



Von 11 bis 15 Uhr
ist die UV-Strahlung
am höchsten

Sonnenschutz-Maßnahmen für alle,
die draußen arbeiten – ab **Seite 2**



473 Motorradfahrende
sind 2021 verunglückt

Sicherer fahren mit defensivem Verhalten
und elektronischen Hilfen – auf **Seite 4**

<https://profi.bgetem.de>



App KurzPausen

Stuhltriathlon und Olivenernte

Kennen Sie das? Der Rücken schmerzt vom vielen Sitzen, Stehen oder Heben und der Akku ist einfach leer. Höchste Zeit für eine Kurzpause. Wie wäre es zum Beispiel mit einer kleinen Bewegungseinheit aus unserer Kurzpausen-App? Beim Stuhltriathlon brauchen Sie, na klar, 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 App finden Sie noch viel mehr Übungen aus den Themenbereichen Entspannung, Motivation, Konzentration und Bewegung. Jede Übung ist in sich abgeschlossen und dauert nur wenige Minuten. Einfach mal ausprobieren! www.bgetem.de (Webcode: 22613366)

Schon abonniert?



Neuer profi-Newsletter

Die wichtigsten Infos rund um Arbeitssicherheit und Gesundheit im Job per Mail: www.bgetem.de/profi

Adressfeld

Wenn's drauf ankommt

Wüssten Sie, was nach der Ersten Hilfe bei einem Arbeits- oder Wegeunfall zu tun ist? profi gibt Tipps und Antworten, die alle Beschäftigten kennen sollten, um optimal versorgt zu werden.

Egal, ob ein Sturz auf nassem Boden, ein Verkehrsunfall auf dem Weg zur Arbeit oder eine Verbrennung – alle Arbeits- und Wegeunfälle sollten dem Betrieb gemeldet werden. Wenn dieser Unfall mehr als drei Tage Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat, müssen Betriebe das Geschehen wiederum der Berufsgenossenschaft melden. Das geht ganz einfach auf digitalem Weg. Gut zu wissen: Auch kleinere Verletzungen am Arbeitsplatz, zum Beispiel einen Schnitt in den Finger, nicht verschweigen, sondern immer direkt melden und ins Verbandbuch eintragen. Falls danach Spätfolgen auftreten, lässt sich der Hergang durch den Eintrag belegen.

BESSER ZUM DURCHGANGSARZT

Wenn ein Unfall eine massive oder lebensbedrohliche Verletzung zur Folge hat, sollte die betroffene Person schnellstmöglich zur Erstversorgung in eine Notaufnahme. Es gibt allerdings auch weniger schwere Verletzungen, die keine unmittelbare Notfallbehandlung nötig machen. Dann nicht die Hausarztpraxis, sondern einen Durchgangsarzt oder eine -ärztin (D-Arzt) aufsuchen. Diese sind auf Arbeitsunfälle spezialisiert. Mit der DGUV-Datenbank können D-Ärzte und -Ärztinnen mithilfe der Postleitzahl gefunden werden. www.bgetem.de (Webcode: 14858169)

HILFE BEI PSYCHISCHEN BELASTUNGEN

Auch das Beobachten von schweren Arbeits- oder Wegeunfällen kann zum Beispiel eine posttraumatische Belastungsstörung aus-

lösen. Deshalb ist es ratsam, dass Beobachtende, genauso wie die direkt Betroffenen, dieses in Form einer Unfallanzeige der Berufsgenossenschaft melden. Auch Ersthelfende, die durch ihren Einsatz unter psychischen Belastungen leiden, sind durch die gesetzliche Unfallversicherung geschützt.

RETTUNGSWAGEN ODER TAXI?

Bei einer schweren Verletzung sollte immer ein Rettungswagen gerufen werden. Handelt es sich um gesundheitlich unbedenkliche Vorfälle, wie kleinere Platz- oder Schürfwunden, leichte Prellungen oder Quetschungen, kann der Transport auch mit einem Taxi, Privatwagen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln stattfinden. Ersthelfende können hier eine gute Entscheidungshilfe sein.

Leichter Anstieg

2021 gab es 51.486 meldepflichtige Arbeitsunfälle sowie 11.222 Wegeunfälle bei der BG ETEM. Das entspricht in beiden Fällen einem Anstieg von rund fünf Prozent gegenüber 2020.

(Quelle: BG ETEM)

VERLETZTENGELD FÜR VERSICHERTE

In den ersten sechs Wochen nach einem Arbeits- oder Wegeunfall haben die meisten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – wie bei einer Erkrankung auch – Anspruch auf Entgeltfortzahlung durch den Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin. Wer länger als sechs Wochen arbeitsunfähig ist, erhält Verletzten-geld von der Berufsgenossenschaft, das über die Krankenkassen ausgezahlt wird. Das Verletzten-geld entspricht durchschnittlich 80 Prozent des Bruttoentgelts. Mehr zu Arbeits- und Wegeunfällen unter:

www.bgetem.de (Webcode: 11150461)

Ausgerutscht beim Badminton

Ist Betriebssport gesetzlich unfallversichert?

Beim wöchentlichen Badminton-treffen mit den Kolleginnen und Kollegen knickte Valerie F. mitten im Vorwärtssprint mit dem Fuß um. Die Folge war ein Bänderriß.

Valerie F. wusste zwar, dass sie bei Arbeitsunfällen sowie auf dem Hin- und Rückweg zur Arbeit über ihre Berufsgenossenschaft (BG) versichert ist. Was sie allerdings nicht wusste: Dieser gesetzliche Unfall-versicherungsschutz kann auch den Betriebssport einschließen, sofern

bestimmte Kriterien erfüllt sind. Dafür muss der Sport beispielsweise unternehmensbezogen organisiert werden.

Versicherte sollten Unfälle beim Betriebssport unbedingt schnellstmöglich der Personalabteilung melden, damit diese eine Unfall-anzeige bei der zuständigen BG einreichen kann.

Wenn der Betriebssport versichert ist, sind auch die Wege von und zur Übungsstätte sowie auch die Tätig-

keiten inbegriffen, die mit der sportlichen Betätigung in einem engen Zusammenhang stehen – wie zum Beispiel das Umkleiden und Duschen an der Sportstätte.

Eine ausführliche Beschreibung der notwendigen Kriterien und weitere Informationen zum Unfall-versicherungsschutz beim Betriebs-sport finden Sie in einem dies-bezüglichen Artikel im Magazin „etem“ der BG ETEM unter:

<https://etem.bgetem.de/1.2022>

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



<https://profi.bgetem.de>

Sommer, Sonne – Sonnenbrand?

Bitte nicht! Denn jeder Sonnenbrand ist bereits einer zu viel. Wer draußen arbeitet, sollte den eigenen Körper zu jeder Zeit vor der intensiven UV-Strahlung schützen, die zu Kreislauf-, Haut- und Augenproblemen führen kann. Achten Sie darauf, dass Ihr Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin geeignete Maßnahmen zur Verfügung stellt. Aber natürlich können Sie auch selbst zum Schutz gegen Sonnenbrand und Co. beitragen.

Wer bei immer häufiger auftretenden Hitzewellen und zunehmenden UV-Werten regelmäßig im Freien arbeiten muss, verlangt dem Körper so einiges ab. Ohne ausreichenden Schutz riskiert man schnell einen Sonnenbrand. Langfristig kann die UV-Strahlung der Sonne sogar Hautkrebs verursachen. Hohe Temperaturen belasten den Kreislauf und beeinträchtigen die Konzentrationsfähigkeit. Mit

nachlassender Aufmerksamkeit steigt die Unfallgefahr.

Einige durch Sonne und Hitze verursachte Krankheitsbilder verlangen schnelle Erste Hilfe: Hitzekrämpfe entstehen durch Flüssigkeitsmangel und Elektrolytstörungen und zeigen sich in Muskelkrämpfen. Ein Sonnenstich kommt speziell bei Überhitzung von Kopf und Nacken zustande. Beim Hitzschlag ist der gesamte

Körper deutlich überhitzt, es besteht Lebensgefahr. Daher: Immer genug trinken, sich regelmäßig eincremen und bei ersten Anzeichen für körperliche Beschwerden sofort raus aus der Sonne! Noch mehr Infos zum Thema Sonnenschutz bei der Arbeit finden Sie unter www.bgetem.de (Webcode: 15814854) oder bestellen Sie unsere praktischen Sonnenschutzkarten im Kleinformat (Webcode: M19883579)

UV-Werte beobachten

- Sich täglich über den aktuellen UV-Index per Wetter-App informieren
- Möglichst viele Tätigkeiten drinnen oder im Schatten erledigen
- Arbeiten im Freien – wenn möglich – nicht in der Mittagszeit ausführen, lieber früh morgens oder spät am Nachmittag

Trinken, cremen, helfen

- Ausreichend trinken (vor allem Wasser), um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen ausgleichen zu können
- UV-Schutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF >30) für nicht bedeckte Körperteile wie das Gesicht und die Hände nutzen
- Für den Fall eines Hitzschlags: Erste Hilfe leisten und sofort den Rettungsdienst rufen



Sekundenschlaf Nickerchen mit fatalen Folgen

Die Augen brennen, man muss häufig gähnen und kann sich nicht mehr konzentrieren. Wer beruflich oft mit Auto und Co. unterwegs ist oder nach einem langen Arbeitstag nach Hause fährt, kennt das Phänomen bestimmt. Doch schon ein kurzes Schließen der Augen kann fatale Folgen haben.

Im Jahr 2021 gab es laut Statistischem Bundesamt 1.507 Unfälle mit Personenschaden aufgrund von Müdigkeit am Steuer. Eine große Rolle spielt dabei der sogenannte Sekundenschlaf.

Auch bei Arbeits- und Wegeunfällen spielt Müdigkeit eine entscheidende Rolle: In 24,2 Prozent der bei der BG ETEM zwischen 2014 und 2019 gemeldeten Unfälle fanden sich Indizien, die auf Sekundenschlaf hinwiesen. In weiteren 17,4 Prozent ließ sich auf müdigkeitsbedingte Fahrfehler schließen.

Der Sekundenschlaf gefährdet nicht nur die Fahrzeuginsassen, im Falle eines Unfalls gilt er auch als Straftat. Die Folge: Bußgeld, Entzug der Fahrerlaubnis oder Freiheitsstrafe.

TIPPS GEGEN MÜDIGKEIT AM STEUER

- Wer häufig blinzelt, ungewollt langsamer oder schneller wird oder merkt, dass die Spur nicht mehr zu halten ist, sollte sofort einen Rastplatz ansteuern.
- Ein Fahrenwechsel, Bewegung an der frischen Luft oder ein kurzes Nickerchen von 10 bis 20 Minuten helfen.
- Wer technische Hilfen, wie Müdigkeitswarner, Notbrems- und Spurhalteassistenten in Fahrzeugen, ernst nimmt, ist verkehrssicher unterwegs.
- Auf der Autobahn sorgen Rüttelstreifen für ein lauterer Reifengeräusch, falls der Wagen vom Kurs abkommt. Unbedingt anschauen: RiskBuster „Sekundenschlaf“ und „Selbsttest Müdigkeit“ <https://profi.bgetem.de>





Schatten-spender nutzen

- Arbeitsbereiche, die mit Schirmen, Sonnensegeln oder Zelten ausgestattet sind, nutzen
- In den Pausen Unterstellmöglichkeiten im Schatten, wie Vordächer oder Bäume, aufsuchen

Das Outfit anpassen

- Körperbedeckende Kleidung aus kühlenden Materialien tragen
- Geeignete Kopfbedeckungen mit Nacken- und Ohrenschutz oder breitkrempige Hüte aufsetzen
- Augen mit Sonnenschutzbrille schützen

Sonnenschutzmaßnahmen, die der Betrieb zur Verfügung stellt, sollten Beschäftigte unbedingt nutzen!

Illustration: KDT Designagentur

3 Fragen an



Christian Fries, Betriebsmediziner bei der BG ETEM

Drei Dinge, die unser Experte besonders denen ans Herz legt, die bei Hitze und hohen UV-Werten im Freien arbeiten müssen.

1 Wie kann man sich schützen, wenn keine Schattenarbeit möglich ist?

Wenn kein Schatten etwa durch Sonnenschirme möglich ist, empfiehlt Christian Fries, neben körperbedeckender Kleidung und Sonnenbrille unbedingt eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz zu verwenden: „Ein Hut mit Nackenschutz ist sehr wirkungsvoll, kann einen Sonnenstich verhindern und schützt Ohren, Kopfhaut und Nacken vor Sonnenbrand.“

2 Wie viel Sonnenschutzmittel sollte man verwenden?

Hier gilt: Viel hilft viel! Für den gesamten Körper benötigt man vier Esslöffel Sonnencreme. Der Lichtschutzfaktor der Creme sollte bei mindestens 30 liegen. Meistens wird zu wenig gecremt. Besonders Männer sind erfahrungsgemäß sparsam, wenn es um Sonnenschutzmittel geht. Das ist nicht gut, denn wenn man nur die Hälfte der empfohlenen Menge verwendet, kann das den Lichtschutzfaktor um zwei Drittel verringern. Großzügig eincremen und einwirken lassen, ist wichtig!

3 Kann man sich durch eine regelmäßige Hautkrebsvorsorge schützen?

Bei einer Gefährdung der Haut durch die Sonne kann eine betriebsärztliche Vorsorge helfen, Schäden frühzeitig aufzudecken. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin darauf an. Außerdem übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen ab 35 Jahren alle zwei Jahre die Kosten für ein Hautkrebs-Screening in Hausarzt- oder Dermatologie-Praxen. Das geht schnell und dient der gezielten Suche nach den wichtigsten Hautkrebsarten: dem weißen (Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom) und dem schwarzen Hautkrebs (Melanom).



**Podcast „Ladungssicherung“
Lieber festzurren als einsammeln**

Wenn Ladung nicht richtig oder gar nicht gesichert ist, wird es schnell heikel. Dann reicht ein Bremsmanöver oder ein unbedachter Arbeitsschritt beim Entladen – und alles fliegt durch die Gegend. Zwei Experten geben Tipps, wie man Ladung auf einem Fahrzeug optimal sichert.

Zurrgurte, Antirutschmatten und saubere Ladeflächen: Markus Tischendorf, Aufsichtsperson der BG ETEM, und Roland Martel, Fachkraft für Arbeitssicherheit bei der Peper GmbH, kennen sich aus, wenn es um die fachgerechte Ladungssicherung geht. Ob bei beruflichen oder privaten Transporten. Doch im Experten-Gespräch geht es auch um Verantwortung.

Je nach Einzelfall ist nicht nur das Unternehmen für korrekt gesicherte Ladung verantwortlich, sondern auch FahrerIn oder Fahrer des Fahrzeugs beziehungsweise die Unternehmen, die die Fracht absenden und/oder verladen. Absolut hörenswert!

DA GIBT'S NOCH MEHR FÜR DIE OHREN

Unser Podcast „Ganz sicher“ erscheint einmal im Monat. Mittlerweile gibt es 14 Folgen. Von Fachkräftemangel über Muskel-Skelett-Belastungen bis zu Verkehrssicherheit – das Themenspektrum aus dem Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ist breit und es ist für alle etwas dabei. Einfach mal Reinhören auf www.bgetem.de (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Sicherheit durch Gefühl und Technik

Die Motorradsaison ist eröffnet. Um gefährliche Verkehrssituationen auf dem Weg zur Arbeit und während der Tour am Wochenende zu verhindern, heißt es: defensiv fahren. Auch elektronische Sicherheitssysteme, die bei immer mehr modernen Maschinen verbaut werden, können helfen.

Beim Motorradfahren schwingt immer ein gewisses Risiko mit. Wer halbwegs sicher unterwegs sein möchte, sollte auf einen defensiven Fahrstil achten und vorausschauend und rücksichtsvoll agieren. Oberstes Gebot: das Tempolimit und den Sicherheitsabstand zum vorfahrenden Fahrzeug einhalten, um einen ausreichenden Bremsweg zu gewährleisten. Zudem ist es wichtig, immer rechtzeitig den Blinker zu setzen und keine abrupten Bremsmanöver auszuführen.

AUF VORFAHRT VERZICHTEN

Wenn es zu einer unübersichtlichen Situation im Straßenverkehr kommt, kann es ratsam sein, auf die eigene Vorfahrt zu verzichten. So vermeidet man möglicherweise auch Unfälle, die aus Fehlern anderer entstehen – mit diesen zu rechnen, ist nämlich auch ein Teil des vorausschauenden Fahrens. Aber: Man sollte auch nicht grundlos zu langsam fahren, um den Verkehrsfluss nicht zu behindern.

EIGENE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Um ein Motorrad sicher zu steuern, sollte man die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit kennen und diese nicht überschätzen. Bei Müdigkeit heißt es: anhalten und ausruhen, da Reaktion und Konzentration spürbar nachlassen.



In modernen Maschinen sind vielfältige Fahrhilfen verbaut – am besten alles mal durchtesten und einüben, um gut für die Straße vorbereitet zu sein.

Foto: Adobe Stock/AA-W

VORBEREITUNG IST ALLES

Wenn die Motorradsaison startet, sollte man sich wieder mit den Besonderheiten seiner Maschine vertraut machen. Ein paar Kurven und Bremsungen vor der eigenen Haustür können das richtige Fahrgefühl wieder aufleben lassen. Außerdem ist auf die regelmäßige Wartung des Motorrads zu achten.

VORSPRUNG DER TECHNIK

Im Auto sind elektronische Fahrhilfen wie Abstandsmelder oder Spurhalteassistenten längst Standard. Auch bei motorisierten Zweirädern werden Fahrerassistenzsysteme (FAS) zunehmend installiert, wahr- und auch angenommen: In einer aktuellen repräsentativen Studie des Instituts für Zweiradsicherheit (ifz) fühlen sich über 66 Prozent der insgesamt 3.800 befragten Motor-

radfahrenden mit digitalen Helferlein an Bord sicherer.

SINNVOLLE HILFEN NUTZEN

Als bekanntestes Fahrerassistenzsystem darf wohl ABS gelten. Die Wirksamkeit von Antiblockiersystemen zur Verringerung der Unfallwahrscheinlichkeit ist bei jeder Art von Kraftfahrzeugen hinreichend belegt und die Technik daher längst zum Standard geworden. Auch an Motorrädern wird ABS bereits seit 1988 serienmäßig verbaut.

Heute existiert eine Vielzahl weiterer technischer Unterstützungen für Motorradfahrende – etwa Traktionskontrolle, Kombibremssystem, adaptives Brems- oder Kurvenlicht. In der Studie des ifz wird jedoch keines der genannten Systeme von einer Mehrheit der Befragten im Alltag genutzt. Selbst

das Tagfahrlicht wird nur von knapp 30 Prozent der Befragten eingesetzt. Fazit: Die meisten modernen Maschinen verfügen über vielfältige Fahrhilfen – es gilt, sie auch zu kennen und richtig einzusetzen.

TIPPS FÜR SICHERES FAHREN

- Vorausschauend und rücksichtsvoll fahren
- Tempolimits und Abstände einhalten
- Notfalls auf eigene Vorfahrt verzichten
- Eigene Leistungsfähigkeit nicht überschätzen
- Technische Assistenzsysteme nutzen
- Nicht unvorbereitet in die Motorradsaison starten

Sicherheitsbeauftragte Ein guter Job für Kümmerer

Was machen eigentlich Sicherheitsbeauftragte in einem Unternehmen? Wozu braucht man sie und wie kann man selbst ein solches Amt übernehmen? Das Wichtigste im Überblick.



Sicherheitsbeauftragte sind Ansprechpersonen auf Augenhöhe für alle Mitarbeitenden im Betrieb. Sie kennen sich mit Sicherheitsfragen vor Ort aus, haben einen wachen Blick für potenzielle Gefahren und weisen auf diese hin. Allerdings tragen sie nicht die Verantwortung für die Sicherheit von Kolleginnen und Kollegen. Das ist Aufgabe der Arbeitgebenden. Die sogenannten SiBe sind wertvolle Multiplikatoren und werden ehrenamtlich eingesetzt. Sie sind in Firmen mit mehr als 20 Mitarbeitenden Pflicht und werden vom Arbeitgebenden bestellt.

Ein wirklich schöner Job für alle, die sich gerne um andere kümmern, kommunikativ unterwegs sind und sich gut im Unternehmen auskennen. Neben den Grundseminaren bietet die BG ETEM deutschlandweit zahlreiche Aufbau- und Fortbildungsseminare für Sicherheitsbeauftragte an. Die Kosten werden von der BG ETEM übernommen. Der Betrieb muss die Teilnehmenden lediglich für den Schulungszeitraum freistellen. Mehr Infos: www.bgetem.de (Webcode: M18948859)

Leser schlagen Alarm



Na, gute Aussicht?

Die beiden haben wohl

vergessen, dass jeder Mensch nur ein Leben hat.

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

Neue Plakat-Serie Richtiges Schuhwerk?



Wer mit Flip-Flops aufs Motorrad steigt, ist nicht lässig, sondern leichtsinnig. Mit unserer Plakat-Serie möchten wir Versicherte mit einem Augenzwinkern für verschiedene Gefahrensituationen sensibilisieren. Mitgliedsbetriebe der BG ETEM können die Plakate kostenlos bestellen. 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)

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



Leserservice

Adress- oder Stückzahländerungen an: 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 E-Mail: 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