

ERSTE ZEITSCHRIFT FÜR DIE STEIRISCHE POLIZEI

POLIZEI **AKTIV**

NR. 20, AUSGABE 4/2008

POLIZEI



Zurück
oder
nach vorn?

INHALTSVERZEICHNIS



Leitartikel
Zurück oder nach vorn?
von Markus KÖPPEL3

LH Franz VOVES:
Mit Sicherheit für die Steiermark4



War es eine gute Wahl?
von Josef RESCH5

Prävention in der Kriminologie!
von Heimo ZENZ6



Urlaubsplaner 20098



Changes...!
von Leo MAIERHOFER10

Ausflug der ODP des SPK Leoben als Abschluss des Einsatzes bei der EURO2008
von Walter REICHENPFADER und Franz MOISI10



GÖD. Polizeigewerkschaft Steiermark
von Harald SEIBALD11

Ausflug des FSG-Klub's Neusiedl am See in die steirische Toskana
von Harald SEIBALD11



Kinder-Krafttraining! Fakten für ein Pro ohne Contra!12



Fest der Pferde – Spendenübergabe in der Kinderonkologie des LKH Graz
.....14

2400 – Bis vor kurzem lediglich eine Zahl!
von Markus KÖPPEL14



Markus KÖPPEL
0664/8113572
oder 059133/65 1050

Liebe Kolleginnen! Liebe Kollegen!

Zurück oder nach vorn?

Jahreswechsel führen naturgemäß dazu, darüber nachzudenken, was hinter uns liegt, vor allem aber auch darüber nachzudenken, was vor uns liegt, was die Zukunft uns bringen wird. Mit Wehmut zurückblicke oder ängstliche Blicke nach vorne, in eine ungewisse Zukunft? In eine Zeit der wirtschaftlichen Unsicherheit, der finanziellen Probleme, der Arbeitslosigkeit, die uns zwar persönlich nicht trifft, von der aber jeder irgendwie betroffen sein könnte. Blicken wir auf die ‚guten alten Zeiten‘ zurück oder in eine Zukunft weiterer ‚Arbeitsüberlastungen‘ und einer ‚anhaltenden Stadtflucht‘! Wohin blicken wir? Zurück oder nach vorn?

Die gute alte Zeit?

Bei meinem persönlichen Rückblick stelle ich mir schon auch die Frage, ob in der Vergangenheit wirklich alles gut war? Ob sich rückblickend diese jetzt ‚so gute alte Zeit‘ damals nicht doch auch als ungewisse oder gar beängstigende Zukunft darstellte?

Schon Generationen vor uns stellten sich zum jeweils bevorstehenden Jahreswechsel wohl die Frage nach der Zukunft und blickten oftmals auch auf die angeblich gute alte Zeit zurück. Und schon diese Generationen mussten, genauso wie wir heute, feststellen, dass die Vergangenheit nicht zurückgeholt und die Zeit vor uns nicht angehalten werden konnte. Diese Generationen vor uns werden auch festgestellt haben, dass nicht alles, was in einer ungewissen Zukunft wartete oder bedrohlich wirkte, letztlich auch so war.

Wenn wir nun auf die letzten Jahre in der Polizei zurückblicken, werden wir uns sowohl an gute als auch an schlechte Dinge erinnern müssen. Und auch wir werden erkennen, dass nicht alles, was uns beängstigte oder bedrohlich auf uns wirkte, heute tatsächlich so ist. Dabei werden wir

auch feststellen, dass nicht alles aus dieser damals so ungewissen Zukunft jetzt tatsächlich schlecht ist. Und wir müssen dabei zur Kenntnis nehmen, dass viele Dinge einfach nicht umkehrbar, nicht rückgängig zu machen sind. Dass diese Dinge einfach tägliche Realität geworden sind.

Bei meinem persönlichen Rückblick habe ich auch festgestellt, dass diese gute alte Zeit auch deshalb gut war, weil ich mich einfach viel lieber an die guten Dinge erinnere und erinnern möchte, als an die schlechten. Dies ist wohl auch ein Grund für die ‚gute alte Zeit‘!

Nach vorn, in die Zukunft!

In Erinnerungen schwelgen, die guten alten Zeiten preisen und den Kopf vor der sich verändernden Welt in den Sand stecken, wäre einfach. Dieses Verschließen vor den Realitäten des täglichen Lebens, vor den Herausforderungen der Zukunft liegt meiner persönlichen Einschätzung nach nicht in der Natur des Menschen, liegt nicht in der Natur der Polizistinnen und Polizisten.

Herausforderungen annehmen, Schwierigkeiten und Probleme bewältigen, Aufgaben lösen! Von einem Moment auf den anderen, Tag für Tag, Woche für Woche und Monat für Monat. Das ist polizeiliche Realität! Das ist aber auch die schwierige Aufgabe, die es zu bewältigen gilt. Und dies ist nur möglich, wenn wir unsere Kraft nicht dafür verwenden, um in Erinnerungen zu schwelgen und nach der Vergangenheit rufen, sondern erhobenen Hauptes bereit sind, die Probleme der Zukunft anzupacken und Lösungen zu suchen!

Als Personalvertreter ist es ganz besonders unsere Aufgabe, uns den Herausforderungen der Zukunft zu stellen und auf Basis der Erkenntnisse der Vergangenheit alles daran zu setzen, dass diese Zeit nicht zur unerträglichen Belastung für euch und eure Familien wird.

Es ist schon gar nicht Aufgabe der Personalvertreter gebetsmühlenartig die ‚guten alten Zeiten‘ zu loben und zu preisen und dabei auf die Gegenwart, insbesondere aber auf die Zeit vor uns zu vergessen.

Es ist Aufgabe der Personalvertreter, dafür Sorge zu tragen, dass diese ungewisse Zukunft erträglich für euch wird und dass sie bewältigbar und im Nachhinein wieder eine ‚gute alte Zeit‘ wird.

Ich für meinen Teil nehme bei diesem Rückblick auch zur Kenntnis, dass viele Veränderungen der letzten Jahre nicht mehr rückgängig zu machen sind und bin inzwischen auch davon überzeugt, dass vieles davon auch nicht rückgängig gemacht werden sollte. Ich bin aber überzeugt davon, dass nachgewiesene Fehler der Vergangenheit in naher Zukunft behoben werden müssen, damit diese unsere Zukunft für uns alle gut, erträglich und vor allem bewältigbar wird.

Die Herausforderung annehmen!

Auch ich blicke in diesen Tagen gerne zurück, doch nicht mit Wehmut. Und ich fürchte mich auch nicht vor einer ungewissen Zukunft. Für diesen Weg nach vorn blicke ich zurück. Ich möchte mit dem Team der FSG diese Aufgaben, diese Herausforderungen als Personalvertreter für alle annehmen. Und wir wollen gemeinsam in einer Zukunft, die ganz sicher schwierig und mit vielen Hürden versehen sein ist, aktiv für euch da sein. Generationen vor uns haben solche Hürden immer wieder überwunden, oftmals auch jene, die nur in unseren Köpfen bestanden. Wir wollen nicht zurück in die Vergangenheit, sondern nach vorn. Nach vorn in die Zukunft, um diese für uns und für euch zu bewältigen und mitzugestalten.

Damit wir bei einem Blick zurück gemeinsam mit euch sagen können: Es war ‚eine gute Zeit‘!

Markus KÖPPEL

Mit Sicherheit für die Steiermark



Sowohl die objektive Sicherheit als auch das subjektive Sicherheitsgefühl bei jeder und jedem Einzelnen von uns bestimmen unser Denken und oft auch unser Handeln, sind entscheidende Bestandteile einer guten Lebensqualität. Es ist dabei das Verdienst der steirischen Exekutivbeamtinnen und -beamten, die – trotz vielfach oft schwieriger Rahmenbedingungen – mit ihrer täglichen engagierten Arbeit in den einzelnen Dienststellen und vor Ort dafür sorgen, dass wir

alle uns in diesem Land sicher und wohl fühlen können. Dafür möchte ich auf diesem Wege von ganzem Herzen Dank sagen.

Zum Wohle aller Steirerinnen und Steirer ist es daher besonders wichtig, dass die bestehenden sicherheitspolitischen Einrichtungen erhalten bleiben und diese im Rahmen einer zukunftsweisenden und zielführenden Sicherheitspolitik sogar noch ausgebaut und gestärkt werden. Dafür werde ich mich auch weiterhin mit aller Kraft einsetzen!

Somit möchte ich allen steirischen Polizistinnen und Polizisten sowie ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und ein gutes neues Jahr 2009 wünschen.

Franz Voves

Mag. Franz Voves
Landeshauptmann der Steiermark

Das SPÖ-Anti-Teuerungs-Paket ist nun auch so etwas wie ein Weihnachtspaket geworden.



Der Ausblick auf Weihnachten fällt heuer für viele nicht sorgenfrei aus. In der Steiermark jedoch wurde in Anbetracht hoher Teuerungsraten und in Voraussicht auf eine Konjunktur-Eintrübung ein Bündel von Entlastungen geschnürt. Es wird bestimmt ein wenig dazu beitragen, dass viele wirkliche Weihnachtspäckchen geöffnet werden können...





Josef RESCH

War es eine gute Wahl?

Wenn den Worten Taten folgen, dann war es eine gute Wahl!

War es eine gute Wahl, diese Frage hat sich Jede/Jeder von uns in den verschiedensten Lebensbereichen schon unzählige Male gestellt. Viele sicherlich auch nach der letzten NR-Wahl. So auch ich. Und ich muss gestehen, die Frage war für mich am Tag der Wahl noch nicht mit einem klaren Ja oder Nein zu beantworten.

Als der FSG nahe stehender Personalvertreter war das Ergebnis zwar zugegebenermaßen respektabel, es ließ für mich aber noch keinerlei Schlüsse über die Auswirkungen auf unseren Berufsstand und auf unsere Tätigkeit als Personalvertreter zu.

Und sie sind für mich auch nach der durchaus in einem beachtenswerten Zeitrahmen gelungenen Regierungsbildung noch nicht absehbar.

Zu vieles wurde in den letzten Jahren versprochen, zu vieles wurde nicht gehalten aber vor allem hat sich zu vieles dramatisch verschlechtert. Und hier meine ich vor allem das Personalproblem.

Die Ankündigung, einen flexiblen Planstellenpool zu schaffen und zusätzlich Polizisten auszubilden, reicht nicht aus.

Es wäre unehrlich, zu leugnen, dass wir FSG-Personalvertreter nach all den Jahren politischer Willkür und der Gesprächsverweigerung auch einen Wechsel des Innenressorts akzeptiert hätten. Doch ein Ressortwechsel allein hätte noch keine Probleme gelöst.

Deshalb wünsche ich mir für die Zukunft vielmehr eine/n Innenminister/in, die/der unser größtes Problem, nämlich

das des Personals, erkennt und rasch darauf reagiert. Die Ankündigung, einen flexiblen Planstellenpool zu schaffen und zusätzlich Polizisten auszubilden, reicht nicht aus. Ich knüpfe daran die Forderung – **Lasst den Worten Taten folgen!**

Das Problem des Personals wird uns noch zehn Jahre beschäftigen.

Es ist bereits „FÜNF nach ZWÖLF“, und das im wahrsten Sinne des Wortes. Offizielle Zahlen des Landespolizeikommandos belegen nämlich, dass ohne Berücksichtigung des fehlenden Grenzpersonals schon heute mehr als zweihundert Planstellen unbesetzt sind. Und zwar durch fehlendes Personal, durch Karenzierungen, durch ständig steigende Dauerzuteilungen u. ä.

Dazu gesellen sich in den kommenden Jahren jährlich etwa 60 bis 80 Pensionsabgänge.

Es ist keine mathematische Meisterleistung vonnöten, um zu erkennen, dass uns das Problem des Personals unter den derzeitigen Voraussetzungen noch mindestens 10 Jahre beschäftigen wird.

Und zwar aus einem einfachen Grund. Die Kapazität unseres Bildungszentrums ermöglicht bei maximaler Auslastung le-

diglich die gleichzeitige Ausbildung von 5 Lehrgängen.

Das heißt, es können im jährlichen Rhythmus unter Berücksichtigung der 24-monatigen Ausbildung, wechselweise nur 2 oder 3 Lehrgänge aufgenommen werden. Beispielsweise im kommenden Jahr 3 Kurse, im Jahr 2010 aber maximal 2 Kurse.

Entscheidend ist rasches Handeln und die Beendigung der Gesprächsverweigerung.

Mathematisch wird uns das Personalproblem erwiesenermaßen noch lange beschäftigen, weil es so schnell nicht möglich sein wird, neben der Bedeckung der natürlichen Abgänge auch eine Personalreserve für den Pool auszubilden.

Gefordert ist daher rasches und effizientes Handeln durch das Innenministerium und die Beendigung der in den letzten 8 Jahren gelebten Gesprächsverweigerung mit der Personalvertretung.

Gefordert ist ein neuer Stil, wie er von der neuen Bundesregierung ausgerufen wurde.

Wenn dies geschieht und die Notwendigkeiten erkannt werden, **dann war es eine gute Wahl.**

Josef RESCH

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein zur Förderung des Klubs der Exekutive, Chef Inspektor Herbert Leisser, 1010 Wien, Saltzorgasse 5/3, Telefon: 01/53 126-28 02

Medieninhaber: Anzeigenverwaltung S. Leuthner, 8052 Graz, Schererstraße 5

Redaktionsteam: Markus KÖPPEL, Leo MAIERHOFER, Manfred LOHNEGGER

Fotos (sofern nicht angeführt): Markus KÖPPEL, Lisa KÖPPEL, Harald SEIBALD, Walter REICHENPFADER

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Markus KÖPPEL, Manfred LOHNEGGER, Leo MAIERHOFER, sowie die Verfasser der jeweiligen Artikel

Druck: KIG, 8020 Graz, Lastenstraße 41 • **Redaktionsschluss:** 12.12.2008

Prävention in der Kriminologie!

Ansätze der Kriminalprävention

Die Kriminalprävention widmet sich der Vorbeugung und Verhütung von Straftaten sowie der möglichststen Geringhaltung von deren Folgen.

In diesem Zusammenhang umfasst die strafrechtliche Kriminalprävention die Abschreckung durch Strafandrohung, Strafverfolgung und Bestrafung, wobei die Generalprävention potenzielle Täter von Straftaten abhalten und die Spezialprävention tatsächliche Täter an der Begehung weiterer Straftaten hindern soll.

Formen der Prävention

Der Ansatz der täterorientierten, sozialen Kriminalprävention zielt auf die Verhinderung von Straftaten durch die Einflussnahme auf tatsächliche oder potenzielle Täter und ihre soziale Situation, insbesondere durch verbesserte Erziehung, Vermittlung von Werten, Bildung von Rechtsbewusstsein, Verhinderung von Defiziten in der Persönlichkeitsentwicklung und Beseitigung sozialer Mängel sowie auf die Vermeidung erneuter Straffälligkeit.

Der Ansatz der opferorientierten, situativen Kriminalprävention hat die Reduzierung von Tatgelegenheiten zum Ziel. Tatgelegenheitsstrukturen können im Wesentlichen durch Erhöhung des Täteraufwandes (z. B. durch entsprechende technische oder persönliche (Eigen)Sicherungsmaßnahmen), durch Erhöhung des Täterrisikos (jedwede Form der Überwachung) oder durch Minderung des Taterfolges (z. B. Verbleib des „Tatertrages“ oder Identifizierbarkeit von Eigentum) verändert werden.

Eine andere häufig verwendete Systematik unterscheidet zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention. Primäre Prävention setzt an den Wurzeln der Kriminalitätsentstehung an und entspricht weitgehend der sozialen Kriminalprävention bei Kindern und Jugendlichen. Sekundäre Prävention ist im Wesentlichen deckungsgleich mit dem situativen Präventionsansatz. Tertiäre Prävention ist die Verhinderung des Rückfalls und ist gleichbedeutend mit der sozialen, täter-

orientierten Prävention bei bereits strafällig Gewordenen.

Im schulischen Bereich wird die Kriminalprävention in Form von Vorträgen bezüglich Kriminalität, Jugendschutz, Banden, Sekten, Sucht, Verkehr, Alkohol in Schulen (VS, HS, AHS, BG, BRG ...), vertrauensbildenden und verkehrserzieherischen Tätigkeiten in Vorschulen und Kindergärten durchgeführt. Ebenso bei Elternabenden, Erwachsenen- und Lehrerfortbildungen, an Instituten, der pädagogischen Hochschule, höher bildenden Lehranstalten und der Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen.

Ziel der Prävention

Ziel ist es, jungen Menschen vor Augen zu führen, dass sie nicht nur Rechte sondern auch Pflichten haben, welche Gefahren es gibt und welche Folgen ein unbedachtes Handeln nach sich zieht.

Weitere Ziele sind (vorwiegend bei Jugendlichen): Persönlichkeitsstärkende Maßnahmen wie Anerkennung, Wertschätzung, Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, Förderung von Kritik- und Konfliktfähigkeit, Auseinandersetzung von Sinn und Wert, Reflexion des eigenen Konsumverhaltens (vor allem auch im

ANGRIFF, GEWALT, ANGST - WAS TUN?

ÜBERLEGE, welche dieser neun Vorschläge du für dein Verhalten annehmen kannst.

- BEREIT SEIN**
In diesem Fall weißt du schon, dass etwas passieren könnte – spiele die Situation in Gedanken durch, frage dich, wie weit du gehen willst, welches Risiko du eingehst. Im Zweifelsfall besteht immer die Möglichkeit, die Polizei zu alarmieren
TEL. 133
- RUHIG BLEIBEN**
Hastige, unüberlegte Bemerkungen und Bewegungen können ungewollte Reaktionen beim Anderen auslösen. Versuche auf andere „entspannend“ zu wirken.
- AKTION**
Angst zu haben kann lähmen. Bemühe dich trotzdem, z.B. durch einen Schritt vorwärts, ein Ansprechen des Gegenübers, deine Anwesenheit und deine Bereitschaft zur Hilfe/Verteidigung zu zeigen. Damit ermutigst du auch andere, etwas zu tun.
- IMMER OPFER?**
Zeige deutlich, wo deine Grenzen sind. Übernimm die Leitung des Geschehens, führe selbst „Regie“.
- REDEN, REDEN, REDEN**
Unternimm alles, um mit deinem Gegenüber ins Gespräch zu kommen, lasse nichts unversucht.
- ZUHÖREN**
Nachdem du gesprochen hast, höre dem Anderen aufmerksam zu. So kannst du am besten abschätzen, was als nächstes passiert.
- KEINE BESCHIMPFUNGEN**
Trenne das Verhalten von der Person. Sage sachlich, was dich stört, jedoch ohne Spott oder Drohungen zu äußern.
- HILFE**
Direkt angesprochen, wird kaum jemand Hilfe verweigern. Trau' dich ruhig, Unterstützung zu verlangen.
- ABSTAND**
Wenn du jemanden am Körper berührst, dann nur um zu trennen oder jemanden zurück-zuhalten. Im Streit ist Körperkontakt immer ein Risiko. Versuche daher möglichst direkt mit dem Opfer zusammenzuarbeiten, ohne den Täter anzugreifen.

Angriff, Gewalt, Angst – Was tun?

Hinblick auf Drogen und Alkohol im Straßenverkehr) sowie Rechtsbewusstsein und Zivilcourage, anzusprechen. Jugendlichen neue Perspektiven für ihre Zukunft zu vermitteln.

Eigentumsprävention

Im Zuge der Eigentumsprävention werden Bürger ausführlich über Möglichkeiten verschiedenster Sicherheitsmaßnahmen zum Schutze ihrer Person und ihres Eigentums beraten. Dabei bestehen folgende Möglichkeiten:

- 1) Die telefonische Beratung
- 2) Die Beratung im Schauraum (Ausstellungsraum des Stadtpolizeikommandos Graz, 8010 Graz, Paulustorgasse 8, Tel.: 059133/65 3430 – 3432)
- 3) Die Beratung vor Ort (in der Wohnung, im Haus bzw. im Geschäft usw.)
- 4) In Form von Vorträgen

Diese Beratungen werden kostenlos, kompetent und neutral durchgeführt.

Zuhören!

Um informieren, ausführlich und zufrieden stellend beraten zu können ist es notwendig, Anliegen, Beschwerden und Ersuchen verschiedenster Art, die an uns herangetragen werden entgegenzunehmen. Und zwar auch solche, die nicht unbedingt mit unserer polizeilichen Tätigkeit zu tun haben. Gerade dieser Teil unserer Tätigkeit erfordert viel Verständnis, Ruhe, Ausdauer und Geduld. Deshalb reicht es nicht nur Parteien „anzuhören“, sondern vielmehr ihnen **zuzuhören**.

Vor allem ältere Menschen, die keinem anderen Menschen mehr über den Weg trauen, unter Verfolgungängsten leiden oder sich einfach einmal ausreden wollen, kommen vertrauensvoll und hilfeschend zu uns.

Damit Lösungsvorschläge und Hilfe angeboten werden können, bedarf es nicht nur ständiger persönlicher und fachlicher Aus- und Weiterbildung (Kurse, Seminare), sondern auch der erforderlichen Kontakte zu Ämtern und der Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen.

Immer wieder wird von Veranstaltern, Politikern, Medien und sonstigen Verantwortlichen mitgeteilt, wie wichtig, unverzichtbar und förderungswert die Tätigkeit der Präventionsbeamten ist.



Leidenschaft und Idealismus

Ich bin ausgebildeter Präventionsbeamter im Kriminalreferat des Stadtpolizeikommandos Graz und betreue u. a. eine Vielzahl der Grazer Schulen aller Typen. Zu meinen allgemeinen dienstlichen und präventiven Tätigkeiten werden allein dort von mir über 100 Vorträge jährlich gehalten. Dazu kommen noch Vorträge bei Elternabenden, Lehrerfortbildungen, öffentlichen Informationsveranstaltungen u. a. m..

Zu bemerken ist, dass aller Präventionsbeamten diese Tätigkeit aus Leidenschaft und Idealismus ausüben. Die Verantwortlichkeit gegenüber „unseren“ Klienten

nehmen wir teils auch mit in die Freizeit, wo Gedankenerforschung betrieben wird, ob wohl alles getan wurde, um diesen Menschen zu helfen, sie zu unterstützen bzw. ob es noch andere Lösungen gibt. Diese zusätzliche Belastung nehmen wir gerne auf uns, zumal es sich um Mitmenschen handelt, die sich auf uns verlassen. Es ist einfach schön, Menschen zu helfen und ihnen beizustehen; vor allem wenn sie in Not sind und es sich bei den Helfern um Polizisten handelt.

Nähere Informationen und Broschüren können unter www.bmi.gv.at/praevention abgerufen bzw. bestellt werden.

Heimo ZENZ

Präventionsbeamter im SPK Graz

Urlaubsplan

POLIZE

A.S.A. Abfallservice AG
8055 Graz

Annaheim der Kreuzschwestern
Alten- und Pflegeheim
8010 Graz

Apotheke
Zur „Maria-Heil d. Kranken“
Mag. Pharm. Andreas Hacker
8240 Friedberg

Berufsförderungsinstitut Steiermark
Bildungszentrum Kapfenberg
8605 Kapfenberg

Univ. Prof. Dr. Gerhard Fügler
Institut für Nuklearmedizin
8010 Graz

Dr. Helga Fleischer
Fachärztin für Zahn-, Mund-
und Kieferheilkunde
8162 Passail 21

Dr. med. A. Archimandritis
FA für Hals-, Nasen-
und Ohrenkrankheiten
8580 Köflach

Dr. Rainer Zemanek
Arzt für Allgemeinmedizin
8750 Judenburg

Dr. Susanne Angermeier
Arzt für Allg. Med. Manualtherapie
8230 Hartberg

Jänner		Februar		März		April		Mai		Juni	
1 Do		1 So		1 So		1 Mi		1 Fr		1 Mo	
2 Fr		2 Mo		2 Mo		2 Do		2 Sa		2 Di	
3 Sa		3 Di		3 Di		3 Fr		3 So		3 Mi	
4 So		4 Mi		4 Mi		4 Sa		4 Mo		4 Do	
5 Mo		5 Do		5 Do		5 So		5 Di		5 Fr	
6 Di		6 Fr		6 Fr		6 Mo		6 Mi		6 Sa	
7 Mi		7 Sa		7 Sa		7 Di		7 Do		7 So	
8 Do		8 So		8 So		8 Mi		8 Fr		8 Mo	
9 Fr		9 Mo		9 Mo		9 Do		9 Sa		9 Di	
10 Sa		10 Di		10 Di		10 Fr		10 So		10 Mi	
11 So		11 Mi		11 Mi		11 Sa		11 Mo		11 Do	
12 Mo		12 Do		12 Do		12 So		12 Di		12 Fr	
13 Di		13 Fr		13 Fr		13 Mo		13 Mi		13 Sa	
14 Mi		14 Sa		14 Sa		14 Di		14 Do		14 So	
15 Do		15 So		15 So		15 Mi		15 Fr		15 Mo	
16 Fr		16 Mo		16 Mo		16 Do		16 Sa		16 Di	
17 Sa		17 Di		17 Di		17 Fr		17 So		17 Mi	
18 So		18 Mi		18 Mi		18 Sa		18 Mo		18 Do	
19 Mo		19 Do		19 Do		19 So		19 Di		19 Fr	
20 Di		20 Fr		20 Fr		20 Mo		20 Mi		20 Sa	
21 Mi		21 Sa		21 Sa		21 Di		21 Do		21 So	
22 Do		22 So		22 So		22 Mi		22 Fr		22 Mo	
23 Fr		23 Mo		23 Mo		23 Do		23 Sa		23 Di	
24 Sa		24 Di		24 Di		24 Fr		24 So		24 Mi	
25 So		25 Mi		25 Mi		25 Sa		25 Mo		25 Do	
26 Mo		26 Do		26 Do		26 So		26 Di		26 Fr	
27 Di		27 Fr		27 Fr		27 Mo		27 Mi		27 Sa	
28 Mi		28 Sa		28 Sa		28 Di		28 Do		28 So	
29 Do				29 So		29 Mi		29 Fr		29 Mo	
30 Fr				30 Mo		30 Do		30 Sa		30 Di	
31 Sa				31 Di				31 So			



☎ 53 126 - 2800 bis 2806 📠 53 126 - 2810 od. 2811

inner 2009

AKTIV

Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
1 Mi		1 Sa		1 Di		1 Do		1 So		1 Di	
2 Do		2 So		2 Mi		2 Fr		2 Mo		2 Mi	
3 Fr		3 Mo		3 Do		3 Sa		3 Di		3 Do	
4 Sa		4 Di		4 Fr		4 So		4 Mi		4 Fr	
5 So		5 Mi		5 Sa		5 Mo		5 Do		5 Sa	
6 Mo		6 Do		6 So		6 Di		6 Fr		6 So	
7 Di		7 Fr		7 Mo		7 Mi		7 Sa		7 Mo	
8 Mi		8 Sa		8 Di		8 Do		8 So		8 Di	
9 Do		9 So		9 Mi		9 Fr		9 Mo		9 Mi	
10 Fr		10 Mo		10 Do		10 Sa		10 Di		10 Do	
11 Sa		11 Di		11 Fr		11 So		11 Mi		11 Fr	
12 So		12 Mi		12 Sa		12 Mo		12 Do		12 Sa	
13 Mo		13 Do		13 So		13 Di		13 Fr		13 So	
14 Di		14 Fr		14 Mo		14 Mi		14 Sa		14 Mo	
15 Mi		15 Sa		15 Di		15 Do		15 So		15 Di	
16 Do		16 So		16 Mi		16 Fr		16 Mo		16 Mi	
17 Fr		17 Mo		17 Do		17 Sa		17 Di		17 Do	
18 Sa		18 Di		18 Fr		18 So		18 Mi		18 Fr	
19 So		19 Mi		19 Sa		19 Mo		19 Do		19 Sa	
20 Mo		20 Do		20 So		20 Di		20 Fr		20 So	
21 Di		21 Fr		21 Mo		21 Mi		21 Sa		21 Mo	
22 Mi		22 Sa		22 Di		22 Do		22 So		22 Di	
23 Do		23 So		23 Mi		23 Fr		23 Mo		23 Mi	
24 Fr		24 Mo		24 Do		24 Sa		24 Di		24 Do	
25 Sa		25 Di		25 Fr		25 So		25 Mi		25 Fr	
26 So		26 Mi		26 Sa		26 Mo		26 Do		26 Sa	
27 Mo		27 Do		27 So		27 Di		27 Fr		27 So	
28 Di		28 Fr		28 Mo		28 Mi		28 Sa		28 Mo	
29 Mi		29 Sa		29 Di		29 Do		29 So		29 Di	
30 Do		30 So		30 Mi		30 Fr		30 Mo		30 Mi	
31 Fr		31 Mo				31 Sa				31 Do	

Gemeinde Bierbaum am Auersbach
8083 Bierbaum am Auersbach

Bauer Optik
8990 Bad Aussee

Eibinger bringt's!
Spedition, Transport und
Handels GmbH
Zweigniederlassung:
8141 Zettling, Sternweg 22

Gemeinde
Hart bei Graz
8075 Hart bei Graz

Gemeinde
Kammern im Liesingtal
8773 Kammern im Liesingtal

Gemeinde
Labuch
8200 Labuch

Gemeinde
Radkersburg Umgebung
8490 Bad Radkersburg

HQ4P
Produktivitätsentwicklung GmbH
8054 Seiersberg

Marktgemeinde Preding
8504 Preding

Weinstube
Inh. G. Vallant
8010 Graz

KLM
„KLM“ Karner-Lickel-Maschinen
Ges.m.b.H.
8020 Graz

Changes...!

Ein Wahnsinn, wie die Zeit vergeht – jetzt bin ich schon seit 6 Monaten in Markt Hartmannsdorf – und mein Abschied von der Grazer Polizei kommt mir so vor, als wär’s gestern gewesen – da ist halt noch viel Herz dabei!

Natürlich habe ich jetzt schon einige Unterschiede in der Dienstvernehmung erkennen können oder erleiden müssen – je nach Sichtweise – und die möchte ich hier in Kurzform darstellen:

- das größte Problem der kleineren Dienststellen am Land ist die personelle Unterbesetzung. Oft und oft sitze und arbeite ich alleine in der Inspektion, mache Solo-Lasermessungen, Solo-Niederschriften und und und! Eigentlich alles Dinge, die in Graz unbekannt und teilweise sogar – ganz zu Recht – verpönt sind. Wo bleibt die Eigensicherung, aber auch der Eigenschutz vor ungerechtfertigten Anschuldigungen etc. Diese Art der Dienstvernehmung entspricht nicht mehr den gängigen Standards und sollte längst in Vergessenheit geraten sein – hier in Markt Hartmannsdorf und wohl auch anderswo stellt sie auf jeden Fall die Realität dar.
- die Mär von durchschlafenen Nächten auf den ländlichen Polizeiinspektionen dürfte auf Basis meiner jetzigen Erfahrungen ebenfalls der Vergangenheit angehören. In Wirklichkeit sind die kleineren PI’s in der Nacht unbesetzt und nur auf den Inspektionen der größeren Städte gibt’s eine Mindestbesetzung. Dafür wird fest „Sektor“ gefahren – Abfahrt um 19.00 Uhr ist Pflicht – mit Durchfahren bis in die Morgenstunden – Ausnahme ist die

4-stündige Journaledienstzeit. Und nur nicht in den Computer „einsteigen“ – da könnte ja irgendwer draufkommen, dass man sich die Gefahrenzulage für diesen Zeitraum nicht verdient hat – man war ja nachgewiesenermaßen in der PI und nicht auf Streife. Zeitweise bist du während der Sektorstreifen zu zweit für ein Riesengebiet zuständig – und da sind wir wieder bei den oben erwähnten Mängeln wie fehlender Eigensicherung etc. Jede Unterstützung erfordert eine gewisse Vorlaufzeit – das ist beim Einschreiten zu berücksichtigen.

- das angeblich so gute Verhältnis zwischen den KollegInnen am Lande – natürlich auch zu den Vorgesetzten – sogar den leitenden Beamten – stellt sich als nicht konfliktfreier dar wie in der Stadt. Auch Bezirkspolizeikommandanten haben ihre eigene „Art“ – für den Bezirk Weiz habe ich jedenfalls beobachtet, dass das formelle „Sie“ die Normalversion darstellt – das freundschaftliche „Du“ ist nicht die Wunschform – also heißt’s wieder vorgefasste Meinungen zu hinterfragen. Natürlich wird meinerseits angemerkt, dass ein „Sie“ oder ein „Du“ nichts über die Umgangsformen untereinander aussagen – da wird mir wohl jeder aus eigener Erfahrung recht geben.
- im Kommandantenbereich gibt’s doch einige Eifersüchteleien – mehr als in der Stadt. Die Zahl der höher bewerteten Planstellen ist gering und da steht jeder entsprechend in den Startlöchern, um einen AI oder gar KI zu ergattern. Das führt natürlich erkennbar dazu, dass beim jeweils Anderen genau geschaut wird und Fehler gesucht werden – nicht gut auf jeden Fall für das Betriebsklima und das Vertrauen untereinander. Dass es natürlich

auch hier so genannte „Lieblinge“ gibt ist auch klar – trotzdem sollte sich der jeweils Vorgesetzte seiner Verantwortung bei der Planstellenbesetzung bzw. Beurteilung der KandidatInnen bewusst sein und danach handeln – vielleicht ist „Ruhe im Betrieb“ aber auch gar nicht gewünscht – na ja!

- zu guter letzt noch eine Anmerkung zum viel gelobten Plandienst. Wer auf die zusätzlichen 200 Euro durch die Journaledienststunden ansteht, der möge diesen Absatz überlesen und dieses kollegenfeindliche System annehmen. Wer aber auf planbare Freizeit ohne Einflussnahme von oben Wert legt und wer seine Familie, Freunde und Bekannten schätzt, der fährt mit dem altbewährten 6er-Radl am besten! Wie sehr haben wird als FSG-Funktionäre in Graz dafür gekämpft – gegen den Wind der damaligen Regierungspersonalvertreter und zum eigenen Schaden im dienstlichen Fortkommen – wir haben Recht behalten. Darauf bin ich heute noch stolz – eine Meinung zu haben und dazu zu stehen – auch wenn’s weh tut – nicht die Fahne im Wind sein!

Bemerken möchte ich, dass die angefügten Punkte nur einen kurzen Abriss der Unterschiede darstellen – es gäbe natürlich noch viel zu berichten und auch richtigzustellen – gerne auch im persönlichen Gespräch. Ich stehe jederzeit für Fragen von versetzungswilligen KollegInnen zur Verfügung und bilde mir durchaus ein, mit meinen bisherigen Erfahrungen ein wenig Licht ins Dunkel bringen zu können.

Viele Grüße nach Graz – ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr – von eurem „Landpolizisten“

Leo MAIERHOFER

Ausflug der ODP des SPK Leoben als Abschluss des Einsatzes bei der EURO2008

Als Abschluss des EURO2008-Einsatzes machten Kolleginnen und Kollegen der ODP des SPK Leoben einen zweitägigen Ausflug in das Ennstal, zum Gesäuseeingang. Die zweitägige Wanderung führte von Admont auf die Buchau und weiter zur Grabneralm. Nach einer kräftigen Stärkung wurde der Gipfel des Grabnersteines in Angriff genommen. Vom Grabnerstein ging es über den **Jungfernteig** (Klettersteig) zum Admonter Haus.

Für einen Großteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer stand ihre erste „Kletterroute“ bevor. Unter der fachkundigen Anleitung unseres AEG-Mitgliedes Rudi HALLACZEK wurde die Kletterroute ohne größere Probleme bewältigt. Beim Ad-



monter Haus angelangt, konnte ausführlich über das Erlebnis „Klettersteig“ gefachsimpelt und zur Erholung entsprechend Elektrolytgetränke konsumiert werden. Am späten Nachmittag erfolgte der Abstieg zum Grabneralmhaus. Die Wirtsleute der Alm (Maria und Günter) verwöhnten die Kolleginnen und Kollegen mit einem üppigen und sehr guten Essen, sodass es bei niemand Schwierigkeiten gab, die anschließende Nachbesprechung bis in die Morgenstunden durchzustehen.

Am nächsten Tag erfolgten der gemütliche Abstieg und die Heimfahrt über das Gesäuse. Während der Fahrt durch das Gesäuse wurden aufgrund der Begeisterung des Erlebten bereits die nächsten Ziele für einen Ausflug (Klettersteigbegehung) erkundet.

Die Teilnehmer bedanken sich beim GBA Leoben für die Unterstützung.

Walter REICHENPFADER

Franz MOISI

GÖD. Polizeigewerkschaft Steiermark

Geschätzte Kolleginnen und Kollegen!

Die Gehaltsverhandlungen der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst mit unserem Dienstgeber für das Jahr 2009 sind abgeschlossen und führten nach meinem Dafürhalten zu einem absolut guten Ergebnis.

3,55 % beim Gehalt und bei den uns betreffenden Zulagen. Das heißt bei mir (E2b, GhSt 13) beim Grundbezug eine Steigerung um € 69,94 (brutto) und dies nicht 12, nicht 13 sondern 14 Mal für das Jahr 2009. Auch steigen die Zulagen und Vergütungen, welche mit Ausnahme der Kinderzulage im Gesetz in Eurobeträgen, ausgewiesen sind, ebenfalls um 3,55 %.

Wenn ich nun auch noch die Vorrückungen, welche alle zwei Jahre stattfinden, berücksichtige, so brachten unsere Gewerkschaftsverhandler einen höheren Gehaltsabschluss zu Stande, als die Verhandler einzelner anderer Gewerkschaften.

Eine der Hauptaufgaben der Gewerkschaften ist es, im Rahmen von Gehaltsverhandlungen positive Ergebnisse zu erzielen und in weiterer Folge dafür Sorge zu tragen, dass gewerkschaftliche Errungenschaften, wie z. B. die Vorrückung, die in Österreich noch immer allen Dienstnehmern zu Gute kommen, erhalten bleiben.

Gewerkschaftliche Errungenschaften

Auf die zahlreichen weiteren Errungenschaften gewerkschaftlicher Arbeit wie Urlaubsanspruch, Pflegefreistellung, Wachbedienstetenhilfleistungsgesetz, Fahrtkostenzuschuss und vieles Anderes mehr, darf dabei natürlich nicht vergessen werden.

Als Gewerkschaftsmitglied habe ich natürlich auch noch andere Vorteile, die ich auf Grund meines Mitgliedsbeitrages erwerbe, wie:

- einen umfassenden Rechtsschutz vor Gerichten und Behörden
- Rechtsberatung
- Sozial- und Familienunterstützung
- Geburtenbeihilfe
- Individuelle Unterstützung für Exekutivorgane
- Solidaritätsversicherung
- Wachebeamtenunfallversicherung
- Bildungsförderungsbeitrag

- Gruppenversicherung für Sicherheitsvertrauenspersonen, Brandschutzbeauftragte u. a., welche die Haftungsrisiken aus der Amts-, Organ- und Dienstnehmerhaftpflicht abdeckt

Diese und weitere Vorteile für Gewerkschaftsmitglieder sind im Leistungsverzeichnis für Mitglieder nachlesbar.

Mitglied des Österreichischen Gewerkschaftsbundes, insbesondere bei uns in der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst zu sein, rechnet sich auf alle Fälle und zahlt sich aus.

Mit dem Gewerkschaftsbeitrag werden neben den Personal- und Bürokosten auch die Fortbildung der Mitglieder, insbesondere aber auch die sozialen Unterstützungen abgedeckt.

Gut ausgebildete Juristen und Sekretäre in der GÖD, welche natürlich dementsprechend entlohnt werden möchten, sind gerade in der jetzigen Zeit wichtig für die tägliche Arbeit unserer nun bestens organisierten und strukturierten Interessensvertretung.

Gemeinsam sind wir stark

Nur eine hohe Mitgliederzahl in unserer Gewerkschaftsbewegung ist Garant für eine Stärkung der Interessensvertretung gegenüber unserem Dienstgeber. Nur eine hohe Mitgliederzahl ermöglicht es auch in Zukunft, hervorragende Leistungen für die Kolleginnen und Kollegen zu erbringen. Gemeinsam sind wir stark.

Aus diesem Grund darf ich alle jene Kolleginnen und Kollegen einladen, auch der Gewerkschaft Öffentlicher Dienst beizutreten und somit unsere Interessensvertretung noch mehr zu stärken.

Ich wünsche allen Kolleginnen und Kollegen sowie den Familienangehörigen ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2009 verbunden mit Gesundheit und Zufriedenheit.

Harald SEIBALD

Vorsitzender Polizeigewerkschaft Steiermark

Ausflug des FSG-Klub's Neusiedl am See in die steirische Toskana

Im Rahmen eines Bundesseminars der Fraktion Sozialdemokratischer Gewerkschafter in Obertauern wurden Kontakte zu Manfred BLEICH, Vorsitzender des Klubs der Exekutive im Bezirk Neusiedl am See geknüpft. Dabei wurde vom Koll. BLEICH der Wunsch an mich herangetragen, im Rahmen eines Ausfluges in die Südsteiermark einen Ansprechpartner und Begleiter zu haben. Diesem Wunsch habe ich am 4. Oktober 2008 in typisch steirischer Manier entsprochen. Es wurde eine Führung im Aflenzer Römerstollen (bei Gralla) organisiert, durch die Herr MALLY von der Marktgemeinde Wagna führte und besonderes Interesse bei den Teilnehmern weckte.

Anschließend ging es zur Buschenschank FIRMENICH nach Berghausen an der Weinstraße. Im alten Presshaus wurde neben Wein und Edelbränden auch eine verfeinerte vielfältige steirische Buschenschankküche angeboten. Im Anschluss an die gut zwei Stunden dauernde Spezialitätenreise wanderten die Ausflugsteilnehmer

unter meiner ‚ortskundigen‘ Führung zum Weingut GROß, bei welchem eine Kellerführung samt Verköstigung genossen werden konnte.



Interessierte Zuhörer vor der Weinverkostung

Zum abschließenden Höhepunkt dieses umfangreichen Tagesprogrammes führen die burgenländischen Gäste nach Gamlitz, wo sie den Tag beim Weinlesefest ausklingen ließen.

Harald SEIBALD



Tanja Krammer

35 Jahre

Personal Fitness Trainerin, Dipl. Gesundheits- und Ernährungstrainerin, Dipl. Kinder- und Jugendbewegungstrainerin

Mobil: 0699/10 40 95 35

Mail: tanja@keepmoving.at

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang – solange man sie lässt! ... Das hatten wir schon! Heute geht es um heikles Thema, dem Kinder-Krafttraining. Heikel aber nur deswegen, weil man mit Krafttraining meist Bodybuilding in Verbindung bringt. Schon mal der erste Irrtum. Und dann noch Krafttraining für Kinder. Für was? Das ist doch sicher nicht notwendig!? Das ist der zweite Irrtum! In der heutigen Zeit – erinnern wir uns an meinen letzten Bericht – wird es zu unserer Pflicht, unsere Kinder bei der Entwicklung zu einem gesunden Körper zu unterstützen. Die Tage, an denen Kinder unbeschwert den ganzen Nachmittag im Freien herumtollten, auf Bäume und sonst wo raufgeklettert und überall runtergesprungen sind und auf sich auf der Wiese "gekugelt" haben, sind – für die meisten Kinder – rar bzw. gar nicht vorhanden. Doch diese Bewegung hat die Kraft- und somit die Muskelentwicklung gefördert. Die heutigen Bewegungseinheiten fördern maximal noch die Bewegungs- und Kraftfähigkeit der Fingermuskulatur... Also, lassen Sie mich Ihnen etwas über das Krafttraining für Kinder erzählen. Aber ich muss Sie warnen. Dieser Bericht ist ziemlich wissenschaftlich! Doch mir ist es wichtig, Ihnen die Fakten über das Krafttraining für Kinder näher zu bringen, so dass Sie erkennen können, dass es sich bei diesem Thema nicht nur um einen "neumodischen" Quatsch handelt. Viel Spaß beim Lesen!

Außerdem wünsche ich Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein guten Rutsch in ein gesundes und bewegungsreiches neues Jahr!

Ihre Trainerin Tanja

Kinder-Krafttraining! Fakten für ein Pro ohne Contra!

Bodybuilding für Kinder! Nein, natürlich nicht. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir hier nicht von Leistungssport sprechen. Wir distanzieren uns hier von „Gewichtheben“ oder Ähnlichem. Das Thema Krafttraining im Kindes- und Jugendalter hat in den letzten Jahren sowohl in der Allgemeinheit als auch in der Wissenschaft beträchtlich an Interesse gewonnen.

„Kinder und Jugendliche stellen keine kleine Erwachsene dar!“ Da haben wir es wieder! Somit ist auch gleichzeitig gesagt, dass es sich beim Kinder und Jugendtraining selbstverständlich auch nicht um ein reduziertes Erwachsenentraining handelt. Das Kinder- und Jugendtraining unterliegt einem eigenen systematischen und langfristigen Übungs- bzw. Trainingsprozess. Ziele, Inhalte und Verfahrensweisen unterscheiden sich von denen der Erwachsenen. Um einen besseren Einblick in die umfangreiche Materie des Kinder-Krafttrainings zu erhalten, sehen wir uns den überaus wichtigen wissenschaftlichen Aspekt dieses Themas an.

Der passive Halte- und Bewegungsapparat mit seinen Bändern, Sehnen, Knochen, Gelenken und Knorpeln stellt speziell beim Muskeltraining von Kindern und Jugendlichen eine Schwachstelle dar. So ist der Knochen erhöht biegsam, aber vermindert druck- und zugfest. Auch das Knorpelgewebe bzw. die noch nicht verknöcherten

Wachstumsfugen weisen eine erhöhte Gefährdung gegenüber starken Druck- und Scherkräften. Bänder und Sehnen sind noch nicht ausreichend zugfest und die muskuläre Stabilisierung der Gelenke ist noch nicht so ausgereift, wie es beim Erwachsenen der Fall ist.

Gerade die vorübergehende Wachstumsbeschleunigung in der Pubertät stellt ein besonderes Problem dar. Neben der unterschiedlichen Entwicklung einzelner Skelettabschnitte bedeutet der Beginn der Pubertät einen tief greifenden Einschnitt in der psychophysischen Entwicklung des Kindes bzw. Jugendlichen. Daraus ergeben sich eine Vielzahl von physischen, psychischen sowie psychosozialen Veränderungen und Entwicklungsbesonderheiten. Für das Kinder- und Jugendtraining ergeben sich entsprechende Konsequenzen, u. a. für die körperliche Belastbarkeit oder für die Gestaltung eines Krafttrainings.

Das „Mark-Jansen-Gesetz“ besagt, dass die Empfindlichkeit des Gewebes sich proportional zur Wachstumsgeschwindigkeit verhält. Demnach ist das Kind bzw. der Jugendliche im Vergleich zum Erwachsenen wesentlich stärker der Gefahr von Belastungsschäden durch unphysiologische Trainingsreize ausgesetzt. Dabei ist weiter zu beachten, dass die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates bei kalendrisch und biologisch gleichaltrigen Kindern sehr unterschiedlich sein kann.

Aufgrund des geringen Testosteronspiegels vor Beginn der Pubertät gibt es kaum Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen bezüglich ihrer Muskelmasse bzw. Muskelkraft. Der Muskelanteil an der Gesamtkörpermasse ist im Vergleich zum Erwachsenen verringert und beträgt gleichermaßen etwa 27 %. Zu Beginn der Pubertät kommt es zu ausgeprägten Zuwachsraten bezüglich der Muskelmasse aufgrund der hormonellen Veränderungen bei beiden Geschlechtern. Die Testosteronausschüttung wirkt sich bei den Jungen stärker auf die Zunahme der Muskelmasse bzw. Muskelkraft aus als bei den Mädchen. Der Anstieg des Muskelanteils an der Gesamtkörpermasse beim Jungen steigt von 27 % auf durchschnittlich 42 %, im Gegensatz dazu bei den Mädchen nur auf 36. Bei den Mädchen entfällt diese Phase auf die Zeit zwischen dem 11. – 12./13. Lebensjahr, bei den Jungen auf den Zeitraum ab dem 12./13. Lebensjahr.

Fazit: Das Kinder- und Jugendtraining ist keine quantitative Reduktion des Erwachsenentrainings. Vielmehr muss das Training bzw. die sportliche Belastung den physischen und psychischen Veränderungen der Kinder und Jugendlichen in ihrem Reifungsprozess gerecht und qualitativ (später auch quantitativ) angepasst werden. Insbesondere sind dabei die wachstumsbedingten Besonderheiten und deren Konsequenzen

☞ für die psychophysische Belastbarkeit zu beachten, um Schäden vorzubeugen.

Grundsätzlich kommt es bereits zu Beginn eines Krafttrainings innerhalb kürzester Zeit zu einer Kraftzunahme. Allerdings ist die Kraftzunahme nicht auf eine Muskelmassezunahme (Muskelhypertrophie) zurückzuführen, sondern man vermutet, dass aufgrund des Mangels an adäquater Hormonausschüttung im Kindesalter die trainingsbedingten Kraftzuwächse im Wesentlichen auf neuromuskulären Anpassungen beruhen. Über die Zug- und Druckbeanspruchungen bei der muskulären Betätigung werden formative Reize und damit Adaptationserscheinungen des Knochens ausgelöst. Faigenbaum (1993, 1998) geht davon aus, dass ein vorschriftsmäßig ausgeführtes Krafttraining ein effektiver Stimulus für die Knochenentwicklung des jüngeren Kindes oder Jugendlichen sein kann. Außerdem sind Verbesserungen der Fettwerte im Blut festzustellen, und das Verhältnis von fettreicher zu fettfreier Körpermasse verschiebt sich positiv zur fettfreien Masse.

Hejna et al. (1982) konnten nachweisen, dass diejenigen Probanden, die ein Krafttraining durchführten, im Vergleich zu den nichttrainierenden, eine geringere Verletzungsrate und weniger Zeit für die Rehabilitation benötigten. Des Weiteren ist ein Krafttraining im Sinne der Körperentwicklung und der Haltung prophylaxe im Zusammenhang mit dem immer früher beginnenden sportartenspezifischen Training bei Kindern sinnvoll. Durch einseitiges Training kommt es zu einer einseitigen Belastung des Bewegungsapparates. Dies führt zu Muskeldysbalancen, die später eine weitere Leistungsentwicklung behindern und muskulären Verletzungen Vorschub leisten. Viele Kinder und Jugendliche erreichen ihre potenzielle Leistungsfähigkeit im Sport oftmals nur deshalb nicht, weil die während der Wachstumsvorgänge für den Haltungs- und Bewegungsapparat gesetzten Entwicklungsreize unzureichend bzw. zu einseitig waren.

Ein Krafttraining sollte, neben einem Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, aber auch Koordinationstraining, ein Baustein eines kompletten Fitnessstrainings von Kindern und Jugendlichen sein.

Das Ziel eines Krafttrainings mit Heranwachsenden sollte nicht ausschließlich die Verbesserung der Muskelkraft sein. Vielmehr ist auch die Vermittlung des Körperbewusstseins, die Prävention vor Verletzungen und die Veränderung hin zur positiven

Einstellung gegenüber einem Krafttraining von großer Bedeutung. Das Muskeltraining mit Kindern und Jugendlichen sollte primär durch dynamische Kraftbelastungen gekennzeichnet sein. Beim dynamischen Krafttraining kommt es bei moderater Belastung zu einer gleichzeitigen Förderung des Herz-Kreislaufsystems. Das Herz muss weniger Druck-, dafür aber mehr Volumenarbeit leisten, was förderlich für die kardiovaskulären Effekte anzusehen ist. Durch eine gleichmäßige Atmung wird der Pressdruck vermieden und durch den Pumpeffekt der arbeitenden Muskulatur wird eine gute Durchblutung der Peripherie erreicht. Somit ist eine ausreichende Energieversorgung unter aeroben Bedingungen möglich. Der insgesamt höhere Gesamtenergieverbrauch wirkt sich positiv auf das Stoffwechsellgleichgewicht und somit auf die Körpergewichtskontrolle aus. Nicht zu vergessen ist die koordinative Komponente des dynamischen Krafttrainings. Gerade in den jungen Jahrgängen bis zur Pubertät müssen die entscheidenden Grundlagen für eine gute Koordination gelegt werden, die durch eine statische Haltearbeit nicht zu erreichen ist.

Wer trainiert mit unseren Kinder?

Kein Ungeschulter sollte mit Kindern trainieren! Durch kompetente Betreuung, in Verbindung mit den richtigen Anweisungen und Techniken sowie kindgerechten Übungen und Material, ist ein Krafttraining nicht schädigender und risikoreicher als andere sportliche und sonstige Freizeitaktivitäten von Kindern und Jugendlichen. Die beim Krafttraining auftretenden Belastungen sind zum Großteil geringer als in den meisten Sportsportarten oder den alltäglichen Bewegungsspielen der Kinder. Der direkte Risikofaktor ist die persönliche Reife des Kindes. Sie ist es schließlich, die über eine Teilnahme oder den Ausschluss am bzw. vom Krafttraining entscheiden muss. Aus biologisch-medizinischer Sicht gibt es ansonsten beim gesunden Kind und Jugendlichen bezüglich des Startalters keinerlei Einschränkungen. Natürlich gilt dies in erster Linie für gesunde Heranwachsende. Ein Krafttraining mit Kindern und Ju-

gendlichen mit physischen und psychischen Behinderungen jeglicher Art sollte speziell unter enger medizinischer Betreuung verlaufen.

Es ist wichtig zu wissen, welche elementare Bedeutung der Bewegungsdrang für die Entwicklung der Kinder hat. Toben, klettern, hüpfen, springen, balancieren oder rennen stärken nicht nur die motorischen Fähigkeiten, sondern auch die geistigen. Unsere Sprache drückt diesen Zusammenhang sehr gut aus: Bevor ein Kind etwas be-greifen kann, muss es seine Umwelt greifen können, bevor es etwas erfassen kann, muss es die Dinge fassen können. Ab dem Moment, in dem das Kind selber stehen kann, setzt eine zunehmende Selbstständigkeit ein. Ohne ausreichende Bewegung sind keine großen Fort-Schritte zu machen. Erst wenn es alle Sinne erprobt hat, kann es Sinn erkennen. Ohne Bewegung und Sinneswahrnehmungen fehlt die Voraussetzung für jegliches Selbst-Bewusstsein. Für die Entwicklung unserer Kinder ist Bewegung also genauso wichtig wie Essen und Trinken. Nur Bewegung schöpft das genetische Potenzial voll aus! Wenn wir den Bewegungsdrang des Kindes fördern, dann schaffen wir die Voraussetzung dafür, dass es seine genetischen Anlagen voll ausprägen kann. Gene und Bewegung – diese zwei Faktoren bestimmen die Entwicklung eines Kindes und Heranwachsenden. Das Erbgut gibt den Bauplan vor und legt für die einzelnen Wachstums- und Entwicklungsschritte eine gewisse Zeitspanne fest. Es definiert, wann die Muskeln und Knochen reifen, die einzelnen Wachstumsphasen erfolgen und sich das Nervensystem weiterentwickelt.

Dieser genetische Bau- und Fahrplan wird durch starke Entwicklungsreize gefördert. Dazu zählen optische, akustische oder taktile Sinnesreize – und vor allem Bewegung. Sie stimulieren die Reifungsvorgänge und schöpfen das vorgegebene genetische Material voll aus. Fehlen Bewegungsangebote in den ersten elf Lebensjahren, dann können sich die individuellen genetischen Möglichkeiten kaum entfalten oder bleiben sogar ungenutzt. Da nur begrenzte Zeitfelder für bestimmte Entwicklungsschritte im Reifungsplan vorgesehen sind, können manche Entwicklungsphasen später nur noch sehr schwer nachgeholt werden. Lassen wir es nicht soweit kommen. Mehr Bewegung bringt unseren Kindern unglaublich viel.

Ihre Trainerin Tanja

„Das Krafttraining ist immer nur als eine zusätzliche und ergänzende Aktivität anzusehen, in einer – hoffentlich – variationsreichen Bewegungswelt der Kinder und Jugendlichen“ (Dr. Michael Siewers)

Fest der Pferde –

Spendenübergabe in der Kinderonkologie des LKH Graz

Am 5. und 6. Juli 2008 fand bei strahlendem Sonnenschein das ‚Fest der Pferde‘ beim Lipizzaner Franzl in Heiligenkreuz am Waasen statt. Bei diesem Pferde-Show-Contest wurden zahlreiche Darbietungen und Vorführungen geboten.

Mehrere musikalische Darbietungen und Tanzvorführungen sorgten neben der Pferdeshow für einen zusätzlichen Ohren- und Augenschmauß.

Sowohl Beamte der Landesverkehrsabteilung für Steiermark als auch Beamte des Landeskriminalamtes (krim.pol. Beratungsdienst) stellten sich in den Dienst der guten Sache, wobei Wissenswertes im Straßenverkehr und bei der Kriminalprävention den interessierten Besuchern näher gebracht wurde.

Der Kartenverkauf wurde durch die Mitglieder der Fraktion Sozialdemokratischer Gewerkschafter in den Gewerkschaftlichen Betriebsausschüsse und der

Landesleitung der Polizeigewerkschaft Steiermark durchgeführt und erbrachte innerhalb der steirischen Polizei den be-



Spendenübergabe Alfred POSAWETZ, Josef RESCH (Schriftführer FA LPK f Stmk), Rene OBLAK mit Kind, Dr. URBAN mit Assistentin, Harald SEIBALD (Vorsitzender Polizeigewerkschaft Steiermark), Franz ECCHER (VÖB-GesmbH), Philipp DAMM (Geschäftsführer Lipizzanerfranzl)

achtlichen Erlös von € 4.000,- (Kartenverkäufe und Spenden).

Die Übergabe des gesamten Reinerlöses (nach Abzug aller Nebenkosten und Ausgaben) in der Höhe von € 7.000,- erfolgte durch den Vorsitzenden der Polizeigewerkschaft Steiermark, Koll. Harald SEIBALD am 3.9.2008 an den Leiter der Onkologie (Kinderkrebstation) des LKH Graz Dr. URBAN.

Im Jahr 2009 wird wieder eine wohl-tätige Veranstaltung beim Lipizzaner-Franzl in Heiligenkreuz am Waasen durchgeführt werden.

Als Vorsitzender der Polizeigewerkschaft Steiermark ersuche ich schon heute meine Kollegen und Kolleginnen am Kartenkauf rege teilzunehmen. Dieses Spendengeld kommt ausschließlich für wirklich vom Leben gezeichnete Kinder in der Steiermark zu Gute.

2400 – Bis vor kurzem lediglich eine Zahl!

Seit einiger Zeit wird damit aber ein Schriftwerk verbunden, das Diskussionen auslöst, Meinungen zu Tage fördert. Ein Befehl der als allgemeine Richtlinie zur Dienstversehung eine Zusammenfassung von bestehenden Gesetzen und Richtlinien darstellen soll, letztlich aber zu kontroversiellen Diskussionen führt. Was den einen berührt, ist dem anderen gleichgültig. Was für die einen selbstverständlich ist, ist für die anderen unverständlich.

Die Personalvertretung hat sich gegen diesen Befehl ausgesprochen, obwohl Verständnis für das Bedürfnis der Führung vorlag, bestimmte Dinge einheitlich zu regeln. Doch diese Ablehnung führt nicht automatisch dazu, dass dieser Befehl nicht umgesetzt wird. Denn unter Beachtung der Bestimmung des § 9 Abs. 2 des Bundes-Personalvertretungsgesetzes ist in allgemeinen Personalan-

gelegenheiten das Einvernehmen (gem. Judikatur versteht man darunter ‚Zustimmung‘) mit der Personalvertretung herzustellen. Das bedeutet auch, dass eine Ablehnung alleine nicht genügt, damit der Befehl nicht umgesetzt wird, sondern das die Personalvertretung Einwendungen zu begründen und mit dem Leiter der Dienststelle entsprechende Verhandlungen zu führen hat, auch wenn die Umsetzung damit nicht sofort erfolgen kann.

Die Personalvertretungsaufsichtskommission hat dazu festgestellt: *Wo das Gesetz die Mitwirkung der Personalvertretung vorsieht, nimmt es auch die damit verbundenen Erschwernisse für die Verwaltung in Kauf.*

Die notwendigen Verhandlungen werden geführt. Das Ergebnis vorwegzunehmen, wäre vermessen.

Aber diese einfache Zahl – 2400 – zeigt auf, dass die Personalvertretung notwendig ist, um ein für alle oder doch die meisten akzeptables Ergebnis zu erzielen, auch wenn es immer wieder Stimmen gibt, die meinen, keine Personalvertretung zu benötigen. Eine 100-prozentige Zufriedenheit wird es in einer Demokratie nicht geben. Weder auf Dienstnehmer- noch auf Dienstgeberseite.

Markus KÖPPEL





Dir. Franz ECCHER



Versicherungsdienst Öffentlich Bediensteter
unabhängiger Versicherungsmakler
und Partner der FSG Steiermark

8010 Graz, Keesgasse 3
Telefon: 0316/81 15 91-0
Telefax: 0316/81 15 91-44
E-Mail: voeb1@aon.at
Homepage: www.voeb-eccher.at

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

Auf Grund der Novelle zum Beamtendienstrechtsgesetz, wonach bereits nach 28 Tagen die Nebengebühren entfallen, wurde im Rahmen der KU28 der aktuelle Tarif für Bundes- und Landesbedienstete maßgeschneidert.

Dieser Tarif war auch deshalb möglich, da der/die KollegeIn von KollegenInnen betreut wird.

Uns ist es gelungen, durch sehr gute Produktgestaltung in der Kfz-Versicherung und auch anderen Sparten, einer der größten Kfz-Versicherungsvermittler Österreichs zu werden.

Mit dem Partner ‚Wiener Städtische‘ wurde auch ein kompetenter Versicherer gefunden, welcher auf die Bedürfnisse der Exekutive Österreichs eingegangen ist.

Wir hoffen, dass wir auch in Zukunft das Vertrauen der Kolleginnen und Kollegen besitzen und wünschen allen unseren Freunden und Kunden ein frohes Weihnachtsfest und Prosit 2009.

Franz ECCHER

Die -Mitarbeiter im Exekutivbereich

Josef Felgitscher
0664/ 103 47 35

Johann Hammer
0664/ 358 71 98

Robert Huber
0664/ 337 90 39

Johann Pichler
0676/ 54 66 912

Ernst Schausinger
0664/ 412 97 10

Kurt Sengwein
0664/ 811 34 42

Franz Pauger
0664/811 34 97

Ewald Wlasic
0664/ 462 70 05

Heinz Schmid
0676/410 13 10

Das Team der

FG

**wünscht allen
Kolleginnen und
Kollegen sowie
den Angehörigen**

**FROHE
WEIHNACHT**

und Prosit Neujahr!