



VBZ

Züri  Linie



Ein Unternehmen
der Stadt Zürich

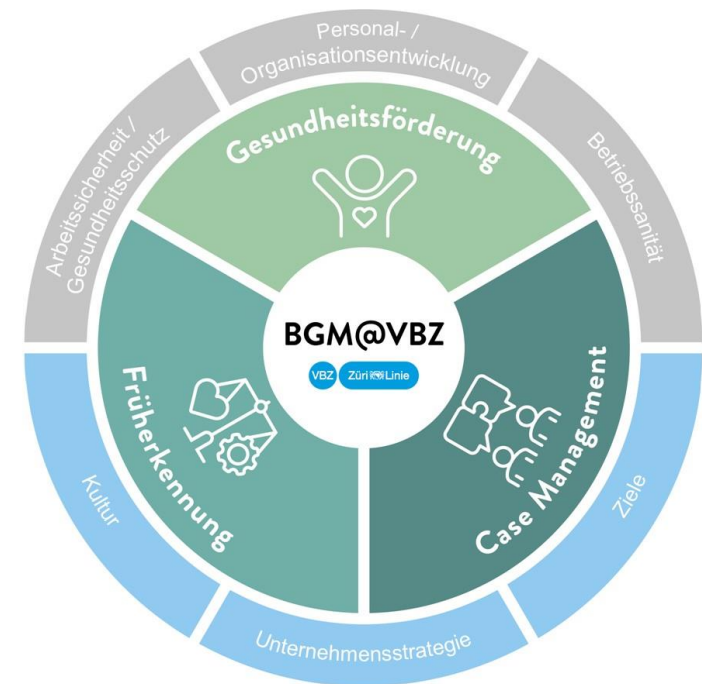
Umsteigen lohnt sich.

Zielgruppenspezifisches Arbeiten am Beispiel Fahrdienst

Fokus Gesundheitsförderung

02.03.2023

Susanne Kanzler
Fachspezialistin BGM
Verkehrsbetriebe Zürich



Agenda

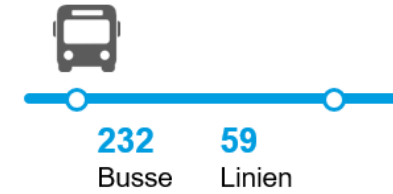
- Kurzvorstellung VBZ
- Kurzvorstellung Fahrdienstmitarbeitende VBZ
- BGM Struktur
- BGM Analysen
- ZHAW Pilotstudien zur Gesundheitsförderung beim Fahrdienst**
- BGM Projekte Gesundheitsförderung Fahrdienst
- Fragen & Abschluss



Kurzvorstellung VBZ



Stadt Zürich

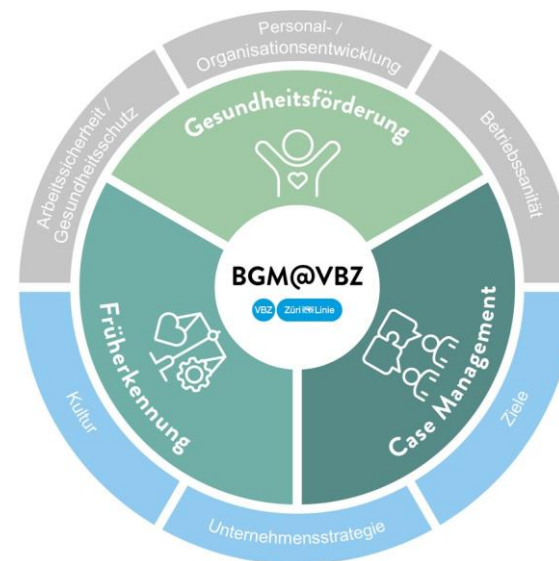


Kurzvorstellung VBZ

50 verschiedene Berufe bei den VBZ

Hauptzielgruppen für das BGM:



- **Fahrdienstmitarbeitende**
- **Büromitarbeitende**
- **Mitarbeitende Handwerkerberufe**



Kurzvorstellung Fahrdienstmitarbeitende VBZ

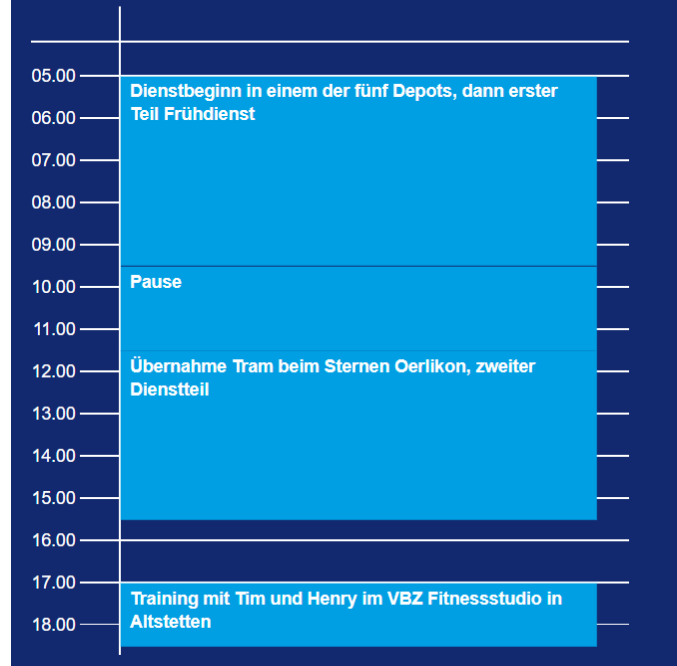
Steckbrief

- ❖ Name: Martin
- ❖ Beruf: Kombifahrer Bus und Tram
- ❖ Alter: 51 Jahre
- ❖ Dienstal: 23 Jahre

- ❖ 700 Trampiloten*innen 
- ❖ 700 Busfahrer*innen 
- ❖ 120 Mitarbeitende Ereignismanagement



So könnte Ihr Tag aussehen

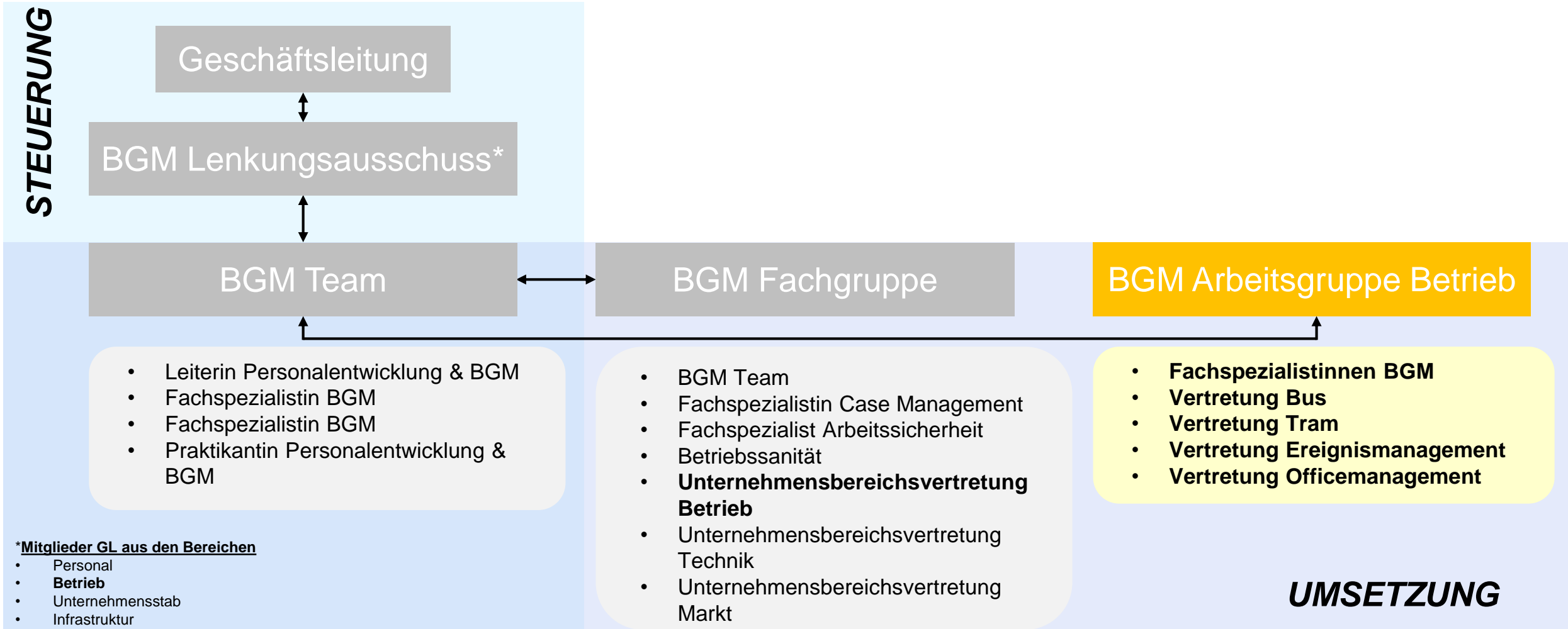


Quelle: vbz.jobs.ch

Trampilotin Stefanie



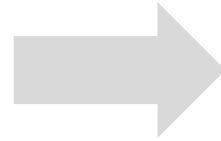
BGM Struktur



BGM Analysen

Gesundheitsförderungsangebote früher:

- Fitnessraum
- Laufgruppen
- Apfelaktionen
- Weiteres



Massnahmen wurden nicht aufgrund von Bedarfs- oder Bedürfnisanalysen entwickelt.

Vorgehen ab 2018: «ZHAW Pilotstudien zur Gesundheitsförderung»

- Büropersonal
- Handwerkerpersonal
- Fahrdienstpersonal



Massnahmen werden anschliessend aufgrund von Analysen entwickelt.

ZHAW Pilotstudien zur Gesundheitsförderung – Fahrdienst

- **Ziel:** Zielgruppengerechte Gesundheitsförderung
- **Teilnehmende:** ca. 80 Fahrdienstmitarbeitende
- **Referenten:** ZHAW & VBZ
- **Methode:**
 - **Studienaufbau:**
 1. Analysebefragung
 - Belastungen & Gesundheitszustand → **Ableitung von Handlungsfeldern**
 2. Intervention:
 - 7x ½ tägige Workshops über mehrere Monate verteilt
 3. Evaluationsbefragung



In den Pilotstudien setzen sich die Teilnehmenden mit ihrer Gesundheit auseinander ...



... und wenden die Gesundheitstipps gleich 1:1 an.

Quelle: VBZ Magazin IMTAKT

ZHAW Pilotstudien zur Gesundheitsförderung – Fahrdienst

Handlungsfelder

- **Stress und psychische Belastungen**
 - Umgang mit schwierigen Fahrgästen
- **Rücken- und Nackenschmerzen**
- **Ergonomie**
- **Bewegung**

Workshops Fahrdienstpersonal



BGM Projekte - Gesundheitsförderung (Fahrdienst)

Impulstage für Bewegung und Ergonomie



Inhalt:

- Marktstände und individuelle Beratung zu...
 - ...Rücken- und Nackengesundheit
 - ...Ergonomie
 - ...persönlichem Fitnesslevel
- Kurzreferat «Bleib fit»
- Gemeinsame bewegte Pause

Ziele:

- Sensibilisierung und niederschwellige Beratung und Intervention durch Experten

Ort: Hauptgebäude, 1 Tramdepot, 2 Busgaragen

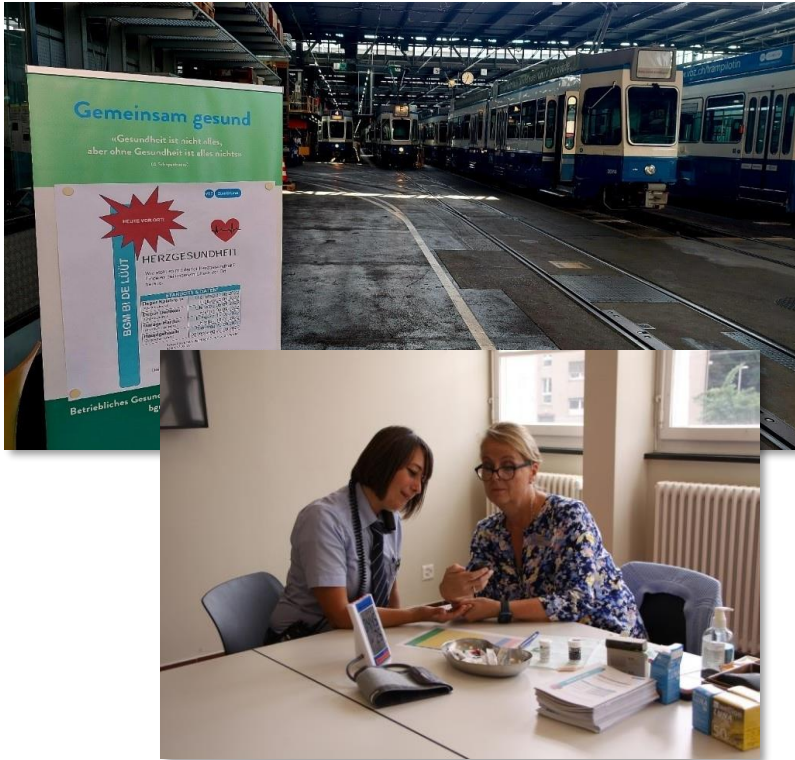
Partner: ZHAW

Produkte: Beratungsbüchlein, Bewegungsvideos, Flyer und mehr.

↳ Lunch & Learn für Kaderpersonen

BGM Projekte - Gesundheitsförderung Fahrdienst

BGM bi de Lüüt



Inhalt:

- Gesundheitskampagnen vor Ort
 - 2021: Werbung für BGM Massnahmen, Kurzbefragung und Züni-Säckli bei Morgenausfahrten
 - 2022: Herzgesundheitsaktion mit Körperwertmessungen und Beratung durch die Betriebssanität

Ziele:

- Sensibilisierung zum Thema Herzgesundheit
- Niederschweligen Zugang zu persönlicher Untersuchung
- Mitarbeitende mit auffälligen Werten auf weiterführende Unterstützung aufmerksam machen

Teilnehmende:

2021: Fokus Fahrdienstmitarbeitende, 2022: Alle Mitarbeitende

Durchführung: Betriebssanitäterin, BGM und Gremien, diverse Führungskräfte

BGM Projekte - Gesundheitsförderung Fahrdienst

Physiotherapie vor Ort



Inhalt:

- 1x pro Woche während 5 Stunden Physiotherapeut*in vor Ort
- Kostenlose Behandlung
- Erste Abklärung & Behandlung (leichter) Beschwerden
- Selbständiges Buchen der Termine über Tool
- Deckelung bei 3 Behandlungen pro Fall und Mitarbeitende/r

Ziele:

- Körperliche Gesundheit: Angebot einer niederschweligen physiotherapeutischen Abklärung - Triage: Prävention, Früherkennung und Behandlung
- Beratung und Intervention durch Experten
- Vermittlung von Wertschätzung für alle Mitarbeitenden

Ort (rotierend): Tramdepots, Busgaragen, Hauptgebäude

Partner: Physiotherapie Chrüzliberg

BGM Projekte - Gesundheitsförderung Fahrdienst

BGM Module in der Fahrdienstweiterbildung



Mein Arbeitsplatz im Bus oder Tram: Ergonomie

1. FAHRERSITZ (Becken)

- Sitzhöhe (Füsse flach am Boden) >90° Winkel im Kniegelenk
- Sitzflächentiefe (entsprechend Oberschenkellänge) min. 3 Finger Platz zu Wade
- Sitzflächenneigung (horizontal oder Abfallend, keine Druckpunkte an Oberschenkeln)
- Sitzhärte/-dämpfung (gemäss Eigengewicht eingestellt, kein Anschlag am Endpunkt)
- Neigung Rückenlehne (>90° Hüftgelenkwinkel)
- Lordosenstütze (stützt Oberkörper und Schulterblätter)
- Oberer Teil Rückenlehne (stützt Oberkörper und Schulterblätter)
- Kopfstütze (in aufrechter Haltung 2 - 4 cm vom Kopf entfernt)
- Sitzseitenwangen aktivieren (um den Körper seitlich zu stützen)

2. DISTANZ ZU DEN PEDALEN (Becken & Beine)

- Fersenpunkt vor Pedal (Bewegung im Fussgelenk lässt Bewegung noch zu) Knie bleibt gebeugt, wenn Pedal voll durchgedrückt, beide Gesäßhälften bleiben dabei satt anliegend im Sitz
- Keine starken Druckpunkte an Oberschenkel/Beinhinterteile bei Pedalbedienug

3. BEDIENELEMENTE (Brustkorb & Arme)

- Lenkraddistanz / Controllerdistanz (Schulterblätter bleiben an Rückenlehne beim Griff an das Bedienelement, möglichst auch bei grossen Lenkbewegungen)
- Lenkradhöhe / Controllerhöhe (Ellbogen bleiben entspannt unten)
- Lenkradneigung / Controllerneigung (Handgelenke möglichst wenig gebeugt)

Flexy-Tram:

- Höhe Fahr-/Bremshebel und «Löwentanz» (Schulterblätter bleiben an Rückenlehne, Ellbogen bleibt seitlich neben oder leicht vor dem Körper (nicht hinter dem Körper) auf den Armlehnen gestützt zum Erreichen der Instrumente)
- Distanz Fahr-/Bremshebel (Handgelenk möglichst mittig platziert, nicht abstoßen)

4. BEARBEITUNG DER SPIEGEL, TASTEN, BILDSCHIRME UND INSTRUMENTE (Kopf)

- Sicht auf Spiegel mit zentrierter Kopposition möglich, ohne Kopfvorschub
- Sicht auf Instrumente, Tasten, Bildschirme möglich ohne Kopfvorneigung

Zentrierung

Zentrierung von Kopf, Brustkorb und Becken immer wieder herstellen.

Wichtig: Sitzeinstellungen nur bei gesichertem Fahrzeug vornehmen.

Quelle: ergolive GmbH

Inhalt:

- BGM-Module in der jährlichen Fahrdienstweiterbildung (CZV-Kurse)
 - 2019: Erholung und Freizeitgestaltung bei Schichtarbeit
 - 2021: Umgang mit schwierigen Situationen im Fahrdienst
 - 2022: Ergonomie und Rückengesundheit

Ziele:

- Sensibilisierung und Förderung der Gesundheitskompetenz
- Austausch zu Gesundheitshemen fördern

Teilnehmende: Alle Fahrdienstmitarbeitende

Referenten: Führungskräfte vom Betrieb (Train-the-Trainer Ansatz)

Partner: HRZ, VBZ Abteilungen, Ergolive GmbH

BGM Projekte - Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderungskurse

- Freiwillig, kostenlos und in der Freizeit
 - 2019: Stressbewältigung und Aktivierung persönlicher Ressourcen
 - 2020: Schlaf und Ernährung bei Schichtarbeit



Online Entspannungswerkstatt

BGM Button – ÖV Pad

- BGM Bereich auf iPad der Fahrdienstmitarbeitenden
 - Verlinkung auf Gesundheitsangebote und Toolbox (Bewegungsangebote, Übungsanleitungen, Schulungsunterlagen, Flyer usw.)

Ansprechpersonen Ergonomie

- Führungskräfte wurden zu Ergonomie geschult
 - Fahrdienstmitarbeitende werden bei Beschwerden oder Fragen durch die Ansprechpersonen direkt im Fahrzeug beraten.

Weitere Projekte

- Gesundheitsförderungsmassnahmen für alle VBZ-Mitarbeitende
 - Renovation Fitnessraum, Fitnesskurse, 3-D Gesundheits-Parcours, Kurse Mitarbeitende für Mitarbeitende zu Resilienz, B2Run, B2Mission, Biketowork, Chum-Mit Aktion und weiteres

Fragen & Abschluss

«Gesunde und motivierte Mitarbeitende als Grundlage für einen langfristigen Unternehmenserfolg»

Kontakt:

Susanne Kanzler

susanneandrea.kanzler@vbz.ch

Vielen Dank

