

Arbeitssicherheit

Unser Partner für Arbeitssicherheit, das Ingenieurbüro Fest & Göserich informiert:

Arbeits- und Wegeunfälle sind vermeidbar – Informationen aus aktuellem Anlass.

Eine Präventionskampagne der:



Eine Mitarbeiterin befördert Pakete mit einem Rollkäfig. Dabei rollt ihr der Käfig von hinten gegen den Fuß.



Risiko raus ➔ achte darauf, wo die Last hin rollt!

Der Mitarbeiter befindet sich mit dem Fahrrad auf dem Weg nach Hause. Auf der nasen Fahrbahn rutscht er mit dem Fahrrad weg und knickt mit dem Fuß um.



Risiko raus ➔ immer auf die Fahrbahn achten!

Die Mitarbeiterin entlädt einen Frachtcontainer. Dabei rutscht die Plane von oben herunter und verletzt sie am Arm.



Risiko raus ➔ achte auf unkontrolliert bewegte Teile!

Auf dem Weg zur Arbeit stolpert der Mitarbeiter an der Bordsteinkante, stürzt und verletzt sich.



Risiko raus ➔ immer auf den Weg achten!

Mit dem Fahrrad unterwegs

Mit guten Bremsen sicher anhalten – das ist das A und O im Straßenverkehr. Wie beim Autofahren gilt die goldene Regel auch beim Radfahren:



Immer bremsbereit sein!



Wer oft mit dem Rad unterwegs ist, sollte mindestens einmal im Jahr die Bremszüge fachgerecht überprüfen lassen, damit sie nicht im entscheidenden Moment versagen.



Ebenso regelmäßig überprüft werden sollten die Bremsbeläge, vor allem, wenn das Rad oft bei Nässe benutzt wird.



Auch die Felgen sollte man im Fachhandel hin und wieder prüfen lassen, denn die Bremsbeläge nutzen die Felgenflanken mit der Zeit ab.



Gesundheit

Progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag.

Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar, man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen. Als Entspannungsmethode ist sie – neben der Behandlung von Verspannungen und Haltungsschäden - gut zur Stressbewältigung für nervöse und unruhige Menschen geeignet.

Wie wird's gemacht?

Das Prinzip dieser Tiefenentspannung ist denkbar einfach und beruht darauf Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen.

1. Zunächst konzentriert man sich auf eine Muskelgruppe, z. B. die rechte Hand. Die Hand wird langsam zur Faust geballt. Dabei die Spannung in den Muskeln der rechten Hand spüren und die Muskeln immer stärker anspannen. Die Spannung etwa 5 bis 8 Sekunden halten. Anschließend die Hand etwa 30 Sekunden lang bewusst lockern. Übung wiederholen. Nach 40 Sekunden Entspannung geht man zur nächsten Muskelgruppe über.

2. Das Grundverfahren umfasst 16 Muskelgruppen, die nacheinander an- und anschließend wieder entspannt werden. Die Übungen können im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Je höher der Kontrast zwischen Anspannung und Entspannung ist, desto größer ist auch der nachfolgende Entspannungszustand.

Mit der Zeit lernt man, ein Gefühl für Anspannung und Entspannung (Relaxation) zu bekommen. Man merkt schnell, wie sich die Anzahl der Übungen steigern lässt, wie oft die Übungen wiederholt werden können und wann man aufhören sollte, um die positive Wirkung der progressiven Muskelrelaxation nicht ins Gegenteil zu verkehren. Progressiv, also voranschreitend ist das Training, da es der Übende nach der kurzen Anspannungsphase mit fortschreitender Praxis immer besser lernt, die entsprechende Muskelgruppe zu entspannen. Das setzt allerdings voraus, dass regelmäßig geübt wird.

Fazit

Das Verfahren gilt als eines der einfachsten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt und man kann es in wenigen Wochen lernen. Viele Menschen, die sich mit Entspannungstechniken schwer tun, können diese Methode mühelos erlernen. Sie ist sehr wirkungsvoll und fast überall und zu jeder Zeit anwendbar.