



Arbeit im Sitzen: Bleib gesund!

Podcast: Viele Menschen sitzen zu viel und zu lang. Das kann auf Dauer krank machen. Umso wichtiger ist es, Dynamik in den Arbeitsalltag zu bringen und gegenzusteuern. Diese Folge des Podcasts „Ganz sicher“ hilft bei der Umsetzung.

 bgetem.de, Webcode: 24416734
und überall da, wo es Podcasts gibt.



Gefahrstoffe: Hautschutz zählt!

E-Learning: Die Haut macht im Laufe der Zeit ganz schön was mit – gerade, wenn Gefahrstoffe im Spiel sind. Ein Lernmodul der BG ETEM erklärt, welche Gefährdungen drohen, wie die Haut gesund bleibt – und zeigt einfache Schutzmaßnahmen für den Arbeitsalltag.

 elearning.bgetem.de

Adressfeld

Echt scharf

EINSCHNEIDENDE ERFAHRUNG

Jedes Jahr erreichen die BG ETEM rund 2.000 Meldungen zu Arbeitsunfällen mit Cutter- und ähnlichen Messern. Die gute Nachricht: Viele dieser Unfälle lassen sich durch einfache Maßnahmen vermeiden.

Ein Griff – und plötzlich läuft Blut über die Hand. Ein Beschäftigter hatte nur in seine Werkzeugtasche gegriffen, um einen Schraubendreher herauszuholen. Dabei fuhr seine Hand über die Klinge eines Cuttermessers. Das Messer hatte er dummerweise mit offener Klinge in der Tasche verstaut. Die Schnittwunde ist tief. Sehnen und Nerven sind verletzt. Die Arbeit ist für diesen Tag beendet – vielleicht sogar für Wochen.

KRAFTAUFWAND GERING HALTEN

Solche Unfälle sind keine Seltenheit. Dabei beginnt es oft ganz harmlos: Ein Karton soll schnell geöffnet, eine Folie entfernt oder ein Kabelkanal gekürzt werden. Doch Zeitdruck, Unachtsamkeit oder zu viel Kraft können schnell zu schweren Handverletzungen führen – besonders mit einer stumpfen Klinge. Betroffene können einzelne Finger manchmal wochenlang nicht richtig bewegen. In schweren Fällen bleiben dauerhafte Schäden zurück. Was mit einem kleinen Schnitt beginnt, endet nicht selten auf dem OP-Tisch, gefolgt von Physiotherapie und einem langen Arbeitsausfall. Das muss nicht sein.

SO SCHNEIDEN SIE SICHER (AB)

Sicherheitsmesser mit verdeckter Klinge senken beispielsweise das Verletzungsrisiko deutlich. Messer mit freiliegender Klinge dürfen nur mit eingefahrener oder geschlossener Klinge transportiert werden – niemals offen in der Werkzeugtasche! Schneiden Sie stets vom Körper weg und tauschen Sie stumpfe Klingen

sofort aus. Achten Sie auch auf Ihre Arbeitsumgebung: Eine feste Unterlage mit Führungskante und gute Lichtverhältnisse helfen, Schnittverletzungen zu vermeiden. Ein Cuttermesser ist kein gewöhnliches Werkzeug, sondern eine rasiermesser-scharfe Klinge mit hohem Verletzungspotenzial. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit reicht aus, die Beweglichkeit einer Hand für immer zu zerstören. Mit dem neuen Aktionsmedium „Sicheres Schneiden“ der BG ETEM lässt sich der gefahrlose Umgang mit (Sicherheits-)Messern trainieren. Betriebe können die Verfügbarkeit jederzeit anfragen. www.aktionsmedien-bgetem.de

TIPPS FÜR DIE PRAXIS:

- **Sicherheitsmesser statt eines herkömmlichen Cuttermessers verwenden.**
- **Nur mit sicherer Schnittunterlage schneiden, Material möglichst fixieren.**
- **Führungskante nutzen, zum Beispiel Stahllineal mit Fingerschutz.**
- **Immer vom Körper wegschneiden, Hand darf nicht in Schnittline geraten.**
- **Gute Arbeitshöhe und ausreichende Beleuchtung beachten.**
- **Stumpfe Klingen sofort austauschen.**





**„Heute trägt die
Regenrinne Verantwortung.“**

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

Mehr spannende
Infos rund um ARBEITS-
SICHERHEIT, GESUNDHEITS-
SCHUTZ sowie spektakuläre
RISKBUSTER-VIDEOS
finden Sie auf dem Portal.



<https://profi.bgetem.de>

Neun Tipps, die jedem Körper guttun

Dein Rücken sagt Danke

Viele Beschwerden beginnen nicht mit einem Unfall, sondern mit vielen kleinen Fehlern und wiederkehrenden Fehlbelastungen. Die lassen sich minimieren: Wer Hilfsmittel nutzt, Lasten körpergerecht bewegt und ungünstige Haltungen vermeidet, schützt Rücken, Gelenke und Muskeln.

1 Überkopf-Arbeit kurz halten

Leiter, Podest, Verlängerung oder anderes Werkzeug nutzen, damit die Hände nicht lange über Schulterhöhe gehalten werden. Das entlastet Nacken, Schultern und Muskeln.

3 Hilfe holen, bevor es schwer wird

Schwere, sperrige oder schlecht greifbare Lasten zu zweit bewegen, oder noch besser: Hilfsmittel nutzen. Das senkt die Kraftspitzen für Rücken, Schultern und Hände. Erinnern Sie Vorgesetzte daran, dort wo es möglich ist, kleinere Gebinde zu bestellen.

4 Schieben statt ziehen

Wagen oder Rollcontainer so oft es geht einsetzen und das Material schieben. Dabei bleibt der Oberkörper eher gerade; Gelenke und Rücken werden entlastet.

2 Last körpernah bewegen

Vor dem Heben nah an die Last herantreten. Dann in die Hocke gehen. Rücken gerade. Aus den Beinen heben.

Ergonomisch arbeiten heißt: die Arbeit an den Menschen anpassen – nicht den Menschen an die Arbeit.

MEHR ZUM THEMA ERGONOMIE –
darunter zahlreiche Medien – finden Sie
auf unserer Übersichtsseite:

 bgetem.de, Webcode: 13658094

5 Gesamten Körper drehen

Beim Umsetzen die Füße mitnehmen, nicht den Oberkörper verdrehen. Das schützt insbesondere die Bandscheiben vor Scherkräften.

6 Arbeit auf optimale Höhe bringen

Werkstück, Tisch oder Ablage so einstellen, dass die Hände etwa auf Ellenbogenhöhe arbeiten. Dann bleiben Schultern locker und der Rücken gerade. Auf der Baustelle ist eine Arbeitsplatte schnell aufgebockt und verhindert ständiges Bücken oder unnötiges Knien.

7 Knie schützen

Knien nur, wenn es nicht anders geht. Dann Knie-schoner, Kniepolster oder Pflasterstuhl nutzen. Das mindert den Druck auf Kniescheiben, Schleimbeutel und Gelenke.

8 Bildschirm und Stuhl anpassen

Stuhl, Tisch, Bildschirm und Tastatur so einstellen, dass Kopf, Schultern und Hände entspannt bleiben. Eine neutrale Haltung spart Muskelarbeit in Nacken und Schultern.

9 Haltung wechseln

Bewegung ist wichtig für Muskeln und Bandscheiben. Was Sportlerinnen und Sportler längst wissen: Kurze Ausgleichsübungen vor und nach langen einseitigen Tätigkeiten sind hilfreich. Sitzen sollte möglichst dynamisch sein: Fläzen, Rückenlehne mal nach hinten, dann nach vorne – Hauptsache nicht stundenlang unbewegt sitzen. Kurz aufstehen, strecken und zum Beispiel beim Telefonieren umhergehen.



MEHR DAZU
in der neuen
etem 5.2026



Stapler-Profi? Na klar!



„Wer die Bedeutung von Regeln versteht, dem fällt die Einhaltung gleich viel leichter.“

Katharina Kotzyba,
Fachkraft für Arbeitssicherheit

Ein Stapler biegt um die Ecke, ein Mitgänger-Flurförderzeug kreuzt den Gang, Beschäftigte gehen zu Fuß durch die Halle. Was nach einer riskanten Situation klingt, läuft bei Arvato in Düren erstaunlich ruhig ab. Denn Sicherheit entsteht hier nicht zufällig – sie wird geplant, geübt und ständig weiterentwickelt.

Rund 600 Beschäftigte arbeiten am Standort. Klare Verkehrswege, getrennte Bereiche für Fußgänger und Flurförderzeuge sowie markierte Übergänge schaffen die Grundlage für sicheres Arbeiten. Entscheidend ist jedoch, dass die Menschen wissen, warum diese Regeln wichtig sind. „Wer ihre Bedeutung versteht, hält sie auch ein“, sagt Katharina Kotzyba, Fachkraft für Arbeitssicherheit. Arvato setzt auf passgenaue Schulungen statt auf Standardlösungen. Die Qualifizierung erfolgt überwiegend im eigenen Betrieb – abgestimmt auf die tatsächlichen Einsatzbedingungen und auf Basis der Gefährdungsbeurteilung. Theorie und Praxis ergänzen sich dabei regelmäßig. Gerade in der Logistik ist das wichtig. Unterschiedliche Flurförderzeuge stellen unterschiedliche Anforderungen.

KLEIN, ABER OHO

Beispielsweise werden kleinere Geräte wie Mitgänger-Flurförderzeuge häufig unterschätzt, obwohl sie ebenso schwere Unfälle verursachen können. Zudem bringen Beschäftigte oft sehr unterschiedliche Vorkenntnisse mit. Ein Staplerschein allein reicht deshalb nicht aus. Entscheidend ist, dass das Fahrzeug im konkreten Arbeitsumfeld sicher beherrscht wird. Für Arvato gehört dazu auch eine offene Sicherheitskultur. Unterweisungen finden auf Augenhöhe statt und beziehen die Erfahrungen der Beschäftigten ein.

GESUND DURCHS ARBEITSLEBEN

Knie schonen – Schutz benutzen!



Niemals ohne. Wer lange kniet, belastet seine Knie besonders stark.

Ein passender Knieschutz dämpft den Druck, schützt Haut, Schleimbeutel und Gelenke und kann Schmerzen sowie dauerhafte Schäden verhindern. Deshalb gilt: Knieschutz nicht erst tragen, wenn die Knie schmerzen, sondern immer dann, wenn Arbeiten im Knien anstehen. Seien Sie nett zu Ihren Knien! Umfassende Infos zum Knieschutz finden Sie in der überarbeiteten DGUV Regel 112-191.

bgetem.de, Webcode: M26943610

SICHER ARBEITEN MIT ELEKTRISCHEM STROM

Strom aus. Risiko raus.



Tipps aus der Praxis. Bei der Arbeit mit elektrischem Strom können Fehler schnell gefährlich werden. Deshalb ist es wichtig, bei jeder Arbeit die richtigen Schutzmaßnahmen zu ergreifen und alle Sicherheitsregeln konsequent einzuhalten. Die BG ETEM-Kurzbrochure „Sicher arbeiten mit elektrischem Strom“ hilft dabei. Einige der Themen: die Prüfung elektrischer Anlagen, das Kontrollieren von Anschlussleitungen und Baustromverteilern sowie das Aussortieren defekter Geräte.

bgetem.de, Webcode: M18479994

AKTUELLE PLAKATSERIE



Der richtige Dreh

Bitte setzen – aber richtig. Wer seinen Bürostuhl korrekt einstellt, beugt Verspannungen, Rückenschmerzen und Kopfschmerzen vor. Die Präventionsplakate der BG ETEM bringen zentrale Arbeitsschutz-Botschaften wie diese auf den Punkt. Mitgliedsbetriebe können dieses und weitere Plakate kostenlos bestellen.

bgetem.de, Webcode: M26628391

WANDKALENDER

Auf den Punkt

Jetzt erhältlich: Der neue Wandkalender der BG ETEM ist ein echter Hingucker. Hier treffen Tiermotive auf wichtige Kommunikationsbotschaften für ein gutes Betriebsklima. Mitgliedsbetriebe können den Kalender kostenlos bestellen. Mehr Exemplare gibt es zum Selbstkostenpreis. Die Bestellung ist ausschließlich online im Medienshop der BG ETEM möglich. Nur solange der Vorrat reicht.

bgetem.de, Webcode: M18111163



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:** Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer **Redaktionsleitung:** Corinna Kowald **Konzept/Redaktion/Gestaltung:** TERRITORY GmbH **Druck:** Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf **Erscheinungsweise:** sechsmal jährlich **Copyright Grafik und Fotos:** S. 1: Territory GmbH; Getty Images; Shutterstock; privat; S. 2–3: Territory GmbH/Emma Liedke; S. 4: Territory GmbH/Dirk Hansen; Getty Images; BG ETEM