



Gesundheitstipp



► Laufen - das andere Spazierengehen

Starten Sie in aller Ruhe. Verstehen Sie Laufen als **Sportart zum Wohlfühlen**. Sie müssen nach einer Laufrunde nicht völlig kaputt sein. Es gibt nur ein „zu schnell“, nicht ein „zu langsam“, legen Sie durchaus einmal eine **Gehpause** ein.

Suchen Sie sich eine schöne Laufstrecke. Nur wegen der guten Beleuchtung einmal um den Wohnblock ist wenig motivierend. Am besten laufen Sie über Felder, Wiesen oder im Wald. Naturnahe Strecken mit Aussicht bieten Abwechslung. Schaffen Sie sich **fixe Lauftage und Laufzeiten**, evt. verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten zu einem Lauftreff. Zur Abwechslung immer mal wieder den Streckenverlauf und die Streckenlänge verändern. Das motiviert und fördert das Selbstbewusstsein über das bisher Erreichte.

Neuigkeiten

Um Dateien zu öffnen, bitte Strg/Ctrl-Taste drücken und farbig hervorgehobenen [Link](#) anklicken.

Bei vielen **Tätigkeiten in der Gemeinde**, zur Segnung von Kranken und dem zu berücksichtigen. Die bietet praktische Hinweise für Mitarbeiter als Vorlage zur individuellen Bearbeitung **Anforderungen des Infektionsschutz-**



wie Küchenarbeit und PC-Arbeit bis hin Abendmahl sind hygienische Aspekte Betriebsanweisung [Gemeindearbeit](#) in freikirchlichen Gemeinden und dient um gem. BiostoffVO den **Gesetzes** gerecht zu werden.

Die [USB-Info 1/13 Küchengerätehygiene](#) vervollständigt die Reihe über Hygiene in der Küche, die mit der [Info 2/12 Küchenpersonalhygiene](#) begann und durch die [Info 3/12 Lebensmittelhygiene](#) fortgesetzt wurde.

Die Arbeitsstätten-Richtlinie ASR1.8 „**Verkehrswege**“ regelt z.B. die Mindestbreite der Verkehrswege für den Fußgängerverkehr. Die Mindestbreite von Verkehrswegen ergibt sich aus den Breiten von Fluchtwegen der ASR A2.3 (diese richten sich nach der **Anzahl der Personen** im Einzugsgebiet): als Lichte Breite [m]: bis 5 Pers.: 0,875m; bis 20 Pers.: 1,00m; bis 200 Pers.: 1,20m; bis 300 Pers.: 1,80m; Eine Unterschreitung der Mindestbreite der Flure von maximal 0,15 m an Türen kann vernachlässigt werden. Die lichte Breite darf jedoch an keiner Stelle weniger als 0,80 m betragen.

Die Berufsgenossenschaften haben Anfang 2013 eine gemeinsame Aktion zur Rückengesundheit gestartet: „[Denk an mich. Dein Rücken](#)“ bietet Material, wie Ausgleichsübungen z.B. auch für Schüler und pflegende Angehörige. Ein gesunder Rücken trägt wesentlich zur Lebensqualität bei!



Fortbildung

Vom 8.-9. November findet in Dorfweil wieder die [Arbeitsschutz-Tagung](#) für Fach- und Ortskräfte, Sicherheitsbeauftragte und Interessierte aus den Gemeindebünden in Zusammenarbeit mit der Verwaltungs-BG statt. Herr Wolf Schmidt (Foto) wird als verantwortlicher Leiter des Präventionsfelds Kirchen dabei sein um Material und Schulungen der VBG für kirchliche Mitarbeiter vorzustellen. Weiter geht es um Themen wie Brandschutz, Hygiene, Sicherheit bei Festen, Stressprävention. Bei gutem Essen wird es wieder Gelegenheit zum Austausch mit Kollegen geben. [Anmeldung](#) über unsere Website!



„Nichts kann den Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“ Paul Claudel