Newsletter
August 2023

Gesundheitsmanagement
an der Universität Potsdam

STADTRADELN 2023 – Ab aufs Rad: Gut für mich, gut fürs Klima | Aktionszeitraum 06.09.- 26.09.2023

Es ist wieder soweit, am 06.09.2023 beginnt das STADTRADELN und wir machen mit! Melden Sie sich jetzt für das Team „Universität Potsdam" an, um für die Universität Potsdam Kilometer zu sammeln und gegen andere Teams in Potsdam anzutreten. Wir suchen zudem wieder die aktivste Arbeitsgruppe an der Universität! Bilden Sie dazu ein Unterteam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen (z.B. für die eigene Abteilung oder Arbeitsgruppe). Die radelaktivste Arbeitsgruppe erhält auch dieses Jahr den uni-internen Wanderpokal.

Foto: Klima-Bündnis

Beim Wettbewerb STATDTRADELN geht es um Spaß am Fahrradfahren, darum einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Ziel ist es im Zeitraum vom 06.09.-26.09.2022 so viele Kilometer wie möglich zurückzulegen. Auf die Sättel! – Fertig! – Los! Zur Anmeldung

Sport? Ja, aber welchen? – Der Hochschulsport findet Ihren Wohlfühlsport!

Sport soll Spaß machen. Damit das klappt, muss er zu den eigenen Wünschen, Zielen und auch zum Fitnessstand passen. Mit welchem Sport genau man sich wohl fühlt, ist ganz individuell. Der Hochschulsport berät alle Interessierten nun zu ihrem ganz persönlichen Wohlfühlsport, um aus den über 600 Kursangeboten genau das richtige Bewegungsangebot zu finden. Nachdem online wenige Fragen zu den eigenen Vorstellungen beantwortet wurden, berät ein Sportprofi des Zentrums für Hochschulsport telefonisch oder per Mail zu passenden Angeboten. Weitere Informationen und einen Überblick zum Angebot „Wohlfühlsport" finden Sie hier: Meinen Wohlfühlsport finden

Foto: Zentrum für Hochschulsport

Wusste Sie, dass…

Foto: Tobias Hopfgarten

…die Universität Potsdam beim STADTRADELN sowohl 2021 als auch 2022, und damit zwei Mal in Folge, den dritten Platz innerhalb der Stadt Potsdam belegt hat?

Innerhalb der Universität Potsdam hat sich 2022 das Team des Hochschul-Gebäudemanagement (HGP) bereits zum dritten Mal den uni-internen Pokal gesichert.

Sommer, Sonne, Sonnenschutz

Der Sommer geht in den Endspurt und es treibt uns raus an die frische Luft, um die letzten warmen Sonnenstrahlen zu genießen.

Doch: Je häufiger und mehr Zeit in der Sonne verbracht wird, desto höher ist die Gefahr für einen Sonnenbrand. Daher hier ein paar Tipps, mit denen Sie das Risiko eines Sonnenbrands minimieren.[1]

- Direkte Sonne zwischen 11:00 – 15:00 Uhr vermeiden
- Sonnencremes sollten einen ausreichend hohen Lichtschutzfaktor (LSF) haben
- Faustregel: von März bis September einen Sonnenschutz für die Haut verwenden, auch, wenn Sie sich hauptsächlich im Schatten aufhalten
- Weite und dicht gewebte Kleidung bietet einen besseren Schutz gegen Sonne als enge Baumwollstoffe
- Eine Kopfbedeckung schützt vor Sonnenbrand und einem Sonnenstich

[1] Quellen:
https://msgiv.brandenburg.de/msgiv/de/themen/gesundheit/umweltbezogener-gesundheitsschutz/hitze-sonne-und-uv-strahlung/#
https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/schutz_node.html

Für Fragen und Anregungen:
Adina Ludwig & Dr. Michaela Raboldt | Telefon: 0331 977-1595 |
E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement
Intranet: www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Steuerkreis Gesundheit
an der Universität Potsdam