

impuls

Ausgabe 04 / 2021



Erst müde, dann Krankenhaus

Über die Ursachen
des gefährlichen
Sekundenschlafs
Seite 2



Am eigenen Leib erfahren

Die ausleihbaren Aktions-
medien der BG ETEM machen
neue Sichtweisen möglich
Seite 4

... die Zeitung für
alle Beschäftigten

Auf einen Klick



Neues Online-Seminar zur Ladungssicherung

In Zeiten der Covid-19-Einschränkungen bietet die BG ETEM digitale Aktionsangebote an. Jetzt neu: Ladungssicherung digital. Im Rahmen einer Videokonferenz vermittelt ein Moderator grundlegende Kenntnisse zu Ladungssicherung, Verantwortlichkeiten, Physik und Kräften sowie Lastverteilung. Die Ladungssicherungsarten werden anhand von verschiedenen Ladegütern wie Transformatoren, Schaltschränke und Kabeltrommeln demonstriert. Ein Seminar dauert 60 bis 75 Minuten. 20 bis 25 Personen können teilnehmen. Termine sind individuell abstimmbare.

[aktionsmedien-bgetem.de](https://www.aktionsmedien-bgetem.de)



Nur ein falscher Griff

Wie ein einziger Fehler einen Kundendienst-Monteur das Leben kostete

Es war ein reiner Routine-Einsatz für den Kundendienstmonteur und gelernten Elektriker: An einer Spülmaschine sollte ein neuer Abwasserschlauch montiert werden. Der Mann zog das Gerät aus der Küchenzeile heraus und öffnete die seitliche Abdeckung ohne vorher den Netzstecker zu ziehen. Der Abwasserschlauch ließ sich problemlos entfernen. Um den neuen Schlauch zu montieren, griff der Monteur in den unteren, beengten Raum der Spülmaschine. Dabei berührte er mit der Hand den blanken Flachstecker des Druckwächters, der nicht gegen zufälliges Berühren isoliert ist und trotz abgeschalteter Geschirrspülmaschine unter Spannung stand. Mit der anderen Hand berührte er gleichzeitig ein Metallteil der Maschine: Es kam zu einer tödlichen Hand-Hand-Körperdurchströmung.

Immer Stecker ziehen. Der nicht gezogene Netzstecker war hier die Unfallursache, denn nicht isolierte Anschlusskontakte können auch bei abgeschalteter Maschine unter Spannung stehen. Da kein elektrotechnischer Fehler vorlag, war dem Monteur die Gefährdung eventuell nicht bewusst. Die Kombination aus dem unter Spannung stehenden und nicht isolierten Flachstecker, den großflächigen metallischen Oberflächen der Spülmaschine und der räumliche Enge im Anschlussraum führte zu der tödlichen Körperdurchströmung im Bereich einiger hundert Milliampere und damit jenseits der Loslass-Schwelle. Abdeckungen, die nur mit Hilfsmitteln entfernt werden können oder eine Verriegelung haben, dienen grundsätzlich dem Schutz gegen das Berühren nicht isolierter unter Spannung stehender

Teile. Sobald Abdeckungen demontriert werden, muss von einer hohen Gefährdung ausgegangen werden! Für elektrotechnische Laien sind diese Arbeiten viel zu gefährlich, weil nicht überschaubar. Profis dagegen wissen, dass nur weitergearbeitet werden darf, nachdem die fünf Sicherheitsregeln durchgeführt wurden (siehe „Unterm Strich“).

Leichtsinn in jedem Alter. Während junge Beschäftigte sich oftmals durch jugendlichen Leichtsinns unnötig großen Risiken aussetzen – sie halten sich einfach für unverwundbar – erliegen erfahrenere Kollegen immer wieder dem Irrglauben, bereits alle Gefahren bei der Arbeit zu kennen und Schutzmaßnahmen für sich persönlich vernachlässigen zu können. Sie glauben dann, allein durch ihre jahrelangen Erfahrungs-

gen alles im Griff zu haben und überschätzen sich dabei zum Teil erheblich.

Lebensbedrohliche Spannung. Bei Stromunfällen im Niederspannungsbereich kommt es häufig zu einem mechanischen Zusammenziehen der Muskulatur („Lebenbleiben“). Dabei kann es zu Muskel- und Sehnenabrissen sowie Zerrungen kommen. Sekundär-Unfälle, etwa ein Sturz von der Leiter, sind dabei häufig. Bei einem Stromweg über die Brust sind Atemstörungen sowie lebensbedrohliche Herzrhythmusstörungen möglich.

Unterm Strich

Das interaktive Lernmodul zu den fünf Sicherheitsregeln:

[bgetem.de](https://www.bgetem.de) / Webcode 12656425

Dieser Index rettet Ihre Haut

Was Profis über UV-Schutz wissen sollten

Wer unsicher ist, wann bei Arbeiten im Freien Sonnenschutz angewendet werden muss, kann sich vor Arbeitsbeginn am international einheitlich festgelegten UV-Index (UVI) orientieren. Er beschreibt den am Boden erwarteten Tageswert der sonnenbrandwirksamen UV-Strahlung. Je höher sein Wert, desto größer die Gefahr für Haut und Augen. Bei UVI 1 oder 2 ist die Strahlenbelastung niedrig. Schutzmaßnahmen sind nicht erforderlich. Steigt der Wert über 3, besteht zunehmende Sonnenbrandgefahr. Ohne angemessene Schutzmaßnahmen ist bei dieser Strahlungsintensität jedes Sonnenbad ein Gesundheitsrisiko.

Ab acht in den Schatten. Ab einem UV-Index von 8 wird neben den üblichen Schutzmaßnahmen empfohlen, sich vorwiegend im Schatten, zwischen 11 und 16 Uhr Sommerzeit gar in Gebäuden aufzuhalten. Die aktuelle UV-Prognose ist online beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS.de) abrufbar, zwischen April und September zusätzlich jeweils mit Dreitage-Prognosen für alle zehn Vorhersagegebiete in Deutschland. Der Deutsche Wetterdienst (dwd.de) veröffentlicht den Index ebenfalls. Wichtige Infos zum Sonnenschutz bei der Arbeit gibt es unter:

[profi.bgetem.de](https://www.profi.bgetem.de)

★ Plakate des Monats



Plakat Nr. 5/2021

Bestellen unter www.bgetem.de / Stichwort: Plakate 2021



Plakat Nr. 6/2021

& Kurz und kompakt

**Dritte Staffel:
Der Meister kehrt zurück**



Deutschlands bekanntester Berufsschlichter ist wieder auf der Straße: Bereits seit 2017 werben Gernot Hassknecht (ZDF „heute-show“) und die Initiative „Runter vom Gas“ gemeinsam für mehr Verkehrssicherheit. Nach dem interaktiven Fahrprüfungs-Quiz „Kein Lappen für Lappen“ und zwei erfolgreichen Staffeln einer Online-Serie folgt nun die dritte Staffel: „Sicher mit Ansage – Hassknechts Werkstatt für Verkehrssicherheit“. Abrufbar sind die Clips unter:

www.runtervomgas.de

**Brandschutz betrifft
einfach jeden**



Wenn es brennt muss jeder wissen, wie er oder sie sich zu verhalten hat. Dafür müssen die Abläufe immer wieder trainiert werden. Desto größer ist die Chance, dass der Ernstfall für alle beteiligten Personen glimpflich abläuft. BG ETEM RiskBuster Holger Schumacher bringt in fünf kurzen Videos auf den Punkt, worauf unbedingt geachtet werden sollte.

profi.bgetem.de

**Bewerten und gewinnen:
Bestes Plakat gesucht**

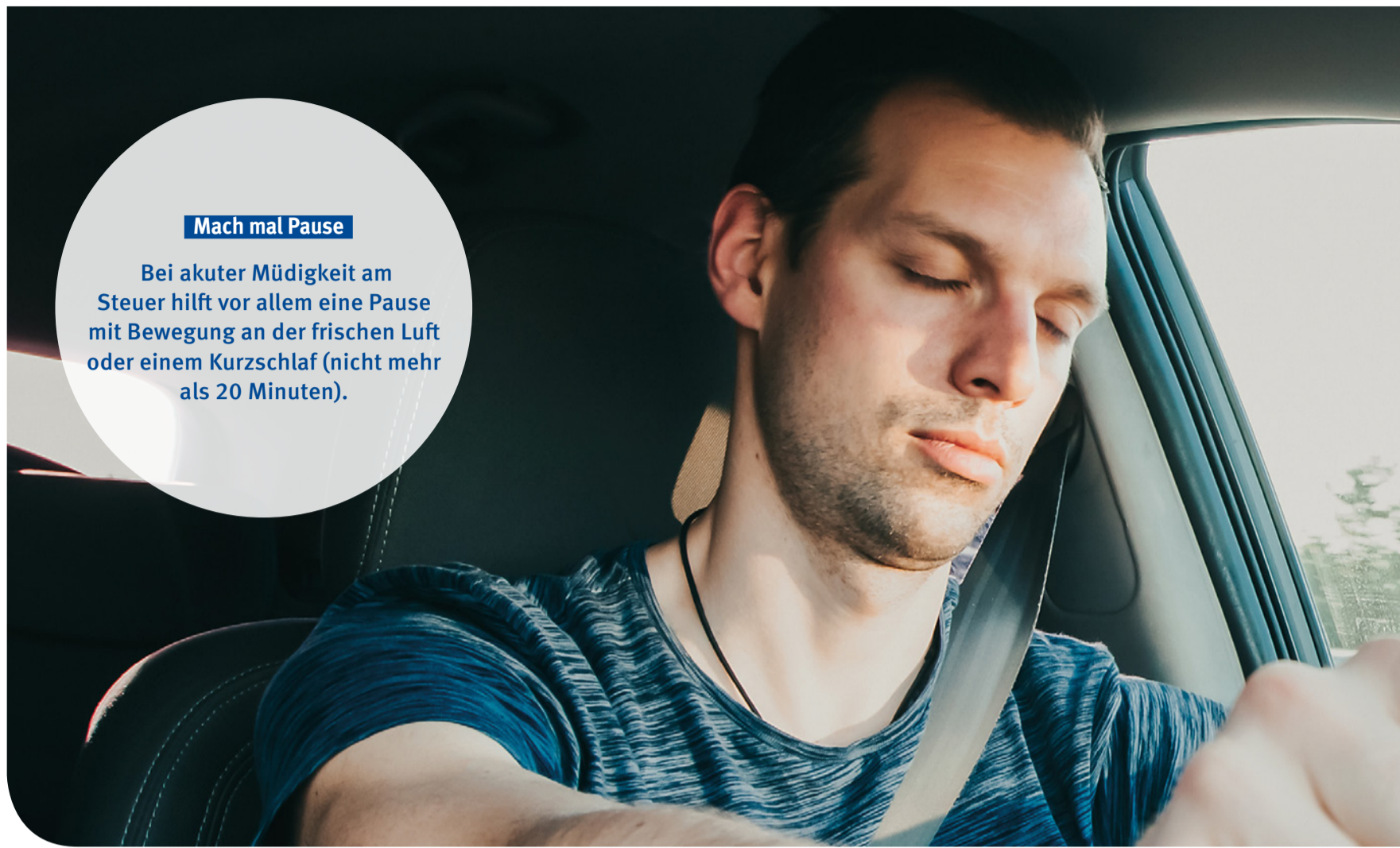


Sie hängen in Fluren, im Pausenraum oder an der Hallenwand: Die Plakate der BG ETEM warnen jeden Monat neu auf verschiedene Arten vor Gefahren im Berufsalltag. Mal legen sie den Finger in die Wunde, mal darf geschmunzelt werden. Aber: Welches Plakat hat Sie persönlich am meisten angesprochen? Was ist Ihnen aufgefallen? Und welches Motiv hat Sie zum Nachdenken gebracht? Wählen Sie jetzt ihr Lieblingsplakat und gewinnen Sie eine von 100 praktischen und auffälligen Umhängetaschen. Ihre Kritik sowie Anregungen und neue Ideen zu kommenden Plakatserien sind natürlich ebenfalls willkommen. Mitmachen unter:

profi.bgetem.de

**Sudoku-Lösung
von Seite 4**

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



Mach mal Pause

Bei akuter Müdigkeit am Steuer hilft vor allem eine Pause mit Bewegung an der frischen Luft oder einem Kurzschlaf (nicht mehr als 20 Minuten).

Erst müde, dann Krankenhaus

Jeder vierte bei der BG ETEM gemeldete schwere oder tödliche Verkehrsunfall zwischen 2014 und 2019 beruhte auf Müdigkeit. Männer aus zwei Altersgruppen waren besonders betroffen. Wir zeigen die Ursachen und geben Tipps zur Vermeidung.

In Unfallberichten der Polizei ist regelmäßig die Rede von Verkehrsteilnehmern, die „aus ungeklärter Ursache“ von der Fahrbahn abgekommen und mit Bäumen, entgegenkommenden Fahrzeugen oder anderen Hindernissen kollidiert sind. Leser denken dabei meist an Infarkte, doch die wahre Ursache ist viel zu oft: Übermüdung.

Klingt nur harmlos. Nachlassende Aufmerksamkeit, schwere Augenlider, häufiges Gähnen: Vielen dürften diese Anzeichen bekannt vorkommen. Dann wird das Radio lauter gedreht, das Fenster geöffnet oder auch ein Telefonat geführt, was freilich nicht hilft. Wer dennoch weiterfährt, riskiert die eigene Gesundheit und die der anderen. „Sekundenschlaf“ klingt zwar umgangssprachlich harmlos, endet jedoch schnell mit schweren oder tödlichen Verletzungen.

Hoher Prozentsatz. Experten gehen davon aus, dass bei 13 Prozent der Arbeitsunfälle und bei 15 bis 20 Prozent der Verkehrsunfälle Müdigkeit eine entscheidende Rolle spielt. Wie viele Verkehrsunfälle wirklich darauf zurückzuführen sind, lässt

Held unter Helden

Fünf Superhelden gegen Stromunfälle sichern Elektriker bei ihrer Arbeit ab – jetzt auch als App



Wer die fünf Sicherheitsregeln einhält, vermeidet Stromunfälle. Nachdem seit Jahren die Zahl der gemeldeten Stromunfälle steigt, möchte eine neue App der BG ETEM dabei helfen, diesen Trend umzukehren. Die Unfälle ereignen sich überwiegend im Bereich der Niederspannung (bis AC 1000 V/DC 1500 V) und sind in den meisten Fällen darauf zurückzuführen, dass die fünf Sicherheitsregeln nicht befolgt wurden. Daher veröffentlichte die BG ETEM bereits vor fünf Jahren Checklisten, die die häufigsten elektrotechnischen Arbeiten im Elektrohandwerk, der Elektrotechnischen Industrie und Energieversorgung abbilden. Elektrofachkräfte müssen die fünf Sicherheitsregeln anwenden, um den spannungsfreien Zustand an der Arbeitsstelle herzustellen. Sie können sich mit den Checklisten vergewissern, nichts vergessen zu haben. Bei der App-Entwicklung und Programmierung hat die BG ETEM die Inhalte der Checklisten angepasst und erweitert. Die neue progressive Web-App „5 Sicherheitsregeln in der Niederspannung“ bietet somit eine bequeme Möglichkeit, an der Arbeitsstelle die richtige und vollständige Anwendung der fünf Sicherheitsregeln zu checken und zu dokumentieren.

Hier noch einmal die fünf Superhelden im Schnelldurchlauf:

- 1) Lady Safety hat den Durchblick und weiß, wo eine Anlage freigeschaltet wird. Das Ausschalten oder Abtrennen von allen nicht geerdeten Leitern ist der erste Schritt zur sicheren Arbeit.
- 2) Lock and Tag sorgt dafür, dass die Spannung während der Arbeit an einer Anlage draußen bleibt. Denn schwere Unfälle ereignen sich immer wieder wegen irrtümlichen Wiedereinschaltens von Dritten.
- 3) Dr. Voltmeter hat einst den Spannungsprüfer erfunden und symbolisiert die dritte Sicherheitsregel: das Feststellen der Spannungsfreiheit.
- 4) Earth sorgt mit seinen Krakenarmen überall für Erdung.
- 5) Mit ihrem isolierenden Umhang ist Cape als letzte der fünf Superhelden zur Stelle.

Unterm Strich

Hier gibt es die App zum Download:

bgetem.de / Webcode 21333000



Bild: Komarov Dmitry/stock.adobe.com

Mehr Männer

In einer Untersuchung der BG ETEM fiel auf, dass insbesondere Männer in den Altersgruppen 20 bis 29 und 50 bis 59 Jahre nach einer Müdigkeitsattacke am Steuer verunfallen.

Gefährlicher Irrglaube

Laut einer Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrates glauben 45 Prozent der Autofahrer, müdigkeitsbedingte Beeinträchtigungen durch ihre Fahrerfahrung ausgleichen zu können.

sich nur schwer beziffern. Zum einen wird das Einschlafen am Steuer von den Betroffenen – sofern sie den Unfall überlebt haben – nur selten als Ursache angegeben. Denn bei einem Eingeständnis drohen der Entzug der Fahrerlaubnis sowie Geld- oder Haftstrafen. Gleichzeitig gibt es bei der Polizei derzeit keine verlässlichen Verfahren zur Beweisführung. Deshalb waren laut Statistik im Jahr 2018 nur 0,7 Prozent aller Verkehrsunfälle mit Personenschaden auf Übermüdung zurückzuführen (Statistisches Bundesamt 2019).

Jeder dritte tödlich. Welche Relevanz Müdigkeit im Verkehrsunfallgeschehen tatsächlich hat, untersuchte die BG ETEM 2020 im Rahmen eines Projekts. Hierfür wurden die Unterlagen der BG zu schweren und tödlichen Wege- und Dienstwegeunfällen im Straßenverkehr (mit Pkw und Lkw) aus den Jahren 2014 bis 2019 auf Hinweise für Müdigkeit als Unfallursache unter die Lupe genommen. Das Ergebnis ist alarmierend: In 24,2 Prozent der Unfälle lagen Indizien dafür vor, dass der Fahrer eingeschlafen war. In weiteren 17,6 Prozent wurden Hinweise auf müdigkeitsbedingte Fahrfehler und Unaufmerksam-

keit gefunden. Jeder dritte dieser Unfälle endete mit mindestens einem getöteten Insassen.

Männer besonders betroffen. Wie in anderen Studien zeigte sich eine Häufung bei männlichen Fahrern (76,4 Prozent). Insbesondere Fahrer zwischen 20 und 29 Jahren und zwischen 50 und 59 Jahren fallen in der Statistik als Müdigkeitsopfer auf. Die Erklärung hierfür liegt vermutlich zum einen im Schlafmangel, der dem Freizeitverhalten junger Männer geschuldet ist. Bei älteren Fahrern sind die Ursachen eher in der gesundheitlichen Konstitution, eingenommenen Medikamenten, physischer Erschöpfung und nachlassender Konzentration zu suchen.

Arbeitszeiten spielen hinein. Ein erhöhtes Risiko für müdigkeitsbedingte Verkehrsunfälle haben Beschäftigte mit langen Arbeitszeiten. So hatten fast 40 Prozent der Unfallverursacher bereits mehr als 8,5 Stunden gearbeitet, weitere sieben Prozent sogar über zehn Stunden. Problematisch ist dies vor allem, wenn zusätzlich längere An- und Abfahrtszeiten hinzukommen. Dies zeigt sich insbesondere

bei Beschäftigten am Montag in den frühen Morgenstunden, die während der Anreise zur Bau- oder Montagestelle verunglückten. Jeder zehnte Betroffene hatte Nachtschicht, wobei sich dann der Heimweg als besonders kritisch herausstellte.

Unfälle verhindern. Autofahrer müssen davon überzeugt werden, dass rechtzeitige Pausen (zum Beispiel für einen Kurzschlaf bis 20 Minuten) bei Müdigkeit wichtig sind. Wie die Untersuchung der BG ETEM gezeigt hat, scheint das allein aber nicht auszureichen. Weitere Verbesserungen versprechen unter anderem technische Systeme in Fahrzeugen, wie zum Beispiel aktiv eingreifende Notbrems- und Spurhalteassistenten. Allerdings sind die Ausstattungsquoten laut ADAC zumindest im Segment der Lkw bis 3,5 Tonnen und Transporter aktuell noch verschwindend gering. Weiteres Unfallvermeidungspotenzial liegt in der konsequenten Einhaltung des Arbeitszeitgesetzes sowie in einer optimierten Schichtplan- und Pausengestaltung. Beschäftigte sollten daher bei Unterweisungen zur Verkehrssicherheit auch auf das Thema Schlafstörungen hingewiesen werden.



Sechs Faktoren, die zu Sekundenschlaf führen können

- **Schlafdefizit**
Dieses besteht bei einer Schlafdauer unter sechs Stunden oder mangelnder Schlafqualität, etwa durch Lärm, Säuglinge, Hitze, etc.
- **Schlafstörungen**
Sie können viele Ursachen haben, etwa Depressionen und Burn-out, schlafbezogene Atemstörungen wie eine Schlaf-Apnoe, Schlafstörungen durch neurologische Erkrankungen, kardial bedingte Schlafstörungen (etwa Herzinsuffizienz, insbesondere in Verbindung mit Bluthochdruck und Übergewicht) und endokrinologische Erkrankungen (Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion), Schmerzen oder akute Erkrankungen
- **Medikamente**
Verschiedene Arzneimittel können zu Schläfrigkeit oder Sekundenschlaf führen, zum Beispiel Benzodiazepine, Antidepressiva, Antihistaminika oder Antihypertensiva.
- **Rhythmus-Störung**
Durch Schicht- oder Nachtarbeit wird der normale 24-Stunden-Rhythmus gestört, was Schlafmangel verursachen kann.
- **Erschöpfung**
Schwere körperliche Tätigkeiten, Lärm, klimatische Einflüsse im Arbeitsalltag, familiäre und soziale Belastungen wie zum Beispiel die Pflege Angehöriger, Zweitjobs, ein Hausbau etc.

Unterm Strich

Der BG ETEM RiskBuster hat ein neues Video zum Thema Müdigkeit gedreht. Es ist zu finden unter:

[profi.bgetem.de](https://www.profi.bgetem.de)

Rücksicht kann so einfach sein

Es ist die erste Grundregel für alle Verkehrsteilnehmer, die durch den Paragraph 1 der Straßenverkehrsordnung (StVO) auf den Punkt gebracht wird: „Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.“ Das gilt vor allem in Situationen, die nicht durch andere Regeln der StVO klar definiert sind. Eine neue Aktion des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) mit dem Namen „Es kann so einfach sein“ knüpft daran.

Alle sind gleich. Sie möchte vermitteln, dass alle Verkehrsteilnehmer die gleichen Rechte haben und das Menschen Fehler machen. Dies gilt ausnahmslos für alle Verkehrsteilnehmende. Das Gebot zur Rücksichtnahme hat also nicht nur für Autofahrer Bedeutung, sondern für jeden – vom Fußgänger bis hin zum LKW-Fahrer. Klingt eigentlich einfach, ist aber im komplexen Alltag des Verkehrs oft schwierig. Denn

lediglich 20 Prozent der Verkehrsteilnehmenden sind der Meinung, dass das Verkehrsgeschehen in ihrer Umgebung derzeit von gegenseitiger Rücksicht geprägt ist. Offenbar gibt es ein Missverhältnis zwischen dem idealen, gewünschten und dem wahrgenommenen Verhalten. Woran kann das liegen? Und was bedeutet eigentlich Rücksicht?

Praktische Tipps. Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen Schwerpunktaktion 2021 des DVR, der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften. Dabei liefert die Aktion viele alltagspraktische Tipps und Hinweise für ein rücksichtsvolles Miteinander im Straßenverkehr, ob zum Verhalten bei Engstellen, im Reißverschlussverfahren, auf der Autobahn oder bei abgesenkten Bordsteinkanten. Alle Inhalte gibt es im Internet unter:

[ruecksicht-ist-einfach.de](https://www.ruecksicht-ist-einfach.de)

Nur ein Kratzer? Da haben Sie sich geschnitten!

Selbst kleine Schnittverletzungen können sich gefährlich entzünden. Deshalb sollten sie nicht auf die leichte Schulter genommen und dementsprechend versorgt werden. Vom Ersthelfer sind Einmalhandschuhe zu tragen, die in jeden Verbandskasten gehören. Die Wunde darf ohne ärztliche Anweisung weder ausgewaschen noch mit Salben oder Desinfektionsspray und ähnlichem behandelt werden. Nach dem Abdecken der Wunde mit einem sterilen Heftpflaster oder Verband nicht vergessen, die Verletzung zu dokumentieren. Sitzen Fremdkörper wie zum Beispiel Splitter in der Wunde, sollten diese nicht selbst, sondern durch einen Arzt entfernt werden. Bei nicht stoppen-der Blutung ist der Rettungsdienst zu informieren. Ist unklar, ob eine Tetanus-Impfung vorliegt, bei verschmutzten Wunden oder Rötungen/Schwellungen einen Arzt aufsuchen.

Leser schlagen Alarm



„Hey Jupp, ich feg‘ mal eben noch das Dach. Häh, was sagst du? Wieso PSA? Ich halt mich doch am Besen fest!“

Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an impuls@bgetem.de



Am eigenen Leib erfahren

Die Aktionsmedien der BG ETEM bringen erlebbares Wissen direkt in den Betrieb

Von jetzt auf gleich per Knopfdruck „betrunken“ sein, auf einem Parcour Stolperfallen ausgesetzt werden oder innerhalb weniger Minuten um Jahrzehnte altern: Mit den Aktionsmedien der BG ETEM ist vieles möglich. Die Berufsgenossenschaft bietet rund 40 verschiedene Helferlein an, die zu Schulungszwecken kostenfrei oder auf Antrag bezuschusst an Betriebe ausgeliehen werden, um so die Mitarbeiter für bestimmte Gefahren zu sensibilisieren. Jeder Mitgliedsbetrieb kann sich für den Ausleih der Aktionsmedien registrieren und jeweils Wunschtermine buchen, wann diese geliefert werden sollen. Ein toller Tipp ist es auch für Beschäftigte, ihren Vorgesetzten eine Ausleihe einfach mal vorzuschlagen und so auf die spannenden Präventionsangebote hinzuweisen.

Erleben, statt nur darüber sprechen. Eins der populärsten Beispiele aus diesem Angebot sind sicherlich die Rauschbrillen. Sie simulieren ihrem Träger eine Alkoholisierung von 0,8 oder 1,3 Promille. Die virtuelle Rauschbrille geht einen Schritt weiter. Sie ist sozusagen zwischen 0,1 und 1,3 Promille stufenlos

einstellbar. Durch Augmented Reality sieht der Nutzer die reale Welt und bekommt digital einen Rausch simuliert. So „präpariert“ kann dann zum Beispiel ein ebenfalls ausleihbarer Parcour abgelaufen werden. Nutzer sind immer wieder überrascht, wie sehr man sich unter Alkoholeinwirkung überschätzt. Während viele das Gefühl kennen, einen über den Durst getrunken zu haben, können sich jüngere Leute schlicht nicht vorstellen, wie sich der eigene Körper einst im Alter anfühlen wird. Das Aktionsmedium „Alterssimulationsanzug“ macht die typischen Einschränkungen älterer Menschen erlebbar. Durch eine Gewichtsweste, Gewichtsmanschetten und Gelenkbandagen werden Kraftverlust, Gelenksteifigkeit, Einschränkungen des Koordinationsvermögens simuliert. Diesen altersbedingten Einschränkungen kann durch ein regelmäßiges Training entgegengewirkt werden.

Entspannen lernen. Dauergestresste hingegen sind sicherlich dankbar für die Vermittlung von Entspannungstechniken, Schichtarbeiter hingegen für eine Schlafanalyse. Bei Letzterer wird etwa

mit einer speziellen Messbrille der gefährlichen Tagesschläfrigkeit auf den Grund gegangen (siehe auch Thema auf Seite 2/3 – „Erst müde, dann Krankenhaus“). Der Back-Check hingegen ist eine Teststation, die durch objektive Messwerte der Rückenmuskulatur den Ansatz für ein gezieltes, individuell angepasstes Aufbau- beziehungsweise Ausgleichstraining geben kann. Selbst aufwendigere Medien wie ein virtueller Gabelstapelsimulator oder ein Fahrsicherheitstraining sind im Angebot.

Mit Profis am Bildschirm. Nicht erst seit Pandemiezeiten sind virtuelle Schulungen am Bildschirm sinnvoll. Daher bietet die BG ETEM auch Online-Aktionsmedien. So erklärt beispielsweise ein fachkundiger Moderator in einer Videokonferenz die verschiedenen Methoden zur Ladungssicherung oder zeigt typische Stolperfallen in betrieblichen Situationen auf. Einen Überblick über alle Aktionsmedien und die Möglichkeit, sie zu bestellen bietet diese Website:

aktionsmedien-bgetem.de

Gut zu wissen

Der „Oscar“ für Arbeitsschutzfilme

Welcher Betrieb, Unternehmer oder Mitarbeiter dreht den besten eigenen Clip zum Thema Arbeitsschutz? Für das kommitmensch Film & Media



konnten bis Ende Juli Inhalte eingereicht werden und nun geht es an die Abstimmung: Jeder ist aufgerufen, Jury zu spielen und beim Publikums-voting im Internet für den seiner Meinung nach besten Clip abzustimmen. Zusätzlich zum Urteil der professionellen Jury wird dann am 29. Oktober der Träger des Publikumspreises in einer feierlichen Online-Gala gekürt. Machen Sie mit und wählen Sie den besten Arbeitsschutzfilm des Jahres.

kommitmensch-festival.de

Impressum

Herausgeber und Redaktion:
Berufsgenossenschaft Energie Textil
Elektro Medienerzeugnisse
50941 Köln, Postfach 51 05 80
Telefon: 0221 3778-0
Internet: www.bgetem.de
E-Mail: impuls@bgetem.de
Verantwortlich für den Inhalt:
Johannes Tichi,
Vorsitzender der Geschäftsführung
Redaktion: Corinna Kowald
Konzept/Layout:
Creative DuMont Rheinland GmbH
Druck: Grafischer Betrieb
HENKE GmbH, Brühl
Erscheinungsweise sechsmal jährlich

Leserservice
Adress- oder Stückzahländerungen an:
leserservice@bgetem.de

Drei Tipps wenn's blitzt

Der Verband der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e. V. (VDE) gibt in seiner Broschüre „Vor Blitzen schützen“ praktische Hinweise zum richtigen Verhalten wenn das Wetter bedrohlich wird, unter anderen diese:

1. Blitze schlagen meist in hohe Objekte ein. Ist dies ein Baum oder ein hölzerner Mast, kann er auf Personen in der Nähe überspringen. Äste, Rinde und Stämme können dabei wie Geschosse durch die Luft fliegen. Daher: von einzelnen Bäumen fernhalten! Am sichersten ist man in Gebäuden mit Blitzschutzsystem oder in Autos.

2. Metall leitet Strom besonders gut. Deshalb Zäune, Gitter oder Masten nicht berühren. Fahrzeuge mit einer Ganzmetallkarosserie bilden einen Faradayschen Käfig. Der Blitzstrom fließt darüber zur Erde ab. Fahrzeuge mit Glasfaser-Karosserie, etwa Wohnmo-

bile ohne Dachgerüst, bieten dagegen keinen Schutz. Gleiches gilt für Cabriolets ohne Überrollbügel aus Metall – selbst bei geschlossenem Verdeck.

3. Menschen und Tiere fungieren im Freien wie Stromleiter. Da wir Menschen zum größten Teil aus Wasser bestehen, sind wir im Freien viel bessere Stromleiter, als die Luft um uns herum. Blitze suchen sich bekanntlich den höchsten Punkt in der Landschaft, deshalb sollte eine Bodenmulde oder ein Hohlweg als Schutz gesucht werden. Alternativ in die Hocke gehen und Füße eng zusammenhalten. Ganz Wichtig: Bei drohendem Gewitter sofort raus aus dem Wasser, weil sich der Blitzstrom schnell über große Flächen verteilt.

Übrigens: Folgt der Donner einem Blitz nach zehn Sekunden oder weniger droht ohne Schutz Lebensgefahr!

Sudoku

Dieses Sudoku sollte Sie nicht vor allzu große Herausforderungen stellen. Falls doch, ist ein bisschen mehr Übung angebracht. (Auflösung S. 2)

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

Bild: Rätselredaktion Susen



Bild: J.Sirinin/stock.adobe.com