

10 TIPPS

+ Checkliste zum Abhaken ✓

GESUND IM BETRIEB

Heute schon an deine Gesundheit gedacht?

www.ak-salzburg.at



Nimm nicht alles einfach hin -
trau dich nachzufragen!



Lerne „Nein“ zu sagen!



Achte auf deine Haltung -
besonders beim schweren Heben.



Vergiss nicht:
Arbeitnehmerschutz ist wichtig!



Trinke täglich bis zu 2 Liter Wasser!



Iss dich glücklich! Tipp: Serotonin ist in
Bananen, Tomaten, Kakao...



Du wirst geschätzt, wenn du schätzt!



Übernimm dich nicht!
Eines nach dem Anderen.



Sei auch auf kleine Erfolge stolz!



Fehler passieren, lerne daraus!

10 TIPPS

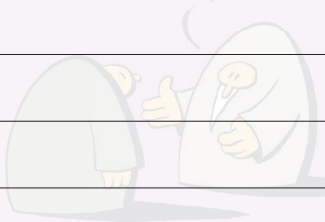
GESUND IM BETRIEB

Heute schon an deine Gesundheit gedacht?

+ Ein Platz für deine Gedanken
Mach dir Notizen: 

1 Nimm nicht alles einfach hin -
trau dich nachzufragen!

ABER Wozu soll das
sein?



2 Lerne „Nein“ zu sagen!

WIE GEHT'S?
NEIN!



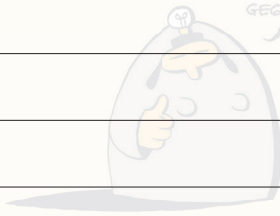
3 Achte auf deine Haltung -
besonders beim schweren Heben.

GEH DOCH EIN WENIG
IN DIE KNIE!



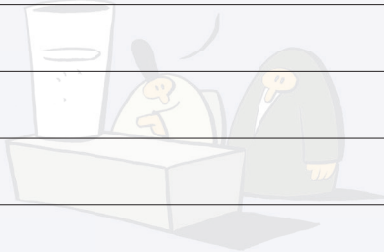
4 Vergiss nicht:
Arbeitnehmerschutz ist wichtig!

SO - JETZT KANN NICHTS
MEHR PASSIEREN - ICH
HAB MEINE SCHUTZKLEIDUNG
GEGEN UNNÖTIGE
ARBEITSSCHRITTE AN!



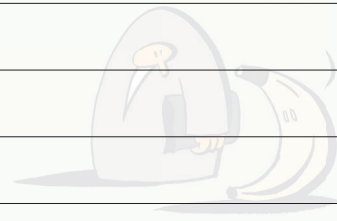
5 Trinke täglich bis zu 2 Liter Wasser!

KANNST DU MICH ERINNERN
DASS ICH GENUG TRINKE?



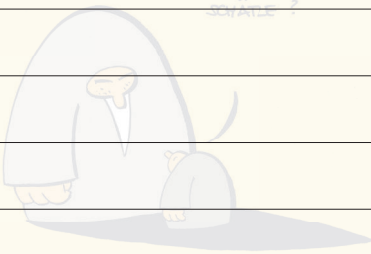
6 Iss dich glücklich! Tipp: Serotonin ist in
Bananen, Tomaten, Kakao...

ICH BIN DER BOTE
MIT DEM STOFF!



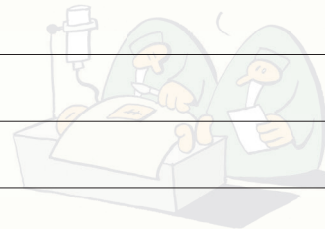
7 Du wirst geschätzt, wenn du schätzt!

HAB ICH DIR SCHON
GESAGT DASS ICH DICH
SCHÄTZE?



8 Übernimm dich nicht!
Eines nach dem Anderen.

KÖNNEN SIE MIR EBEN
KURZ BEI MEINEM SUDOKU
HELLEN?



9 Sei auch auf kleine Erfolge stolz!

TOLL! ICH KANN EINEN
BLEISTIFT HACEN !!



10 Fehler passieren, lerne daraus!

GEH DOCH EIN WENIG
IN DIE KNIE!

WAS FÜR EINE FEHLER
GIBS JETZT EINIGES
ZU LERNEN!

