



Absendender Verband:
Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e.V.

An den (per E-Mail)
Deutschen Olympischen Sportbund
Geschäftsbereich Sportentwicklung
E-Mail: ganter@dosb.de

**INNOVATIONSFONDS BREITENSPORT/SPORTENTWICKLUNG
2015/2016
BERICHT ZUM GEFÖRDERTEN PROJEKT**

**Dieses Formular wurde für eine elektronische Eingabe an Ihrem Computer erstellt.
Bitte kreuzen Sie zutreffende Kästchen per Mausclick an und füllen Sie die
markierten Textfelder aus. In diesen Textfeldern steht Ihnen für Ihre Angaben
unbegrenzt**

1. Verbandsdaten

Verband: Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine e.V.

Ansprechpartner/in für das Projekt: Bernd Schilling, Katharina Alheit

Straße, Hausnummer: Niddastraße 52

PLZ: 60329 Ort: Frankfurt/Main

Telefon: 069-272277-15/-16

Fax: 069-272277-25

E-Mail: info@spugnet.vdes.org

2. Titel des Projekts und Themengruppe

Titel des Projekts Gesund und Aktiv

„Strategien zur Förderung von Ehrenamt und freiwilligem Engagement im Sportverein“

„Betriebliche Gesundheitsförderung“

3. Ziele des Projekts

Konnten die von Ihnen formulierten Ziele des Projekts erreicht werden?

Ziel des Projekts „Gesund und Aktiv“ bei DB Fahrzeuginstandhaltung AG war es, die Mitarbeitergesundheit durch einen verhaltens- und verhältnispräventiven Ansatz zu stärken. Durch die 1:1 Betreuung am Arbeitsplatz konnte das Bewegungsverhalten der teilnehmenden Mitarbeiter verbessert werden (günstige Positionen bei Überkopf-Arbeiten, Heben und Tragen von Lasten). Durch ergänzende Maßnahmen wie Rückenurse und Sportevents, haben die Mitarbeiter zusätzliche Möglichkeiten für einen körperlichen Ausgleich zur einseitigen körperlichen Belastung während der Arbeit erhalten. Auf Verhältnisebene wurden in regelmäßigen Treffen des Arbeitskreises Gesundheit Verbesserungsvorschläge zur Arbeitsgestaltung insbesondere der altersgerechten Arbeitsgestaltung geliefert (z.B. Anschaffung von Ermüdungsmatten / Knieschoner – meistens vorhanden, daher Arbeitsschutz informieren und erörtern, warum sie nicht getragen werden / elektrisch höhenverstellbare Tische / günstige Schreibtischstühle /

Arbeitsschuhe und Strümpfe etc.). Darüber hinaus konnte der ESV Lok Dessau in die Gesamtmaßnahme stärker eingebunden werden und auch über das Projekt hinaus als Partner im Bereich Gesundheit und Prävention für das Werk gestärkt werden.

Wenn nicht, welche Ziele konnten nicht erreicht werden?

Worauf führen Sie zurück, dass die o. g. Aspekte nicht erreicht werden konnten?

4. Projektplanung/Projektmanagement

Konnte der Projektablauf/Arbeitsablauf wie geplant umgesetzt werden?

Ja Nein

Größtenteils

Bitte beschreiben Sie den Projektablauf

36. KW 2015	Kick off Veranstaltung innerhalb des Arbeitskreises Gesundheit im Werk Dessau. Teilnehmer: Werkleiter, Personalleitung, Betriebsrat, Vertreter der Meistereien, beteiligte Mitarbeiter, Vertreter des Vereinsvorstandes des ESV Lok Dessau Inhalte: Vorstellung der praktischen Abläufe, Festlegung der teilnehmenden Bereiche, Vorbereitung der Eingangsbefragung. Außerdem wurden erste Vorbereitungen für den Gesundheitstag im Werk besprochen (u.a. Organisation FMS – Testung)
37. KW 2015	Analysen des Bewegungsverhaltens der Mitarbeiter am Arbeitsplatz sowie Durchführung einer Belastungsanalyse mit Hilfe der Leitmerkmal-Methode. Parallel wurden Muskelfunktionstests durchgeführt, um die Beweglichkeit und Kraftfähigkeit einzelner Muskelgruppen zu testen. Der Trainer begann durch teilnehmendes Beobachten seine Arbeit, um Vertrauen aufzubauen und „das Eis zu brechen“.
40. KW 2015	Arbeitsplatzbezogenes Verhaltenstraining und Ausgleichsübungen in Kleingruppen am Arbeitsplatz. Hinweise des Trainers zu einseitigen Belastungen, Überkopparbeiten, arbeiten in Zwangshaltungen usw. Hinweise zum Einnehmen von Entlastungshaltungen, Angebot an praktischen Übungen als Ausgleichsvarianten. Beginn von 2 Präventionskursen Gesunder Rücken. Ausstattung der Kurse (Gruppentraining).
49. KW 2015	Arbeitskreis Gesundheit

	<ul style="list-style-type: none"> • Auswertung der ersten Staffel der Arbeitsplatzprogramme • Positives Feedback der Meister und Mitarbeiter • Zeitliche Anpassung der Abläufe an das wechselnde Schichtsystem • Vorbereitung einer Multiplikatorenschulung für die 3. KW 2016 im Rahmen des „Tag des Meisters“ • Weiterführung der Programme • Zusätzliche Planung eines dritten Rückenurses für 2016
3. KW 2016	<p>Multiplikatorenschulung mit 16 Teilnehmern (Meister) durchgeführt.</p> <p>Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeines Gesundheitsverständnis • Betriebliches Gesundheitsmanagement • Übungssammlung Ausgleichsübungen • Beispiel einer Bewegungspause • Möglichkeiten zur Informationsverbreitung
5. KW 2016	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterführung der Programme • Durchführung einer Bewegungspause in der Materialwirtschaft unter Führung eines Multiplikators (Mitarbeiterin dieses Bereiches) • Festlegung eines ständigen Termins für die Bewegungspause.
17. KW 2016	<p>DB Cup Tischtennis mit 18 Teilnehmern davon 10 Mitarbeiter aus dem Werk Dessau, die besten TN wurden zum Finale nach Berlin eingeladen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bereitstellung Infrastruktur und Turnierleitung Abteilung Tischtennis vom ESV Lok Dessau • Organisation und Durchführung des Turniers – ESV Lok Dessau
19. KW 2016	<p>Arbeitskreis Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abschlussbericht Arbeitsplatzprogramm innerhalb des Gesamtprojektes • Auswertung der Abschlussbefragung • Erwartungen/Erfüllungen • Planung weiterführender Maßnahmen • Weitere Arbeitsplatzprogramme in anderen Abteilungen • Vorbereitung Vereinssport – und Sommerfest mit der Möglichkeit das Sportabzeichen abzulegen, hierzu Aushang von Plakaten und Werbung über Monitore. • 2. Multiplikatorenschulung für Oktober 2016 • Vorbereitung Gesundheitstag 2016

24. KW 2016	Sport – und Sommerfest des ESV Lok Dessau unter Teilnahme des Werkes Dessau. <ul style="list-style-type: none"> • Abnahme Sportabzeichen – 8 Teilnehmer legen das Sportabzeichen in Bronze ab, darunter auch Führungskräfte • Fußballturnier & Volleyballturnier • Anrechnung der Teilnahme auf das betriebsinterne Bonusprogramm • Kommunikation über die „Loktüre“ (siehe Anhang) • Stimmen der Führungskräfte im Intranet veröffentlicht (siehe Anhang)
32. KW 2016	Arbeitskreis Gesundheit Abschlussbericht Gesamtprojekt Präsentation der Ergebnisse

Wenn nein, an welcher Stelle gab es Engpässe in der Projektdurchführung?

Das geplante Vorbereitungstraining für das Sportabzeichen sowie die regelmäßigen Ausgleichsübungen durch einen Übungsleiter des ESV konnten nicht durchgeführt werden (siehe Arbeitsergebnisse/Transfer).

Mit welchen Partnern wurde zusammengearbeitet?

- ESV Lok Dessau (DB Cup Tischtennis, Sportevent inkl. Sportabzeichen Abnahme, Gesundheitstag, Einbindung in Arbeitskreis Gesundheit)
- BAHN BKK (Präventionskurse)
- Werk Dessau (Umsetzung der Maßnahme, werksinternes Bonusheft)

Wie bewerten Sie die Zusammenarbeit mit den angestrebten Partnern?

Mit allen Partnern blicken wir auf eine jahrelange vertrauensvolle Zusammenarbeit zurück. Mit dem ESV Lok Dessau haben wir allerdings zum ersten Mal eine aktive Einbindung in die Betriebliche Gesundheitsförderung vorangetrieben. Die Zusammenarbeit auf Planungsebene verlief sehr gut, allerdings mussten wir feststellen, dass die Strukturen und das Verständnis für BGF nicht ausreichen, um wichtige Teile dieses Arbeitsplatzprogrammes (wie es mit den Ausgleichsübungen geplant war) abzudecken. Nach Abstimmung und gemeinsamer Erörterung der Möglichkeiten mit dem Verein, sind wir zu dem Entschluss gekommen, den Sportbereich über den Verein abzudecken. Im Rahmen der BGF Maßnahme Arbeitsplatzprogramm und Präventionskurse arbeiten wir jedoch weiterhin mit Fachtrainern (Sportwissenschaftlern) zusammen.

5. Arbeitsergebnisse und Transfer

Welche der geplanten Arbeitsergebnisse konnten erreicht werden?

- Umsetzung des Arbeitsplatzprogrammes
- Umsetzung von Präventionskursen zum Thema RückenFIT
- Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung im Arbeitskreis Gesundheit
- Stärkung der Rolle des ortsansässigen ESV im Gesamtangebot Bewegung für das Werk
- Erstellung von Flyern und Plakaten zum Thema Gesundheit
- Multiplikatorenschulungen von motivierten Mitarbeitern mit Vorbildfunktion zur nachhaltigen Stärkung der Gesundheitskompetenz aller Werksmitarbeiter
- Bessere/definierte Kommunikationswege zur Verbreitung von Bewegungsangeboten (u.a. ist der Abteilungsleiter Materialwirtschaft seit 2015 Vorstandsmitglied im ESV, was die Zusammenarbeit zukünftig erleichtern wird)

Zusätzlich seit Anfang 2016:

- Nutzung der DOSB Medien Bewegt im Betrieb

Worin besteht Transferpotential des Projekts für andere Verbände?

Das Wiederaufleben des Deutschen Sportabzeichens bietet den Sportvereinen gute Ansatzpunkte um für ortsansässige Betriebe Bewegungsangebote zu schaffen und auf das Vereinsangebot aufmerksam zu machen.

- Vorbereitungstraining
- Im Rahmen eines Sportfests die Sportabzeichen Abnahme anbieten ggf. sogar mit Abteilungswertung oder Firmenwertung
- Falls keine Möglichkeiten zur Ausrichtung eines Sportfests bestehen, den Betrieben die Informationen zu Sportabzeichen-Abnahme in ihrer Nähe bereitstellen und ggf. eine Betriebsinterne Auswertung durchführen.

Die Nachfrage betriebsinterne Sportwettkämpfe (Jedermann) durchzuführen ist aus unserer Erfahrung heraus groß, daher bietet es sich an, Turnier wie z.B. Tischtennis, Bowling, Fußball etc. auszurichten. Das ist möglich im Rahmen von Betriebsfesten, Vereinsveranstaltungen oder im Rahmen einer dafür ausgelegten Veranstaltung.

Erstellung von Flyern mit einfachen Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag, die ebenfalls die Angebote des Vereins beinhalten und im Betrieb verteilt werden. Falls keine Kapazitäten zur Erstellung von Medien vorhanden sind, können wir die Nutzung der DOSB Medien „Bewegt im Betrieb“ empfehlen.

Welche Ihrer **Arbeitsergebnisse** eignen sich in besonderer Weise für eine Weitervermittlung an andere Verbände ?

- Betriebliche Vorbereitung auf Sportabzeichen und Bereitstellung der Rahmenbedingungen für Umsetzung/Abnahme

Gibt es in der **Vorgehens- und Arbeitsweise** in ihrem Projekt Aspekte, die sich in besonderer Weise für eine Weitervermittlung an andere Verbände eignen?

Da Umsetzung des Grundgerüsts bereits seit einigen Jahren läuft, fiel der wichtigste und schwierigste Schritt der Kontaktaufnahme weg. Trotzdem können wir folgende Vorgehensweisen weiter empfehlen.

- Sportvereine in Arbeitstreffen einbinden
- Verantwortlichen benennen, der Vorbildfunktion in Werk hat und Maßnahme voran treiben kann
- Kommunikationswege klar strukturieren
- Feste Termine zur Vor- und vor allem Nachbereitung vereinbaren

Welche der geplanten Arbeitsergebnisse konnten nicht erreicht werden?

- Übungsleiter des ESV Lok Dessau für Ausgleichsübungen einsetzen
- Vorbereitungstraining auf das Sportabzeichen
- Einbindung der ÜL in Arbeitsplatzprogramm
- VDES Pluspunktkarte

Worauf führen Sie zurück, dass die o. g. Arbeitsergebnisse nicht erreicht werden konnten?

Die Ausbildung der Übungsleiter vor Ort reicht nicht aus, um Ausgleichsübungen im Betrieb als Ergänzung zum Arbeitsplatzprogramm durchzuführen, da auch in den Gruppentrainings Fragen gestellt werden, die über eine Übungsleiterausbildung hinaus gehen und zum Teil auch noch werksspezifisch sind. Darüber hinaus hat es sich vor allem für das Vertrauensverhältnis als sinnvoll erwiesen, wenn der Trainer im Einzel und Gruppentraining der Gleiche ist.

Gründe für die mangelnde Teilnahme am Vorbereitungstraining führen wir vor allem darauf zurück, dass wir nicht alle Meister im Werk für unser Vorhaben gewinnen konnten. Durch die Teilnahme von Führungskräften am Sportabzeichen und die interne Berichterstattung darüber, wurde die Unterstützung und Wichtigkeit auf Seite der Werksleitung nochmals unterstrichen und somit eine gute Grundlage für die weitere Umsetzung geschaffen.

Ein Großteil der Mitarbeiter wohnt nicht arbeitsnah. Lange Pendelwege könnten ebenfalls auf die fehlende Teilnahme zurückzuführen sein.

Die Pluspunktkarte hat sich für die Mitarbeiter vor Ort im Gespräch als nicht sinnvoll erwiesen, da ein Großteil der Mitarbeiter pendelt und in ihren Heimatorten keine ESV

Vereine haben. Für andere Bezirke/Vereine könnte sich die Karte trotzdem als sinnvoll erweisen.

6. Nutzenbetrachtung und Nachhaltigkeit

Worin besteht der Nutzen für Ihren Verband?

- Übertragung der Einbindung des ESV auf andere Regionen mit ähnlicher Konstellation
- Nutzung der erstellten Materialien für andere Werke

Wie wird die Nachhaltigkeit des Projektes gesichert?

Das Arbeitsplatzprogramm wird über das Projekt hinaus durchgeführt. Der ESV Lok Dessau wird zukünftig mind. 1 x im Jahr im Arbeitskreis Gesundheit eingeladen, um die Jahresveranstaltungen mit dem Werk durchzusprechen und zu planen. Die Sportabzeichen Abnahme wurde trotz geringer Teilnahme sehr positiv aufgenommen. Durch die Teilnahme von Führungskräften hatte die Veranstaltung einen hohen Stellenwert und wird als Auftakt für die ab 2016 jährlich stattfindende Sportabzeichen Abnahme gesehen.

7. Öffentlichkeitsarbeit

Wurde das Projekt öffentlich vorgestellt?

Ja Nein

Wenn ja, bitte Belege beifügen.

Wie war die Resonanz in der Öffentlichkeit/in den Medien?

Es erfolgte eine betriebsinterne Veröffentlichung bei der Deutschen Bahn AG. Die Resonanz auf der VDES Hauptversammlung, bei der die Bezirkssportleiter jeder Region, war sehr positiv. In Frankfurt wird beispielsweise ebenfalls eine Sportabzeichen Abnahme inkl. Wettkampf unter den Geschäftsfeldern der DB im Rahmen eines Sportfests durch den ESV Blau-Gold Frankfurt durchgeführt (10. August 2017).

8. Finanzen

Bitte erstellen Sie einen Soll-Ist-Vergleich gem. des Kosten- und Finanzierungsplans Ihres Antrags anhand der Excel-Tabelle. Begründen Sie bitte ggf. Abweichungen.

Resümee / Gesamtbild

Platz für eigene Bemerkungen/Anmerkungen zum Projekt/Rückmeldung an den DOSB

Das Projekt hat sowohl Chancen als auch Grenzen bei der verstärkten Einbindung des ESV gezeigt. Wir bauen auf den Chancen auf und werden wie oben beschrieben in bestimmten Bereichen wie z.B. Sportabzeichen-Abnahme und das Projekt als Piloten vorstellen, um anderen Bezirken die Umsetzung zu erleichtern.

Schlussbestimmungen

Wir sind damit einverstanden, dass dieser Bericht und die ergänzenden (digitalen) Dokumente im Rahmen der Kommunikationsarbeit des DOSB (im Internet, der DOSB-Presse etc.) genutzt und veröffentlicht und so anderen Verbänden zugänglich gemacht werden.

Name: Katharina Alheit

Datum: 28.10.2017