**Gemeinsamer BG RCI-Förderpreis | 2013**

# Fitnessprogramm – nicht nur für Atemschutzgeräteträger

**Bei der ExxonMobil Production Deutschland GmbH arbeitet man mit gesundheitsgefährdenden und brennbaren gasförmigen Stoffen. Im Notfall müssen Mitarbeiter unter schwerem Atemschutz für die Sicherheit der Belegschaft sorgen können. Bei arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen wurde festgestellt, dass sich aufgrund der demografischen Entwicklung der Anteil älterer Mitarbeiter erhöht hatte, deren Fitness diesen Anforderungen nicht mehr genügte. Ein individuell zugeschnittenes Fitnessprogramm soll die funktionierende Arbeitssicherheitsorganisation erhalten.**

In Zusammenarbeit zwischen Betriebsarzt, einem externen Trainer und dem Gasschutzleiter des Unternehmens wurde ein Programm entwickelt, das zunächst die aktuelle Fitness der Betroffenen ermittelte. Das Belastungs-EKG dokumentierte Defizite bei Muskeln, Kreislauf und Atmung. Zudem zeigte sich teilweise ein auffälliger Flüssigkeitsverlust. An diesen Punkten sollte das Pilotprojekt ansetzen.

Für die Laufzeit von sieben Monaten galt es nun – unter Berücksichtigung der Ist-Werte –, einen persönlichen Trainingsplan zu entwickeln. Über diesen Zeitraum waren drei Untersuchungen angesetzt, bei denen die festgestellten Messwerte in ein geschütztes Online-Portal eingegeben werden konnten. Auf der Basis dieser Daten wurde der individuelle Trainingsplan ständig angepasst und aktualisiert. Wichtig: Für die Übungen sind keine besonderen Geräte oder ein Fitnessstudio notwendig.

Nach drei Monaten zeigten sich bereits positive Ergebnisse: Die allgemeine Fitness sowie die Blutdruckwerte hatten sich bei 80 Prozent der Teilnehmer verbessert. Mehr als der Hälfte gelang zudem das Abnehmen. Durch das ganzheitliche und vor allem individuell angepasste Training sowie den langsamen Aufbau ist dem Projekt ein Erfolg beschieden, der sich bei ähnlichen Förderprogrammen häufig nur schwer einstellt.

Der branchenübergreifende Förderpreis der BG RCI für die beste Idee zum Thema „Gesundheit im Betrieb“ geht an Jörg Even und Norbert Pastuschek (ExxonMobil Production Deutschland GmbH, Betriebsbereich Gas-West, Großenkneten) und Carsten Hahn (Hahn-Trainings-Systems TM).



Jahr: **2013**

Kategorie: **Gesundheitsschutz**

Kontakt: **ExxonMobil Production Deutschland GmbH, Betriebsbereich Gas-West, Großenkneten**
**Hahn-Trainings-Systems TM**

Vor dem Esch 12

26197 Großenkneten

Internet: www.exxonmobil.com



Bei arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen wurde festgestellt, dass sich der Anteil älterer Mitarbeiter erhöht hatte, deren Fitness den Anforderungen von Atemschutzgeräteträgern nicht mehr genügte.




Norbert Pastuschek, Carsten Hahn und Jörg Even erstellten auch den individuellen Trainingsplan, der über ein geschütztes Online-Portal abgerufen werden kann.




Jörg Even, Norbert Pastuschek und Carsten Hahn reden nicht nur über Fitness.