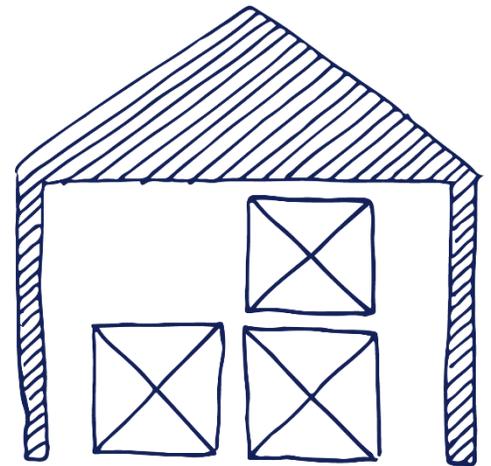


  
**ERGO-COACH**

# Logistik bei ALDI SUISSE

## Verteilzentrum Schwarzenbach/SG

- 73 Filialen
- 2'300 Paletten pro Tag
- 60'000 Karton pro Tag
- 140 Mitarbeitende, fast rund um die Uhr



# Projekt Ergo-Coaches

## Hintergrund

- BGM als Fokusthema der Geschäftsleitung
- Befragung aller Mitarbeitenden
- Wunsch nach einem nachhaltigen Konzept

# Projekt Ergo-Coaches

## Hintergrund

- BGM als Fokusthema der Geschäftsleitung
- Befragung aller Mitarbeitenden
- Wunsch nach einem nachhaltigen Konzept

«Eigene Mitarbeiter,  
die gerne Verantwortung  
übernehmen, sind die  
besten Vorbilder.  
Daher sind interne  
Ergo-Coaches genau das  
Richtige für ALDI  
SUISSE.»

*Markus Muke,  
Director Logistics and Services,  
Zweigniederlassung Schwarzenbach  
ALDI SUISSE*

# Vorgehensweise

## Konzeption



## Ausbildung Ergo-Coaches



## Schulung Mitarbeitende



# Ausbildung Ergo-Coaches



Schulung 1

Transfer

## Inhalte

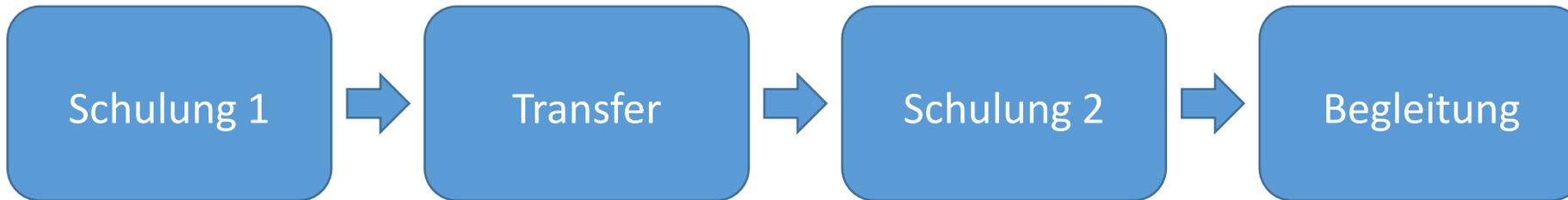
### → Theorie

- Belastungen - Beschwerden
- Anatomie
- Heben, Tragen
- Vorgehen Beratung
- Rolle Ergo-Coach

→ Praxis: üben ... !



# Ausbildung Ergo-Coaches



Inhalte

→ Theorie

- Belastungen - Beschwerden
- Anatomie
- Heben, Tragen
- Vorgehen Beratung
- Rolle Ergo-Coach

→ Praxis: üben ... !



3.9.19  
2. Tag

Was lief gut?

Wo gab es Herausforderungen?

- Schon etwas schwierig
- Schwer ernst genommen werden
- Nicht alle gleich interessiert
- Theorie + Praxis wurde in Frage gestellt
- Keine Zeit für richtige Hebeltechnik
- Zugehört haben alle - umgesetzt nicht
- Wir gehen auf die neuen MA zu

⊕ Fuss Position klappt schon besser

⊕ Mit Zeit kommt es schon

⊕ Thema ist im Team angekommen

⊕ Lumbalstütze mit Jacke auf Fliesen



Beobachtung?  
Botschaft/Ratschlag?  
Reaktion MA?  
😊 ☹️ ?

# Ausbildung Ergo-Coaches



Inhalte  
 → Theorie  
 • Belastungen - Beschwerden  
 • Anatomie  
 • Heben, Tragen  
 • Vorgehen Beratung  
 • Rolle Ergo-Coach  
 → Praxis: üben ... !



3.9.19  
2.Tag  
Was lief gut?  
Wo gab es Herausforderungen?  
 • Schon etwas schwierig  
 • Schwer ernst genommen werden  
 • Nicht alle gleich interessiert  
 • Theorie + Praxis wurde in Frage gestellt  
 • Keine Zeit für richtige Hebeltechnik  
 • Zugehört haben alle - umgesetzt nicht  
 • Wir gehen auf die neuen MA zu  
 ⊕ Fuss Position klappt schon besser  
 ⊕ Mit Zeit kommt es schon  
 ⊕ Thema ist im Team angekommen  
 ⊕ Lumbalstütze mit Jacke auf Fliesen



Beobachtung?  
 Botschaft/Ratschlag?  
 Reaktion MA?  
 😊 😞 ?



# Schulung Mitarbeitende



## Inhalt

- Wieso ist richtiges Heben und Tragen wichtig? 
- Haltungstraining
- «Gutes» und «schlechtes» Heben und Tragen
- Übungsposten 



Posten 3  
«Wie geht's besser?»





## Nachhaltige Umsetzung

### Als ERGO-Coach ...

- habe ich das notwendige Wissen
- bin ich ein Vorbild.
- berate ich kontinuierlich die Mitarbeitenden.
- motiviere ich kontinuierlich die Mitarbeitenden.

Unser Körper freut sich darüber!



## Ergebnisse nach einem Jahr

- ✓ 7 Ergo-Coaches
- ✓ Fast 100 geschulte Mitarbeitende
- ✓ Regelmässige Bewegungsübungen
- ✓ Korrekter Einsatz von Hilfsmitteln
- ✓ Coach = kompetente Ansprechperson
- ✓ Rückgang der Beschwerden

Verhalten	trifft nicht zu	trifft etwas zu	trifft deutlich zu	trifft stark zu	nicht vorhanden
Wie ist Ihr Bewegungsverhalten bei der Arbeit?	<input type="checkbox"/>				
Beim Kommissionieren stelle ich die Höhe der Palette auf eine optimale Höhe zum Heben der Lasten ein.	<input type="checkbox"/>				
Beim Heben von Lasten achte ich auf einen geraden Rücken.	<input type="checkbox"/>				
Beim Hantieren von Paletten verwende ich einen Stapler.	<input type="checkbox"/>				
Ich mache während der Arbeit regelmässig Bewegungsübungen.	<input type="checkbox"/>				



## Next Steps

- Ergo-Coach-Ausbildung in allen Verteilzentren
- Jährlicher Workshop mit den Ergo-Coaches
- Regelmässige Mitarbeiterschulungen
- Kontinuierliches Coaching im Arbeitsalltag weiter etablieren
- Vorbildfunktion stärken

## Zum Abschluss kommen die Ergo-Coaches zu Wort

«Es gibt immer wieder passende Momente  
im Alltag für Tipps.»  
*S. Burekovic, Ergo-Coach*

«Die Mitarbeitenden reagieren positiv auf  
die Ratschläge und den Austausch.»  
*A. StremLOW, Ergo-Coach*

«Ich habe mich sehr gefreut, dass einige  
Mitarbeitende auf mich zugekommen sind,  
um mir zu sagen, dass sie weniger  
Rückenschmerzen haben.»

*L. Kokollari, Ergo-Coach*

«Teilweise reicht allein meine  
Anwesenheit und ich sehe, dass die  
Mitarbeitenden wieder daran  
erinnert werden, was der richtige  
Bewegungsablauf ist.»  
*E. Hadzic, Ergo-Coach*

«In der Ausbildung als Ergo-Coach habe ich  
selbst viel dazugelernt und es macht Spass,  
seine Kollegen unterstützen zu können.»  
*B. Daki, Ergo-Coach*

«Ich habe gelernt, wie ich auf andere zugehen und sie  
unterstützen kann. Die positiven Rückmeldungen von den  
Kollegen sind eine grosse Motivation für mich.»

*B. Selimi, Ergo-Coach*