

handwerk. magazin

www.handwerk-magazin.de

Übersicht:

30 BGM-MASSNAHMEN

Autor: **Niklas Ramminger**/ Quelle: outness GbR; eigene Recherche

IMMER AUF DER SICHEREN SEITE



Von unserer Fachredaktion geprüft. Die Inhalte dieses Downloads sind nach bestem Wissen und gründlicher Recherche entstanden. Für eventuell enthaltene Fehler übernehmen jedoch Autor/in, Chefredakteur sowie die Holzmann Medien GmbH & Co. KG keine rechtliche Verantwortung.

Übersicht 30 BGM-Maßnahmen

Der Fachkräftemangel wird für das Handwerk zusehends zu einem Problem. Das Thema Gesundheit sollte daher für Unternehmer immer mehr im Vordergrund stehen. Gesunde Mitarbeitende sind das Rückgrat und die Zukunft eines Betriebes. Gerade im Handwerk, wo wenige Abläufe automatisiert werden können und es nur mit körperlicher Arbeit funktioniert. Nachfolgend kommen 30 Ideen für BGM-Maßnahmen in Handwerksbetrieben. Um die Maßnahmen besser vergleichen zu können, haben wir die Kosten und den Zeitaufwand für die Maßnahme betrachtet und die Umsetzung von sehr leicht bis sehr schwer bewertet.

Körper und Bewegung		Umsetzung
1. 15 Minuten bewegte Pausen	Der Großteil der Handwerkerinnen und Handwerker bewegt sich zwar viel, ein kleiner Spaziergang, ohne etwas zu tragen, kann trotzdem die Konzentration fördern. Noch viel mehr an Tagen, an denen viele Büro-tätigkeiten anstehen.	Sehr leicht
2. Wöchentlicher Sporttreff	Sich zum Sport zu motivieren, fällt vielen Menschen leichter wenn sie es im Team machen. Dazu kommen weitere Vorteile, wie die Förderung des Teamgeistes. Mögliche Sportarten für einen Sporttreff sind zum Beispiel: Fußball, Volleyball, Fahrrad fahren, Laufsport.	Schwer
3. Teilnahme an Sportveranstaltungen	In jeder Umgebung gibt es Hobby-Turnier und verschiedene Sportevents, an denen Betriebe als Team teilnehmen können. Mit oder ohne Training, kann dort dann gemeinsamen Sport getrieben werden. Meist steht der Spaß im Vordergrund.	Mittel
4. Wandertage	Sich mal eine Auszeit zu nehmen und gemeinsam einen Tag in der Natur zu verbringen, kann nicht nur den Stress abbauen, sondern fördert auch den Teamgedanken. In Kombination mit der Bewegung ist eine Wanderung zudem sehr gesundheitsfördernd.	Mittel
5. Firmeninterne Challenges	Einfache Wettbewerbe können die Motivation und den Spaßfaktor an Bewegung steigern. Mögliche Gewinne können ein zusätzlicher Anreiz sein. Beispiel für eine Challenge: Wer macht die meisten Schritte in der Woche?	Sehr leicht
6. Firmeneigenes Fitnessstudio	Ein extra im Betrieb eingerichteter Raum mit Trainingsgeräten senkt die Hemmschwelle an seinem Körper zu arbeiten enorm. Vorsicht vor einseitiger Belastung, das Training sollte auf die Belastung abgestimmt sein und im besten Fall von einem Trainer überwacht werden.	Sehr schwer
7. Kurse buchen	Fitnessstudios und andere externe Dienstleister haben allerlei Angebote an Kursen. Diese können je nach Hauptbelastung der Mitarbeiter gebucht werden. Beispielsweise Yoga-, Spinning-, Rückentrainingskurse.	Leicht
8. Trainingsutensilien für das Büro	Wenn alle Mitarbeiter Zugriff auf einfache Fitness- und Gesundheits-Tools haben, stärkt das die Motivation während der Arbeit etwas für seine Gesundheit zu tun. Beispiele: Faszienrollen, Beintrainer, leichte Hanteln, Rückengurte, Trainingsbänder.	Leicht
9. Schaubilder mit Sportübungen	Schaubilder an den Wänden mit kurzen Anleitungen, wie man schwere Gegenstände richtig hebt oder in welcher Position man auf einem Bürostuhl sitzen sollte, sind kleine Erinnerungen..	leicht
10. Firmenfahrräder	Firmeneigene Fahrräder oder E-Bikes, die Mitarbeiter ausleihen können, sind eine Motivation sich mehr zu bewegen und das Auto öfter stehen zu lassen. Leasingräder eignen sich außerdem für gesunde Fahrradtouren in der Freizeit.	Mittel
11. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung	Eine ergonomische, individuelle Büroeinrichtung hilft eine optimale Arbeitsposition einzunehmen und damit vor allem Spätfolgen der Arbeit vorzubeugen. Ein Beispiel sind höhenverstellbare Schreibtische.	Mittel

Übersicht 30 BGM-Maßnahmen

12. Gesundheitschecks Um zu wissen, woran es den Mitarbeitern fehlt, kann ein Gesundheitscheck Klarheit bringen. Anschließend kann die BGM-Maßnahme auf den Mitarbeiter individuell angepasst werden. Ein wichtiges Tool, im Vorsorgeangebot eines Betriebs.	Leicht
13. Screeningangebot Ein weiteres Tool, um Spätfolgen vorzubeugen ist ein Screening. Mit einem Screening, beispielsweise der Wirbelsäule, lassen sich frühzeitig Erkrankungen und gesundheitliche Schwachstellen erkennen und besser behandeln.	Mittel
14. Mobile Massagen Ein mobiler Masseur kann in regelmäßigen Abständen, oder nach Abmachung in den Betrieb kommen. Das sorgt nicht nur für mehr Entspannung, sondern kann auch bei körperlichen Beschwerden Abhilfe schaffen.	Mittel
15. Online-Workouts Damit können Mitarbeiter maximal flexibel und im gewohnten Umfeld an Workouts teilnehmen und müssen nicht in ein Fitnessstudio fahren. Dadurch sinkt die Hemmschwelle an der Teilnahme.	Leicht
16. Zuschuss für das Fitnessstudio Eine der gängigsten BGM-Maßnahmen ist die Bezuschussung der Kosten für das Fitnessstudio. Der Unternehmer kann in manchen Fällen auch Vertragspartner eines Studios werden, sodass seine Beschäftigten eine Auswahl von Gesundheitskursen nutzen dürfen.	Leicht
17. Maschinelle Erleichterungen Um besonders rückschonend zu arbeiten, gibt es verschiedenste maschinelle Hilfen, die vor allem das Tragen von schweren Gegenständen erleichtern. Beispielsweise motorisierte Treppenlifte oder Exoskelette.	Schwer
Gesunde Ernährung	
18. Zuschüsse für die Mittagspause Wenn der Betrieb einen Teil der Kosten für die Verpflegung in der Mittagspause übernimmt, sorgt das für Mitarbeiterbindung. Wenn man den Mitarbeitern zudem Informationen über gesunde Ernährung gibt, sorgt das eventuell für eine bewusstere Ernährung.	Leicht
19. Ernährungsberatung/Vorträge Durch Impulse von professionellen Ernährungsberatern, kann der Grundstein für eine bewusste Ernährung und einen gesunden Lebensstil gelegt werden. Dadurch können auch Krankheiten vorgebeugt werden.	Leicht
20. Kochkurse Gemeinsames kochen kann nicht nur Spaß machen und den Teamgeist stärken, sondern nebenbei für Inspiration für gesunde Gerichte sein. Diese Kurse sind auch online und damit aus der eigenen Küche aus möglich.	Leicht
21. Frischer Obstkorb Durch die Möglichkeit sich kostenlos am Obstkorb zu bedienen, kommen die Mitarbeitenden an Vitamine und ernähren sich dadurch gesünder. Aufgrund dessen werden sie eventuell seltener Krank und sind Leistungsfähiger.	Leicht
22. Kostenloses Wasser Dadurch trinken die Mitarbeiter lieber und mehr Wasser. Genug Wasser ist ein wichtiger Pfeiler für einen gesunden Körper. Der Mindestbedarf eines Erwachsenen liegt bei zwei bis drei Litern am Tag.	Leicht
23. Zuckerfreie Getränke Durch ein verringertes Angebot an kalorienreichen Softdrinks, können sich Mitarbeiter viele Kalorien am Tag sparen. Dabei gibt es mittlerweile weitaus mehr Möglichkeiten als Wasser. Egal ob Light-Produkte oder Tee – diese Getränke reduzieren den Zuckerkonsum.	Sehr leicht

Übersicht 30 BGM-Maßnahmen

24. Betriebsküche mit Zutaten	Eine Betriebsküche dient nicht nur zum Zubereiten von Essen, sondern kann auch zum Treffpunkt für die Belegschaft werden. Durch die Kontrolle über die Zutaten kann außerdem eine gesunde Ernährung sichergestellt werden.	Schwer
25. Workshops zur gesunden Ernährung	Vereint die Theorie mit der Praxis. Kann helfen, um einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln und ein solides Grundlagenwissen über das Thema Ernährung zu erlangen. Schärft zudem das Bewusstsein der Mitarbeiter für das Thema.	Mittel
26. Nuss- und Müslibar	Für ein ausgewogenes und gesundes Frühstück oder einen bekömmlichen Snack für zwischendurch. In Maßen genossen bereichern vor allem Nüsse den Speiseplan als wertvolle Nährstofflieferanten.	Leicht
27. Teamessen bestellen	In regelmäßigen Abständen kann bei einem Lieferservice für das ganze Team bestellt werden. Das muss nicht klassischerweise Pizza sein, denn die Wahl kann auf ein gesünderes Essen oder anderen Lieferdienst fallen.	Leicht
28. Smoothiemaker	Mit einem Mixer und den richtigen Zutaten, können sich Mitarbeiter ganz einfach Smoothies selbst zubereiten. Eine gesunde Alternativ für Zwischendurch, auch wenn Smoothies nur in Maßen genossen werden sollten.	Leicht
29. Ernährungsapps	Mit der Einführung einer Ernährungsapp können Mitarbeiter selbst den Überblick über ihre Ernährung und Ziele behalten. Wenn etwaige Kosten für diese Anwendungen die Unternehmer übernehmen, steigert das zusätzlich die Arbeitgeberattraktivität.	Leicht
30. Teamfrühstück	Mit einem monatlichen Teamfrühstück kann nicht nur das Gemeinschaftsgefühl gestärkt werden. Mit einer gesunden Auswahl an Lebensmitteln, kann das auch die Sensibilität für das Thema Ernährung steigern.	Leicht