

Bericht in der Mitarbeiterzeitung Deutsche Post World Net

PREMIUM Post

vor Ort

Niederlassung BRIEF Hamburg Zentrum Nr. 04 / 2006

Seite 10

Heben und Tragen - aber richtig!

Vom 13.11. - 24.11.06 fand im BZ und im Depot unter Anleitung des Sportpädagogen Udo Wolf eine Schulung für richtiges Heben und Tragen statt.

Da es leider nicht möglich war, alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu erreichen, wurde die Aktion schwerpunktmäßig in den Bereichen Kommissionierungsanlage, Entgeltsicherung und Depot durchgeführt.

Herr Wolf führte zunächst mit den Beschäftigten eine Unterweisung durch. Er demonstrierte, wie stark die Wirbelsäule belastet wird, wenn nicht richtig getragen und gehoben wird. Dabei wurden auch Übungen praktiziert, die das richtige Tragen und Heben zeigen.

Nach der Schulung sollte ein Testbesuch bei den Teilnehmern an ihren Arbeitsplätzen zeigen, ob sie auch gewillt waren, die erworbenen Kenntnisse umzusetzen.

Wir hoffen, dass diese Aktion von unseren Beschäftigten angenommen und das

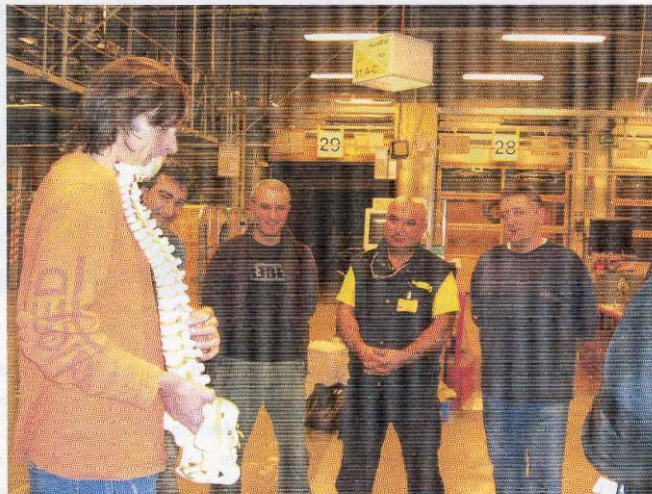
Gelernte auch in Zukunft beherzigt wird, da nur ein gesunder Rücken ein unbeschwertes Arbeiten und Leben ermöglicht.

Die Aktion wurde unterstützt durch die Deutsche BKK, die Unfallkasse Post

und Telekom, Arbeitskreis Gesundheit der NL Hamburg-Zentrum und Herrn Udo Wolf (Sportpädagoge).

Sladjana Djukic,

Manfred Janenz, Abt. 31



Demonstration am Modell einer Wirbelsäule: Den aufmerksam gespannten Gesichtern ist zu entnehmen, dass man das Gehörte und Gesehene auch zu verinnerlichen gedenkt.

