

**BG ETEM**

**Ergonomie: Ist Sitzen wirklich das neue Rauchen?**

**Der neue Podcast „Ganz sicher“ Jetzt Reinhören!**

**WIR SITZEN ZU VIEL!** So der Tenor vieler Expertinnen und Experten. Oft startet der Arbeitstag auf dem Schreibtischstuhl und nach Feierabend stellt man fest, dass man sich den ganzen Tag kaum bewegt hat. Das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. „Wichtig ist es, mobil zu bleiben“, sagt dazu der Ergonom Stefan Kindermann und gibt Tipps.

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 15539818) oder auf Spotify und anderen

### Arbeit im Freien:

#### Warm durch den Winter



**PRAXISNAHE TIPPS** zum Arbeiten im Freien bei Kälte bieten Ihnen die Instagram-Seiten der BG ETEM. Darüber hinaus halten die Seiten noch viele weitere Informationen zu unterschiedlichsten Themen und Angeboten bereit. Schauen Sie doch mal rein. Ein Besuch lohnt sich.

[www.instagram.com/bg\\_etem](https://www.instagram.com/bg_etem)

Adressfeld



**Eigenbau kann gefährlich sein.**

# UNTERSCHÄTZT

In Fertigungsbetrieben lagern oft viele Tonnen Material. Geraten beispielsweise Stangen und Rohre unkontrolliert in Bewegung, wird es extrem gefährlich.

**E**in scheinbar einfacher Arbeitsauftrag führte in einem Metall verarbeitenden Betrieb zu einer Kettenreaktion mit tragischen Folgen: Zwei Arbeitskollegen lagerten frisch angelieferte Metallstangen ein. Sie nahmen die etwa drei Meter langen Stangen aus einer Transportkiste und deponierten sie stehend in der dafür vorgesehenen Ecke der Produktionshalle, wo bereits ältere Stangen gleicher Art standen. Eine Holzkonstruktion in etwa 2,5 Meter Höhe sicherte die Stangen gegen Umfallen.

#### FATALE ÜBERLASTUNG

Nach der Mittagspause holten die beiden Mitarbeiter die vorderen Profilstangen innerhalb der Haltevorrichtung etwas nach vorn, um an die hinteren Stäbe zu gelangen. Diese sollten gekennzeichnet werden.

So lehnten sie nacheinander zahlreiche Profilstangen mit einem Gesamtgewicht von bis zu 400 Kilogramm an die Wand und den selbst gebauten hölzernen Halterahmen. Unter der enormen Belastung brach der Holzrahmen schlagartig auseinander. Das stehende Material kippte um und die Profilstangen erschlugen einen der beiden Kollegen.

#### UNFALLURSACHE

Der Unfall ereignete sich, weil die Metallstangen in einer hierfür nicht geeigneten Lagereinrichtung aufbewahrt wurden. Die selbst gebaute Holzkonstruktion war den Kräften, die durch das Anlehnen vieler Stahlstangen wirkten, nicht gewachsen. Mit dem Einsatz einer fachgerechten Lagereinrichtung hätte dieser folgenschwere Unfall vermieden werden können.

#### BEIM LAGERN VON LANGMATERIAL SOLLTEN SICHERHEITSRELEVANTE DINGE BEACHTET WERDEN:

1. Sperriges Material immer zu zweit heben und tragen. Beim Bewegen der Last mit der Hand darauf achten, dass der Trage- und Schwenkbereich frei ist.
2. Langmaterial immer in geeigneten Regalen lagern, am besten liegend.
3. Wird Material stehend gelagert, dauerhaft gegen Umfallen und Verrutschen sichern! Gilt auch für das Sortieren der Ware oder die teilweise Entnahme von Profilen, Stäben und so weiter.
4. Auf Beschädigungen der Regale achten. Eventuelle Mängel umgehend dem Vorgesetzten melden.
5. Keine Veränderungen an Regalsystemen vornehmen. Reparaturen sind ausgebildeten Fachleuten vorbehalten.
6. Regale nicht überlasten. Angaben des Regalherstellers zur maximal zulässigen Regallast beachten.
7. Den Arbeitsbereich der Regale frei von Hindernissen halten, sodass Personen nicht stolpern oder stürzen können.
8. Werden Flurförderzeuge oder Krane für die Ein- und Auslagerung von Langmaterial eingesetzt, dürfen diese nur mit einer zulässigen Qualifikation beziehungsweise einem Fahrauftrag gesteuert werden.

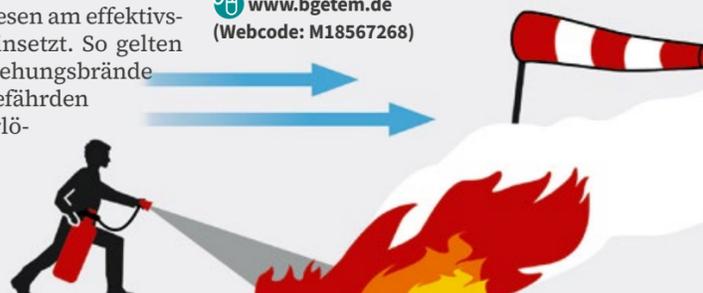
## Feuerlöscher richtig einsetzen

Plakat zum Einmaleins der schnellen Brandbekämpfung

**O**ft sind es schadhafte Elektrogeräte, Überhitzungen oder auch menschliche Fehler, die zu Bränden führen. Es kann immer passieren. Daher sollte jede und jeder wissen, wo der nächste Feuerlöscher bereitsteht und wie man diesen am effektivsten gegen die Flammen einsetzt. So gelten etwa die Regeln: Nur Entstehungsbrände löschen. Sich selbst nicht gefährden und, falls mehrere Feuerlöscher bereitstehen, diese zeitgleich gegen die Flammen einsetzen, nicht nacheinander. Diese und

weitere wertvolle Hinweise zum Umgang mit Feuerlöschern vermittelt ein Plakat der BG ETEM, das unter der unten stehenden Adresse downloadbar und bestellbar ist.

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
(Webcode: M18567268)



Mehr spannende Infos rund um **ARBEITS-SICHERHEIT, GESUNDHEITSSCHUTZ** sowie spektakuläre **RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



<https://profi.bgetem.de>

# Nicht jeder hat eine dicke Haut

Bei der Arbeit kann die Haut Belastungen ausgesetzt sein, für die die natürliche Barrierefunktion nicht mehr ausreicht. Hauterkrankungen gehören zu den häufigsten berufsbedingten Erkrankungen. Wir geben Tipps zum Schutz Ihrer Haut während der Arbeit.

Unsere Haut schützt uns vor Druck und Stößen und vor dem Eindringen von Wasser. Sie bildet eine Barriere gegen Schmutz, Bakterien und Viren. Sie verhindert, dass wir austrocknen. Sie reguliert unseren Wärmehaushalt. Wir drücken Gefühlsregungen über sie aus und sie hat ein beeindruckendes Regenerationsvermögen. Doch irgendwann wird es auch ihr zu viel. Im betrieblichen Arbeitsalltag werden die Hände und deren Haut besonders oft in Mitleidenschaft gezogen, denn ohne den Einsatz unserer Hände läuft so gut wie nichts.

#### HAUT WICHTIG FÜR WOHLBEFINDEN

Häufiges Händewaschen kann die obere Schutzschicht der Haut angreifen. Tätigkeiten, bei denen Kühlschmierstoffe, Öle, Fette oder Lösungsmittel zum Einsatz kom-

men, schädigen die Haut zusätzlich, wenn direkter Hautkontakt zu diesen Stoffen besteht. Das kann dann vorkommen, wenn das Tragen von Schutzhandschuhen nicht erlaubt ist, beispielsweise bei Arbeiten an rotierenden Maschinen. Aber auch mechanische Belastungen setzen der Haut zu und können der Beginn einer langwierigen Hauterkrankung sein. Oft wird einem erst nach einer Hautschädigung, wenn ein Ekzem oder eine allergische Reaktion auftritt, bewusst, welche Bedeutung gesunde Haut für das Wohlbefinden hat. Vorbeugender Hautschutz und Hautpflege sind daher so wichtig.

**SCHUTZKLEIDUNG SAUBER HALTEN**

1.

Verschmutzte oder mit Gefahrstoffen durchtränkte Kleidung kann Hautreaktionen auslösen. Halten Sie daher die Kleidung und Handschuhe möglichst sauber und wechseln Sie sie regelmäßig, wenn es erforderlich ist. Benutzte Handschuhe und andere Schutzausrüstung sollten getrennt von der privaten Kleidung aufbewahrt werden. Schutzhandschuhe, die für eine mehrmalige Nutzung ausgelegt sind, müssen vor dem nächsten Gebrauch innen trocken sein.



Hautkontakt mit

Gefahrstoffen vermeiden.

Kein Risiko eingehen!

#### DIE BG ETEM HILFT

## Wer den Schaden hat, fragt ...

#### Zahlt die Berufsgenossenschaft bei einem Arbeitsunfall meinen Lohn weiter?

Wenn die Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber abgelaufen ist (meist sind dies sechs Wochen), wird Ihnen von der Berufsgenossenschaft ein Verletztengeld gezahlt. Da von dem Verletztengeld auch Sozialversicherungsbeiträge abgeführt werden und eine Meldung an die zuständige Finanzbehörde erfolgen muss, wird das Verletztengeld jedoch nicht von der BG ETEM selbst,

sondern von der gesetzlichen Krankenkasse ausgezahlt. Dies gilt im Übrigen auch, wenn Sie privat krankenversichert sind.

#### Wie hoch ist das Verletztengeld?

Während das Krankengeld in der gesetzlichen Krankenversicherung 70 Prozent des entgangenen regelmäßigen Bruttoentgelts ausmacht, beträgt das Verletztengeld 80 Prozent des regelmäßigen Bruttoentgelts, darf aber nicht höher sein als das regelmäßige Nettoarbeitsentgelt.

Abgezogen davon werden dann noch die Beitragsanteile zur Renten- und Arbeitslosenversicherung.

Von der medizinischen Betreuung über die anschließende Rehabilitation bis zur Absicherung des Lebensunterhalts – die Leistungspalette der BG ETEM ist sehr umfangreich. Wer mehr darüber erfahren möchte, wie die BG ETEM hilft:

[bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: 11211111)



Bei Fragen zu einem Arbeitsunfall oder allgemeinen Fragen zur gesetzlichen Unfallversicherung: Die BG ETEM steht als Ansprechpartnerin bereit.

## GEFAHRSTOFFE MEIDEN

2.

**G**efahrstoffe, auch in geringen Mengen, können die Haut schädigen und bei Personen mit entsprechender Veranlagung allergische Hautveränderungen auslösen. Vermeiden Sie deshalb den direkten Hautkontakt mit Gefahrstoffen! Nutzen Sie geeignete Werkzeuge wie etwa Pinsel oder Spatel bei der Verarbeitung von Klebern oder Kunstharzen. Tragen Sie persönliche Schutzausrüstung, auch bei kurzzeitigen Arbeitsschritten. Gehen Sie kein Risiko ein!

**H**andschuhe sind in vielen Arbeitsbereichen wichtiger Bestandteil der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA). Es gibt ein breites Angebot an Schutzhandschuhen, die gegen unterschiedliche Risiken schützen, etwa vor Verletzungen durch mechanische Beanspruchung oder vor direktem Kontakt mit hautreizenden oder hautschädigenden Stoffen. Bei langen Handschuhen hilft es, das Schaftende umzukrempeln, damit auf dem Handschuh haftende Flüssigkeiten beim Armheben nicht auf den Unterarm fließen können. Bei längerem Tragen von Schutzhandschuhen können untergezoogene Baumwollhandschuhe das Aufquellen der Haut durch den eigenen

## HANDSCHUHE TRAGEN

3.

Schweiß verzögern. **WICHTIG:** Besteht die Gefahr, von rotierenden Maschinenteilen erfasst zu werden, etwa an Bohr-, Fräs- oder Drehmaschinen, ist das Tragen von Schutzhandschuhen verboten.

## BEI HAUTVERÄNDERUNGEN BETRIEBSARZT AUFSUCHEN

4.

**L**assen Sie sich bei hautgefährdenden Arbeiten schon vor Beginn der Tätigkeit betriebsärztlich beraten und gegebenenfalls untersuchen. Durch entsprechendes Verhalten und Anwenden von Schutzmaßnahmen lassen sich Hautschädigungen meist vermeiden. Sollten Hautveränderungen (etwa Ekzeme, Rötungen, Juckreiz, Bläschen) bereits aufgetreten sein, unbedingt einen Arzt aufsuchen, möglichst den Betriebs- oder Hautarzt. Zur Klärung eines möglichen Zusammenhangs mit der beruflichen Tätigkeit kann der Betriebsarzt/die Hautärztin ein Hautarztverfahren einleiten. Das Verfahren umfasst eine Ermittlung der Arbeitsumstände, etwa der verwendeten Stoffe, der Schutzmaßnahmen und der Hautreinigungsmittel.

**W**ie werden Hände richtig eingecremt? Darüber denken viele nicht nach, weil es so selbstverständlich klingt. Aber gerade weil alle meinen, es zu können, schleichen sich oft Nachlässigkeiten ein und Hautbereiche bleiben ungeschützt. Worauf Profis achten: Zuerst eine haselnussgroße Portion Creme auf den Handrücken geben. Dann die beiden Handrücken aufeinanderlegen,

um den Klecks gleichmäßig auf beide Hände zu verteilen. Anschließend sorgfältig Finger, Fingerzwischenräume und Handkanten eincremen. Nagelränder und Daumen nicht vergessen und die Creme überall gründlich einmassieren. Übrigens: Hautschutzmittel und Handschuhe in der Regel nicht zusammen verwenden, weil Hautschutzmittel die Wirkung von Schutzhandschuhen beeinträchtigen können.

## HAUTBARRIERE ERHALTEN

5.

**H**autschädigende Stoffe dürfen nicht auf der Haut verbleiben! Reinigen Sie Ihre Haut mit einem schonenden, auf die Verschmutzung abgestimmten Hautreinigungsmittel. Vermeiden Sie dabei zusätzliche Beanspruchung, etwa durch Scheuern mit einer Bürste oder das Verwenden von Hautreinigungsmitteln, die Reibepartikel enthalten. Beanspruchte Haut muss sich erholen können. Um die Hautbarriere zu schützen und die Heilung von Schäden in der Hornhautschicht zu unterstützen, sollten Sie nach der Arbeit ein Hautpflegemittel auftragen (ein Hautschutzplan gibt Auskunft darüber).

## HAUTSCHUTZPLAN BEACHTEN

6.

**S**chädigende Einwirkungen werden oft erst viel später in Form von Hautveränderungen sichtbar. Benutzen Sie zur Vorbeugung von Beginn an die vom Betrieb zur Verfügung gestellten Hautschutz- und Pflegeprodukte. Tragen Sie diese nach Angabe des Hautschutzplans gründlich auf die saubere Haut auf – vor der Arbeit, nach Toiletten-Pausen und zum Feierabend.

## RICHTIG EINCREMEN

7.

„KURZPAUSEN“ APP BIETET ERHOLUNG FÜR IHRE PAUSEN

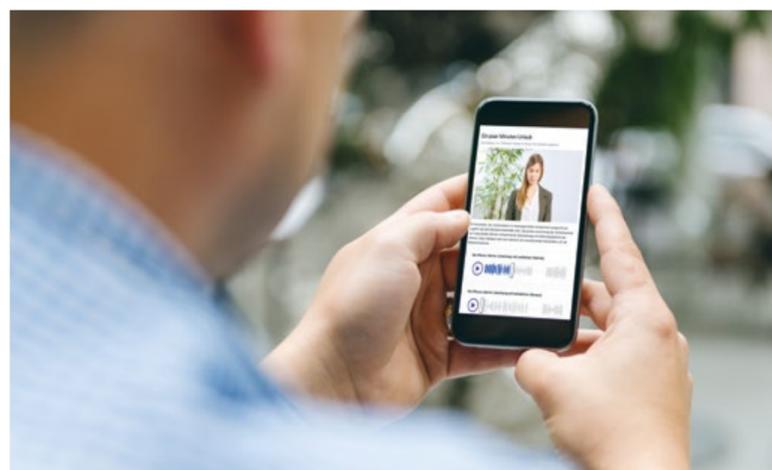
## Olivenernte und Mut zur Lücke

Die BG ETEM Web-App „KurzPausen“ lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das Thema Pausen und gibt Übungsanleitungen, die beim Regenerieren helfen.

Zwischen Videokonferenzen, E-Mails und Besprechungen bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Umso wichtiger ist es, sich in Pausen bewusst zu entspannen. Wer keine Pause macht, arbeitet weniger effizient! Ideal für die Erholung sind kleine Bewegungseinheiten. Mit der BG ETEM Web-App „KurzPausen“ geht das sehr einfach. Beim Stuhltriatlon brauchen Sie nur einen Stuhl. Dann geht es daran, die Muskulatur mit Fuß-, Schwimm- und

Radfahrbewegungen zu lockern. Bei der Olivenernte heißt es schütteln, was das Zeug hält. In der Web-App finden Sie noch viel mehr Übungen aus den Themenbereichen Entspannung, Motivation, Konzentration und Bewegung. Jede der insgesamt zwanzig Übungen ist in sich abgeschlossen und dauert nur wenige Minuten. Einfach mal zwischendurch ausprobieren und bewusst eine Pause machen!

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 22613366)



Wer keine Pause macht, arbeitet weniger effektiv. Die BG ETEM Web-App „KurzPausen“ hält zwanzig Übungen bereit.

# Ausgezeichneter Arbeitsschutz

Die Preisträgerinnen und Preisträger des Präventionspreises 2024



Anfang Dezember wurden neun Mitgliedsunternehmen der BG ETEM für innovative Maßnahmen im Arbeitsschutz ausgezeichnet. Dabei haben die Unternehmen teilweise mit erstaunlich einfachen Maßnahmen Unfall- oder Gesundheitsrisiken im Arbeitsalltag beseitigt.

Zu den Preisträgern gehören Kleinbetriebe wie die Linde Klavierwerkstatt in Mannheim genauso wie Konzerne wie Siemens Energy in Mühlheim/Ruhr. Gute Ideen sind nicht von der Größe eines Unternehmens abhängig. Der erste Preis ging an die e-Netz Südhessen AG aus Darmstadt für die Entwicklung eines Sicherungs-Überbrückungskoffers, der ein gefahrloses Wechseln von Sicherungen ohne Abschalten des Stroms ermöglicht. Die Elektronik im Koffer erkennt Fehler im Arbeitsablauf und verhindert Fehlbedienung bei Phasungleichheit.

**„Der Präventionspreis zeigt, dass man kein großer Konzern sein muss, um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu verbessern. Innovationen finden wir oft im KMU-Bereich.“**

Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer der BG ETEM

Wettbewerb also bereits zum neunten Mal statt. Mit dem Preis zeichnet die BG ETEM Maßnahmen und Projekte aus, die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit verbessern. 2024 beteiligten sich am Wettbewerb 78 Unternehmen mit Einreichungen. Informationen zu den einzelnen Beiträgen finden Sie unter der Internetadresse [www.bgetem.de/praeventionspreis](http://www.bgetem.de/praeventionspreis).

### EINFACH MITMACHEN!

Wie sieht es in Ihrem Betrieb aus? Gibt es dort interessante Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitssicherheit, die auch andernorts helfen könnten? Innovative, kluge Ideen sind bei der BG ETEM immer gefragt. Für die nächste Runde können sich Mitgliedsunternehmen der BG ETEM schon jetzt bewerben. Die Preisverleihung ist für den Dezember 2026 geplant.



### EHRUNG FÜR GROSSARTIGE IDEEN

Der Präventionspreis wird von der BG ETEM seit 2008 alle zwei Jahre vergeben. 2024 fand der

### MEDIATHEK MIT 800 FILMEN

## Arbeitsschutz – Know-how mal anders

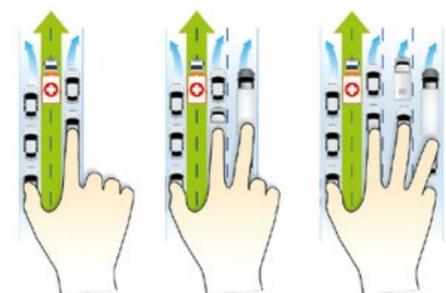


**GROSSE MEDIATHEK.** Oft können kleine Filme trockene Themen verständlicher vermitteln als Vorträge oder Broschüren. Eine Zusammenstellung von etwa 800 unterhaltsamen und lehrreichen Filmen zu verschiedenen Themen des Arbeitsschutzes bietet die Internetseite [arbeitschutzfilm.de](http://arbeitschutzfilm.de). Reinschauen lohnt sich!

[www.arbeitschutzfilm.de](http://www.arbeitschutzfilm.de)

### HANDELN IN GEFÄHRLICHER SITUATION

## Unfall? Rettungsgasse!



Mit den Fingern der rechten Hand kann man sich den Verlauf der Rettungsgasse merken.

**SICHER HANDELN.** Nach einem Unfall auf mehrspurigen Straßen heißt es: Warnblinker an, Rettungsgasse bilden, Warnweste überziehen und so weiter. Hier hilft die Infokarte der BG ETEM mit Tipps für optimales Handeln nach einem Unfall. Sie ist für Versicherte der BG ETEM kostenlos bestellbar:

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: M18328861)

### LESER SCHLAGEN ALARM

**Alles paletti? Hier nicht! Ruck, zuck macht einer 'ne Grätsche.**



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



Reflektierende Kleidung und Accessoires sind sehr effektiv.

Im Dunkeln helfen reflektierende Jacken, Helme, Regenschirme, Reifen usw., um schneller gesehen zu werden. Reflektierende Materialien leuchten nicht von allein. Sie werfen Licht zurück. Bei der sogenannten Retroreflexion hat die angestrahlte Fläche eine besondere Struktur, ähnlich wie drei zusammengesetzte Spiegel. Dadurch werden Lichtstrahlen bei retroreflektierenden Materialien in die Richtung zurückgeworfen, aus der sie gekommen sind. Das funktioniert auch bei Tageslicht, wird aber im Dunkeln deutlicher wahrgenommen, weil der Kontrast zwischen Umgebung und dem leuchtenden Material größer ist. Das Foto zeigt, wie stark eine Person im Scheinwerferlicht „leuchtet“, wenn sie mit diesen Materialien ausgestattet ist. Links hinter der Frau geht ein Mann – haben Sie auch ihn bemerkt?

### AKTUELLE PLAKATSERIE



## Schütze Deine Haut

**UNSER GRÖSSTES ORGAN IST DIE HAUT.** Sie schützt uns vor äußeren Einflüssen, ist dabei aber auch durchlässig für Stoffe von außen. Das muss uns klar sein! Dieses Plakat können Mitgliedsbetriebe kostenlos bestellen:

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: M24205147)

### 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: Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf Erscheinungsweise: sechsmal jährlich Copyright Grafik und Fotos: (v. l. n. r.) S. 1: Territory GmbH/Jörg Sänger; Getty Images/gmast3r; BG ETEM; S. 2: BG ETEM/Michael Hüter; Territory GmbH/Peter Bauer; Getty Images/izusek; S.3: Getty Images/Georgijevic; S. 4: BG ETEM/Tilman Lothspeich; Getty Images/franckreporter; Creative DuMont Rheinland GmbH; privat; BG ETEM



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)

[de.linkedin.com/company/bgetem](https://de.linkedin.com/company/bgetem)

[www.instagram.com/bg\\_etem](https://www.instagram.com/bg_etem)

[youtube.com/diebgetem](https://youtube.com/diebgetem)

[xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem)

[x.com/bg\\_etem](https://x.com/bg_etem)

[www.facebook.com/BGETEM](https://www.facebook.com/BGETEM)