

# Angebote Team GM



## Liebe neue Mitarbeiterin, lieber neuer Mitarbeiter!

Auch das Team Gesundheitsmanagement (kurz: Team GM) möchte dich in der Rettungsdienst-Kooperation in Schleswig-Holstein willkommen heißen. Wir möchten dieses kurze Informationsschreiben dazu nutzen, dir die Angebote vorzustellen, die selbstverständlich auch du als neue/r Mitarbeiter/in nutzen kannst (siehe auch Intranet BI 0685).

Ganz generell ausgedrückt, geht es dem Team GM um die Gesunderhaltung der Mitarbeiter. Die Arbeit des Gesundheitsmanagements in der RKiSH umfasst ganz unterschiedliche und vielseitige Maßnahmen und Themengebiete.

### Aktiv-Heft

Hier können Mitarbeiter der RKiSH Punkte sammeln. Verschiedene Aktivitäten in Bezug auf Sport und Gesundheit finden hier Berücksichtigung und die gesammelten Punkte können in Prämien umgewandelt werden. Einmal im Jahr kann das Aktiv-Heft angefordert und abgegeben werden. Sollte der Mitarbeiter es in dieser Zeit nicht geschafft haben die gewünschte Punktezahl zu erreichen, kann er gerne bis zu drei Jahre weiter sammeln.

### Ausdauersportwettkämpfe

Immer zum 01. Januar, 01. April, 01. Juli und 01. Oktober wird der Quartalskalender – TOPFIT durch das Jahr – veröffentlicht und auf den Rettungswachen aufgehängt. Auf diesem sind neben Informationen und Terminen zum Gesundheitsmanagement der RKiSH verschiedene Volksläufe und andere Ausdauersportwettkämpfe im Versorgungsgebiet der RKiSH aufgeführt. Bis zu einem Betrag von 40 Euro pro Wettkampf übernimmt das Gesundheitsmanagement der RKiSH die Startgebühr.

Sollte ein Ausdauerwettkampf mal nicht auf dem Kalender stehen, kann beim Team GM bezüglich einer eventuellen Übernahme der Startgebühr nachgefragt werden.

### Betriebssportgruppen

Zurzeit können unsere Mitarbeiter an diesen Betriebssportgruppen teilnehmen: Fußball, Klettern, Laufen, Radsport, Schwimmen, Selbstverteidigung und Volleyball.

### Ernährungsberatung

Das Team GM veranstaltet in wiederkehrenden Abständen von einer Ökotrophologin durchgeführte Ernährungsberatungsfortbildungen. Informationen zu den Terminen werden in den RKiSH-NEWS und als Infomails an die Rettungswachen und Standorte verteilt.

### Flexi-Bar / Blackroll

Alle Rettungswachen und Verwaltungsstandorte in der RKiSH können sich auf das Flexi-Bar® oder Blackroll® Angebot bewerben. Es gibt jeweils mehrere Sets, die für einen begrenzten Zeitraum den jeweiligen Standorten zur Verfügung gestellt werden. Auf Wunsch gibt es zu Beginn eine Einführungsveranstaltung, in der die Sportgeräte gezeigt und erklärt werden.

### Kochbuch / Kochschürze

Beim Team GM kann das RKiSH-Kochbuch (15 Euro) und die dazu passende Kochschürze (20 Euro) bestellt werden.

### Massageangebot

Mitarbeiter, die in den Monaten November, Dezember, Januar und/oder Februar eine Massage in Anspruch nehmen, bekommen diese gegen Vorlage der Quittung und des Massage-Bonusblattes mit jeweils 10 Euro pro Monat bezuschusst. Informationen zum Massageangebot finden sich im Aktiv-Heft und werden zum jeweiligen Aktionszeitraum im Intranet veröffentlicht.



## Obst- und Gemüsekorb

In regelmäßigen Abständen verlost das Team GM über Ausschreibungen auf den »TOPFIT durch das Jahr« Quartalskalendern einen Obst- und Gemüsekorb. Hier können sich alle Rettungswachen und Verwaltungsstandorte der RKiSH bewerben. Die Gewinner bekommen für zwölf Wochen die Möglichkeit, sich einen Obst- und Gemüsekorb auf die Wache/an den Standort zu stellen.

## Rabatte einzelner Sport- und Fitnesscenter

Im Flyer »Gesundheitsmanagement / Sport- und Schwimmangebot« sind verschiedene Sport- und Fitnesscenter aufgelistet, die den Mitarbeitern der RKiSH unterschiedliche Vergünstigungen anbieten, z.B. die wellyou Fitnessstudiokette in verschiedenen Städten, das medifit Sportstudio Itzehoe, das sentio Sportstudio Rendsburg, das Sport & Fitness Center Wedel, die Rehasudios in Pinneberg und Schenefeld bei Pinneberg.

## Rückenschule

Für die RKiSH wurde ein spezielles Rückenschulkonzept entwickelt, das zeitweise auch Bestandteil der Jahrespflichtfortbildung war. Aktuell finden in jedem Ausbildungsjahrgang der Notfallsanitäter Rückenschultage statt.

Das Team GM bietet weiterhin die Möglichkeit einer Rückenschulfortbildung an. Wenn in einem Versorgungs- oder Wachengebiet sich mindestens acht Kollegen mit Interesse zusammenfinden, kann eine Veranstaltung organisiert und durchgeführt werden. Auch auf Wachenversammlungen können bei Interesse kurze Rückenschuleinheiten angeboten werden. Weitere Informationen zu diesem Angebot beim Team GM.

## Sport-Shirt

Bestellungen in den Herren- und Frauengrößen S–XXXL können an das Team GM geschickt werden. Ein Shirt kostet für die Mitarbeiter der RKiSH 10 Euro.

## Schwimmen

Mitarbeiter der RKiSH können in zahlreichen Schwimmhallen und Freibädern mit ihrem Dienstaussweis kostenfrei schwimmen gehen. Den Eintritt übernimmt das Team GM in der RKiSH.

- Bad Bramstedt
- Bad Segeberg
- Brokdorf
- Brunsbüttel
- Burg
- Eckernförde
- Elmshorn
- Glückstadt
- Hamburg *(Alster-Schwimmhalle)*
- Hanerau-Hademarschen
- Heide
- Helgoland
- Hohenwestedt
- Holstentherme Kaltenkirchen *(20% Rabatt)*
- Itzehoe
- Kellinghusen
- Kiel *(Hörnbad, Schilksee, Sommerbad Katzheide)*
- Marne
- Neumünster
- Norderstedt *(Arriba)*
- Pinneberg
- Rendsburg
- St. Michaelisdonn
- Uetersen
- Wahlstedt
- Wilster

## Sport-Spots

In unregelmäßigen Abständen veranstaltet das Team GM Sport-Spots. Hier können die Mitarbeiter der RKiSH zum Beispiel an einem Angeltag teilnehmen oder einen Tauch-Schnupperkurs belegen. Die Angebote wechseln stetig. Neben einer kleinen Selbstbeteiligung übernimmt das Team GM der RKiSH einen Teil der Kosten.

## Stresstest

Der Herzratenvariabilitätstest (HRV) kann ermitteln wie das vegetative Nervensystem mit Stress umgeht. Zusätzlich können auch Vorträge zum Thema Stress und Stressprävention besucht werden. Umfangreiches Informationsmaterial kann jedem interessierten Mitarbeiter zur Verfügung gestellt werden.

## TEAM GM

Teamleitung: André von Glischinski

Kontakt: [gesundheitsmanagement@rkish.de](mailto:gesundheitsmanagement@rkish.de) oder [a.vonglischinski@rkish.de](mailto:a.vonglischinski@rkish.de)

Hast du weitere Fragen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement in der RKiSH oder Interesse an weiteren Inhalten der Arbeit? **Melde dich gerne!**