

„eile achtsam“ – Präventionskampagne der EFAS

Die Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS) – eine Einrichtung der EKD – führt von 2012 bis 2014 eine Präventionskampagne zur Vermeidung von Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen durch. **Ziel der EFAS-Kampagne „eile achtsam“ ist es, diese Unfälle um 10 % zu reduzieren** und mit einer breit angelegten Öffentlichkeitsarbeit das Bewusstsein für mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag zu schärfen.



Informationen zur Kampagne:

Unfälle durch Stolpern, Ausrutschen und Stürzen nehmen seit Jahren mit einem Anteil von rund 50 % den Spitzenplatz in der Unfallstatistik der evangelischen Kirche ein. Sie werden durch unebene oder schlecht beleuchtete Wege, schadhafte Treppen bzw. Leitern oder falsches Schuhwerk verursacht. Der weit größere Teil der Unfälle lässt sich auf menschliches Fehlverhalten zurückführen. Unachtsamkeit, Hast und Eile lassen die Menschen straucheln und fallen.

„eile achtsam“-Aktionstag im Kirchenkreis Göttingen

In Zusammenarbeit mit der EFAS bietet der Arbeitssicherheitsausschuss Göttingen die Veranstaltung **am 24. August 2013** allen Mitarbeitern und Ehrenamtlichen an. Der „eile achtsam“-Aktionstag lebt durch Vorträge, Mitmachaktionen und Informationen und umfasst ein breites Themenspektrum rund ums „Stolpern, Rutschen, Stürzen“. Da Stress und Zeitdruck auch Stolper- und Sturzunfälle verursachen können, wird es bei den Aktionstagen Angebote zur Entspannung und „Entschleunigung“ geben.

Stürze vom Fahrrad gehören im Kirchenkreis zu den Unfallarten mit hohen Folgekosten für die gesetzlichen Unfallversicherungsträger. Beim „eile achtsam“-Aktionstag haben die Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen daher auch die Möglichkeit, sich aktiv mit den verschiedenen Gefahrensituationen auf dem Fahrrad auseinander zu setzen.

Kleine Ursache – große Wirkung

Die Ursachen für Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle sind vielfältig. Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen. Neben der Gestaltung des Arbeitsplatzes wird in den meisten Fällen das eigene Verhalten zur Stolperstelle.

Stolperstellen am Arbeitsplatz sind:

- Schadhafte, unebene oder glatte Fußböden
- Fehlende oder unzureichende Beleuchtung auf Wegen oder Treppen
- Treppen, z. B. fehlender Handlauf, ausgetretene Stufen
- Herumliegende Arbeitsgeräte und andere Gegenstände, Kabel oder Leitungen
- Im Weg stehende Kisten, Kästen, Kartons, Taschen, Eimer usw.
- Fehlende oder ungeeignete Aufstiegshilfen, z. B. Drehstühle, Tische, Kisten, Kartons

Verhaltensbedingte Stolperstellen sind:

- Hektik und Eile, z. B. auf Treppen rennen, zwei Stufen auf einmal nehmen
- Unachtsamkeit oder Ablenkung, z. B. durch gleichzeitiges Telefonieren oder in Unterlagen blättern während des Gehens
- Stress
- Gewohnheit, z. B. Nicht-Nutzung des Handlaufs auf Treppen
- Erhöhte Risikobereitschaft
- Fehlende Kenntnisse zum Unfallschutz, Missachtung von Regeln
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Versperrte Sicht durch den Transport von Gegenständen



Impressum:

Herausgeber: Arbeitssicherheitsausschuss
des Kirchenkreises Göttingen
V.i.S.P.: Bettina Briesemeister (Vorsitzende)

Layout: Thomas Hartmann

Texte und Bilder: „eile achtsam“ Kampagne der EFAS

weitere Infos unter:

www.eile-achtsam.de

www.kirchenkreis-goettingen.de

www.mav-goettingen.de

eile achtsam-Aktionstag

Arbeitssicherheit und Gesundheitsprävention
für Mitarbeiter und Ehrenamtliche im Kirchenkreis Göttingen

am Samstag, 24.08.2013

10⁰⁰ bis 16⁰⁰ Uhr

in und vor der St. Johanniskirche



In der Ruhe liegt die Kraft.



EFAS Evangelische Fachstelle für
Arbeits- und Gesundheitsschutz

eile achtsam



Ev.-luth. Kirchenkreis
GÖTTINGEN

1 Balance- und Geschicklichkeits-Parcours

Stärkung des Gleichgewichtes (u. a. MFT-Challenge Disc [Balance-Brett] mit Computerauswertung, Aufgaben zur Geschicklichkeit mit einem Footbag, Balance-Labyrinth)

ohne Anmeldung
wird während der ganzen Veranstaltung angeboten
Veranstaltungsort: Kirchenschiff

2 Quiz zum Stolpern und Stürzen

Mitarbeitende und Ehrenamtliche können hier ihr Wissen zu den Themenbereichen „Leitern“, „Stolpern“, „Fahrrad“ und „Entschleunigung“ testen und erhalten einen Gewinn.

ohne Anmeldung
wird während der ganzen Veranstaltung angeboten
Veranstaltungsort: Flur des Gemeindehauses

3 Witzige und interessante Kurzlehrfilme

Die Filme sensibilisieren zum Thema „Stolpern, Rutschen, Stürzen“ und sollen die Teilnehmenden zum Nachdenken anregen.

ohne Anmeldung
wird während der ganzen Veranstaltung angeboten
Veranstaltungsort: Kirchenschiff

4 Infostand mit Ausstellung von Produkten

Ausstellung von Produkten verschiedener Hersteller, die mit geringem Kostenaufwand Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen verhindern.

ohne Anmeldung
wird während der ganzen Veranstaltung angeboten
Veranstaltungsort: Kirchenschiff

5 Muskel- und Falltraining (BAD GmbH)

Theorie und Praxis zum Thema „Sturzprävention“. In diesem Mitmachprogramm werden Übungen zum Muskelaufbau und zur Stärkung der Bewegungs-Koordination durchgeführt.

Bitte anmelden! max.15 Teilnehmer ⌚10³⁰ - 11¹⁵ ⌚11⁴⁵ - 12³⁰
Dauer: Mitmachaktion (45 min.) ⌚13³⁰ - 14¹⁵ ⌚14⁴⁵ - 15³⁰
Veranstaltungsort: kleiner Raum 2.Etage - Gemeindehaus

6 Fahrrad-Simulator

Der Fahrrad-Simulator ermöglicht, Verkehrssituationen auf einem Fahrrad zu erleben. Fahrweise und Reaktionszeiten werden computergesteuert ausgewertet.

ohne Anmeldung
wird während der ganzen Veranstaltung angeboten
Veranstaltungsort: Flur des Gemeindehauses

7 Vortrag zum Thema „Sturz“ und praktische Einführung in Tai Chi

Sensibilisierung zu Fragen „Wie bewege ich mich?“, „Was sind die körperlichen Ursachen von Stürzen?“ sowie zu Aspekten der Ernährung zur Vorbeugung von Osteoporose. Die praktische Einführung in Tai Chi schärft die Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe.

Bitte anmelden! max.25 Teilnehmer ⌚10⁰⁰ - 11⁴⁵ ⌚13⁰⁰ - 14⁴⁵
Dauer: Vortrag (60 min.) Einführung Tai Chi (45 min.)
Veranstaltungsraum: kleiner Saal - Gemeindehaus

8 Angebote zur Entspannung

Einführung in die Themenbereiche „Entstehung von Stress“, „Merkmale von Stress“ und „Stressvermeidungsstrategien“. Im Theorie teil lernen die Teilnehmenden, wie unterschiedlich Stress entstehen kann und wie sie diesen vermeiden können. Im praktischen Teil werden unter anderem Progressive Muskelrelaxation, Körperreisen, Autogenes Entspannungstraining und Achtsamkeitsübungen angeboten. Die Übungen können anschließend zu Hause selbst weitergeführt werden.

Bitte anmelden! max.15 Teilnehmer ⌚10¹⁵ - 12⁴⁵ ⌚13¹⁵ - 15⁴⁵
Dauer: Theorieblock (60 min.) Praktischer Teil (90 min.)
Veranstaltungsraum: großer Saal - Gemeindehaus

9 „Fußschule – Bewegung verstehen“

Massage, Wellness und Prävention – Stärkung der Fußgewölbe durch effektive Fußgymnastik und Wiedererlernen ökonomischer Bewegungsabläufe.

Bitte anmelden! max.15 Teilnehmer ⌚12⁰⁰ - 12⁴⁵ ⌚15⁰⁰ - 15⁴⁵
Dauer: Fußschule (45 min.)
Veranstaltungsraum: kleiner Saal - Gemeindehaus

Bitte melden Sie sich bis zum **19. August 2013** an, damit wir den „eile achtsam“-Aktionstag besser planen können. Natürlich können Sie auch spontan zum Aktionstag kommen. Anmeldungen werden aber für die Angebote **5, 7, 8** und **9** gewünscht, weil die Teilnehmerzahlen begrenzt sind. Dazu gebe ich meine Telefonnummer und die E-Mailadresse an, um angerufen zu werden, falls die gewünschten Angebote für diese Zeit bereits ausgebucht sind oder sich überschneiden.

Die Veranstaltungen sind so geplant, dass Sie die Möglichkeit haben an mehreren Angeboten teil zu nehmen. Alle Angebote im Rahmen dieser Veranstaltung sind kostenlos. Fragen und Anmeldungen bitte an:

 Arbeitssicherheitsausschuss im Kirchenkreis GÖ
Auf dem Hagen 23 - 37079 Göttingen
 0551 / 54763-11  0551 / 54763-15
 arbeitssicherheit@mav-goettingen.de

_____	_____	_____
Name	Vorname	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einrichtung	Mitarbeiter	Ehrenamtlicher
_____	_____	_____
Telefon	E-Mail	

Anmeldung:

Ich komme zum „eile achtsam“-Aktionstag und möchte mich für folgende Angeboten anmelden:

5 Muskel- und Falltraining (BAD GmbH)
Veranstaltungsraum: kleiner Raum 2.Etage - Gemeindehaus
Beginn: 10.30 Uhr 11.45 Uhr 13.30 Uhr 14.45 Uhr

7 Vortrag zum Thema „Sturz“ und praktische Einführung in Tai Chi
Veranstaltungsraum: kleiner Saal - Gemeindehaus
Beginn: 10.00 Uhr 13.00 Uhr

8 Angebote zur Entspannung
Veranstaltungsraum: großer Saal - Gemeindehaus
Beginn: 10.15 Uhr 13.15 Uhr

9 „Fußschule – Bewegung verstehen“
Veranstaltungsraum: kleiner Saal - Gemeindehaus
Beginn: 12.00 Uhr 15.00 Uhr

