

Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht

Stürze im Haushalt, Garten und in der Freizeit sind die häufigste Unfallart. 282 000 Schweizerinnen und Schweizer stolpern oder rutschen jährlich auf gleicher Ebene aus, stürzen aus der Höhe oder auf einer Treppe.

Kräftige Beine und ein gut trainiertes Gleichgewicht helfen, ein Stolpern oder Ausrutschen aufzufangen und einen Sturz zu verhindern. Jede und jeder kann Übungen in den Alltag einbauen oder das bisherige Training ergänzen. Durch den Einsatz einer instabilen Unterlage, wie die bfu-Balance-Disc, kann die Wirkung dieser Übungen erhöht werden. Pro Person benötigt man 2 Balance-Discs.

- **Im Alltag einbauen:** Stehen Sie beim Warten vor dem Kopierer oder der Kaffeemaschine auf einem Bein. Oder halten Sie die Zahnbürste beim Zähneputzen in der anderen Hand, das fördert die Koordination.
- **Hilfsmittel verwenden:** Stehen Sie auf ein gerolltes Frotteetuch oder die bfu-Balance-Disc, bestellbar unter www.balance-disc.bfu.ch. Dadurch werden Kraft- und Gleichgewichtsübungen wirkungsvoller.
- **Balancegeräte nutzen:** Nutzen Sie in Ihrem Fitnesscenter die Trainingsgeräte fürs Gleichgewicht (Balanceboards, Ballkissen).

Die bfu-Balance-Disc ohne Kundenlogo

Die bfu-Balance-Discs ohne Kundenlogo können direkt bezogen werden: www.balance-disc.bfu.ch.

Für grössere Bestellungen kontaktieren Sie direkt unsere Beraterinnen und Berater.

Die bfu-Balance-Disc mit Kundenlogo

Für Bestellungen der Discs mit Kundenlogo kontaktieren Sie direkt unsere Beraterinnen und Berater.

Tip: Geben Sie zu den bfu-Balance-Discs die Broschüre «Der Alltag im Gleichgewicht – Gut zu Fuss» ab. Sie beinhaltet verschiedene einfach umsetzbare Übungsbeispiele.

Die Broschüre können Sie hier bestellen: www.bestellen.bfu.ch



bfu-Gleichgewichts-Parcours

Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht auf einem 5 Meter langen Parcours. Drei Niveaus, welche sich in der Schrittlänge und -folge unterscheiden, ermöglichen eine Steigerung des Trainings. Die Anwendung des Parcours ist einfach, platzsparend und schnell auf- und abgebaut.

Ausrollen, Discs platzieren und losbalancieren!

Platzieren Sie den Parcours im Betrieb beispielsweise beim Eingang zum Pausenraum, im Betriebsrestaurant oder auf dem Gang der verschiedenen Stockwerke. So kommt kein Mitarbeiter darum herum, gelegentlich das Gleichgewicht zu trainieren.



Das Paket «bfu-Gleichgewichts-Parcours» beinhaltet:

- 1 Vorlage Parcours, Masse: 5,10m × 0,70m
- 37 bfu-Balance-Discs
- 9 Reserve Discs
- 1 Anleitung
- 2 Plakate
- Klebeband zum Fixieren

Kosten:

- 1 Paket «Gleichgewichts-Parcours»: CHF 450.– (ohne Instruktion)
- Parcours mit Firmenlogo bestellbar, Preis abhängig von Bestellmenge
- Eine durch die bfu durchgeführte Instruktion für die Mitarbeitenden, die diesen Parcours im Betrieb einführen und betreuen ist sehr empfehlenswert (Kosten je nach Aufwand)

Weitere Angebote für Betriebe

Für Unternehmen ab 250 Mitarbeitenden bieten wir ein umfangreiches Angebot an: individuelle Beratungen, Kurse, Schulungen nach Mass und Themenpräsentationen für Ihre Mitarbeitenden.

Weitere Kommunikationsmittel können Sie eins zu eins übernehmen und direkt in Ihrem Betrieb einsetzen. Und das Beste: die Angebote sind kostenlos!

- neu: SafetyKits
- Newsletter mit saisonalen Sicherheitstipps
- «sicher leben» – das bfu-Magazin für Präventionspartner
- Kampagnen und Einsatzmittel

Informieren Sie sich auf www.betriebe.bfu.ch

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Die bfu unterstützt Betriebe dabei, die Zahl ihrer Nicht-berufsunfälle zu senken. Auf www.betriebe.bfu.ch finden Sie alle Informationen, wie Sie einfach Unfälle und Ausfälle in Ihrem Betrieb verhindern können. Für Unternehmen mit mehr als 250 Mitarbeitenden bietet die bfu auch Kurse, Schulungen nach Mass, Themenpräsentationen und individuelle Beratung an.

Kontaktieren Sie die Spezialisten der bfu für betriebliche NBU-Prävention.

Jeannette Jufer

Tel. 031 390 22 22 oder betriebe@bfu.ch

Michelle Baeriswyl

Tel. 031 390 22 22 oder betriebe@bfu.ch

4.089.01 - 01.2015

bfu-Gleichgewichts-Parcours und bfu-Balance-Discs

Der Alltag im Gleichgewicht Angebot für Betriebe zum Thema Sturz



In der Freizeit
verunfallt.
Die bfu
hat etwas
dagegen!

© bfu 2014, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht, gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, info@bfu.ch, www.bfu.ch



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung

