Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 8

Rubrik: Mitteilungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sport für alle

Vorsicht vor Uebermüdung am Steuer!

Mit Beginn der Sommerferien nimmt der Verkehr auf dem schweizerischen Autobahnnetz rapid zu. Jeder versucht, so rasch wie möglich sein Ferienziel zu erreichen. Kilometer um Kilometer wird zurückgelegt, und die aufkommende Müdigkeit wird unterdrückt. Das ist gefährlich, und viele schwere Verkehrsunfälle werden dadurch verursacht, dass der Fahrer am Steuer einnickt.
Vorsicht ist ganz besonders auf den Autobahnen geboten, wo die monotone Fahrweise die Gefahr des Einschlafens erhöht. Aufkommende Müdigkeit kündet sich wie folgt an:

— Gähnen
— Zufallen der Augen
— Plötzliches Aufschrecken
— Lidschwere
— Konzentrationsschwäche
— Fremdkörperreiz in den Augen

Seit kurzem sind sämtliche Rast- und Parkplätze auf den schweizerischen Autobahnen mit sogenannten Fit-Stationen ausgerüstet. Mit einfachen Uebungen an den Geräten ist es möglich, die verkrampfte Muskulatur zu entspannen und den Blutkreislauf wieder anzuregen. Die «Zürich» Versicherungs-Gesellschaft, die diese Anlagen erstellt hat, hofft, damit einen kleinen Beitrag zur Unfallverhütung zu leisten. Es ist zu wünschen, dass die Automobilisten von diesen Stationen Gebrauch machen und damit sich und andere Menschen nicht unnötigen Gefahren aussetzen. Uebrigens sind die Bestimmungen des Strassenverkehrsgesetzes sehr klar: «Wer angetrunken, übermüdet oder sonst nicht fahrtüchtig ist, darf kein Fahrzeug führen!» hs

Fitness für die Mitarbeiter

Seit dem 17. Mai 1974 sind die 600 Angestellten und Arbeiter der Cerberus AG in Männedorf, einem Werk für Elektrotechnik, stolze Besitzer eines Fitnessraumes und einer Sauna. Dies allein wäre eigentlich noch kein Grund, um darüber zu schreiben. Fitnessräume in Betrieben gibt es schon da und dort: In Kellern, Magazinen oder Dachstöcken. Nachträglich eingebaut, um unnützen Raum «nützlich» zu machen oder vielleicht auch, um das schlechte Gewissen etwas zu beruhigen. Die Sache liegt bei Cerberus etwas anders.

Ein modernes Märchen?

Dass bereits bei der Planung eines Betriebsneubaues (in diesem Fall wurde ein neues Feuermelder-Testgebäude gebaut) 300 Quadratmeter für einen grosszügigen Fitnessraum mit Geräten im Betrag von 13 000 Franken und einer Sauna ausgespart werden, mutet bereits märchenhaft an. Der Eindruck wird dann noch bestärkt, wenn man vernimmt, dass im Zeitalter der Mitbestimmung und Mitwirkung des Personals die Initiative nicht von den Angestellten, sondern von der Geschäftsleitung lanciert wurde.

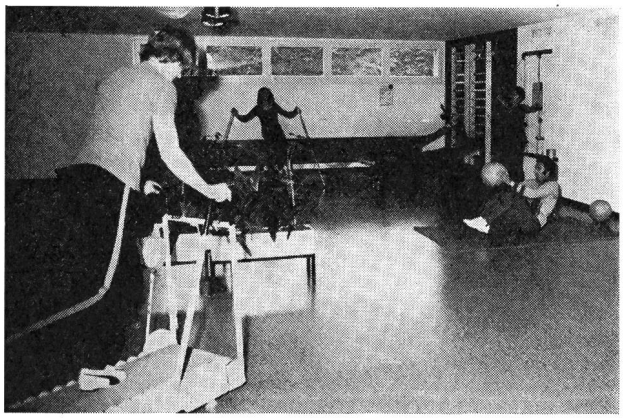
Auch «Wunder» wollen vorbereitet sein

Zurück zur Realität. Wunder sind heute, auch auf dem Gebiet der Fitness, doch eher selten geworden. Eine Erklärung für diese erfreuliche Entwicklung ist unter anderem die, dass der Delegierte des Verwaltungsrates, Dr. E. Meili, Fitness nicht nur vom Hörensagen kennt: 15 Minuten Frühgymnastik leiten seinen Tag ein. Dr. Meili hat den Engadiner Skimarathon genauso erfolgreich absolviert wie den berühmten Vasa-Lauf.
Mitte 1973 wurde eine fünfköpfige Fitnesskommission mit dem Auftrag berufen, Gestaltung und Einrichtung der Anlage zu planen und zu organisieren. Nach Prüfung mehrerer bestehender Varianten einigte man sich auf einen Fitnessraum mit viel Licht und Luft, mit erprobten Geräten, einem elastischen Boden und einer modernen, freundlichen Wanddekoration. Dazu stehen 2 grosse Geraderoben, 2 Duschenräume und Garderobenkästchen zur Verfügung. Die Sauna bietet etwa 10 Personen Platz. Sie ist am Dienstag und Donnerstag für Damen, am Montag, Mittwoch und Freitag je von 16.30 bis 20.30 Uhr für Herren geöffnet. Ihr angeschlossen ist ein gemütlicher, mit viel Holz ausgestatteter Ruheraum.

Nach getaner «Arbeit» steht für die Gemütlichkeit eine Sitzecke mit allerlei Getränken zur Verfügung. Hier werden sich die Cerberus-Mitarbeiter wohl gegenseitig erzählen, wie steil ihre Leistungskurve nach oben zeigt, wieviele Zentner sie im Training zur Hochhalte gebracht haben und wie tief ihr Ruhepuls seit Trainingsbeginn gesunken ist . . .

Fit für den Profit?

Das Schlagwort ist alt und beginnt — pardon — langsam zu stinken.



Trotzdem wurde es an der Eröffnungsveranstaltung manchmal heimlich flüsternd herumgeboten. Antworten auf die abgedroschene Floskel gibt es bei der Cerberus (und in allen anderen Betrieben mit eigenen Fitnesszentren) viele. Zum Beispiel, dass niemand zur Benützung des Fitnessraumes gezwungen wird. Oder dass in nichtkapitalistischen Ländern zum Teil wesentlich mehr für das körperliche Wohlbefinden der Angestellten und Arbeiter aufgewendet wird. Oder — im Fall der Cerberus — die Eröffnungsveranstaltung selbst, an der alle 600 Mitarbeiter während 90 Minuten die Arbeit unterbrechen durften, um einem Referat über die Notwendigkeit einer regelmässigen körperlichen Betätigung (Jörg Stäuble, SLL — Sport für alle) und einer praktischen Einführung, dargeboten durch Turnlehrer Beyler aus Zürich, zusammen mit einem sympathischen Demonstrationsteam, beizuwohnen.

170 Mitarbeiter hatten sich schon vor der Eröffnung des Fitnessraumes als Mitglieder des «Fitness-Club Cerberus» (Jahresbeitrag Fr. 10.—!) angemeldet. Weitere 130 Angestellte reichten ihre Bewerbung unmittelbar nach der Einführung ein. Und täglich kommen neue Anmeldungen.
50 Prozent der Angehörigen eines Betriebes treiben Sport. Das Beispiel kann weiterempfohlen werden!

Jörg Stäuble, SLL