



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 nutzen kannst (siehe auch Intranet BI 0685).

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

Aktiv-Heft

Hier können Mitarbeiter*innen 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 innerhalb eines Jahres die für den gewünschten Bonus notwendige Punktezahl nicht erreicht sein, kann bis zu drei Jahre weitergesammelt werden.

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. Das Team GM gibt einen Zuschuss von bis zu 40 Euro je Ausdauerwettkampf.

Wenn du an einem Ausdauerwettkampf teilnehmen möchtest, melde dich bitte zum Wettkampf an und schicke die Anmeldebestätigung an ausdauer@rkish.de. Du bist dann über unsere Sportversicherung des LBSV-SH versichert. Nach erfolgreichem Wettkampf schicke bitte eine Teilnahmebestätigung / Urkunde und gerne Bilder vom Wettkampf an ausdauer@rkish.de. Die Bezuschussung der Anmeldegebühr erfolgt in Form eines Gutscheins deiner Wahl (z.B. intersport, globetrotter, decathlon, ...).

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*innen an diesen Betriebs-sportgruppen teilnehmen: Fußball, Klettern, Laufen, Radsport, Schwimmen, Selbstverteidigung und Volleyball.

Blackroll

Alle Rettungswachen und Verwaltungsstandorte in der RKiSH können sich auf das Blackroll® Angebot bewerben. Es gibt jeweils eine Blackroll®, die der Abteilung, der Rettungswache zur Verfügung gestellt wird. Auf Wunsch gibt es eine Einweisung in das Faszientraining durch das Team GM.

Ernährungscoaching

Du hast Fragen zur Ernährung, hast dir Ziele zur Gewichtsveränderung gesetzt oder hast bestimmte Erkrankungen, bei denen die Ernährung angepasst werden muss? Hierfür steht dir unsere Ökotrophologin unter der E-Mail-Adresse ernaeh-rung@rkish.de zur Verfügung.

Fahrrad-Leasing

Informationen zum Fahrrad-Leasing und welche Beschäftigten berechtigt sind, dieses Angebot in Anspruch zu nehmen, findest du im Intranet-Dokument 0685 Anlage 16 oder in der Betriebsvereinbarung mit dem Betriebsrat zum Fahrrad-Leasing.

Kochbuch / Kochschürze

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

Massageangebot

Das Massageangebot kann das ganze Jahr genutzt werden. Gegen Vorlage der Massagequittungen, zusammen mit dem Bonusblatt aus deinem Aktiv-Heft, bekommst du für maximal sechs Massagen jeweils 10 Euro in Form eines Gutscheins deiner Wahl erstattet. Die Einreichung eines Massageerstattungswunsches erfolgt per Dienstpost an das Team GM und ist einmal je Kalenderjahr möglich. Die Bezuschussung erfolgt in Form von Gutscheinen. Informationen zum Massageangebot finden sich im Aktiv-Heft und in der Anlage 12 des Intranet-dokumentes 0685.



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 Intranet-Dokument 0685 Anlage 5 »Fit bleiben & Geld sparen« findet sich eine Zusammenstellung von Fitnessstudios und Sporteinrichtungen, die den Beschäftigten der RKiSH unterschiedliche Vergünstigungen anbieten. Auf der Vorderseite nach Orten und auf der Rückseite nach Studionamen sortiert, z.B. die Fitnessstudioketten *BFIT24 Fitness*, *clever fit*, *joy Fitness* sowie *wellyou* jeweils in verschiedenen Städten, *bodystyling* in Trappenkamp, das *medifit Sportstudio* Itzehoe, das *sentio Sportstudio Rendsburg*, das *Sport & Fitness Center Wedel*, das *Vitalikus* in Bad Segeberg, die *Reha-studios* in Pinneberg und Schenefeld bei Pinneberg, *Kletterbar* bei Kiel, *WKK Vitalis-Therapiezentrum Heide* und einige mehr. Regelmäßig kommen neue Einrichtungen dazu.

Rückenschule – Rückenfit

Für die RKiSH wurde ein spezielles Rückenschulkonzept entwickelt. Aktuell finden in jedem Ausbildungsjahrgang der Notfallsanitäter Rückenfittage statt.

Das Team GM bietet weiterhin die Möglichkeit einer Rückenfitfortbildung an. Wenn in einem Versorgungs- oder Wachengebiet sich mindestens sechs Mitarbeiter*innen mit Interesse zusammenfinden, kann eine Veranstaltung organisiert und durchgeführt werden. Auch auf Wachenversammlungen können bei Interesse kurze Rückenfiteinheiten 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*innen der RKiSH 10 Euro.

TEAM GM

Teamleitung: André von Glischinski
Kontakt: gesundheitsmanagement@rkish.de oder a.vonglischinski@rkish.de

Schwimmen

Mitarbeiter*innen der RKiSH können in zahlreichen Schwimmbädern 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
- Hanerau-Hademarschen
- Heide
- Helgoland
- Henstedt-Ulzburg
- Hohenwestedt
- Holstentherme Kaltenkirchen
(20% Rabatt)
- Itzehoe
- Freibad Kaltenkirchen
- Kellinghusen
- Kiel (Hörnbad, Schilksee, Sommerbad Katzheide)
- Marne
- Meldorf
- Neumünster
- Norderstedt (Arriba)
- Pinneberg
- Rendsburg
- St. Michaelisdonn
- Uetersen
- Wahlstedt
- Wiemersdorf
- Wilster

Sport-Spots

In unregelmäßigen Abständen veranstaltet das Team GM Sport-Spots. Hier können die Mitarbeiter*innen 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 Beschäftigten zur Verfügung gestellt werden.

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