



Gesundheitstipp

► Augen rollen

Lassen Sie einfach einmal Ihren Blick schweifen. Von oben nach unten, von der linken Seite zur rechten. Schauen Sie auf die **Umriss**e all jener Gegenstände, die sich am Rande Ihres Gesichtsfeldes befinden.

► Fokussieren

Nehmen Sie einen Bleistift und halten Sie ihn eine Armlänge entfernt vor Ihrem Gesicht. **Fixieren Sie** die Bleistiftspitze, blicken Sie danach ganz entspannt in die Ferne. Wiederholen Sie diese Übung einige Male.

► „Schwarz sehen“

Schließen Sie Ihre Augen, stützen Sie die Ellenbogen auf dem Tisch auf und **bedecken Sie Ihre Augen** mit den hohlen Handflächen. Die Augen sollten so gut abgedeckt sein, dass kein Licht mehr herein dringt. Entspannen Sie nun etwa drei Minuten lang in dieser angenehmen Position.

Wenn Sie richtig schwarz sehen, fühlen sich Ihre Augen pudelwohl und können „abschalten“

► Wichtig bei Bildschirmarbeit

Nutzen Sie möglichst einen Flachbildschirm, mit hoher Auflösung und hoher Bildwiederholfrequenz. Der **Abstand** zu den Augen sollte **50 bis 75 Zentimeter** betragen. Der Monitor sollte im **90° Winkel zum Fenster** (möglichst mit **Blendschutz**, i.d.R. Jalousie) stehen, um Spiegelungen zu vermeiden.

Neuigkeiten



Mit der DIN 13164 wurde der [Inhalt für Kfz-Verbandkästen](#) mit Wirkung zum 1.1.2014 geändert. Hinzugekommen sind **Feuchttücher ein 14-teiliges Pflasterset und ein Verbandpäckchen Größe K**, dafür wurden andere Verbände reduziert. Wir empfehlen eine **Überprüfung** der bestehenden Kfz-Verbandkästen.

Verbandmaterial ist auszutauschen, wenn: das **Verfallsdatum abgelaufen** ist (i.d.R. sterile Produkten), bzw. wenn **Verfallserscheinungen** vorliegen (Beschädigung, Verfärbung, Verschmutzung).

Mit der Änderung der [ASR A1.3 Sicherheits- und Gesundheitskennzeichnung](#) wurden europaweit **neue Symbole**, (siehe Feuerlöscher rechts) festgelegt. Die alten Symbole können noch weiter verwendet werden, es ist aber darauf zu achten, dass **nicht gleichzeitig alte und neue Symbole** zum Einsatz kommen, z.B. müssen die Symbole im Flucht- und Rettungsplan mit denen auf den Hinweisschildern übereinstimmen. Die Schilder sind mindestens **langnachleuchtend**, bzw. bei Bedarf selbstleuchtend bereitzustellen.



Fortbildung

Nutzen Sie **E-learning** Programme, Online auf der VBG-Website [„Rückenprävention oder mein Schweinehund und ich.“](#)

oder das Programm [„Stress managen - entdecken Sie Möglichkeiten...“](#)



Denken Sie auch daran als **Betrieblicher Ersthelfer** alle 2 Jahre bei einem 8-stündigen Erste-Hilfe Training Ihr Wissen aufzufrischen. Die Kosten werden von der jeweiligen Berufsgenossenschaft übernommen.

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“ Vaclav Havel