



**Elf ausgezeichnete Ideen  
für mehr Arbeitssicherheit**

Präventionspreis 2022: Wir stellen die Gewinner vor – ab **Seite 2**



**Mehr als 40 % der  
Deutschen bewegen  
sich zu wenig**

Wie Sie neben dem Job fit bleiben und für Ausgleich sorgen – auf **Seite 4**

Foto: Getty Images / (G) / Jamie Grill

<https://profi.bgetem.de>



## Neuer profi-Newsletter Jetzt per Mail

Sie möchten die Themen der profi **bequem online lesen**? Kein Problem. Dann abonnieren Sie jetzt unseren neuen Newsletter. Er sorgt künftig dafür, dass Sie keine wichtigen Infos rund um Arbeitssicherheit und Gesundheit im Job mehr verpassen und regelmäßig über die neuen Beiträge informiert werden. Natürlich mit einer direkten Verlinkung auf unsere profi-Website. Jetzt anmelden unter: [www.bgetem.de/profi](http://www.bgetem.de/profi)

## E-Scooter Bußgeld Mitgefangen, mitgegangen

Wer betrunken auf einem E-Scooter nur mitfährt, wird auch bestraft. So entschied das Landgericht Oldenburg. Im konkreten Fall hatte der Beschuldigte, der hinter dem Fahrer stand, 1,2 Promille im Blut. Er hielt sich während der Fahrt an der Lenkstange fest, was dem Führen des E-Scooters gleichkäme. Die Folge: ein Verwarngeld von 10 Euro, weil nur eine Person zugelassen ist, und der Führerscheinentzug wegen Trunkenheit im Straßenverkehr.



Illustrationen: flat/icon; Getty Images / omnyos

Adressfeld



# Kleiner Fehler, harte Landung

**Immer häufiger**  
Von 2020 auf 2021 sind die Wegeunfälle mit E-Scootern bei der BG ETEM von 27 auf 100 angestiegen. Für 2022 geht man von rund 200 aus. Der Anteil von E-Scooter-Unfällen an allen Wegeunfällen lag 2021 bei 0,9 Prozent, Tendenz steigend.\*\*

**E-Scooter fahren ist praktisch und macht Spaß – aber leider nicht ganz ungefährlich, wie die steigenden Unfallzahlen zeigen. Wir haben Verhaltensregeln und Fahr Tipps für Sie zusammengestellt.**

**B**ordsteine, Straßenbahnschienen, rutschige Untergründe, zu hohes Tempo – wer auf kleinen Rollen unterwegs ist, muss besonders umsichtig fahren. Denn bei den Unfällen mit E-Scootern handelt es sich zu 80 Prozent\* um Alleinunfälle aufgrund von Fahrfehlern und nicht um Kollisionen mit anderen Verkehrsteilnehmenden. Doch was hat das mit Arbeitssicherheit zu tun? Eine ganze Menge. E-Scooter sind ein Thema für die Berufsgenossenschaften, weil auch Wege- und Dienstweegeunfälle versichert sind.

**HANDZEICHEN, AUCH WENN S WACKELT**  
Das Wichtigste, bevor es losgeht: Helm aufsetzen. Denn dieser kann bei einem Sturz vor schweren Kopfverletzungen schützen. Gut sichtbare Kleidung und festes Schuhwerk gehören natürlich auch dazu. Da die E-Scooter über keine

Blinker verfügen, sollten Sie beim Abbiegen ein gut sichtbares Handzeichen geben. Aber Vorsicht, wenn nicht beide Hände am Lenker sind, wird es schnell wackelig. Deshalb nur beim Geradeausfahren und auf ebenem Untergrund eine Hand vom Lenker nehmen und langsam fahren.

**RICHTIG BREMSEN OHNE ABZUHEBEN**  
Das Bremsen mit den flinken Flitzern braucht etwas Übung. Am besten leicht in die Knie gehen, Arme ausstrecken und auf dem hinteren Teil des Trittbretts stehen. Zum normalen Bremsen die Hinterradbremse verwenden, für eine Vollbremsung die Vorderradbremse so kräftig ziehen, dass das Hinterrad nicht abhebt. Alles, was Sie sonst noch zum Einsatz von E-Scootern wissen sollten, finden Sie unter [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 20875043)

### UNSERE PROFI-TIPPS FÜR E-SCOOTER:

- **Fahrbahn im Notfall:** Nur wenn kein Radweg oder Radfahrstreifen vorhanden ist, dürfen die E-Scooter auf die Straße. Das Fahren auf Gehwegen und in Fußgängerzonen ist nicht erlaubt.
- **Nicht oben ohne:** Unbedingt einen Helm tragen, auch wenn es keine Pflicht ist. Mit ungeschütztem Kopf auf das Pflaster schlagen kann das ganze Leben verändern.
- **Nüchtern bleiben:** Es gelten die gleichen Regeln wie beim Autofahren. Das heißt, ab 0,5 Promille liegt eine Ordnungswidrigkeit mit 500 Euro Strafe, einem Monat Fahrverbot und zwei Punkten in Flensburg vor.
- **Mitfahrende verboten:** Es darf nur eine Person pro E-Scooter fahren (siehe auch Meldung links). Kinder dürfen nicht mitgenommen werden.
- **Fair parken:** Die E-Scooter dürfen am Straßenrand oder auf Gehwegen abgestellt werden, wenn sie andere Verkehrsteilnehmende nicht behindern. In Großstädten gibt es mittlerweile ausgewiesene Parkbereiche.
- **Arbeitgebende in der Pflicht:** Für den Einsatz auf dem Betriebsgelände gelten dieselben Regeln wie auf der Straße. Zusätzlich müssen sie in die Gefährdungsbeurteilung mit einbezogen werden.

Unser RiskBuster hat den E-Scooter in alltäglichen und extremen Situationen getestet. Das Video unter: <https://profi.bgetem.de>

\* Quelle: Wegeunfälle der bei der BG ETEM versicherten Betriebe  
\*\* Quelle: Wegeunfälle der bei der BG ETEM versicherten Betriebe, Hochrechnung aus Stichprobe

## Prüfen, schrauben, ölen, pumpen

### Auf die Räder, fertig, los: 5 Tipps für den Frühjahrs-Check am Fahrrad

Mal wieder mit dem Rad zur Arbeit? Nach dem langen Winter ist es Zeit für eine gründliche Inspektion.

1. **Bremstest bestanden?** Gut funktionierende Bremsen sind das Wichtigste in puncto Sicherheit. Greifen sie noch kräftig und gleichmäßig? Sind die Bremsbeläge abgenutzt? Wenn nicht, dann neu einstellen oder ab in die Werkstatt.
2. **Sehen und gesehen werden.** Funktionierende Scheinwerfer und Reflektoren sind nicht nur

im Winter, sondern auch in der Dämmerung wichtig. Licht und Kabel prüfen und ggfs. reinigen.

3. **Frischluft, bitte!** Klingt einfach, ist aber wichtig. Die Reifen sollten ausreichend Luftdruck haben und aufgepumpt werden. Dabei Reifen und Speichen auch auf Schäden prüfen.
4. **Geschmiert läuft besser.** Die Kette mit Bürste, Pinsel oder Tuch säubern und mit einem Kettenöl einmal gründlich einfetten.

5. **Spezialfall E-Bike.** Wer mit Motorunterstützung fährt, sollte den Akku prüfen. Wenn sich dieser nicht mehr rührt, lieber die Finger davon lassen und den Akku in einer Fahrradwerkstatt reparieren lassen. Damit die Batterie lange hält, am besten vor schweren Erschütterungen (Rad standsicher parken) und extremen Temperaturen schützen. Nutzen Sie deshalb für den Akku speziell isolierte Lagerboxen oder Schutzhüllen.

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



<https://profi.bgetem.de>

# Präventionspreis

## Einfälle gegen Unfälle

### Präventionspreis Arbeits- und Gesundheitsschutz

Ende 2022 wurden in Köln elf Unternehmen mit dem Präventionspreis der BG ETEM ausgezeichnet. Das Spektrum der neuen Ideen für Sicherheit und Arbeitsschutz war riesig: Technische Verbesserungen, organisatorische Maßnahmen, ein Quiz und sogar ein Podcast schafften es diesmal auf das Siebertreppchen.

**S**icherheit am Arbeitsplatz ist eine Aufgabe für Vorgesetzte und Sicherheitsfachkräfte? Nicht ganz. Im Prinzip kann jeder einzelne Mitarbeitende dazu beitragen, die Sicherheit im Betrieb zu erhöhen. Das zeigen die aktuellen Preisträger und Preisträgerinnen. Wer mit offenen Augen auf Verbesserungspotenzial achtet und Ideen alleine oder im Team in die Tat umsetzt, kann schon bald selbst auf dem Siebertreppchen stehen. Denn mit dem Präventionspreis zeichnet die BG ETEM seit 2008 alle zwei Jahre Maßnahmen und Projekte aus, die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit verstärken. Was alle Projekte gemeinsam haben: Sie haben in puncto Arbeitsschutz deutlich mehr gemacht, als der Gesetzgeber fordert. Und das, um die Sicherheit aller im Betrieb nachhaltig zu verbessern.

#### ATTRAKTIVE PREISGELDER FÜR ALLE BETEILIGTEN

Im Rahmen der achten Runde reichten im letzten Jahr insgesamt 85 Unternehmen ihre Ideen ein. Die ersten drei Plätze waren jeweils mit 10.000, 5.000 und 3.000 Euro dotiert. Darüber hinaus erhielten acht Unternehmen Auszeichnungen im Wert von je 2.000 Euro. Zudem bekommen alle Beschäftigten, die an der eingereichten Maßnahme in der Praxis beteiligt waren, 500 Euro. Ab fünf Beteiligten wurde eine Teamprämie von 2.000 Euro vergeben. Über alle Preisträger und Preisträgerinnen wird ein kurzer Videofilm gedreht, der auf der BG ETEM Website und auf YouTube präsentiert wird. Machen Sie mit, es lohnt sich!

**Jetzt mitmachen und bis zu  
10.000 Euro gewinnen!**

Mitmachen lohnt sich also, nicht nur wegen der Sicherheit. Für die nächste Runde können sich Mitgliedsunternehmen der BG ETEM ab sofort bewerben. Die Preisverleihung findet voraussichtlich im Dezember 2024 statt. [www.bgetem.de/praeventionspreis](http://www.bgetem.de/praeventionspreis)



### 1. Schäfer Elektronik GmbH, Achern

#### Passwortgeschützte Kreissägennutzung

Ein Passwortschutz verhindert, dass unberechtigte Personen die hauseigene Kreissäge bei Schäfer Elektronik in Betrieb nehmen können. Die Anmeldung erfolgt ganz einfach über einen Screen gleich neben der Maschine. Auch an die Zukunft wurde bei der Installation gedacht, denn die personalisierte Berechtigung für die Sägefreigabe muss spätestens ein Jahr nach der Unterweisung aufs Neue erteilt werden. So gehen Unterweisung, Beauftragung der Beschäftigten und Maschinennutzung Hand in Hand.

### 3. Westnetz GmbH, Dortmund

#### Warnsystem für Umspannanlagen

In elektrischen Umspannanlagen existieren häufig mehrere Mittelspannungsfelder. Da sich diese alle ähnlich sehen, sind Verwechslungen bei Arbeiten im elektrischen Verteilnetz nicht komplett auszuschließen. So kam es in der Vergangenheit zu Unfällen an Feldern, bei denen fälschlich von einem spannungsfreien Zustand ausgegangen wurde. Mit dem Voltector wurde bei der Westnetz GmbH ein Alarmsystem entwickelt, das warnt, sobald die Tür eines unter Spannung stehenden Mittelspannungsfeldes geöffnet wird. Das System wurde bereits in mehreren Umspannanlagen erfolgreich eingebaut und sorgt nun für zusätzliche Sicherheit.



### 2.

### Nobo Automotive System Germany GmbH, Überherrn

#### Laser-Bereichsmarkierung unter einem Deckenkran

Bereits vorher war der Gefahrenbereich markiert – doch da die Gefahr durch eine Hebeeinrichtung meist nur kurzzeitig gegeben ist, wurde die Markierung nach einer Weile kaum noch beachtet. Die neue, automatisch rot blinkende Markierung auf dem Boden unter der Hebelast zeigt eine wesentlich bessere Warnwirkung – das blinkende Licht fällt sofort ins Auge, die Beschäftigten laufen nicht mehr unbewusst unter einer schwebenden Last entlang. Das Unfallrisiko im Betrieb ist dadurch erheblich gesunken.

## Wissen vertiefen Online-Lernmodule

Die Lernmodule „SICHER UND GESUND AM ARBEITSPLATZ interAKTIV“ vermitteln Wissen auf anschauliche und abwechslungsreiche Weise. Von Ladungssicherung über mehr Bewegung im Büro bis hin zum Umgang mit Gefahrstoffen.

Perfekt zum Nachschlagen: Jedes Lernmodul vermittelt in 15 bis 20 Minuten die wesentlichen Informationen zum jeweiligen Thema. Hinzu kommt eine Wissensabfrage mit mindestens 10 Fragen, als Selbsttest für die Lernenden. Zum Beispiel beim Modul „Verhalten im Straßenverkehr“. Hier können Sie Ihr Wissen zum sicheren, defensiven Verhalten auf der Straße testen, damit Sie gesund in den Betrieb und nach Hause kommen. Natürlich ersetzen die Lernmodule nicht die persönliche Unterweisung. Einfach mal reinklicken unter [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 12203300)



## Selbstverwaltung Lebendige Demokratie

Am 31. Mai 2023 finden die nächsten Sozialwahlen statt. Beschäftigte sowie Unternehmerinnen und Unternehmer bestimmen die Mitglieder der Vertreterversammlung der BG ETEM. Auch 2023 kommt es zur sogenannten Friedenswahl.

Die gesetzliche Unfallversicherung ist als selbstverwaltete Körperschaft des öffentlichen Rechts organisiert. Vertreterinnen und Vertreter der Beschäftigten und der Arbeitgebenden gestalten sie aktiv mit. Bei der BG ETEM bilden je 30 Personen die Vertreterversammlung. Sie sind ehrenamtlich tätig,

haben vielfältige Aufgaben und sind z. B. für alle Grundsatzentscheidungen der BG zuständig. So orientiert sich die Arbeit der BG ETEM immer nah an der Praxis der Mitgliedsbetriebe und deren Branchen. Alle sechs Jahre wird neu gewählt. Auch in diesem Jahr kommt es zur sogenannten Friedenswahl, also einer Wahl ohne Wahlhandlung. Das Ergebnis unter [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 23787381)



## Auszeichnungen



### Ademco 2 GmbH, Lotte

#### Checkliste Homeoffice

Das Unternehmen fragte sich, wie sicher und ergonomisch die Arbeitsplätze daheim sind – und entwickelte eine Checkliste, mit der die Beschäftigten gezielt die Gegebenheiten im eigenen Homeoffice bewerten und mit ihren Vorgesetzten abgleichen können.



### Berliner Wasserbetriebe

#### Schachteinlauftonne

Die neue Tonne wird im Klärwerk Schönerrinde zur sicheren Einleitung von Wasser aus Druckschläuchen in Schächte genutzt. Zudem schützt die Tonne vor Absturz, da sie den Schacht während der Nutzung vollständig verschließt.



### Bosch Sicherheitssysteme Montage und Service GmbH, Arnstadt

#### Sicherheitspodcast AsiPo

Im Podcast werden Arbeitsunfälle aus Sicht der Verunfallten geschildert und Statements der Geschäftsleitung zum Arbeits- und Gesundheitsschutz abgegeben.



### BSH Hausgeräte GmbH, Traunreut

#### Sicherheitsimpuls

Mit dem Sicherheitsimpuls als Kurzinfo wird proaktiv auf Unfälle und Arbeitsschutz-Aspekte eingegangen. Das hilft dabei, die Beschäftigten im Unternehmen weiter für solche Themen zu sensibilisieren.



### J. H. Ziegler GmbH, Achern

#### Variables Förderband zur Beladung

Bis zu 17 kg schwere Packstücke mussten bisher von Hand in Container verladen werden. Die Lösung des Problems stammt von den Beschäftigten selbst: ein spezielles Förderband mit variabler Länge und einer höhenverstellbaren Plattform.



### Omexom GA Nord GmbH, Magdeburg

#### Quiz zu Arbeitssicherheitsfragen

Auf Basis einer webbasierten Umfrage- und Quizsoftware für Verwaltungsangestellte, gewerbliche Beschäftigte und Führungskräfte konnte im Rahmen einer Sicherheitswoche bei den Beschäftigten eine Sensibilisierung für unsichere Situationen erzielt werden.



### Siemens AG, Schaltanlagenwerk, Frankfurt am Main

#### Gefahrensymbol als Projektion

Innerhalb von Gebäuden wurden Fußgängerquerungen über Fahrstraßen mit einem durch Bewegungsmelder gesteuerten LED-Projektor ausgerüstet, der das Gefahrensymbol „Achtung, Stapler kreuzt“ projiziert, sobald sich Fahrzeuge nähern.



### WERMA Signaltechnik GmbH & Co. KG, Rietheim-Weilheim

#### Lärm- und Schwingungsreduktion

In der Stanzerei konnte durch den Einsatz von luftgefederten Isolatoren und ergänzende Maßnahmen eine Lärmreduzierung von bis zu 12 dB (A) sowie eine Verringerung der Schwingungen erreicht werden.

## 5 Fragen zum 1. Platz



Alexander Spengler, Betriebsleiter bei Schäfer Elektronik

### 1 Wo und wie wird die Kreissäge bei Ihnen eingesetzt?

Wir stellen Stromversorgungen für unterschiedlichste Anwendungen her. Dafür brauchen wir viele Handwerkszeuge – mit der Kreissäge sägen wir Isolierstoffe oder Frontplatten zurecht.

### 2 Wie funktioniert die neue Anmeldung genau?

Unsere Mitarbeitenden loggen sich mit ihrem Namen und Passwort ein und können dann direkt loslegen. Das Passwort hat maximal ein halbes Jahr Gültigkeit. Sobald es abgelaufen ist, stellen wir sicher, dass die jeweilige Person eine neue Unterweisung bekommt. Nach der Unterweisung gibt es eine erneute Freigabe. Damit haben wir die Gewissheit, dass die Leute geschult sind.

### 3 Was bedeutet der Preis für Sie und Ihr Team?

Der Präventionspreis war eine tolle Erfahrung für uns. Wir konnten mit unserer Lösung zeigen, dass man mit kleinen Kosten und einer pfiffigen Idee einen großen Beitrag zur Arbeitssicherheit leisten kann. Er ist für uns ein zusätzlicher Ansporn, auch in Zukunft gute Ideen in die Praxis umzusetzen.

### 4 Wie ist der Erfolg bei den Beteiligten im Unternehmen angekommen?

Der durch unsere Lösung erzielte Erfolg ist im gesamten Unternehmen sehr gut angekommen. Auch während der Preisverleihung haben viele unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mitgefiebert.

### 5 Wie wichtig ist Prävention in Ihrem Unternehmen?

Uns liegt die Gesundheit unserer Mitarbeitenden sehr am Herzen. Jeder Arbeitsunfall und jede berufsbedingte Erkrankung, der oder die sich durch präventive Maßnahmen vermeiden lässt, ist ein Schritt in die richtige Richtung.

## BG ETEM Podcast „Ganz sicher“ Tue Gutes und sprich darüber

Alle zwei Jahre vergibt die BG ETEM den Präventionspreis und prämiert damit gute Ideen rund um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Betriebe haben von einer Auszeichnung weit mehr als das Preisgeld. Warum, das erzählen eine Gewinnerin und ein Kommunikationsexperte.

Wenn die BG ETEM alle zwei Jahre Unternehmen mit dem Präventionspreis auszeichnet, will sie diese motivieren, sich mit dem Thema Prävention auseinanderzusetzen, und Projekte für mehr Arbeitssicherheit im Betrieb fördern.

Die Unternehmen profitieren ebenfalls von ihrer Teilnahme am Wettbewerb. Schon der Bewerbungsprozess, ob am Ende erfolgreich oder nicht, kann im Team für einen guten Zusammenhalt sorgen. Auch der Umstand, dass die Beschäftigten, die an der eingereichten Maßnahme in der Praxis beteiligt waren, eine Honorierung erhalten, kann ein Motivationsschub sein.



### MIT DEM PREIS FÜR GESPRÄCHSSTOFF SORGEN

Auszeichnungen wie ein Präventionspreis lassen sich auch kommunikativ gut nutzen. Sie sorgen für Gesprächsstoff im Betrieb. Zudem geben sie Unternehmen die Gelegenheit, Geschichten zu erzählen – sei es auf TikTok, per Video oder mit einem Artikel im Mitarbeitermagazin. Warum Unternehmen mitmachen, wie sich ein Gewinn auswirkt und wie sich die Auszeichnung kommunikativ nutzen lässt: Darüber spricht Moderatorin Katrin Degenhardt mit ihren Gästen Marina Kiel und Dr. Mark-Steffen Buchele. [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.

### Sudoku-Lösung (S. 4)

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

# Immer in Bewegung bleiben

Um im Beruf möglichst lange leistungsfähig zu bleiben, ist körperliche und geistige Fitness das A und O. In unserer neuen Serie „Fit im Job“ möchten wir Ihnen regelmäßige Anregungen geben, wie Sie Ihr Leben aktiver und gesünder gestalten können. Im ersten Teil geht es um einen sinnvollen Bewegungsausgleich zum Job.

Erst kürzlich hat die Weltgesundheitsorganisation WHO sich besorgt über den Bewegungsmangel der Deutschen gezeigt. 44 Prozent der Frauen und 40 Prozent der Männer über 18 Jahren müssten sich mehr bewegen. Damit schneidet Deutschland noch schlechter ab als der Durchschnitt der reichen Länder. Dabei ist Bewegungsmangel nachweislich mit verantwortlich für viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Depressionen und sogar Demenz.

Die Corona-Pandemie und das verstärkte Arbeiten im Homeoffice vieler Beschäftigter haben das Problem in den vergangenen drei Jahren noch verschärft. Doch egal, ob Sie den ganzen Tag vor dem Computer sitzen oder vielleicht viel heben und tragen müssen – zu lange monotone Bewegungsabläufe sind schlecht für den Körper. Deswegen heißt es: für Ausgleich sorgen.

**Fitness in der Mittagspause? Warum eigentlich nicht? Doch Sie müssen nicht unbedingt die Yogamatte im Büro ausrollen, ein Spaziergang reicht auch.**

## FITTER KÖRPER, FITTER KOPF

Wer sich viel bewegt, tut nicht nur dem Körper etwas Gutes, sondern auch dem Kopf. Und, was besonders wichtig ist: Auch beim Arbeitsschutz spielt das Thema eine Rolle. Aktive und bewegliche Menschen mit einem guten Gleichgewichtssinn verfügen über ein geringeres Risiko, sich zu verletzen. Wer beweglich ist und zum Beispiel die Sprunggelenke regelmäßig trainiert, kann Bänderrisse oder Überdehnungen vermeiden helfen.

## DIE SUMME VIELER KLEINIGKEITEN

Doch um sich fit zu halten, müssen Sie nicht gleich einen Marathon laufen. Es sind oft die kleinen Dinge, die viel bewirken können:

- Treppe gehen statt Aufzug nehmen
- öfters mal mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren

- bei Bus und Bahn: eine Station früher aussteigen und den Rest laufen
- Meetings im Stehen abhalten oder herumlaufen, höhenverstellbare Schreibtische nutzen
- kurze Fitness- und Lockerungsübungen zwischendurch machen
- Spaziergänge in der Mittagspause zur Routine werden lassen
- ins Büro nebenan gehen, statt zum Telefonhörer zu greifen
- nach Feierabend: Gartenarbeit statt Fernsehen
- Fitnessstudio oder Lauffreife statt Couch
- kostenlose Online-Angebote mit Bewegungsangeboten nutzen
- Schrittzähleruhren oder Funktionen am Handy verwenden (7.000 Schritte/Tag sind gut, 10.000 sind optimal)

Neue Serie

Fit im Job

Foto: Getty Images/Westend61, Illustration: Getty Images/VICTOR

## Neue App KurzPausen Auszeit: Mach doch mal Pause

Wer regelmäßig Pausen macht, arbeitet effizienter. Wer sich als Führungskraft kurze Erholungsphasen gönnt, überträgt das positiv auf das ganze Team. Und das Wichtigste: Wer Pausen einlegt, verringert das Risiko für Fehler und Arbeitsunfälle. Wie gut kleine Unterbrechungen der täglichen Arbeit tun, können Sie in der BG ETEM App testen.

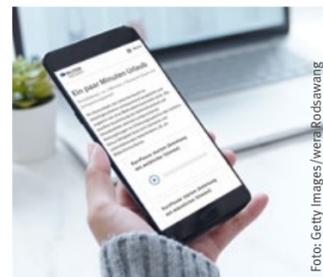


Foto: Getty Images/Wera Rodsawang

Bei einem hohen Arbeitsvolumen mit Besprechungen, Telefonkonferenzen und E-Mails bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Umso wichtiger ist es, sich in den Pausen bewusst zu entspannen.

Die App „KurzPausen“ bietet gezielte Erholungszeiträume zur Wiederherstellung der inneren Balance. Jede der 20 Übungen ist in sich abgeschlossen und dauert nur wenige Minuten. Physische und psychische Ressourcen werden durch kleine Momente der Regeneration gestärkt. Beruhigende Stimmen leiten an und führen durch die „KurzPausen“. Auf Dauer können Sie nicht nur Stress abbauen und Ihre Produktivität sowie Konzentrationsfähigkeit erhöhen, sondern auch Fehler und das Risiko von Arbeitsunfällen minimieren. Probieren Sie es mal aus! Viel Spaß beim „Akku aufladen“!

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

## Das könnte Sie auch interessieren:

• **Hörsenswert: Unser Podcast GANZ SICHER „Muskel-Skelett-Belastungen bei der Arbeit vermeiden“**  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
(Webcode: 15539818)

• **Kompaktes Wissen: Online-Lernmodul „Mehr Bewegung ins Büro“**  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
(Webcode: 13664492)

• **Einfach ausprobieren: „Bewegung im Alltag“, praktische Tipps, die jeder durchführen kann**  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
(Webcode: 18661668)

## Leser schlagen Alarm



**Na, wackelt's auf der obersten Stufe? Wie wäre es mit einer höheren Leiter?**

Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet?

Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an

[profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de)

## Neue Plakat-Serie Blutig? Nein, danke



Beim Einsatz von Sicherheitsmessern ist volle Aufmerksamkeit gefragt. Denn sonst endet es unschön und blutig. Schnittverletzungen sind selten harmlos und können lebenslange Folgen haben. Deswegen: Schauen Sie genauer hin und sensibilisieren Sie Mitarbeitende, Kolleginnen und Kollegen. Zum Beispiel mit unseren neuen Hingucker-Plakaten. Mitgliedsbetriebe der BG ETEM können die Plakate kostenlos bestellen. [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: M22450289)

## Sudoku

Rätselfreunde aufgepasst! Hiermit bringen Sie die grauen Zellen richtig gut in Schwung. Viel Spaß mit unserem Sudoku! (Auflösung S. 3)

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



### 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