

# fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

3/2016

## Sommerzeit ist Reisezeit

Der Sommer ist wohl die beliebteste Reisezeit des Jahres, vor allem für Familien mit schulpflichtigen Kindern, die jetzt Ihre Sommerferien genießen. Damit nicht nur der Urlaub, sondern auch die Vorbereitungen dafür erholsam verlaufen, haben wir hier ein paar Tipps für Sie zusammengetragen.

Die richtige Planung kann einem das Leben ordentlich erleichtern, so auch bei den Urlaubsvorbereitungen. Um unnötigen Stress zu vermeiden sollten Sie auf alle Fälle spätestens bei der Buchung Ihrer Reise überprüfen, ob und wie lange Ihr Reisepass noch gültig ist. Zwar gibt es immer die Möglichkeit bis 24 Stunden vor der Abreise einen Notfallpass zu beantragen, aber bedenken Sie den Stress der damit verbunden ist. Ebenso wichtig ist die Abklärung der Impfpfehlungen und -auffrischungen für das Zielland.

### Was brauche ich mit?

Machen Sie sich schon ein paar Tage vor der Abreise eine Liste von den Dingen, die Sie auf Ihre Reise mitnehmen möchten. Dabei kontrollieren Sie auch gleich ob alles, was Sie mitnehmen möchten, vorrätig ist oder ob Sie noch Besorgungen machen müssen. Bei Autoreisen ins Ausland sollten Sie nicht vergessen abzuklären, ob Sie z.B. ein Ersatzlampenset im Auto benötigen oder ob Sie genügend Sicherheitswesten haben. Die Bestimmungen variieren von Land zu Land und sollten im Vorfeld abgeklärt werden, um bei Polizeikontrollen Strafen vorzubeugen.

Aber nicht nur Zuhause, sondern auch im Job, sind vor dem Urlaub noch ein paar Erledigungen zu machen, damit man seine Auszeit in vollen Zügen genießen kann und die ganze Erholung nicht gleich am ersten Arbeitstag nach dem Urlaub wieder verschwindet.



- 3 Planen Sie ein, dass die Tage im Büro vor dem Urlaub etwas länger dauern könnten.
- 3 Kontrollieren Sie Ihr Mail-Postfach nach versehentlich unerledigten Mails.
- 3 Überprüfen Sie ob alle Dinge auf Ihrer To-Do-Liste bereits abgehakt sind.
- 3 Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz bzw. Ihre Ablage auf. Oftmals tauchen hier noch Unterlagen von längst erledigten Dingen auf, die Sie gleich ablegen können.
- 3 Bereiten Sie einen Kollegen bzw. eine Kollegin auf mögliche Anfragen vor. Sofern dies nicht ohnehin der Fall ist, instruieren Sie jemanden in Ihre Aufgabenbereiche, sodass Anfragen direkt in Ihrer Abwesenheit bearbeitet werden können.
- 3 Aktivieren Sie einen Abwesenheitsassistenten im Mail-Programm, der darauf

hinweist, wie lange Sie außer Haus sind. Führen Sie einen Notfallkontakt an, an den sich Kunden, Lieferanten, etc. in Ihrer Abwesenheit wenden können. So kann der Versender der Anfrage selbst über die Dringlichkeit seines Anliegens entscheiden.

Vor Ihrer Abreise sollten Sie nochmal überprüfen ob Sie alle wichtigen Unterlagen, wie den Reisepass, Ihre Flugtickets, etc. bei sich haben und dann kann es losgehen. Sollten Sie in den ersten Tagen Ihres Urlaubs Probleme haben sich zu entspannen, versuchen Sie es mit Meditation oder mit Entspannungsübungen.

*Der NÖ Betriebssportverband wünscht Ihnen einen schönen und erholsamen Sommer!*





**Raiffeisen  
Meine Bank**

Was ist Ihr Wunsch?  
**Jetzt Angebot  
erstellen lassen.**

Kein Wunsch ist zu groß, kein Wunsch zu klein.

## Die schnellen Kredite von Raiffeisen.

Weil Wünsche erfüllt werden wollen – ob der Wohnungsausbau, eine Reise oder das neue TV-Gerät. Mit Krediten von Raiffeisen lässt sich vieles schnell und einfach verwirklichen. Fragen Sie einfach Ihren Raiffeisenberater. Dieser weiß, welche Finanzierungsform am besten zu Ihren Wünschen passt. Infos unter [finanzieren.raiffeisen.at](http://finanzieren.raiffeisen.at)



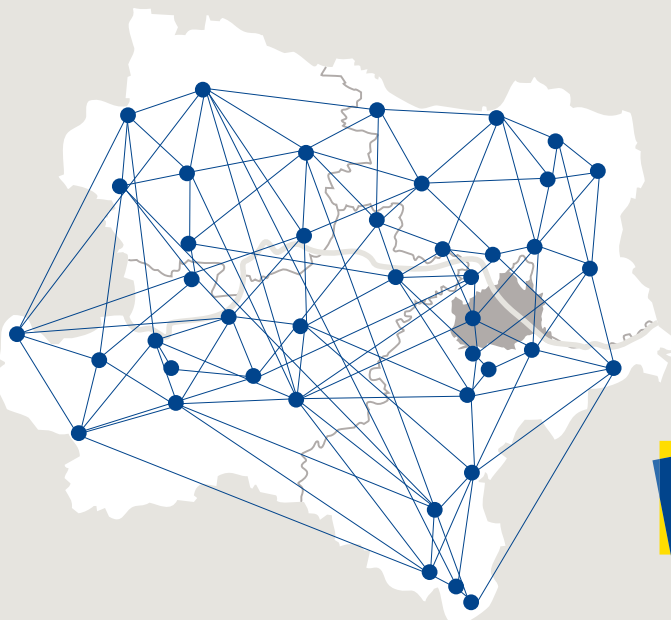
Mehr Infos zu  
den Raiffeisen  
Finanzierungen

**IHR SICHERHEITSNETZ.  
WIR SCHAFFEN DAS.**

WIEN NÖFV

**Immer in Ihrer Nähe: Eines von 43 Kundenbüros.**

Amstetten, Aspang, Baden, Bruck/Leitha, Gänserndorf, Gmünd (2x), Groß Gerungs, Hollabrunn, Horn, Kirchberg/Pielach, Kirchberg/Wagram, Kirchschatz, Klosterneuburg, Korneuburg, Krumbach, Krems, Laa, Lilienfeld, Melk, Mistelbach, Mödling, Neunkirchen, Ottenschlag, Perchtoldsdorf, Pöggstall, Poysdorf, Retz, Scheibbs, Schwechat, St. Pölten, St. Valentin, Stockerau, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs, Wien, Wr. Neustadt, Wieselburg, Wolkersdorf, Ybbs, Zwettl, Zistersdorf



Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.

[www.noevers.at](http://www.noevers.at)



**fit @t work – Aboservice**

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

Nachname: ..... Vorname: ..... Funktion: ..... E-Mail: .....

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

**Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberg, 8/1, 3100 St. Pölten**

Impressum:  
Redaktion: Tom Bläumauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;  
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlberggasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck, 2120 Wolkersdorf; Anzeigenberatung: Stefanie Wegscheider, 0664/2365729, [wegscheider@innovaverlag.at](mailto:wegscheider@innovaverlag.at); Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: [www.innovaverlag.at/offenlegung](http://www.innovaverlag.at/offenlegung)

nö**betriebs**  
**sport**verband