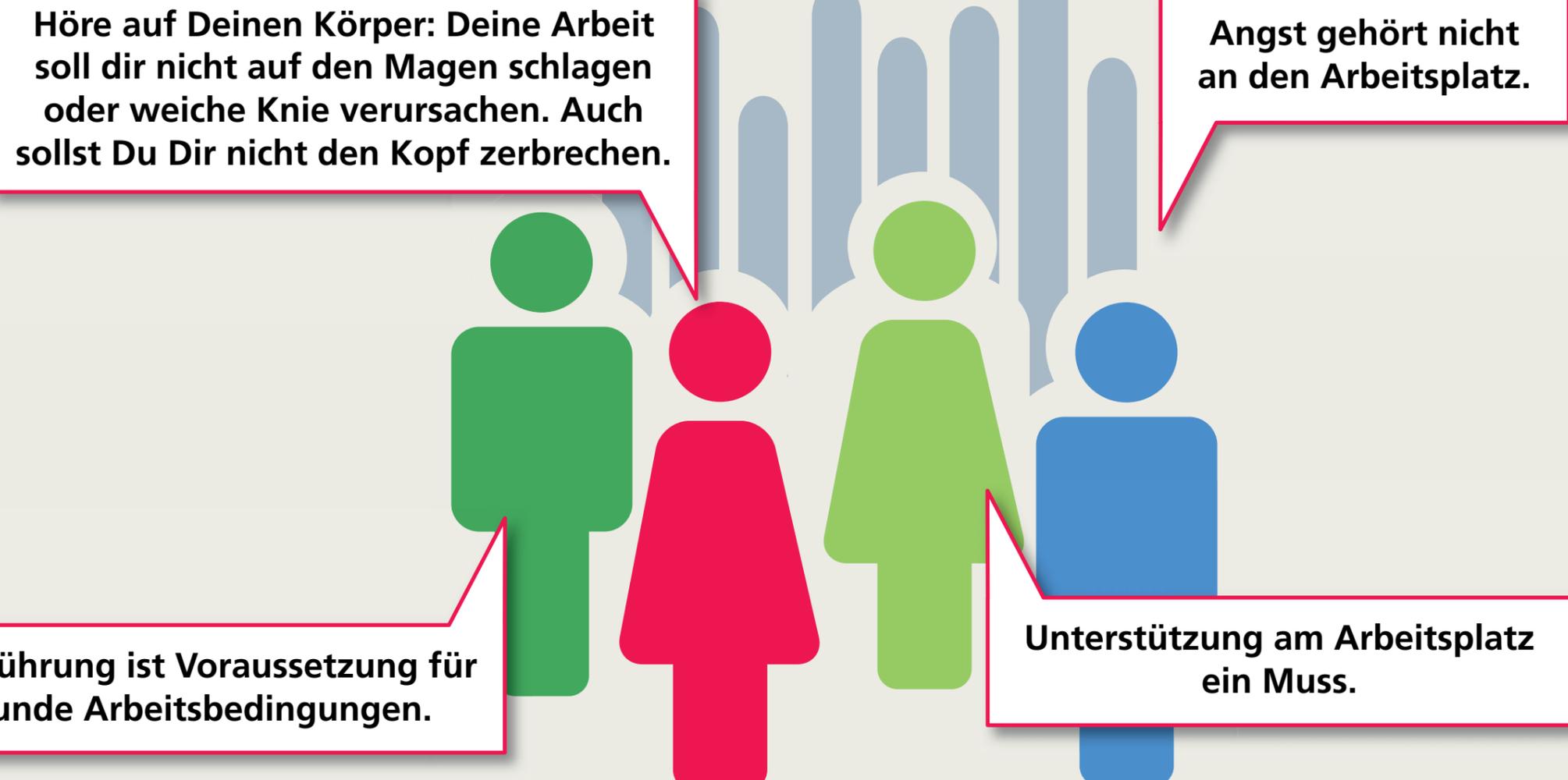


In Zukunft gesund.



Höre auf Deinen Körper: Deine Arbeit soll dir nicht auf den Magen schlagen oder weiche Knie verursachen. Auch sollst Du Dir nicht den Kopf zerbrechen.

Angst gehört nicht an den Arbeitsplatz.

Gute Führung ist Voraussetzung für gesunde Arbeitsbedingungen.

Unterstützung am Arbeitsplatz ein Muss.

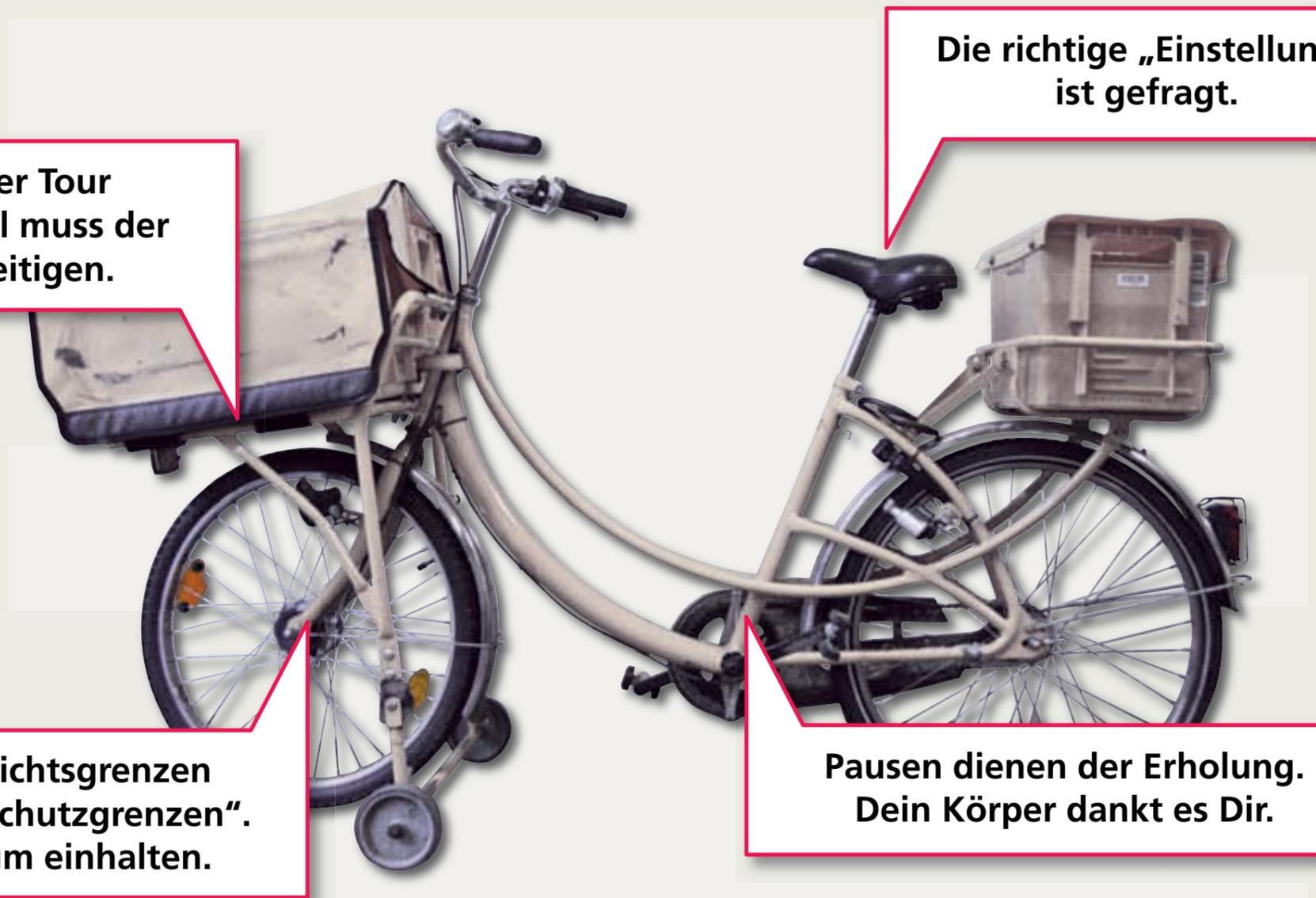
**Mit dem richtigen Gefühl bleibst Du gesund.
Für menschengerechte Arbeit.**



ver.di

*Postdienste, Speditionen
und Logistik*

**Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft**



Rad-Check vor der Tour
ist ein Muss. Mängel muss der
Arbeitgeber beseitigen.

Die richtige „Einstellung“
ist gefragt.

Gewichtsgrenzen
sind „Schutzgrenzen“.
Darum einhalten.

Pausen dienen der Erholung.
Dein Körper dankt es Dir.

**Mit der richtigen Einstellung bleibst Du gesund.
Für menschengerechte Arbeit.**

ver.di

*Postdienste, Speditionen
und Logistik*

**Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft**



Tarifliche Arbeitszeiten
sind „Schutzzeiten“.
Darum einhalten.

Die Arbeit muss in der Regel-
Arbeitszeit zu schaffen sein.
Pausen dienen der Erholung.
Dein Körper dankt es Dir.

Beginn und Ende der Arbeitszeit
müssen klar geregelt sein.

Ausreichende und planbare Zeit
für Familie, Freizeit und Erholung.

**Arbeit braucht ein gesundes Maß.
Für menschengerechte Arbeit.**



ver.di

*Postdienste, Speditionen
und Logistik*

**Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft**

Wie schützen wir unseren Körper vor Stress am Arbeitsplatz?



Die eigenen Stressquellen herausfinden.
Für Ruhezeiten sorgen.

Die Vorgesetzten
auf die Ursachen hinweisen und
an den Lösungen mitarbeiten.

Hilfe und Unterstützung beim
Betriebsrat einholen.

Nutze auch die
Beratung durch den
Betriebsarzt.



ver.di

**Mit dem richtigen Schutz bleibst Du gesund.
Für menschengerechte Arbeit.**

Postdienste, Speditionen
und Logistik

Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft