

## Wer Gegenstände fest verpackt, fährt deutlich sicherer



Foto: Adobe Stock/Andreas Grünh

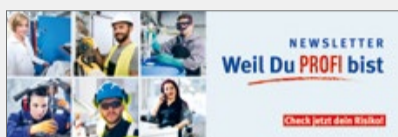
Ladungssicherung in Pkw und Transporter – mehr ab **Seite 2**



## Ab 0,5 Promille ist das Unfallrisiko bei der Arbeit doppelt so hoch

Welche Auswirkungen Alkohol am Arbeitsplatz haben kann – auf **Seite 4**

<https://profi.bgetem.de>



### Neuer profi Newsletter Jetzt abonnieren

**Arbeitsschutz ist Chefsache** – Schon klar. Aber wenn es darum geht, unverletzt und gesund zu bleiben, spielt Ihr Verhalten eine ebenso wichtige Rolle wie Arbeitsschutzorganisation und Präventionskultur. Wie man sicher und gesund arbeitet, darüber berichten wir in der profi und unter <https://profi.bgetem.de>. Unser neuer Newsletter sorgt künftig dafür, dass Sie keine wichtigen Infos mehr verpassen. Anmeldung unter: [www.bgetem.de/profi](http://www.bgetem.de/profi)

### App zum Stoßlüften Besser arbeiten mit Frischluft

Gerade im Winter bleiben die Fenster am Arbeitsplatz meist zu, auch wenn die Raumluft längst eine Auffrischung verlangt. In der Regel sollten Räume jede Stunde drei bis zehn Minuten lang stoßgelüftet werden. Die DGUV bietet mit dem „CO<sub>2</sub>-Timer“ eine App an, mit der sich die optimale Zeit und Frequenz zur Lüftung von Räumen bestimmen lassen. Jetzt kostenlos downloaden: [www.dguv.de](http://www.dguv.de) (Webcode: d1182599)



Foto: Adobe Stock/JSSeePhoto

Adressfeld

# Mit dem Zweiten bohrt man besser

**Mal schnell ein Loch bohren? Kein Problem! Aber bitte immer den zweiten Handgriff nutzen und so Verletzungen vermeiden.**

**S**elbst bei kurzen Einsätzen kann sich eine Bohrmaschine verkanten, ruckartig stehen bleiben und heftig in der Hand umschlagen. Das kann gut ausgehen, muss es aber nicht. Wer schon mal in Beton gebohrt hat und dabei auf Eisen gestoßen ist, kennt die Gefahr: Die Maschine verreißt, schlägt gegen die Hand und kann dabei tatsächlich die Mittelhand brechen. Das Problem: Allzu oft wird in Betrieben auf den zweiten Handgriff an der Bohrmaschine verzichtet, vor allem bei unkomplizierten Arbeiten.

**AUCH DIE KLEINEN HABEN'S IN SICH**  
In Bohrmaschinen sind unterschiedliche Sicherheitssysteme verbaut. Damit soll die Maschine noch kontrollierbar sein, wenn die Spindel blockiert. Damit die Bohrmaschine dennoch funktionsfähig bleibt, müssen die Auslösekräfte von Sicherheitskupplungen aber relativ hoch ausgelegt werden. Zusätzlich zu mechanischen Kupplungen installieren viele Hersteller elektronische Lösungen wie Gyroskop-Sensoren. Diese erkennen eine schnelle Drehbewegung der Bohrmaschine um die eigene Achse und schalten über ein elektronisches Signal den Motor innerhalb von Sekundenbruchteilen ab. Trotz der Schutzsysteme kann es zu Verletzungen kommen. Ein zweiter Handgriff sorgt für mehr Stabilität bei der Handhabung.

Auch kleine Akku-Bohrmaschinen werden oft unterschätzt und können zu schweren Verletzungen im Hand- und Armbereich führen. Daher werden auch leistungsfähige Akku-Bohrmaschinen heute mit einem zweiten Handgriff konzipiert und angeboten. Aber: Man muss ihn auch nutzen.

#### UNSERE PROFi-TIPPS:

- Vor dem Einlegen des Bohrers den Netzstecker ziehen und den Bohrer fest im Bohrfutter einspannen.
- Schutzbrille und Gehörschutz tragen, aber keine Handschuhe. Schmuck ablegen, Haare zusammenbinden.
- Bohrmaschine immer mit beiden Händen halten – dafür den zweiten Handgriff nutzen.
- Maschine nie seitlich versetzt zum Körper halten, abgewinkelte Handgelenke vermeiden.
- Beim Bohren auf einer Leiter auf einen festen Stand auf dem Boden achten.
- Immer auf eine sichere Kabelführung achten.

**Verbohrt**

Allein 2019 wurden im Elektrohandwerk 798 Arbeitsunfälle mit Hand- oder Armverletzungen gemeldet, 153 davon mit Bohrmaschinen. Bei zwei Dritteln kam es zu Verstauchungen und Prellungen. Bei einem Drittel zu Knochenbrüchen oder Bänderverletzungen.

(Quelle: DGUV)

- Bohrer eigenständig auslaufen lassen – niemals mit der Hand abbremsen.
- Vor dem Ablegen die Bohrmaschine immer ausschalten und ihren vollständigen Stillstand abwarten.
- Nach dem Bohren Maschine vom Stromnetz trennen und Kabel locker aufwickeln, um Leitungsbrüche zu vermeiden.

Der RiskBuster Holger Schumacher hat für die BG ETEM in einem eindrucksvollen Video die „Reaktion“ einer Bohrmaschine getestet. <https://profi.bgetem.de>

## Innovative Ideen für mehr Sicherheit

### Wir gratulieren den elf Gewinnern des Präventionspreises 2022

Gute Ideen müssen belohnt werden. Deshalb bekamen in diesem Jahr elf Unternehmen den BG ETEM Präventionspreis. Prämiiert wurden sowohl technische Verbesserungen als auch organisatorische Maßnahmen im Arbeitsschutz. Der mit 10.000 Euro dotierte erste Preis ging an die Schäfer Elektronik GmbH aus Achern, die einen Passwortschutz für ihre Kreissägen entwickelt hat. Nur geschulte Mitarbeitende können da-

mit die Kreissägen benutzen. Den zweiten Platz (5.000 Euro) erhielt die Nobo Automotiv System Germany GmbH aus Überherrn für ihre Laserbereichsmarkierung. Diese warnt Mitarbeitende durch eine rotblinkende Markierung am Boden, wenn ein Kran schwere Lasten transportiert. Die Westnetz GmbH aus Dortmund hat ein Gerät entwickelt, das Alarm schlägt, wenn die Tür eines unter Spannung stehenden Mittelspannungs-

feldes geöffnet wird. Diese Entwicklung wurde mit 3.000 Euro und dem dritten Platz belohnt. Für weitere acht Unternehmen gab es Auszeichnungen im Wert von 2.000 Euro. Übrigens: Mitarbeitende, die an einer prämierten Maßnahme beteiligt waren, erhalten 500 Euro. Ab fünf Beteiligten wird eine Teamprämie von 2.000 Euro vergeben. Mehr unter [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 22794226)

Mehr spannende Infos rund um **ARBEITSSICHERHEIT** und **GESUNDHEITSSCHUTZ** sowie **spektakuläre RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



<https://profi.bgetem.de>

# Ladungssicherung – fest verstaut fährt besser

Wer Waren, Werkzeuge und Co. transportiert, muss diese sichern, um sich und andere Verkehrsteilnehmende zu schützen. Ein paar Hilfsmittel und Faustregeln helfen dabei, dass Fahrzeug, Insassen und Ladung ihr Ziel unbeschadet erreichen.

Ordnungsgemäß gesicherte Ladung kann bei einem Unfall den entscheidenden Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen: Bei einem Aufprall kann aus einem 20 Kilogramm „leichten“ Werkzeugkoffer innerhalb von Sekundenbruchteilen ein Geschoss werden. Auch ein kleines Handy oder ein Notebook, das bei einer Kollision durch das Fahrzeug fliegt, kann die Insassen schwer verletzen.

Solche Beispiele zeigen: Auch in Pkw und Transportern muss die Ladung immer richtig verstaut und gesichert werden. Gegenstände dürfen bei einem Aufprall oder einer scharfen Bremsung nicht verrutschen, umfallen, hin- und her rollen oder herabfallen.

## LADEFLÄCHE: BESSER BESENREIN

Doch es geht nicht nur um Unfälle: Schon bei der Beladung eines Fahrzeugs sollte bedacht werden, dass Gegenstände beim Anfahren nach hinten rutschen und in Kurven durch die Fliehkraft seitlich verrutschen können. Durch Verunreinigungen zwischen den Kontaktflächen – zum Beispiel Sand – kann eine Ladung schneller in Bewegung geraten. Vor dem Beladen eines Kraftfahrzeugs sollte die Ladefläche also trocken und besenrein sein.

Überhaupt: Ladungssicherung hat zwar einiges mit physikalischen Gesetzmäßigkeiten zu tun. In der Praxis gestaltet sich die Sicherung aber gar nicht so kompliziert. Allgemein werden drei Arten unterschieden: die formschlüssige, die kraftschlüssige und die kombinierte Ladungssicherung. Dabei kommen Hilfsmittel wie Zurrgurte, Abdeck- und Zurrnetze sowie Antirutschmatten zum Einsatz.

## FOLGENSCHWERE IRRTÜMER

Wer einen Pkw oder Transporter belädt, sollte immer bedenken: Vor dem Gesetz sind Fahrende, Verladende, Fahrzeughaltende und Absendende für die Ladungssicherung verantwortlich. Argumente wie „Ich muss doch nur eine kurze Strecke fahren“ gelten nicht – ein Unfall kann immer und überall passieren.

Ähnlich ist es bei dem Gedanken „Meine Ladung ist so schwer, die verrutscht nicht“: Tatsächlich ein schwerer Irrtum, denn das Eigengewicht einer Ladung sagt nichts über die Sicherheit an Bord aus, wie durchschlagene Scheiben und Seitenwände sowie kaputte Trennwände in Transportern leider immer wieder beweisen. Doch solche Trennwände ersetzen in keinem Fall die Ladungssicherung! Sie dienen vor allem der Abgrenzung von Fahrgastzelle und Laderaum und können die Insassen im Ernstfall zusätzlich schützen.



## Abdeck- und Zurrnetze

Sie vermeiden ein Verrutschen der Ladung und schützen nachfolgende Fahrzeuge vor umherfliegenden (Klein-)Teilen bei einer offenen Ladefläche. Achten Sie bei Zurrgurten auch auf die Angaben zum maximalen Belastungswert auf dem Etikett. Die im Transportfahrzeug installierten Zurrpunkte (Verzurrösen) dürfen nicht über den angegebenen Wert hinaus belastet werden. Die maximalen Belastungswerte finden Sie in den Herstellerinformationen zum Fahrzeug.

## Antirutschmatten

Schon kleine Stücke einer Antirutschmatte, die unter die Eckpunkte der Ladung gelegt werden, können diese effektiv vor dem Verrutschen sichern. Doch selbst vollflächige Matten sind nur eine Ergänzung, zum Beispiel zu Zurrgurten. Eine Kombination sichert die Ladung optimal.



## Ablegereif? Zurrgurte besser entsorgen

### Wissen Sie, was man unter „Ablegereife“ versteht?

Das bedeutet, dass Zurrgurte nicht mehr verwendet werden dürfen bei:

- Einschnitten größer als 10 Prozent von der Webkante
- übermäßigem Verschleiß, Beschädigungen der Nähte und Verformungen durch Wärme
- einem unleserlichen oder fehlenden Zurrgurt-Etikett
- Brüchen oder groben Verformungen an Ratsche oder Verbindungselementen
- mehr als fünf Prozent Aufweitung im Hakenmaul, bleibender Verformung oder erheblicher Korrosion

Trifft nur eins dieser aufgeführten Kriterien zu, ist das Zurrmittel nicht mehr zur Benutzung geeignet. Zudem müssen Zurrgurte vor jedem Gebrauch durch Anwenderinnen oder Anwender kontrolliert und regelmäßig durch eine befähigte Person geprüft werden.



## Notfallschrank Rettungsinsel für alle Fälle

Feuerlöscher, Defibrillator, Verbandskasten und Notrufsäule an einem zentralen Platz: Dieses einfache wie effektive Konzept des Sicherheitsbeauftragten der Firma ABB Striebel & John GmbH sorgt bei Notsituationen im Betrieb für Klarheit bei allen Beteiligten – und das schnell. Daher auch der Name: FAST. Nachahmer und Nachahmerinnen durchaus erwünscht.

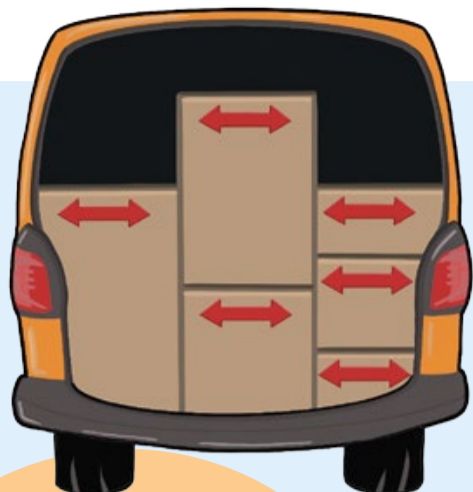
Hängt der Feuerlöscher im Flur? Liegt der Verbandskasten im Ruheraum im Erdgeschoss? Und haben wir eigentlich einen Defibrillator? Solche zeitraubenden Fragen sollten sich Beschäftigte nicht stellen müssen. Denn bei einem Notfall sollten alle Beteiligten schnell handeln können. Unter Umständen kann es auf jede Minute ankommen.

### SICHERHEIT OHNE EINSCHRÄNKUNGEN

Volker Eckert ist nicht nur Fachkraft für Arbeitssicherheit, sondern auch HSE-Manager (Health, Security, Environment) bei der ABB Striebel & John GmbH. Das im badischen Sasbach ansässige Unternehmen entwickelt und baut Energie- und Verteilersysteme – Stromkreis- und Kleinverteiler, Wand- und Zähler-schränke – für Kunden und Kundinnen auf der ganzen Welt. Vor ein paar Jahren stellte Eckert bei einem Rundgang in der Zentrale seines Arbeitgebers fest: Der Feuerlöscher und Hinweisschilder zum nächsten

Verbandskasten waren nicht gleich zu erkennen. Zudem fiel ihm auf, dass Verbandskästen, Feuerlöscher und Defibrillatoren räumlich getrennt voneinander waren, obwohl es sinnvoll sein kann, dieses Inventar an einem zentralen Ort zu bündeln.

Mit Blick auf das Geschäftsfeld seines Arbeitgebers kam Volker Eckert darauf, einen der hauseigenen Schränke zu einer „Rettungsinsel“ umzurüsten, die Feuerlöscher, Defibrillator, Erste-Hilfe-Kasten sowie wichtige Informationen und Rufnummern an einem zentralen, jederzeit gut zugänglichen Ort vereint. Auch einen schnittigen Namen hat Eckert seinem Konzept gegeben: FAST – das steht für „First Aid Station“. Ein Einfall, der Früchte trägt: „Inzwischen haben wir bei uns im Unternehmen vier Stück davon im Einsatz“, berichtet der Arbeitsschutzexperte nicht ohne Stolz. Eine tolle Idee, die es leider nicht zu kaufen gibt, die aber zum Nachahmen in anderen Betrieben anregen soll.

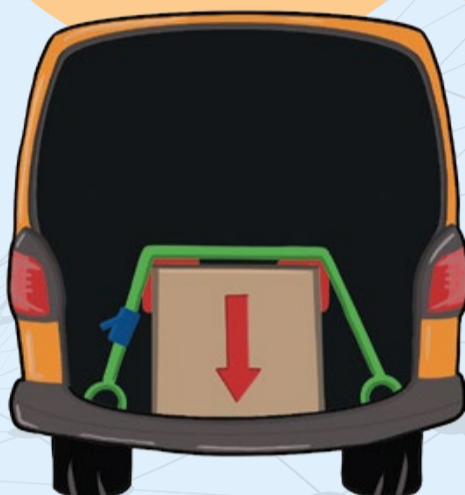


### Ohne Ladelücken verstauen

Kisten und andere Teile sollten so verteilt werden, dass die gesamte Ladefläche lückenlos bedeckt ist. Schwere Teile kommen nach unten, leichte nach oben. So stützt sich das Ladegut auch bei mehreren Schichten gegenseitig. Dabei können auch Hilfsmittel wie Sperrstangen, Zurrnetze, Keile oder Luftpolster zum Einsatz kommen. Formschluss ist die erste Wahl der Ladungssicherung.

### Die Ladung niederzurren

Einzelne, große Transportstücke werden mittig auf einer sauberen, ebenen Unterlage platziert. Mit Zurrgurten wird dann die gesamte Ladung auf die Ladefläche gepresst (das sogenannte „Niederzurren“) und damit gesichert. Bei dieser Art der Sicherung kann der Sicherungsaufwand durch das Unterlegen von Antirutschmatten deutlich verringert werden.



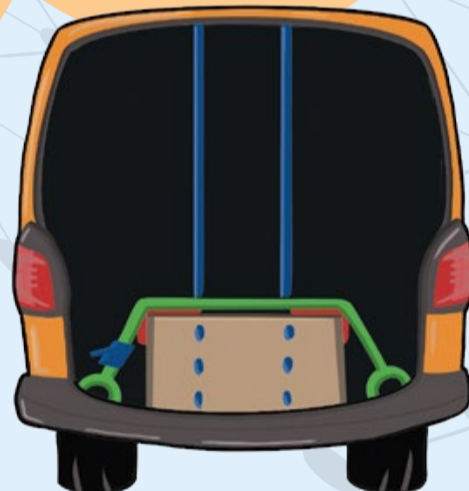
### Kombinierte Ladungssicherung

Die sinnvolle Mischung aus Formschluss und Kraftschluss bringt maximale Sicherung besonders bei mehreren, in Form und Gewicht unterschiedlichen Laststücken. Die seitliche und rückwärtige Ladungssicherung wird dabei durch Niederzurren erreicht; die Sicherung nach vorne ebenfalls durch Niederzurren sowie direktes Anlegen gegen ausreichend belastbare Sperrstangen.



### Trennende Einrichtungen

Die Ladung sollte durch eine Trennwand, ein Trenngitter oder ein stabiles Trennnetz vom Insassenbereich separiert werden. Solche Trennsysteme am besten beim Fahrzeughersteller oder im Fachhandel kaufen.



Illustrationen: Freepik - Territory/Lisa Nikelowski

## Zurrgurte

Kennen Sie diese Produktkennzeichnungen?



Zurrgurte sind nach der Europannorm DIN EN 12195-2 gefertigt und besitzen eine einheitliche Kennzeichnung. Aber was bedeuten die Abkürzungen auf dem Etikett? Darauf sollten Sie künftig achten:

### 1 STF (Standard Tension Force): Vorspannkraft der Ratsche.

Dieser Wert beträgt nur wenige hundert Dekanewton (daN) und ist für das Niederzurren relevant. Ein Dekanewton entspricht ungefähr einem Kilogramm. STF beschreibt im Prinzip die Kraft und Qualität des Zurrgurtes. Je höher die Vorspannkraft, desto besser die Qualität.

### 2 LC (Lashing Capacity): maximale Zugkraft des gesamten Zurrgurtes.

Diese Zugkraft beträgt je nach Produkt einige Tonnen. Der Wert wird beim Direktzurren der Ladung angewandt. LC beschreibt, wie belastbar ein Zurgurt ist und wann die Belastungsgrenze erreicht ist.

### 3 SHF (Standard Hand Force): normierte Handkraft.

Sie ist nicht zu verwechseln mit der Vorspannkraft, obwohl die Abkürzung ähnlich klingt. Sie beträgt immer 50 daN (kg) und steht für die Muskelkraft, also die Kraft des Benutzers oder der Benutzerin, mit der die Ratsche gespannt wird.

### Profi-Tipps für den Einsatz von Zurrgurten:

- Verlängern Sie den Handhebel der Ratsche nicht durch Hilfsmittel (z. B. Aufsteckhebel). Die Ratschenteile sowie die Wickelwelle oder der Sperrschieber können brechen!
- Verwenden Sie Zurrgurte nicht zum Heben von Lasten. Die Sicherheitsbeiwerte von Zurrmitteln sind deutlich geringer als bei Anschlagmitteln.
- Knoten Sie Zurrgurte niemals. Sie verlieren dadurch bis zu 70 Prozent ihrer maximalen Zugkraft (LC).



## Neuer Podcast So wird Arbeit sicherer

Unsere elfte Podcast-Folge steht jetzt zum Abruf bereit. Diesmal geht es um die Risikoanalyse und Gefährdungsbeurteilung in Betrieben mit unseren Experten Karsten Götz und Holger Schumacher. Da sollten Sie unbedingt reinhören!

Gefahren erkennen und richtig einschätzen zu können, ist lebenswichtig. Das gilt für das Überqueren einer Straße ebenso wie für die Arbeit auf einer Baustelle oder in einer Werkstatt. Führungskräfte und Beschäftigte müssen sich deshalb regelmäßig mit den Gefahren auseinandersetzen, die ihre Arbeit mit sich bringen kann – damit alle wohlbehalten wieder heimkehren.

Standardisierte Prozesse wie die Gefährdungsbeurteilung oder ein sogenanntes Last Minute Risk Assessment sorgen dafür, dass bei einmaligen Einsätzen wie auch bei Routinetätigkeiten die Sicherheit aller Beteiligten nicht zu kurz kommt.



### DIE TIPPS & TRICKS DER PROFIS

Wie Betriebe Risiken richtig analysieren, worauf es bei der Gefährdungsbeurteilung ankommt und was all das mit der Arbeitsweise eines Stuntmans zu tun hat – darüber spricht Moderatorin Katrin Degenhardt in Folge 11 von „Ganz sicher“ mit ihren Gästen Holger Schumacher, Stuntman und Risiko-Coach, sowie Karsten Götz, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei WEVG Salzgitter. Nebenbei klären die drei noch die Frage, was sicherer ist: Drei Wecker stellen oder auf die innere Uhr hören?

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.

### Sudoku-Lösung (S. 4)

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

# Ziemlich schlechte Freunde

Viele Arbeitsunfälle ereignen sich unter Alkoholeinfluss. Dadurch gefährden Beschäftigte nicht nur sich selbst, sondern auch andere. Doch welche Konsequenzen hat Alkoholmissbrauch am Arbeitsplatz? Auch Arbeitgebende tragen dabei eine große Verantwortung, um Beschäftigte zu schützen.

Alkohol am Arbeitsplatz ist für die meisten ein Tabu. Und das aus gutem Grund. Denn je nach Tagesform kann er bereits in kleinen Mengen zu erheblichen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und damit zu einem erhöhten Unfallrisiko führen. Bereits ab 0,2 Promille sinkt die Kritikfähigkeit bei gleichzeitig steigender Risikobereitschaft. Dadurch ergibt sich auch eine Gefahr für Kolleginnen und Kollegen. Liegt der Promille-Wert bei 0,5 spricht man schon von einem doppelten Unfallrisiko. Ab 0,9 Promille ist es zwölfmal so hoch.

## FOLGENREICHER RAUSCH

Je nach Gefährdung und Unfall drohen alkoholisierten Beschäftigten Konsequenzen. So kann es laut Arbeits- und Sozialversicherungsrecht zu Schadensersatzforderungen oder zum Verlust des Versicherungsschutzes der gesetzlichen Unfallversicherung kommen. Auch eine Kündigung des Arbeitsverhältnisses oder gar strafrechtliche Konsequenzen aufgrund von Trunkenheit am Steuer sind möglich. Im Schadensfall haben sich ggf. auch Arbeitgebende zu verantworten. Entsprechende Pflichten ergeben sich u.a. aus dem Arbeitsschutzgesetz und



Foto: Adobe Stock / anucht

der arbeitsrechtlichen Fürsorgepflicht. Sofern hiernach ihr Tun bzw. Unterlassen gegenüber den betreffenden Mitarbeitenden zumindest grob fahrlässig war, können Sie z.B. für den Schaden in Regress genommen werden.

## DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Aus regelmäßigem Trinken kann schnell eine Abhängigkeit entstehen. Wer Alkohol konsumiert, sollte auf die Menge achten. Die Empfehlung lautet: Männer sollten täglich nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol zu sich nehmen, Frauen nicht mehr als 12 Gramm. Ein Glas Bier enthält ca. 13 g, ein Glas Wein etwa 16 g. Wenn das Feierabendbier trotzdem dazugehört, ist es gut, an mindestens ein bis zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol zu verzichten und einmal im Jahr eine längere Pause zu machen. Mehr Infos unter [www.bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: M18703564)

## Auswirkungen des Alkoholkonsums in Promille

### 0,2 Promille

- Kritikfähigkeit sinkt
- Risikobereitschaft steigt
- Wahrnehmungsvermögen für bewegliche Lichtquellen verschlechtert sich

### 0,3 Promille

- Gegenstände erscheinen weiter entfernt, als sie tatsächlich sind
- Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit sinken

### 0,5 Promille

- (doppeltes Unfallrisiko)
- Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt
- Hell-/Dunkel-Anpassung der Augen lässt nach
- Sehvermögen wird erheblich schlechter (15 Prozent)
- Rotlichtschwäche
- Hörvermögen herabgesetzt
- Beginnende Enthemmung

### 0,7 Promille

- Gleichgewichtsstörungen
- Nachtsichtfähigkeit lässt nach
- Reaktionszeit wird erheblich länger

### 0,8 Promille

#### (vierfaches Unfallrisiko)

- Kontrolle über Augenbewegungen geht verloren
- Einschränkung des Gesichtsfeldes („Tunnelblick“)
- Reaktionsfähigkeit verlängert sich um ca. 35 – 50 Prozent
- Selbstüberschätzung
- Zunehmende Enthemmung

### 0,9 Promille und mehr

#### (bis zu zwölfmaliges Unfallrisiko)

- Starke Gleichgewichtsstörungen
- Schwere Seh- und Sprechstörungen
- Bewegungskoordination geht verloren
- Orientierungsstörungen
- Verwirrtheit

## CAGE-Test

### Selbsttest zur Beurteilung des Alkoholkonsums

1. Hatten Sie schon das Gefühl, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?  
ja    nein
2. Hat es Sie auch schon aufgeregt, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisiert haben?  
ja    nein
3. Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?  
ja    nein
4. Haben Sie morgens nach dem Erwachen schon mal als Erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?  
ja    nein

#### Auswertung:

Wenn Sie **mindestens zwei Fragen** mit „Ja“ beantworten, deutet dies auf das wahrscheinliche Vorhandensein von Problemen, die im Zusammenhang mit übermäßigem Alkoholkonsum stehen, hin.

Die Wahrscheinlichkeit eines Alkoholmissbrauchs beträgt: **62 Prozent bei einer positiven Antwort** und **89 Prozent bei zwei positiven Antworten**.

Bei **drei und vier positiven Antworten** beträgt die Wahrscheinlichkeit eines Alkoholproblems **99 Prozent**. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Haus- oder Betriebsarzt.

## Leser schlagen Alarm



**Passt doch, oder?**

**Mit Ordnung und Ladungssicherung hat dieser**

**Handwerker scheinbar nicht viel am Hut.**

Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet? Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de)

## Neue Plakat-Serie Aufmerksamkeit schaffen



Arbeitssicherheit geht uns alle etwas an. Jetzt gibt es zwölf neue Plakate zu ganz unterschiedlichen Gefahren im Arbeitsalltag. Eine gute Gelegenheit, Sicherheitsthemen einmal mit Kollegen und Kolleginnen zu diskutieren. Mitgliedsbetriebe der BG ETEM können die Plakate kostenlos bestellen. Im Februar startet der Versand. [www.bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode M22450289)

## Sudoku

Mal wieder Lust zu rätseln? Dann haben wir hier genau das Richtige für lange kalte Winterabende. Viel Spaß! (Auflösung S. 3)

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



**Leserservice**  
Adress- oder  
Stückzahländerungen  
an: [leserservice@bgetem.de](mailto:leserservice@bgetem.de)

#### IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln Telefon: 0221 3778-0 Internet: [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) E-Mail: [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de) Verantwortlich für den Inhalt: Johannes Tichi, Vorsitzender der Geschäftsführung Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl. Erscheinungsweise sechsmal jährlich