

## BRUG MUSKLERNE RIGTIGT!

- ellers risikerer De at få varige lidelser

De fleste af os bruger vore muskler forkert! Det fremgår af den kendsgerning, at langt den overvejende del af medarbejderne, der henvender sig i Philips' sundhedscentre, klager over hovedpine og skulder-nakkesmerter. — Disse lidelser er for størstedelen udelukkende forårsaget af forkert brug af musklerne, oplyser Philips' bedriftslæge, C. O. Fischer, — og disse lidelser kan, hvis de ikke kureres, medføre infiltrationer og varige sygdomme som f. eks. slidgigt. — Det er navnlig to muskler, de fleste bruger forkert, fortsætter dr. Fischer. Det er den såkaldte „arm-løfter“, som bruges til at hæve armen, og „skulderløfteren“, der hæfter på skulderbladet, og er med til at hæve skulderen. Holdes disse to muskler konstant spændte, forårsager de henholdsvis hovedpine og skulder-nakkesmerter.

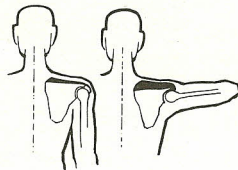
### To slags muskelarbejde

— Man skelner mellem to slags muskelarbejde, forklarer dr. Fischer, — det dynamiske og det statiske muskelarbejde. Ved dynamisk arbejde forstår man, at musklerne skifter mellem at være trukket sammen og være afslappede. Dynamisk arbejde udfører man f. eks., når man svinger en arm, går eller løber.

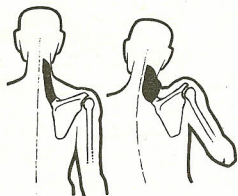
Ved det statiske arbejde forstås, at musklerne holdes konstant sammentrukne igennem længere tid uden at afslappes. Musklerne i arm og skulder udfører f. eks. statisk arbejde, hvis man krampagtigt holder på et redskab, eller hvis man arbejder med skulderen i løftet stilling. Statisk arbejdende muskler bliver hurtigere trætte end dynamisk arbejdende, og denne træthed vedvarer ofte længe efter, at arbejdet er ophørt. (fortsættes side 2)

### SOMMERFERIEN NÆSTE ÅR

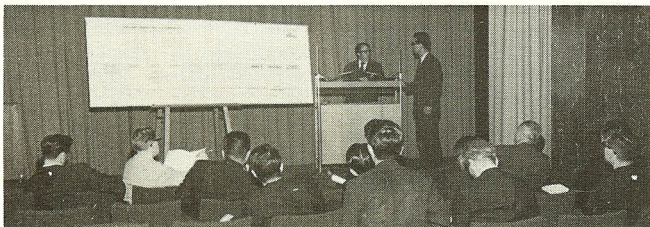
På samarbejdsudvalgsmødet den 22. juni meddeltes det, at personalet i produktions-afdelingerne i Jenagade til næste år holder sommerferie fra mandag den 4. juli til den 25. juli.



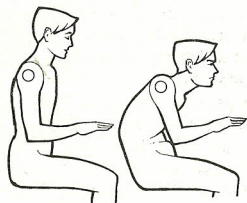
Hos personen til venstre er „arm-løfteren“ tynd og afslappet, mens den hos sidemanden er tyk og sammentrukket. Er den det dagen igennem på grund af forkert arbejdsstilling, vil den forårsage pinefulde smerter i skulderen.



Hovedpine og skulder-nakkesmerter er følgen af gennem længere tid at arbejde med sammentrukket „skulderløfter“ som personen til højre. Den skal så vidt muligt være tynd og afslappet som hos personen til venstre.



**JAPANSK BESØG:** En japansk studiegruppe bestående af ti personalechefer, personalebladsredaktører og virksomhedsledere var i sommer på en to måneders rundrejse til USA og forskellige europæiske lande for at studere personaleblade. Den 12. juli var de i København, hvor de besøgte det danske Philips-selskab. I foredragssalen på Prags Boulevard fortalte underdirektør A. Echart om Philips-organisationerne, underdirektør Jørgen Holm (på talerstolen) om Philips' personalepolitik, mens John Hjarsø og Olav Ulsaker fra Informationsafdelingen fortalte om Philips' skoleservice og om personaleblade i Danmark. På forreste række ses to af dagens foredragsholdere (fra venstre) John Hjarsø og A. Echart og til højre for talerstolen den japanske tolk, Tomohisa Mikami.



Mange vil sikkert genkende sin egen arbejdsstilling ved at betragte personen til højre. Han synker sammen, hvorved der skabes et forkert træk i ryggens led, muskler, mellemskiver og ledbånd. Følgen heraf kan blive lumbago og slidgigt i ryg og lænd. Samtidig tvinges nakken tilbage, hvilket medfører hovedpine og skulder-nakkesmerter. Personen til venstre er derimod i balance og bruger derfor kun et minimum af muskelkraft.



# PHILISKOPET

UDGIVET AF PHILIP A/S  
Prags Boulevard 80, Kbhvn. S.

Redigeret af:

Niels Jørgensen (ansvarsh.)  
og Olav Ulsaker

Lay-out: Rud. Jeppesen

Bladudvalg:

O. Beyer, Erik Broe, W. Elkjær,  
B. Henriksen,  
Anne Margr. Jeppesen,  
B. Klemvig, Sv. Loft, E. Nissen  
og Vagn Nyberg.

Næste nummer udkommer

den 16. september

Stof må være redaktionen i hænde  
senest torsdag den 2. september

## BRUG MUSKLERNE...

(fortsat fra side 1)

Hvis det statiske muskelarbejde bliver for stort, er der mulighed for, at der kan opstå beskadigelser af muskelvæv, som bl. a. kan vise sig i form af infiltrationer, der er en sygelig ændring af musklen på grund af den konstante spændingstilstand. Når musklen er spændt, kan blodet heller ikke passere gennem musklen og bortføre affaldsstoffer eller tilføre musklen ny næring.

### Hvad kan man gøre?

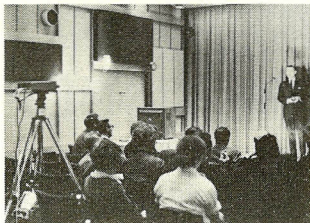
Hvordan kan man forebygge disse lidelser, spørger „Philiskopet“ dr. Fischer?

– Gennem flere år har vore fysioterapeuter gjort et stort forebyggende arbejde med at forbedre arbejdssteder rent fysiurgisk og lære medarbejderne korrekte arbejdsstillinger. Mange er også blevet behandlet af fysioterapeuterne i vore sundhedscentre og har fået demonstreret øvelser, de selv kan foretage hjemme.

Men generelt kan man sige, at det gælder om at sidde rigtigt, så lænden får det rigtige svaj indad, at skuldrene ikke trækkes op, og at overarmen ikke spændes, men så vidt muligt hænger afslappet ned langs siden af kroppen.

Man kan dagen igennem gøre visse øvelser. Lændens muskler trænes f. eks. ved, at man slapper af i ryggen og synker sammen, hvorefter man strækker ryggen så meget som muligt. Samtidig skal hagen trækkes ind, så man ikke får det knæk i nakken, som alt for

mange har, og som medfører hovedpine. Et par gange om dagen kan man bevæge skulderen kraftigt op og ned og svinge med armen, så blodet kommer i cirkulation, og musklerne skiftes til at komme i funktion, slutter dr. C. O. Fischer.



**TALERE PÅ BILLEDBÅND:** Philips' billedbåndoptager er også et fremragende undervisningsmiddel, når det drejer sig om taleundervisning. Under ledelse af redaktør Knud Bruun-Rasmussen har der i foråret været afholdt talerkursus på Vægttergården, hvori også deltog en række Philips-medarbejdere. Ved kursets begyndelse optog man elevernes præstationer på Philips' billedbåndoptager, for at de kunne få lejlighed til at se sig selv på fjernsynsskærmen og rette eventuelle fejl. Den sidste undervisningsdag gentog man eksperimentet i foredrags-salen på Prags Boulevard, og bagefter var alle deltagere enige om, at de havde lært meget af at se sig selv på TV-skærmen.

## VI MÅ HAVE EN FESTSANG!

**Opfordring til alle PPR-medlemmer om at være med til at skrive en sang til familiefesten i september**

PPR's energiske bestyrelse er allerede i fuld gang med at planlægge den store familiefest, som skal finde sted i september. I den anledning beder foreningens formand, W. Elkjær, gennem „Philiskopet“ alle PPR-medlemmer, der er i besiddelse af en poetisk åre, om at være med til at skrive en sang til festen.

– Der må være masser af emner at skrive om, siger Elkjær, – og jeg er sikker på, at vi blandt medlemmerne har mange versemagere, der blot venter på en anledning til at komme i gang med at skrive. Melodien, de vil skrive til, må de selv vælge, men det skal dog helst være en, alle kender. Når samtlige bi-

drag er indkommet, vil de blive kædet sammen til et – forhåbentlig – stort potpourri, der skal synges ved festen.

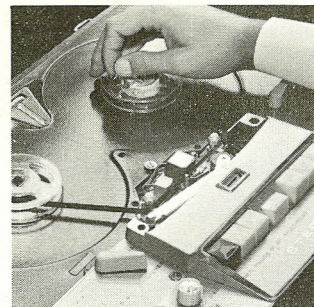
Vore poeter skal ikke anstrenge sig forgæves. Blandt de bedste vers trækkes lod om en præmie. Hvad den kommer til at bestå af, er endnu ikke vedtaget – men den skal nok blive flot, lover Elkjær.

Vil De være med til at skrive en festsang, skal De blot sende Deres bidrag til ham senest den 20. august.

## TAK

Ekspedient C. H. E. Ahn har bedt „Philiskopet“ viderebringe hans varmeste tak til alle, der glædede ham med hilseener og gaver, da han forlod selskabet med udgangen af juni.

Ekspedient Raimond Damkjær, Philips Radio A/S, der var bortrejst på sin 25 års jubilæumsdag den 6. juni, vil gerne gennem „Philiskopet“ rette en hjertelig tak til de mange kolleger, der betænkte ham med hilseener og gaver i anledning af jubilæet.



### RENSEBÅND TIL BÅNDOPTAGEREN:

Mange båndamatører har besvær med at holde båndoptagerens tone- og sletthoveder rene for støv. På grund af den friktion, der opstår mellem lyd-båndet og båndstyrene og mellem lyd-båndet og trykkullen, afsætter der sig nemlig nogle mikroskopiske støvpartikler på tone- og sletthovederne, hvilket medfører, at båndet ikke længere berører selve hovederne, men kører i en vis afstand fra dem. Resultatet bliver, at såvel frekvensområdet som følsomheden nedsættes ganske betydeligt. Nu er dette problem imidlertid løst, idet Philips også på det danske marked lancerer et helt nyt rensbånd, 811/CT, der, når det blot køres to gange gennem maskinen, fuldstændig fjerner støvlagene, så båndoptageren gevinder sin fulde ydeevne.



# 1/4 MILLION DANSKE SER PHILIPS' FILM HVERT ÅR

— Alene i Danmark ses Philips' film af 250.000 mennesker om året, fortæller John Hjørso fra Public Relationsafdelingen, hvorunder filmbiblioteket sorterer. — I alt råder vi over 50 forskellige film i 210 kopier, der årligt udlånes mellem 1300 og 1500 gange. Den største lånergruppe er skoler og andre undervisningsinstitutioner, men også mange foreninger og private virksomheder gør flittigt brug af vore film.

— Hvilke film er de mest udlånte, spørger „Philiskopet“ John Hjørso?

— Hvis vi ser på udlånstillene for dette år, kommer filmen „Piccolo, Saxo og Co.“ ind som nr. 1. Det er en dukkefilm i farver, der på en meget underholdende måde viser symfoniorkestrets forskellige instrumenter. Den er alene i år set af 15.000 mennesker herhjemme og i de fire år, vi har haft den på programmet, af ialt 80.000. Nr. 2 på hit-listen bliver „En historie om lyset“, der, som titlen antyder, fortæller lysets historie samt viser de mange lyskilder, Philips fremstiller. Denne film har i år haft et tilskuerantal på 14.000, mens den er

set af 92.000 i løbet af fem år.

## Flere undervisningsfilm

På 3.-pladsen kommer filmen „Os mundi“, der beskriver elektromagnetismens grundprincipper. Den er på fire år set af 57.000 mennesker og i år af 13.000. Lidt lavere ligger tilskuerantallet for filmen „Fremtidens brændstof“, der i år er set af 9.000 mennesker og på fire år af 57.000.

Interessen for vore undervisningsfilm har vist en stadig stigning, hvilket nu har bevirket, at vi for fremtiden vil søge at indlemme flere film af denne type i biblioteket. I denne sæson kommer vi blandt andet med en serie på seks nye film, der hver beskriver et specielt område inden for halvledertransistortekniken.

Mange medarbejdere er sikkert medlemmer af klubber eller foreninger, hvor man kan have interesse af at vise vore film. Det nye katalog ventes netop i disse dage fra bogtrykkeren, og medarbejderne kan få det ved at henvende sig i filmbiblioteket, værelse 115 på Industrigråden, eller ved at ringe til lokal 328 eller 369, slutter John Hjørso.

## KORT SAGT

Din ven har en ven, din vens ven har en ven: Vær forsigtig i din tale.

Talmud

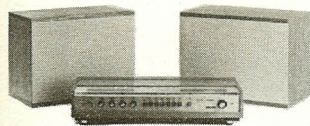
## JUBILÆUM I PHILIPS RADIO

Ingeniør T. Rye, Philips Radio A/S, har onsdag den 1. september 25 års jubilæum. På jubilæumsdagen er der reception kl. 10.30–12 i mødelokale C, Jenagade 22.

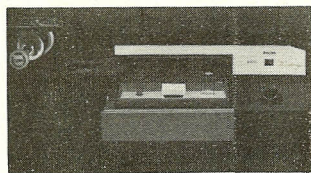


I Portagram-serien kommer nu en helt ny model, „Portagram 252 L“, der er lysnetdrevet. „252 L“ har en meget effektiv forstærker med fire transistorer indbygget i kassetten. Den har kontinuerligt variabel tonekontrol og er endvidere forsynet med krystal stereo pick-up med diamantnål. Den råder over hastighederne 33 $\frac{1}{3}$  og 45 omdrejninger pr. minut.

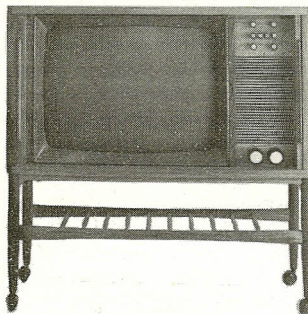
## NYE MODELLER FRA PHILIPS RADIO



„B 8 Stereo“ hedder den nye, fuldtransistoriserede, kombinerede FM-radio og stereoforstærker, Philips Radio nu lancerer. Modtageren, der er forberedt for radiostereofoni over een kanal, har en udgangseffekt på ikke mindre end 2x17 watt, hvilket sikrer en forvrængningsfri gengivelse under alle forhold. „B 8 Stereo“ er forsynet med alle tænkelige finesser, og man kan som tilhørende højttalere vælge mellem to nye modeller, konstrueret efter trykammer-systemet.

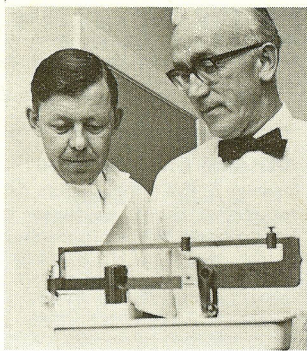


Den transportable båndoptager, „503 B“, Philips Radio bragte på markedet i sidste sæson, leveres nu med en speciel auto-kassette, så man også kan have glæde af båndoptageren i vognen. Kassetten monteres under instrumentbrættet og tilsluttes autoradioen samt vognens batteri. Når båndoptageren anbringes i kassetten, kan man spille sine egne bånd via autoradioen, ligesom man kan optage fra autoradioen eller via mikrofon, der tilsluttes på kassetten front.



For første gang lancerer Philips Radio til oktober en 25" TV-modtager på det danske marked. Med denne model, „Viderama de luxe 25“, er billedfladen blevet forøget med 20% i forhold til 23" modtageren. I „Viderama de luxe 25“, der er delvis transistoriseret, har man anvendt en ny chassisstype med trykte kredsløb. Modtagerens lyd gengivelse er meget fin, idet den er forsynet med fremadrettede dobbeltmembran-højttalere.





**HAN KLAREDE PUNDENE:** B. Henriksen (på vægten), der i midten af juni flot erklærede, at han ville tabe ti pund inden sommerferien begyndte den 5. juli, holdt sit løfte: Ved kontrolvejningen, der blev foretaget inden ferien af bedriftslæge C. O. Fischer i overværelse af „Philiskopet“'s udsendte medarbejder, viste det sig, at han havde tabt 5,3 kg i løbet af de tre uger! Jeg føler mig meget bedre tilpas nu, fortæller Henriksen. – I min ferie var jeg med familien i Norditalien og Østrig og mange af dagene spadserede vi i op til seks timer i træk i tynd luft i bjergene. Det kunne jeg ikke have klaret med min gamle vægt. Jeg vil nu prøve at holde min vægt nede, og det skal nok lykkes med de instruktioner, jeg har fået af dr. Fischer. Og det endda uden, at jeg helt behøver at give afkald på livets mere materielle goder, slutter B. Henriksen.

## SPORTEN

### SOMMERBRIDGE

#### Stor deltagelse i Philips' sommerbridge-turnering

Ikke færre end 72 par deltager i Philips' sommerbridge-turnering, der i år spilles for anden gang i marketenderiet i Jenagade 22. Turneringen, der er arrangeret i samarbejde med KFIU, strækker sig over fem spilleaftener. Straks fra turneringens begyndelse har Dorthe og Erik Sørensen fra TIF lagt sig i spidsen, og efter tredje aften fører parret med 851 points foran F. Lundstrøm og H. Søndergaard fra „Telefonen“, der har 778 points. Sidste års vinderpar, E. Boman og A. Pedersen fra SAS, ligger som nr. 3 med 775 points. Den firmaklub, hvis tre bedste par opnår det højeste antal points, erhverver samtidig den smukke po-



Philips' sommerbridge-turnering, der i år spilles for anden gang, har fået meget fin deltagelse! Ialt konkurrerer 72 par om den eftertragtede pokal.

kal, der er udsat af Philips' bridgeafdeling. I øjeblikket ser det ud til, at „Superfos“ vil løbe af med pokalen. Denne klub har opnået ialt 2156 points, mens BB, der vandt pokalen sidste år, kommer ind som nr. 2 med 2076 points.

Den første uge i september indledes vintersæsonen med en makkerpar-turnering. Forinden vil bridgeafdelingen sende spørgeskemaer ud til medlemmerne for at finde ud af, hvilken dag i ugen de helst vil spille. Medarbejdere, der har lyst til at spille bridge, kan henvende sig til afdelingens formand, Birte Nybjerg, på lokal 603.

### HÅNDBOLDTRÆNING

Den 4. september går håndboldspillerne i gang med indendørs træningen, der finder sted hver lørdag i hallen i Sundby Idrætspark. Damerne spiller fra kl. 12–13 og herrerne fra kl. 13–14.



### PER WERNER LARSEN FORMAND FOR BORDTENNIS-AFDELINGEN

#### Bordtennis-afdelingen mangler turnerings-spillere

Jørgen H. Jensen, der i det sidste halvandet år har været bordtennis-spillernes førstemand, afløses nu på formandsposten af Per Werner Larsen, der er vendt hjem fra militærtjeneste. Per Werner Larsen har tidligere været formand i 1961 og 1962.

### LOVENDE START FOR FODBOLDSPILLERNE

#### Ligger nu som nr. 2 i KFIU's efterårsturnering

Philips' 1.-hold, der deltager i KFIU's fodboldturnering mellem klubberne i A-rækken, har fået en meget lovende start i efterårssæsonen: Efter at have slået PB med 3–2, ØKB med 4–1 og Novo med 3–2 ligger de nu som nr. 2 i denne række med 27 points. Bedste hold er stadig MIF, der har 30 points, mens Mærsk kommer på 3.-pladsen med 25 points.

### LEDIGE BADMINTONBANER

– Vi har endnu nogle ledige badmintonbaner i ABC-hallen i Markmandsgade, fortæller badmintonafdelingens formand, Hugo Bentzen. – Mange medarbejdere trænger sikkert til at røre sig en gang om ugen i vintermånederne, og badminton er en af de morsomste former for motion. Man behøver ikke at have spillet før for at komme i betragtning. Blandt medlemmerne er to uddannede instruktører, der begge gerne vil træne de nye spillere, slutter Bentzen, hos hvem interesserede kan henvende sig på lokal 671.

### DAMEGYMNASTIK HVER TIRSDAG

Damernes gymnastikforening går nu ind i sin anden sæson. Man gør gymnastik hver tirsdag kl. 17–18 i Sundparkens Skole i Wittenberggade. Har De lyst til at være med, så henvend Dem til Helen Jessen på lokal 226.