

impuls

Ausgabe 04 / 2017



Immer gut versichert

Schulung oder Betriebsausflug: Versicherungsschutz greift in vielen Fällen
Seite 2



Wenn die Hexe schießt ...

Der Rücken ist im Beruf einigen Risiken ausgesetzt
Seite 4

... die Zeitung für alle Beschäftigten

Auf einen Blick

Startklar: Medienpakete für Azubis jetzt erhältlich

Die BG ETEM unterstützt einen sicheren Berufsstart: Vom 1. Juli bis 31. Oktober 2017 erhalten Mitgliedsbetriebe, die Auszubildende einstellen, ein kostenloses Medienpaket – mit Filmen, Broschüren, Faltblättern und mehr. Praxisnah werden Themen der Arbeitssicherheit erläutert: elektrischer Strom, Gefahrstoffe, Lärm, Umgang mit Maschinen und Anlagen oder Verkehrssicherheit. Zur Auswahl stehen Medien-Pakete für die Branchen Feinmechanik, Elektrohandwerke, elektrotechnische Industrie, Energie- und Wasserwirtschaft, Druck und Papierverarbeitung, Textil und Mode sowie Büro/Verwaltung. Bestellung unter:

www.bgetem.de
Webcode 12644577



Bild: BG ETEM

78%

der jungen Berufstätigen unter 25 Jahren fühlen sich durch regelmäßigen Lärm auf der Arbeit gestört.
Mehr zu diesem Thema lesen Sie auf Seite 4.



Bild: Chris6/iStock/Thinkstock.dey

Wenn es brenzlich wird im Büro

Elektrogeräte können verheerende Brände verursachen – Diese Hinweise sollten beachtet werden

Still und leise schwelte im Frühjahr in einem Münchener Büro eine defekte Mehrfachsteckdose nach Feierabend vor sich hin. Das defekte Gerät lag unter einem der Schreibtische und war letztlich der Auslöser für einen Schwelbrand, den erst eine Reinigungskraft bemerkte. Dennoch war das komplette Büro zu diesem Zeitpunkt bereits komplett veruszt und verraucht. Stolze 25.000 Euro Sachschaden lautete die Bilanz.

Vorsicht bei Elektrogeräten. Auf der Arbeit und zu Hause gehören Geräte wie Wasserkocher und Kaffeemaschinen zu den Brandgefahren Nummer eins. Kurzschlüsse und Schwelbrände sind daher selbstverständlich auch im Büro jederzeit möglich – vor allem, da die meisten wohl eher ältere „Schätzchen“ von daheim mit in die Firma nehmen. Deren Benutzung ist allerdings nur erlaubt, wenn der Arbeitgeber dies ausdrücklich gestattet. Doch selbst wenn der Chef grünes Licht gibt, sollte das Gerät bei der nächsten Prüfung elektrischer Betriebsmittel dabei sein.

Immer abschalten. Doch egal ob mitgenommene oder von der Firma gestellte elektronische Geräte: Bei Nichtbenutzung sollten sie stets abgeschaltet werden. Die sicherste Methode ist dabei das Ziehen des Netzsteckers. Denn auch nach dem Ausschalten liegt oft noch Strom auf dem Gerät. Technik kann immer einmal versagen, aber oft sind eher Vergesslichkeit und Unaufmerksamkeit die Ursache von Bränden. Es ist etwa wichtig zu wissen, dass brennbare Gegenstände auf oder in unmittelbarer Nähe eines Herdes Feuer fangen können. Deshalb sollten das Ceran- oder Kochfeld in der Kaffeeküche niemals als Ablagefläche dienen.

Richtig handeln, wenn es brennt. Lebenswichtig ist das richtige und vor allem schnelle Handeln im Brandfall. Der Laie unterschätzt leicht, wie rasch sich ein Feuer ausbreiten kann. Dennoch lautet das erste Gebot: Ruhe bewahren. Panik hilft niemandem. Jeder sollte zudem nicht nur wissen, wo sich

die Rettungswege und Notausgänge befinden, sondern auch, wie ein Feuerlöscher zu bedienen ist. Hat sich der Brand bereits ausgebreitet, sofort den Brandmelder betätigen oder falls keiner vorhanden ist den Notruf 112 wählen und ins Freie flüchten. Dabei auf Kollegen, Besucher und vor allem Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen achten und sie bei der Flucht aus dem Gebäude unterstützen. Außerdem immer den gekennzeichneten Notausgängen und Rettungswegen folgen sowie keine Aufzüge benutzen.

„Auch auf die Arbeit mitgebrachte Geräte müssen geprüft werden“

Unterm Strich

Richtig verhalten im Brandfall

Brände vermeiden und Brände bekämpfen: Dazu hat die BG ETEM eine Broschüre mit wertvollen Tipps bereit. Darin wird unter anderem das Wissen aufgefrischt, wie man einen Feuerlöscher richtig nutzt.

www.bgetem.de | Webcode: 17139379

Stuntman testet Gefahren

Volles Risiko für neue Web-Videos der BG ETEM



Holger Schumacher beim Schleiftest

Sommerzeit ist Motorradzeit. Dass man selbst bei sehr heißen Temperaturen nicht ohne Schutzkleidung unterwegs sein sollte, zeigt Filmstuntman Holger Schumacher (u. a. „Alarm für Cobra 11“) in einem Web-Video der BG ETEM. Er stellt sich der Gefahr und demonstriert, wie übel ein Motorradunfall enden kann, wenn der Fahrer etwa nur Freizeitdress oder Businessanzug trägt. Dafür lässt sich der Stuntman in mehreren Outfits über den Asphalt schleifen.
Das Video ist auf dem YouTube-Kanal der BG ETEM zu sehen – weitere Filme werden produziert. So ist seit Mitte Juni ein neuer Clip online, in dem Schumacher eindrucksvoll beweist, wie gefährlich der „tote Winkel“ für Radfahrer sein kann.

www.youtube.com/DieBGEM

★ Plakate des Monats



Plakat P007/2017



Plakat 008/2017

& Kurz und kompakt

Berufskrankheit – Was ist das eigentlich?



Was ist eigentlich eine Berufskrankheit? Was passiert, wenn der Verdacht auf eine Berufskrankheit besteht und wer kann einen solchen Verdacht melden? Die Antworten auf diese und weitere Fragen liefert ein neues, leicht verständliches und knapp fünfminütiges Erklärvideo der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Auch das Verwaltungsverfahren von der Verdachtsanzeige bis zur Anerkennung wird beschrieben.

www.dguv.de
Webcode: d1068085

Dritter Schulungswagen der BG ist im Einsatz

Kürzlich erneuerte die BG ETEM ihren dritten Schulungswagen. Darin können Beschäftigte jetzt noch besser ausgestattet mehr über Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz erfahren, ganz bequem auf dem Firmengelände. Der zwölf Meter lange Auflieger bietet bei ausgefahrenem Aufbau rund 40 Quadratmeter Platz für bis zu 24 Teilnehmer sowie drei Arbeitsplätze für Referenten. Moderne Multimedia-technik sowie ein Labortisch komplettieren die Ausstattung. Das jeweilige Schulungsprogramm kann sehr individuell auf die Betriebe angepasst werden. Die Schulungswagen sind stark nachgefragt und müssen daher rechtzeitig gebucht werden. Mehr Infos und Kontakt unter:

www.bgetem.de
Webcode: 12632629



Schweigepflicht gilt auch für Betriebsärzte

Viele hegen die Befürchtung, der Betriebsarzt sei eine Art „verlängerter Arm des Chefs“. Das stimmt natürlich nicht. Er steht, wie alle Ärzte, unter der Schweigepflicht und ist nicht befugt, irgendwelche Details über den Gesundheitszustand seiner Patienten an den Arbeitgeber weiterzuleiten. Mehr Infos zu Betriebsärzten unter:

www.bgetem.de
Webcode: 15756969

Sudoku-Lösung von Seite 4

8	5	6	9	4	7	2	1	3
2	9	7	3	1	5	4	6	8
1	3	4	8	2	6	9	7	5
6	1	5	4	3	2	8	9	7
9	8	2	6	7	1	3	5	4
4	7	3	5	9	8	6	2	1
5	6	9	7	8	4	1	3	2
3	2	8	1	5	9	7	4	6
7	4	1	2	6	3	5	8	9



Ausflugsgäste

Ehemalige Mitarbeiter und andere Gäste genießen keinen Unfallschutz bei Betriebsausflügen.

Auf Dienstreise

Bei allem, was während der Reise betrieblichen Zwecken dient, besteht Versicherungsschutz.

Auch in diesen Fällen immer gut versichert

Ob auf einem Betriebsausflug, während einer Dienstreise im Ausland oder auf einer Messe: Der gesetzliche Unfallversicherungsschutz besteht in vielen Situationen

Tolles Wetter und eine herrliche Landschaft: Für Sachbearbeiterin Angelika F. war der Betriebsausflug schon zu Beginn ein Erfolg. Mit der gesamten Buchhaltung Richtung Waldsee wandern, hier und da ein Schwätzchen halten und anschließend das große Grillfest in der Hütte – es würde ein toller Tag werden. Doch gerade, als sie sich endlich mit dem sehr netten neuen Kollegen aus dem Nachbarbüro unterhalten wollte, erwischte ihr Fuß einen lockeren Stein am Wegrand. F. rutschte weg, geriet ins Straucheln, purzelte den Hang hinab und knallte mit dem Bein auf einen Baumstamm: Wadenbeinbruch! Statt zum Grillfest ging es in die Notaufnahme.

Keine Sorge. So un schön der Betriebsausflug für die Sachbearbeiterin auch endete – wenigstens um ihren Versicherungsschutz musste sie sich keine Sorgen machen. Denn: Beschäftigte, die während einer betrieblichen Gemeinschaftsveranstaltung verunglücken, stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Darunter zählen somit ebenso Unfälle, die sich bei Betriebsausflü-

So wie der Gurt beim Pkw längst selbstverständlich ist, sollte für Radler auch der Griff zum Helm automatisch geschehen. 177 tödliche und schwere Wege- und Dienstunfälle mit dem Fahrrad wurden der BG ETEM 2015 gemeldet. 2014 waren es noch 142. Das Fahrrad hat in dieser Unfallstatistik mit 32 Prozent den höchsten Anteil im Vergleich zu allen anderen Verkehrsmitteln. Diese Zahlen zeigen, dass im beruflichen Umfeld sowie in der Freizeit beim Fahrradfahren immer auf Helmschutz zu achten ist.

Günstige auch gut. Der ADAC hat, zusammen mit der Stiftung Warentest, in einem aktuellen Test 15 Fahrradhelme unter die Lupe genommen. Die Preisspanne der getesteten Helme lag zwischen 30 und 140 Euro. Die beiden günstigsten Helme, 30 und 32 Euro teuer, brauchten den Preis-Leistungs-Vergleich mit einer Bewertung von jeweils 2,6 („befriedigend“) nicht scheuen. Besonders wenn man bedenkt, dass der teuerste Vertreter im Test 140 Euro kostete und eine Wertung von 2,5 erhielt. Insgesamt schnitten die teureren Helme über 100 Euro überraschend enttäuschend ab. Neben den Faktoren Unfallschutz, Handhabung sowie Komfort wurden alle Helme auf



Fahrradhelme sind so wichtig wie der Gurt beim Autofahren

Bild: gpointstudio/istock/Thinkstock.de

Guter Kopfschutz muss nicht teuer sein

Überraschende Test-Ergebnisse und wichtige Tipps rund um den Fahrradhelmkauf

ihre Hitzebeständigkeit und enthaltene Schadstoffe geprüft. Eine erhöhte Schadstoffbelastung wurde bei keinem der Kandidaten festgestellt.

Geprüft und angepasst. Beim Kauf ist in erster Linie darauf zu achten, dass

er geprüft ist und der DIN-Norm „Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen (DIN EN 1078)“ entsprechen. Beim Aussuchen des Designs macht es Sinn, auf helle Farben zu achten – das verbessert die Sichtbarkeit und sorgt für geringere

Aufheizung bei direkter Sonne. Ist das richtige Modell der Wahl gefunden, sollte zunächst überprüft werden, wie gut der Helm an die eigene Kopfform angepasst werden kann. Zu locker oder zu fest sollte er nicht sitzen. Bei der individuellen Einstellung helfen die Mitarbeiter aus dem Fachhandel gerne.

Probetragen empfohlen. Anschließend sollte die Möglichkeit gegeben sein, das Produkt vor dem Kauf einige Minuten zu tragen. Eine Probefahrt mit dem Helm ist sicherlich die beste Entscheidungshilfe. Rutscht er bei Kopfbewegungen? Drückt er bei längerem Tragen? Verbraucher sollten zudem darauf achten, dass der Schutz mit Reflektoren ausgerüstet oder ein Rücklicht integriert ist.

Regelmäßig tauschen. Jeder Helm, der bei einem Sturz oder Unfall zum Einsatz kam, muss danach ersetzt werden – auch wenn er augenscheinlich keine Beschädigung hat. Dennoch kann die Helmstruktur verformt sein und so beim nächsten Mal keine hundertprozentige Sicherheit mehr bieten. Als Faustregel gilt außerdem, den Helm alle fünf Jahre auszutauschen, um Risiken durch Materialermüdung vorzubeugen.



Bild: kadmy/iStock/Thinkstock.de

Fortbildungen

Solange sie als Teil der Beschäftigung anzusehen sind, ist Unfallschutz gegeben.

gen ereignen sowie auf den Wegen zum und vom Ort der Veranstaltung. Doch Vorsicht: Für daran teilnehmende ehemalige Mitarbeiter, Familienangehörige und Gäste besteht kein Versicherungsschutz.

Geschützte Abteilungs-Ausflüge. Das Bundessozialgericht (BSG) in Kassel hat in einer Entscheidung vor knapp einem Jahr festgelegt, dass auch die Veranstaltungen einzelner Abteilungen eines Unternehmens versichert sind (Aktenzeichen B2U 19/14R). Allerdings müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. Etwa die, dass eine Veranstaltung einer einzelnen Abteilung im Einvernehmen mit der Unternehmens- oder Betriebsleitung stattfindet. Zudem sind betriebliche Vorgaben für den Rahmen der Veranstaltung zu vereinbaren, wie etwa die zeitliche Gestaltung, Zeitgutschriften oder finanzielle Förderungen. Weitere Voraussetzungen für den Versicherungsschutz sind, dass die Verbundenheit der Beschäftigten untereinander gefördert wird, alle Beschäftigten der Abteilung eingeladen

” Auch Ausflüge einzelner Abteilungen können geschützt sein

werden und die Abteilungsleitung auch am Betriebsausflug teilnimmt. Die persönliche Anwesenheit der Unternehmensleitung ist hingegen nicht notwendig.

Noch mehr Sicherheit. Neben Betriebsausflügen gibt es viele weitere Aktivitäten, die vielleicht nicht jeder kennt, bei denen man gegen Unfälle versichert ist. Wer zum Beispiel aus beruflichen Gründen ins Ausland reisen muss, ist auch dort gesetzlich unfallversichert. Sei es bei einer Malariaerkrankung oder einer Verletzung in Folge politischer Unruhen in den Straßen, im Laufe derer etwa Glassplitter fliegen. Die Tätigkeit, bei der etwas passiert ist, muss nur unmittelbar dem Zweck der Dienstreise entsprechen oder zwangsläufig im engen Zusammenhang mit der Reise anfallen. Somit sind auch Besuche von Ausstellungen und Messen, die man auf Anweisung der Betriebsleitung tätigt, grundsätzlich versichert. Das gilt zudem für die Teilnahme an Fortbildungen, sogar außerhalb der Arbeitszeit – aber nur, wenn die Fortbildung als

Teil der Beschäftigung anzusehen ist und dem Betrieb unmittelbar dient.

Firma muss involviert sein. Was seinen generellen Unfallversicherungsschutz angeht, sollte sich jeder Beschäftigte als Faustregel stets fragen, ob die jeweilige Aktivität vom Betrieb ausgeht. Schickt der Chef einen etwa zu einem Fahrsicherheitstraining, geschieht dies im Interesse der Firma: Schutz besteht. Bucht der Beschäftigte jedoch privat für ein Wochenende ein solches Training, weil er glaubt, dass es auch seinem Fahrstil mit dem Dienstwagen guttun würde, hat der Betrieb keine Einflussnahme. Dies wäre als private Tätigkeit nicht versichert.

Unterm Strich**Häufig gestellte Fragen**

Weiterführende Informationen zu den Themen Arbeitsunfall und Versicherungsschutz:

www.bgetem.de | Webcode: 12653815

Smartphone-Nutzung ist Gift für den Rücken

Drei Stunden und sechzehn Minuten – so lange schauen wir im Schnitt laut einer Studie der britischen Marketingagentur Tecmark täglich auf unser Smartphone-Display. Dabei dürften wir die meisten Zeit stehen oder sitzen. Fazit: Der Kopf fällt nach vorne, die Halswirbelsäule wird abgeknickt. Bis zu 35 Kilogramm Druck lasten so auf Nacken und Rücken. Schon eine kurze Zeit in dieser Haltung kann Verspannungen und Schmerzen verursachen. Die BG ETEM empfiehlt darum, insbesondere bei längerer Nutzung des Handys, auf die Ergonomie zu achten. Generell sinnvoll ist ein Stärken von Rücken- und Schultermuskulatur durch entsprechendes Training – zum Beispiel mithilfe des Bildschirm-Fitnesstrainers der BG ETEM im Internet:

www.bgetem.de
Webcode: 17209593

Tödliche Arbeitsunfällenahmen 2016 zu

Vision Zero – also eine Welt ohne schwerwiegende oder tödliche Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten – ist das erklärte Ziel der gesetzlichen Unfallversicherung. Um dieses zu erreichen, muss noch intensivere Präventionsarbeit geleistet werden als bislang schon. Das zeigen die aktuellen Unfallstatistiken der BG ETEM. Denn im Jahr 2016 wurden der BG bedauerlicherweise mehr tödliche Arbeitsunfälle gemeldet als im Vorjahr.

Bilanz durchwachsen. 33 bei der BG ETEM versicherte Personen kamen 2016 bei der Arbeit ums Leben. Zum Vergleich: Im Jahr 2015 waren 25 Todesfälle zu beklagen. 23 BG ETEM Versicherte fielen 2016 Unfällen auf dem Weg von oder zur Arbeit zum Opfer. Das waren drei Fälle weniger als im Jahr 2015. Die Zahl der meldepflichtigen Arbeitsunfälle stieg auf 56.183 – was einen Anstieg von 0,1 Prozent bedeutet. 2016 ereigneten

sich überdies 13.018 meldepflichtige Wegeunfälle.

Über 851 Millionen Leistungen. Die Summe, die die BG ETEM im vergangenen Jahr für Entschädigungsleistungen aufgebracht hat, ist enorm: 851 Millionen Euro flossen 2016 an verunfallte oder kranke Versicherte beziehungsweise an deren Angehörige. Davon wurden allein 468 Millionen Euro für solche Kosten aufgebracht, die aus Arbeitsunfällen resultierten, wie etwa Maßnahmen zur Rehabilitation. 215 Millionen Euro wurden für Wegeunfälle und 169 Millionen Euro für Berufskrankheiten und deren Folgen aufgewendet.

Zum Hintergrund. In der gesetzlichen Unfallversicherung sind Arbeits- und Wegeunfälle meldepflichtig, wenn sie zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen Dauer oder zum Tode führen.

Quick-Tipps Auch das ist versichert:**Kleidung wechseln**

Das An- und Ausziehen von vorgeschriebener Arbeitskleidung im Betrieb fällt unter die Versicherung. Wer etwa beim Anziehen der Sicherheitsschuhe im Umkleieraum ausrutscht und sich verletzt, ist geschützt.

Körperreinigung

Wenn die Tätigkeit eine Körperreinigung in der Firmendusche notwendig macht, besteht für Unglücke, die dabei passieren können, Schutz.

Krankentransport

Wer einen kranken Kollegen zum Arzt fährt, genießt Versicherungsschutz. Vorausgesetzt, der Arbeitgeber hat es genehmigt.

Essen und Trinken

Nahrungsaufnahme ist Privatsache und damit nicht versichert. Auch die Ausgabe verbilligten Essens oder die Zahlung eines Essenszuschlags seitens des Betriebes ändert nichts daran. Essen und Trinken sind aber sehr wohl versichert, wenn dazu eine besondere betriebliche Veranlassung besteht: z. B. regelmäßiges Trinken an einem Hitze Arbeitsplatz. Versichert ist auch der Weg zum Essen während der Pause. Dies gilt für den Weg zur Betriebskantine wie zu außerhalb gelegenen fremden Kantinen oder Gaststätten. Nicht versichert ist der Aufenthalt in der Kantine oder Gaststätte.

Grafik: Thinkstock.de, iStock, Lisess/RonFullHD

Leser schlagen Alarm

Abreißen ohne Sinn und Verstand: Dieser Herr hatte offenbar weder Leiter noch Gerüst zur Hand, da musste eben die Baggerschaufel herhalten.

Haben Sie eine ähnlich brenzlige Situation beobachtet? Schicken Sie uns Ihr Bild per E-Mail!

impuls@bgetem.de



Bild: Antonio Guillem/Stock/Thinkstock.de

Wenn die Hexe schießt ...

Ob falsches Heben und Tragen oder Stress: Der Rücken ist im Beruf vielen Risiken ausgesetzt

Nur noch schnell die neue Lieferung von der Palette räumen und die Kartons ins Lager packen – dann ist Feierabend. Zwei, drei Kisten lang geht alles gut, doch die vierte poltert nach dem Anheben sofort auf den Boden. Urpötzlich sind die Hände kraftlos, ein unbeschreiblicher Schmerz peitscht durch den Rücken, zieht hinunter ins Bein. Ein lauter Schrei, Schweißperlen treten auf die Stirn, das Atmen fällt schwer. Aufrichten? Hilfe holen? Alles scheint unmöglich, jede kleine Bewegung verursacht höllische Schmerzen. Diagnose: Hexenschuss!

Ständige Gefährdung. Unser Rücken muss buchstäblich viel ertragen. Die Wirbelsäule des Menschen ist für aufrechte Körperhaltung geschaffen und für schweres Heben und Tragen nur bedingt geeignet. Ganz abgesehen von Schreibtischjobs oder monotonen, sich immer wiederholenden Bewegungsabläufen. Manchmal nimmt der Rücken das übel und verweigert sich, was immer schmerzhaft und oft mit einem

Arztbesuch endet. Falsches Heben oder Tragen kann von der einfachen Verspannung bis hin zum Bruch eines Wirbelkörpers führen oder dauerhafte Bandscheibenvorfälle auslösen.

Haltung bewahren. Neben falschen Bewegungen und ungünstiger Haltung (siehe Tipps rechts) führt häufig auch Selbstüberschätzung zu vermeidbaren Rückenverletzungen. Die Muskelkraft variiert zwar wie die individuelle Belastungsgrenze von Mensch zu Mensch. Dennoch gibt es allgemeingültige Grenzen. So können etwa 95 Prozent aller Männer an jedem Arm je 30 Kilo, also eine Gesamtlast von 60 Kilo, kurzzeitig anheben. Wird die Last pro Arm auf 100 Kilo hochgeschraubt, sind nur noch fünf Prozent der Männer dazu in der Lage. Dazwischen ist die Bandbreite der Belastungsgrenze je nach Körperbau und allgemeiner Verfassung sehr unterschiedlich.

Die Psyche im Kreuz. Jeder Rücken ist also individuell. Und neben den bei-

den Extremen – körperliche Überforderung durch schwere Arbeit sowie Unterforderung durch mangelnde Bewegung auf der anderen Seite – spielt zudem die Psyche eine wichtige Rolle. So kann etwa Stress tatsächlich auf den Rücken schlagen: Gestresste Menschen sind körperlich erregt und haben eine erhöhte Muskelspannung. Daraus können Schmerzen in Rücken

und Nacken entstehen – auch chronisch. Mehr zum rückschonenden Heben und Tragen im interaktiven Lernmodul (Webcode 1) sowie in der Broschüre T 041 „Lasten bewegen von Hand“ (Webcode 2).

www.bgetem.de
Webcode 1: 13238372
Webcode 2: 15986533

Schnell informiert – gut geschützt

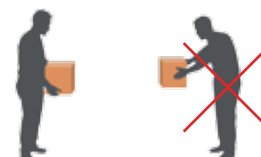
Beim Heben beachten

- Lasten sollten immer mit gestrecktem Rücken in der Hocke abgesetzt und angehoben werden
- Vorhandene Hebehilfen nutzen
- Eine Last nie ruckartig anheben
- Hohlkreuzhaltung vermeiden
- Beim Anheben nicht die Wirbelsäule verdrehen



Beim Tragen beachten

- Aufrechte Haltung einnehmen
- Vorhandene Transportgeräte nutzen
- Die Last nah am Körper tragen und am Körper abstützen, wenn möglich
- Lasten nicht einseitig tragen
- Bei unhandlichen und sperrigen Lasten sind mehrere Personen erforderlich



★ Krach unter Kontrolle – Umfrage unter jungen Arbeitnehmern

Lärmprävention ist in Ausbildungsbetrieben und Berufsschulen wichtiger denn je. Denn: Lärm im Beruf ist für junge Menschen alltäglich. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage unter Arbeitnehmern bis 25 Jahre für das Präventionsprogramm „Jugend will sich-er-leben“ (JWSL) im Auftrag der Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Das sind die Ergebnisse:



78 Prozent fühlen sich bei der Arbeit durch regelmäßigen Lärm gestört.



68 Prozent wünschen sich mehr Aufklärung im Betrieb darüber, wie man Lärm vermeiden und das Gehör schützen kann.



89 % gaben an, ihr Gehör nie zu schützen – auch nicht in der Freizeit.



32 Prozent fühlen sich durch Gespräche von Kollegen, Kunden oder Telefonaten gestört.



38 Prozent sind auf der Arbeit von gehörschädigendem Werkzeug- oder Maschinenlärm betroffen.



47 Prozent sehen für die Aufklärung über Lärm und Gehörschutz ihre Berufslehrer in der Pflicht.

Grafik: Thinkstock.de, iStock, syntika, ayax, ihorziger, pking4th

😊 Sudoku

Dieses Mal ein mittelschwerer Rätselspaß für den Liegestuhl – viel Spaß!
Die Lösung finden Sie auf Seite 2

8						3
	9					6
1		8		6		5
6		5		3		8
	8					5
4		3		9		6
5			7		4	
	2					4
7						9

Bild: Rätselredaktion Susen