

Zeitungstitel wählen

[STARTSEITE](#) | [LOKALES](#) | [DEUTSCHLAND & WELT](#) | [SPORT](#) | [VIDEO](#) | [TIPPS & TERMINE](#) | [ANZEIGEN](#) | [ABO & SERVICE](#)
[Osnabrück](#) | [Georgsmarienhütte](#) | [Wallenhorst](#) | [Belm](#) | [Bissendorf](#) | [Hagen](#) | [Bad Iburg](#) | [Melle](#) | [Lotte](#) | [Weitere Orte](#) | [Wetter](#) | [Wonneproppen](#)
[Startseite](#) | [Lokales](#) | [Bramsche](#) | [Zusteller zu Siegertypen geschult](#)

LOKALES

Training mit Sicherheitsbeauftragten

Schrift

Zusteller zu Siegertypen geschult

[Drucken](#) | [Versenden](#) | [Empfehlen auf:](#)

 Quelle: ym/Neue Osnabrücker Zeitung
 25. Oktober 2011 16:56 Uhr

Bramsche. Stürze bei Eisglätte, Schnee und Nässe sind laut Anton Peter und Günter Freudenthal die häufigsten Unfallursachen bei Zeitungszustellern.

Anzeige

Top-Zinsen: 2,63 % Tagesgeld
 2,63 % Tagesgeld. Bis 500.000 Euro
 Maximaleinlage. Jetzt Zinsen sichern!
www.denizbank.de

Sichere Zukunft
 Die solide Geldanlage des Spar- und Bauvereins Hannover mit 3,13 % Rendite.
www.spar-undbauverein.de

2,8 % - Das ist Spitze!
 2,8 % Zinsen. p.a. für nur 6 Monate Laufzeit. Jetzt bei **MoneyYou**, einem Unternehmer der holländischen Großbank ABN AMRO.
www.moneyyou.de

Sicher und fair
 Sicherer Vermögensaufbau mit bis zu 2,50% Zinsen p.a. Der ExtraZins-Sparbrief.
www.mbsdirekt.de

ZINS-KARNEVAL: sichere 2,75 %
 Jetzt schon feiern. Mit dem FESTGELD der PSD-Bank KÖLN. Garantierte 2,75 % für 6 Monate.
[Ja, darüber w ill ich mehr wissen ...](#)

Die beiden hauptberuflichen Polizisten aus Memmingen zeigten als Sicherheitsbeauftragte der Berufsgenossenschaft ETEM (Energie, Textil, Elektro, Medienerzeugnisse) Zustellern des Medien-Vertriebs Nord im Kaffeehaus Penterknapp, wie sich solche Unfälle vermeiden lassen, und übten mit ihnen Theorie und Praxis für den Ernstfall. Die Zusteller sind zuständig für die tägliche pünktliche Zustellung der Neuen Osnabrücker Zeitung und den Bezirksausgaben im Landkreis Osnabrück sowie für die Zustellung der Citipost.

Die Experten rieten den Kursteilnehmern, bei Eisglätte die von den Medienhäusern zur Verfügung gestellten Hilfsmittel wie spezielle Schuhe und Spikes zu benutzen. Beim gemeinsamen „Warm-up“ lernten die Zustellerinnen und Zusteller außerdem das richtige Hinfallen. „Aus Reflex versucht man sich auf den Händen abzustützen“, wusste Peter. „Es ist aber besser, sich auf den Hintern fallen zu lassen. Das tut auch weh, aber das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer.“



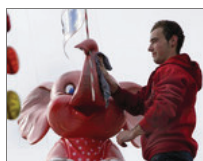
Sicherheitstraining mit speziellen Schlagtechniken zu Abwehr von Angreifern gab es für die Zusteller des Medien-Vertriebs Nord bei einem Seminar in Bramsche. Foto: Klaus Lindemann

[Vergrößern](#)

Bildergalerien aus dieser Rubrik



50 Jahre Jahrmarkt an der Halle Gartlage (7)



Am Freitag beginnt der Herbstjahrmarkt an der Halle



"Tante Ju" fliegt über Osnabrück (5)

Viele Zeitungszusteller sind mit dem Fahrrad unterwegs. Droht hier ein Unfall, so sollte man auf jeden Fall das Fahrrad loslassen und versuchen, sich selbst zu schützen. „Das gilt auch bei anderen drohenden Gefahren“, appellierte der Sicherheitsbeauftragte. „Die eigene Sicherheit geht immer vor anderen Werten. Lassen Sie lieber Ihr Auto im Stich, falls jemand Fremdes versuchen sollte, mit einzusteigen.“ Mit einem Rollenspiel wurden die Teilnehmer von den Experten zu potenziellen Siegertypen geschult. Hierfür sollten sie erst einmal die Haltung eines „Losers“ (Verlierers) einnehmen: hängende Schultern, gesenkter Blick, gefaltete Hände und unsicherer Gang. Allein diese Körperhaltung sorgte bei den Teilnehmern dafür, dass sie sich schwach, hilflos und unglücklich fühlten. Anschließend wurde die Siegerposition geübt: Kopf hoch, Rücken gerade, Arme locker und feste, sichere Schritte sorgten für positive, selbstsichere Gefühle. „Diese Siegerhaltung kann einen Angreifer schon von vornherein davon abhalten, Sie als Opfer auszuwählen“, so Peter.

Auch spezielle Schlagtechniken zu Abwehr von Angreifern wurden geübt. „Der Notwehrparagraf erlaubt Ihnen aber auch, sich vor einem direkten Angriff zu wehren“, erläuterte Peter. Das heißt, man darf selbst angreifen, wenn man sich wirklich bedroht fühlt und keinen anderen Ausweg weiß.

Für den Geschäftsführer des Medien-Vertriebs Nord (MVN), Klaus Kossak, ist es selbstverpflichtend, die angebotenen Unfallschutzempfehlungen der Berufsgenossenschaft zu unterstützen: „Wenn es uns gelingt, einen Unfall durch Präventionsmaßnahmen zu verhindern oder Bedrohungen abzuwenden, haben wir unser Ziel erreicht. Jeder Unfall, der infolge fehlender Kenntnisse oder Unfallschutzmaßnahmen geschieht, ist ein Unfall zu viel.“

Lesen Sie auch ...

[Ihre Anzeige hier](#)

– ANZEIGE –

ZULETZT KOMMENTIERT

Die Bierfontäneblieb aus

Herbstjahrmarkt in der Gartlage Osnabrück mit Fassanstich eröffnet