



Gut für die Natur, gut für den Körper

Tipps für körperbewusstes Arbeiten im Gelände

Gewusst wie - Arbeiten im Gelände sollen Natur und Aktiven guttun

Voluntourismus-Einsätze sind in aller Regel körperliche Tätigkeiten im Gelände – einige sind mit wenig Anstrengung ausführbar, andere physisch anspruchsvoll: Bäume einpflanzen oder auch absägen, Gräben zuschütten, Zäune abbauen, Pfähle einschlagen, Mähgut von Wiesen harken usw. Konkret tragen, ziehen oder drücken die Teilnehmenden erhebliche Lasten, strecken und beugen sich in teils ungewohnter Weise und beanspruchen Muskeln, die eine Beanspruchung in der Intensität nicht gewohnt sind. Viele der Teilnehmenden sind zudem schon älter und/oder nicht durch regelmäßige sportliche Aktivitäten auf körperlich anstrengende Tätigkeiten vorbereitet.

Voluntourismus-Einsätze haben einen Mehrwert für die Natur. Aber natürlich sollen sie den freiwilligen Helfer*innen ebenfalls guttun oder umgekehrt formuliert: Sie sollen nicht unangenehm nachwirken, indem z. B. der Rücken noch Tage nach den Arbeiten schmerzt. Mit simplen Maßnahmen in der Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung der Einsätze können körperliche Überanstrengung und negative Nachwirkungen vermieden werden.

1. Vorbereitung

Aufwärmphase

Unsere Muskeln und Gelenke arbeiten reibungslos, wenn sie vorher durch Bewegung erwärmt wurden. Kommen die Teilnehmenden eines Voluntourismus-Einsatzes mit dem Fahrrad oder zu Fuß zu einem Einsatzort, dann ist ihr Körper i. d. R. ausreichend erwärmt. Ist es sehr kalt oder reisen die Teilnehmenden mit dem Auto an, dann ist eine 10minütige Aufwärmphase, die vom Betreuungspersonal des Einsatzes angeleitet wird, sinnvoll.



Den gesamten Körper bewegen, z. B. springen und trippeln, mindestens 5 Minuten.



Die Schultern kreisen, mindestens 10 Mal.



Den Rumpf nach unten und nach hinten bewegen, die Arme mitnehmen, alles mindestens 10 Mal.



Anleitung der Teilnehmenden für schonenden Körpereinsatz

Das anleitende Personal sollte vor Arbeitsbeginn konkrete Hinweise zum schonenden Körpereinsatz (entsprechend Abschnitt 2. Durchführung) geben und die Teilnehmenden auffordern, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen. Einige gemeinsame Trockenübungen in der gesamten Gruppe, z. B. virtuelles Lastenheben aus der Kniebeuge mit geradem Rücken oder Harken mit Ausfallschritt und geradem Rücken, machen die Tipps einfach verständlich und sorgen nebenbei meist für Heiterkeit unter den Beteiligten.

Tipp: Teilnehmende einbinden

Die Voluntourist*innen fragen, ob sie selbst Aufwärmübungen oder Haltungshinweise kennen und einbringen möchten.



2. Durchführung

Durch die Anleitung vor Beginn der Tätigkeiten sollten die Teilnehmenden die anstehenden Arbeiten v. a. in folgenden Aspekten – die je nach Aufgabe und Geländegegebenheiten unterschiedlich stark zutreffend sind – körperschonend ausführen können:

- Beim Heben von schweren Gegenständen immer aus der Kniebeuge arbeiten und den Rücken durch das Anspannen der Bauchmuskeln stabilisieren. Wenn es möglich ist, dann schwere Gegenstände durch zwei oder mehrere Personen heben und tragen.
- Wie beim Heben und Tragen ist bei längerem Arbeiten in vorgebeugter Haltung auf den geraden Rücken und die gebeugten Knie zu achten. Wichtig: Teilnehmende, die schon länger unter Rückenschmerzen leiden, sollten aus einer tief gebeugten Haltung langsam nach oben kommen.
- Beim Harken von großen Flächen, beim Schippen von Sand, beim Umgraben oder ähnlichen Tätigkeiten ist auf eine Schrittstellung zu achten. Die Arbeitsgeräte sollen nicht zu kurz sein, damit die Teilnehmenden mit geradem Rücken arbeiten können.
- Bei Arbeiten über dem Kopf ist zu beachten, dass viele Teilnehmende ihre Arme nicht lange über dem Kopf halten können, schon gar nicht mit schweren Gegenständen – also öfter eine Pause einlegen.
- Ein guter Pausenrhythmus ist ca. alle 30 Minuten. Dadurch können sich angespannte Muskeln wieder entspannen. Die Rumpfübungen sollten in die Pausengestaltung einfließen.
- Nicht nur bei heißem Wetter sollten die Teilnehmenden genug trinken: ca. 0,5 Liter/Stunde. Wetterabhängig ist Sonnenschutz wichtig!
- Beim Arbeiten in der Natur sollte generell festes Schuhwerk getragen werden. Einerseits sind die Füße damit vor Verletzungen, z. B. durch herunterfallende Gegenstände, geschützt. Andererseits gibt festes Schuhwerk dem Fußgelenk Halt und Stabilität. Bei unebenem und matschigem Untergrund und beim Tragen von schweren Lasten ist besonders auf das bewusste und sichere Auftreten zu achten.



Tipp: Aufgabenspektrum

Bei jedem Einsatz eine Auswahl an Tätigkeiten für verschiedene Fitnessgrade anbieten.

3. Nachbereitung

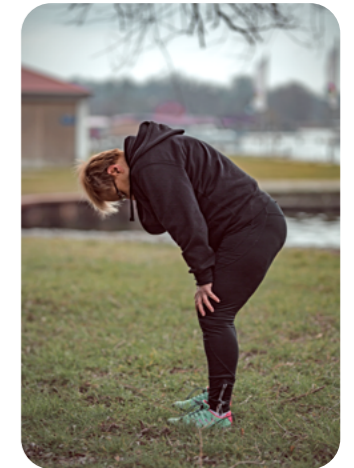
Nach dem Einsatz sollten die beanspruchten Muskeln wieder gedehnt werden. Für die verschiedenen Körperbereiche eignen sich spezifische Dehnarten, die mit einfachen Hilfsmitteln im Gelände, wie z. B. Bäume, Bänke und große Steine, ausgeführt werden können.

Oberer Rücken



Die Hände an einen dicken Baumstamm, an einen Zaun, an zwei dicht nebeneinander stehende Baumstämme o. Ä. in V-Haltung anlehnen. Das Brustbein so weit wie möglich nach vorne schieben.

Unterer Rücken – 1. Dehnung



Im Stand die Hände auf die Knie legen und im Wechsel den Bauchnabel nach oben und unten ziehen. Anschließend die Hände und den Oberkörper nach unten fallen lassen.

Unterer Rücken – 2. Dehnung



Erhöhte Schwierigkeit: In die Bankstellung gehen und die Leiste nach unten sinken lassen. Es ist in Ordnung, wenn es sich im Rücken dabei unangenehm anfühlt.

Alternative: Die Hände an einen Baum lehnen und die Leiste nach vorne schieben.



Waden



Ausfallschritt – vorderes Knie beugen und hinteres Bein strecken, die Ferse drückt in den Boden, anschließend Seitenwechsel.

Schultern



Seitlich gegen einen Baum stellen und den Ellenbogen mit Unterarm im rechten Winkel an den Baum bringen. Danach den Rumpf und die andere Schulter nach hinten drehen, anschließend Seitenwechsel.

Nacken



Im Stand eine Schulter nach unten ziehen und mit der anderen Hand den Kopf vorsichtig in die andere Richtung ziehen, anschließend Seitenwechsel.

Tipp: Feedbackrunde

Sehr schön ist eine Feedbackrunde zum Abfragen der Erfahrungen beim Einsatz und zur Entspannung.

Impressum

Stand: 01/2024

Herausgeber: Nationale Naturlandschaften e. V.

Text/Redaktion: Sabine Görmar, Christian Buthmann, Anne Schierenberg, Stephanie Schubert

Gestaltung: Christiane Preuß

Bildnachweise: Sarah Cujas, ausgenommen ECOCAMPING (1), Rainer Borchering (2, 6 unten), Sebastian Schröder-Esch (4 oben), ShowHeroes (4 Mitte), Andrea Opitz (4 unten)

Dieser Leitfaden ist im Rahmen des Projektes „Voluntourismus für biologische Vielfalt in den Nationalen Naturlandschaften“ entstanden. Das Projekt wird gefördert im Bundesprogramm Biologische Vielfalt durch das Bundesamt für Naturschutz mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. Dieses Dokument gibt die Auffassung und Meinung des Zuwendungsempfängers des Bundesprogramms wieder und muss nicht mit der Auffassung des Zuwendungsgebers übereinstimmen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz



Bundesamt für
Naturschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Projektpartner:



BUND-Reisen





Nationale Naturlandschaften e. V. ist der Dachverband der deutschen Nationalparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete. Er ist zusammen mit dem Verband Deutscher Naturparke e. V. Träger der Dachmarke „Nationale Naturlandschaften“. Die Nationalen Naturlandschaften (NNL) bewahren als Bündnis der deutschen Nationalparke, Naturparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete auf rund einem Drittel der Fläche Deutschlands gemeinsam mit allen Menschen faszinierende Natur, vermitteln Freude beim Erleben der Natur und gestalten die Zukunft mit Zuversicht nachhaltig. www.nationale-naturlandschaften.de