

**Ladung gut verstauen –
sicher am Ziel ankommen**



Foto: Alamy Stock Photo / Serge Mouran

Ladung kann zu einem Sicherheitsrisiko werden – Mehr dazu auf **Seite 4**



Foto: Adobe Stock / miu517

**Sechs Millionen Menschen
in Deutschland leiden unter
Schlafstörungen.**

Wissenswertes über den (gesunden) Schlaf – Mehr dazu ab **Seite 2**

<https://profi.bgetem.de>

Kiffen im Verkehr Finger weg

Cannabis. Im Oktober startete der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) die Präventionskampagne „High lässt fahren“. Diese klärt über die Gefahren des Cannabis-Wirkstoffs THC im Straßenverkehr auf. Eine der Hauptbotschaften: Wer kiffte, sollte danach mindestens 24 Stunden lang kein Fahrzeug bedienen.

dvr.de/presse/high-laesst-fahren



Foto: Getty Images / Gwengout

Neue Karriere-Website Finden Sie den richtigen Job

Die BG ETEM hat viel zu bieten – auch als Arbeitgeberin. Möchten Sie die Berufsgenossenschaft kennenlernen oder erfahren, welche Ausbildungsberufe, Dualen Studiengänge und offene Stellen für berufserfahrene Fachkräfte es bei der BG ETEM an verschiedenen Standorten gibt? Dann können Sie das einfach über die gerade neu aufgesetzte Karriere-Website tun.

karriere.bgetem.de



Adressfeld

Helfen, bis der Arzt kommt

Ist ein Mensch bewusstlos und die Atmung nicht mehr sicher feststellbar, Notruf absetzen und sofort mit der Herz-Lungen-Massage beginnen.

Gerade telefonierte er noch, plötzlich sackt der Mitarbeiter in sich zusammen und liegt regungslos auf dem Boden. Zwei Kolleginnen bekommen das mit und reagieren sofort: Sie überstrecken seinen Kopf leicht nach hinten und stellen fest, dass Atmung und Puls nicht mehr wahrzunehmen sind. Eine von ihnen verständigt den Notarzt und läuft los, um den Defibrillator vom Erste-Hilfe-Punkt zu holen. Vor lauter Aufregung biegt sie im Treppenhaus im falschen Stockwerk ab, bevor sie den Defibrillator schnappt und zurückläuft. Ihre Kollegin hat derweil keine Zeit vergeudet und umgehend mit der Herz-Lungen-Massage begonnen. Sie ist erschöpft. Den Brustkorb bei dem großen und kräftigen Kollegen einzudrücken, kostet Kraft. Die beiden tauschen ihre Positionen, hören aber nicht mit der Herzdruckmassage auf. Den Defibrillator einzusetzen, ist trotz großer Nervosität machbar, weil das Gerät leicht verständliche Sprachanweisungen zu den nötigen Handlungen gibt. Als der Notarzt eintrifft, betont er, wie wichtig die ersten Minuten der Hilfeleistung durch die Kolleginnen waren.

JEDE SEKUNDE ZÄHLT!

Ist eine Person bewusstlos mit Atemstillstand, sollte umgehend mit der Herz-Lungen-Massage begonnen werden. Immer! In der Zeit, in der keine Lebenserhaltungsmaßnahmen durchgeführt werden, wird das Gehirn nicht mit Sauerstoff versorgt. Die Gehirnzellen sterben ab. Die Überlebenschancen sinken mit jeder Minute: Herzdruckmassage mit Atemspende zusammen sind optimal.

Eine einzelne helfende Person sollte sich immer auf die Wiederbelebung konzentrieren! Es ist nicht sinnvoll, die Herzdruckmassage zu unter-



120.000

Mal im Jahr werden Rettungskräfte wegen Herzstillstands gerufen.

(Quelle: Bundesgesundheitsministerium)

PROFI-TIPPS ZUR WIEDERBELEBUNG:

- Einen Handballen auf die Mitte des Brustbeins platzieren – den anderen auf den Handrücken der ersten setzen.
- Beugen Sie sich senkrecht über die bewusstlose Person und drücken Sie mit gestrecktem Arm das Brustbein 5 bis 6 Zentimeter kräftig nach unten – 100 bis 120 Mal pro Minute (im Rhythmus von „Stayin' alive“) im Wechsel mit der Atemspende.
- Die Herzdruckmassage ist sehr anstrengend, darf aber nicht unterbrochen werden. Wechseln Sie sich möglichst mit anderen Helfenden ab, bis der Rettungsdienst übernehmen kann.

[Infos auf bgetem.de](https://bgetem.de),
Erste Hilfe Plakat,
(Webcode: M18465599)
Ersthelfer-Ausbildung,
(Webcode: 13170277)

Foto: Getty Images / Pixel_away

Kleiner Kasten rettet Leben

Wer weiß, wo der Defibrillator hängt, kann schneller helfen!

Bei einem Herzstillstand kann mit einem Automatisierten Externen Defibrillator (AED) wirksam Erste Hilfe geleistet werden. Das Gerät sendet einen kontrollierten Stromstoß aus, der Herzrhythmusstörungen beendet und den natürlichen Herzrhythmus wieder herstellen kann.

Der Defibrillator erklärt mit Sprachanweisungen die Schritte zu seinem Einsatz und stellt selbstständig fest, ob oder wann er einen Stromimpuls

abgibt. Helfende müssen nur der Sprachanweisung folgen und zwei Elektroden am Brustkorb ankleben. Die Handhabung ist so einfach, dass sie auch von Laien durchgeführt werden kann. AEDs können Leben retten und schwere Folgeschäden verhindern helfen. Durch den Stromimpuls kommt das Herz wieder in den richtigen Takt.

bgetem.de, Broschüre „AED richtig einsetzen“ (Webcode: M18659776)



Foto: Getty Images / Catherine McQueen

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



<https://profi.bgetem.de>

Wenn's Sandmännchen nicht kommen will

Wer zu wenig Schlaf bekommt, wird dünnhäutig. Schlafmangel oder mangelnde Schlafqualität können einen hohen Leidensdruck auslösen. Wir haben Tipps, wie man feststellt, ob man genug Schlaf bekommt und welche Ursachen schlechtem Schlaf zugrunde liegen können.

Wir schlafen vornehmlich für unser Gehirn. Alle Lebewesen, die ein Gehirn haben, müssen schlafen. Eine faszinierende Entdeckung der letzten Jahre war, dass während wir schlafen, Wichtiges im Gehirn vor sich geht. Forscherinnen und Forscher der Washington University School of Medicine in Saint Louis haben herausgefunden, dass während des Tiefschlafs ein Reinigungsprozess stattfindet, der als glymphatisches System bekannt ist. Dieses System spült Proteinablagerungen aus dem Gehirn – man geht von rund 2,5 Kilo pro Jahr aus, die sich während der Wachphasen angesammelt haben. Das ist eine wichtige Entdeckung besonders im Hinblick auf neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, bei denen solche Ablagerungen im Gehirn eine Rolle spielen.

WIR LERNEN IM SCHLAF

Ohne Schlaf wären wir nicht in der Lage, Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern. Etwas zu lernen und sich später daran zu erinnern, wäre ohne zu schlafen nicht möglich. Unsere Gedächtnisinhalte werden in der Nacht neu organisiert und erst zu nutzbarem Wissen verarbeitet. Schlaf trägt aber auch zur körperlichen Heilung bei. Das merken wir schnell bei einer Erkältung, wenn unser Immunsystem uns zwingt, länger zu schlafen, um wieder gesund zu werden.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHE ICH?

Jeder Mensch braucht ein ganz individuelles Maß an Schlaf. Im Durchschnitt sind das sieben bis acht Stunden pro Nacht. Wer sein individuelles Schlafbedürfnis ermitteln möchte, sollte die Urlaubstage dafür nutzen und abends zur gleichen Zeit ins Bett gehen und keinen Wecker stellen. Erst aufstehen, wenn man sich wach und ausgeschlafen fühlt. Dann notieren, wie lange man pro Nacht geschlafen hat. Das ergibt ein gutes Bild über das persönliche Schlafpensum. Diesen Wert sollte man plus/minus eine Stunde im Alltag auch einhalten – so hat man schon ein großes Stück des Weges in Richtung gesunder Schlaf geschafft.

Wie schläft man gut ein?

- Zum Einschlafen braucht es vier wesentliche Dinge:
- 1) Einen ausreichend hohen Schlafdruck aufbauen, also müde sein. Menschen, die vor dem Fernseher einnicken, schlafen vor und regenerieren schon. Dadurch schlafen sie später oft schlechter ein.
 - 2) Die persönlich richtige Zeit zum Einschlafen sollte berücksichtigt werden. Es gibt Morgen-Menschen und Abend-Menschen. Wenn Letztere zu früh ins Bett gehen, haben sie oft Einschlafprobleme. Hilfreich ist es, jeden Tag annähernd um die gleiche Zeit ins Bett zu gehen.
 - 3) Starke Emotionen können uns vom Einschlafen abhalten. Deshalb vor dem Schlafengehen das Handy abschalten. Denn Nachrichten, die uns aufregen, oder E-Mail-Eingänge mit neuen Arbeitsaufgaben sind das Gegenteil von Herunterkommen.
 - 4) Ein kühles, dunkles Schlafzimmer fördert den Schlaf.

Die „Wolfsstunde“

Kein Mensch schläft in einer Nacht komplett durch. Wir durchlaufen verschiedene Schlafphasen und wachen dabei immer wieder auf, ohne dies zu bemerken. Erst wenn eine Wachphase minutenlang anhält, erinnern wir uns am nächsten Tag daran. Das Zusammenspiel von drei Hormonen lässt viele von uns zwischen 3 und 4 Uhr – zur sogenannten Wolfsstunde – aufwachen: In der ersten Nachthälfte ist unser Cortisolspiegel niedrig, weil viel Cortisol, das auch als Stresshormon bekannt ist, uns nicht ruhen lässt. In der zweiten Nachthälfte steigt das Cortisol wieder leicht an und lässt uns eher aufwachen. Sind wir dann wach, kommt der noch hohe Melatoninspiegel ins Spiel. Melatonin, auch Schlafhormon genannt, macht nicht nur müde, sondern lässt uns auch grübeln. Gleichzeitig ist unser Glückshormon-Spiegel, das Serotonin, noch sehr niedrig. Düstere Gedanken, negative Gefühle sind in der Nacht also stark hormonell bedingt und sollten ignoriert werden. Wer schwer wieder einschläft, sollte sich ablenken, etwa ein nettes Hörbuch hören. Bei Tagesbeginn, im Tageslicht, erscheint alles viel leichter.

Warum ist Tiefschlaf wichtig?

Für das Lernen ist der Tiefschlaf zentral. Nach dem Einschlafen sinken wir in einen tiefen Schlaf, der gefolgt wird von einem kurzen Erwachen und einer kurzen Traumphase. Dieser Schlafzyklus dauert etwa neunzig Minuten und wiederholt sich. Im Laufe der Nacht nimmt die Tiefe des Schlafes ab. Alles, was wir am Tag gelernt haben, wird während des Tiefschlafs noch mal abgespielt, verfestigt und quer vernetzt.

Neuer RiskBuster Selbstversuche im toten Winkel

Wer ein größeres Nutzfahrzeug wie einen Kleintransporter steuert, muss beim Abbiegen besonders aufpassen. Grund ist der tote Winkel. RiskBuster Holger Schumacher erklärt in einem neuen Video, worauf Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer achten müssen – wie immer mit vollem Körpereinsatz.

Holger Schumacher ist Stuntman. Er sorgt dafür, dass in Film und Fernsehen spektakuläre Szenen gezeigt werden können. Für die BG ETEM untersucht er außerdem regelmäßig Gefahren im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz. Er zeigt, was passieren kann, wenn wir aus Überzeugung, Nachlässigkeit, Faulheit oder Unwissenheit auf Sicherheit verzichten. Und das tut er, indem er sich selbst in die gefährliche Situation begibt und am eigenen Leib erfährt, was passieren kann – natürlich immer professionell abgesichert.

TÖDLICHE GEFAHR

Im RiskBuster-Video widmet sich Schumacher dem toten Winkel, den Zonen in der unmittelbaren Nähe eines großen Fahrzeugs, die die Person hinterm Steuer nicht durchgehend über die Seitenspiegel einsehen kann. Wer sich dort aufhält, kann

also nur schwer wahrgenommen werden. In der Folge kann die lenkende Person Fahraktionen einleiten, die für Menschen im toten Winkel gefährlich werden können. Schumacher zeigt, wie extrem kurz passierende Radfahrer im Seitenspiegel zu sehen sind und wie schwierig es für Fahrende ist, im städtischen Berufsverkehr den Überblick zu behalten.

RAD- UND ROLLERFAHRER SIND GEFÄHRDET

Der RiskBuster wechselt aber auch die Seite und demonstriert auf dem Fahrrad, dass buchstäblich an jeder Ecke gefährliche Situationen lauern. Und wenn ein Fahrrad oder Roller von einem abbiegenden Lieferwagen geschnitten wird, sind Stürze mit schweren Verletzungen oder Schlimmerem kaum zu vermeiden. Kraftfahrer haben also eine große Verantwortung, denn ihr großes und starkes Fahrzeug ist immer auch eine Gefahr für die kleineren Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer. Schumacher appelliert an die Fahrenden: „Seid euch darüber bewusst, dass man nie alles zur gleichen Zeit im Blick haben kann. Deshalb in solchen Situationen besonders vorsichtig fahren.“



Visuelle Aufgaben wie Fernsehen oder Handy sind keine Entspannung für unser Gehirn. Daher frühzeitig abschalten!

Starkes Schnarchen nicht auf die leichte Schulter nehmen

Menschen, die sich tagsüber kaputt und müde fühlen, sollten als Erstes prüfen, ob sie schnarchen. Ist die Atmung durch die Nase behindert, durch Polypen, die Nasenscheidewand oder eine Erkältung, wird durch den Mund geatmet. Das führt häufig zum Schnarchen. Starkes Übergewicht kann ein weiterer Grund sein: Ein hoher Fettanteil im Rachenraum erschwert die Luftzufuhr. Mithilfe von Apps kann man zunächst testen, ob und wie lange man in der Nacht schnarcht (sofern die Partnerin, der Partner nicht längst Hinweise gegeben hat). Starkes Schnarchen, besonders im Zusammenhang mit Tagesmüdigkeit, unbedingt ärztlich abklären lassen! Schnarchen, gefolgt von sekundenlangen Atemaussetzern, ist keine Lappalie und geht auch nicht von allein wieder weg!

Alkohol vs. Schlaf

Alkohol hat eine sedierende, also beruhigende Wirkung. Er entspannt die Muskeln, was man etwa daran erkennen kann, dass Betrunkene fallen. Auf unsere Synapsen im Kopf wirkt Alkohol wie ein Schlafmittel: Er bremst das ganze Gehirn aus. Das Einschlafen fällt zwar leichter, allerdings verschlechtert der Alkohol den Schlaf, denn die wichtigen Schlafphasen werden durch ihn massiv gestört. Alkohol zur Entspannung zu trinken, ist also eine trügerische Methode, die leicht in eine Abhängigkeit führen kann.

Besserer Schlaf, bessere Leistung

Für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler ist guter Schlaf elementar wichtig. Aber auch für Hobbysportlerinnen, Hobbysportler und alle Menschen, die besonders leistungsfähig sein müssen, ist immer dann, wenn Koordination und Geschicklichkeit gefragt sind, der Schlaf der vorherigen Nacht wichtig. Für Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler ist weniger die Nacht vor einem Wettkampf wichtig. Sie sollten dauerhaft ausreichenden Schlaf bekommen, weil besonders im Tiefschlaf ein Hormon ausgeschüttet wird, das die Reparatur von Muskeln anstößt.

Vorsicht vor dem Sekundenschlaf

In Tierversuchen mit Ratten zeigte sich, dass bei den Nagern im übermüdeten Zustand einzelne Gehirnregionen schon im Tiefschlaf waren. Bei ihren Handlungen stieg dadurch die Zahl der Fehler an. Wenn Menschen total übermüdet sind, ist es ganz ähnlich. Zwar schaltet sich nicht unser komplettes Gehirn aus, wir müssen uns aber viel mehr anstrengen, wenn das Gehirn wieder mehr steuern muss. Es kommt bei Übermüdung im Gehirn zu lokalen Schlafepisoden. Wenn es dann etwa am Steuer eines Fahrzeugs zum gefährlichen Sekundenschlaf kommt, kann das dramatische Folgen haben.

Schichtarbeit fordert heraus

Etwa 17 Millionen Menschen arbeiten in Deutschland in Schichtdiensten. Spät- und Nachtschichten sind in vielen Branchen unverzichtbar. Doch für die Beschäftigten sind sie eine besondere Belastung. Denn diese Arbeitszeit geht gegen die menschliche Natur.



Der Mensch hat einen individuellen inneren Schlaf-Wach-Rhythmus, auch als Chronotyp oder innere Uhr bekannt, die nach Tag und Nacht ausgerichtet ist. Manche stehen spät auf und gehen auch spät zu Bett (Spättyp, Eule) oder stehen früh auf und gehen früher zu Bett (Frühtyp, Lerche). Je mehr Tageslicht man abbekommt, umso stabiler ist der individuelle Rhythmus. Und dies wirkt sich auf gesundheitliche Aspekte aus.

Nacharbeiter müssen ihre Leistung in einer Zeit erbringen, in der ihr Körper eigentlich auf Ruhe eingestellt ist. Und wenn sie eine Erholungszeit planen, ist eigentlich die natürliche Leistungsphase vorgesehen. Deshalb ist es wichtig, den Schlaf in der Erholungsphase zu fördern.

Wie man bei Schichtarbeit seinen Schlaf positiv beeinflussen kann, ist in der Broschüre „Leben mit Schichtarbeit“ praxisnah zusammengefasst.



Die DGUV-Information kann unter www.bgetem.de (Webcode: M19874166) bestellt oder heruntergeladen werden.

Hubarbeitsbühnen: Kennen Sie den Katapulteffekt?

Hubarbeitsbühnen sind eine sichere und komfortable Alternative zu Leitern und Gerüsten. Dabei wird leicht übersehen, dass der Korb dynamischen Kräften ausgesetzt ist und sich der Bediener zusätzlich gegen Absturz sichern muss. Gerade Gelenkteleskopbühnen können zum gefährlichen Katapult werden. Wenn der Arm der Hubarbeitsbühne sich beim Hochfahren verhakt, sich biegt und dann durch den gewachsenen Druck plötzlich „befreit“, wirken gewaltige Kräfte. Der Korb schnellt dann nach oben oder zur Seite.



Durch diesen Katapulteffekt wird die bedienende Person mit hoher Wahrscheinlichkeit aus dem Korb geworfen und fällt möglicherweise aus großer

Immer mit PSA gegen Absturz sichern!

Höhe zu Boden – wenn sie oder er nicht mit persönlicher Schutzausrüstung gesichert ist. Die Folge: Knochenbrüche oder Schlimmeres. Aus diesem Grund ist persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz (PSAgA) im Korb vorgeschrieben. Außerdem ist es wichtig, dass sich die Mitarbeitenden als Bedienerinnen und Bediener von Hubarbeitsbühnen ausbilden lassen. Denn nur wenn man die anspruchsvollen Arbeitsgeräte wirklich gut kennt, können Gefahren richtig eingeschätzt und erfolgreich umgangen werden.

profi.bgetem.de (Webcode: p24943688)

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Geladen und gefährlich

Schlecht gesicherte Ladung im Kombi wird schnell zum Unfallrisiko. Mit diesen Tipps kommen Mensch und Ladung sicher ans Ziel.

Ob beruflich oder privat unterwegs, jeder kann ohne Vorwarnung zu einer Vollbremsung oder einem Ausweichmanöver gezwungen werden. Schlecht oder gar nicht gesicherte Ladung wird dann schnell zum gefährlichen Geschoss. Mangelhafte Ladungssicherung kann übrigens nicht nur teuer werden, sondern auch strafrechtliche Konsequenzen haben. Bei Verkehrskontrollen kann die Polizei Verstöße mit Verwarungs- oder Bußgeldern ahnden, zudem drohen „Punkte in Flensburg“.

GEPÄCK IN DEN KOFFERRAUM

Gepäck ist im Kofferraum am besten aufgehoben. Dort wird es durch die Rücksitze und im besten Fall durch ein integriertes Gepäckgitter vom Fahrzeuginnenraum abgeschirmt. Im Kombi wird die Ladung am einfachsten gegen die Rücksitzbank und das Gepäckgitter gesichert. Zusätzlich spannt man Zurrgurte über die Ladung und verbindet deren Haken mit den dafür vorgesehenen Verzurrösen des Fahrzeugs. Mithilfe von Ratschen werden die Gurte dann so fest angezogen, dass nichts mehr verrutschen kann. Optimal ist die zusätzliche Verwendung von Antirutschmatten. Ist kein Gepäckgitter vorhanden, nie höher als bis zur Rückbankkante beladen.

RÜCKHALTESYSTEME NICHT ÜBERLASTEN

Rücksitzbank und Gepäckgitter im Kombi sind übrigens keine absolute Barriere. Im Extremfall kann ungesi-



Unterschätzen Sie nicht, wie stark die Dachbeladung das Fahrverhalten des Kfz beeinträchtigen kann.

cherte Ladung aus dem Laderaum die Rückhalteeinrichtungen überwinden. Also lieber auf Nummer sicher gehen und schwere Gegenstände immer festzurren. Für den Transport von Hunden gibt es spezielle Hundegurte, die in das vorhandene Gurtsystem auf der Rückbank eingeklinkt werden, oder Boxen, die an Verzurrösen im Fahrzeuginnenraum befestigt werden. Im Innenraum sollte nichts frei herumliegen. Lose Gegenstände gehören ins Handschuhfach oder in die Seitenablagen des Fahrzeugs. Wer den Beifahrersitz als Ablage benutzt, kann beim Bremsen instinktiv nach rechts greifen und ist dadurch stark abgelenkt. Übrigens, das Warn-dreieck und das Verbandszeug sollten

auch bei kompletter Beladung schnell greifbar sein. Warnwesten gehören gut erreichbar in die Seitentüren.

LASTVERTEILUNG BEACHTEN

Wird das Heck zu schwer beladen, verlagert sich der Schwerpunkt des Fahrzeugs nach hinten. Dies beeinträchtigt die Lenkung und die vorgesehene Bremskraftverteilung. Beim Beladen deshalb auf eine gleichmäßige Lastverteilung achten: Schwere Teile möglichst in der Mitte nach unten laden, leichtere darüber. Ein beladenes Fahrzeug verändert immer seine Fahreigenschaften, insbesondere bei der Verwendung von Dachgepäckträgern. Die Seitenwindempfindlichkeit des Fahrzeugs

wird bei Dachbeladung oft unterschätzt. Schließlich fährt man nicht ständig mit Gepäck auf dem Dach. Deshalb: Fahrverhalten, insbesondere Fahrgeschwindigkeit, anpassen. Reifendruck und Scheinwerfereinstellung überprüfen und ebenfalls der Beladung anpassen.

MAXIMALE BELADUNG BEACHTEN

Um die höchstmögliche Zuladung zu errechnen, genügt in der Regel ein Blick in die Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein). Dort steht unter F das zulässige Gesamtgewicht des Fahrzeugs, unter G das Leergewicht. Ziehen Sie das Leergewicht vom zulässigen Gesamtgewicht ab, erhalten Sie die erlaubte Zuladung.

Versicherungsschutz Gut abgesichert

Ihr Versicherungsschutz bei der BG ETEM greift auch in Situationen, an die man nicht gleich denkt.

KÖRPERREINIGUNG



Eine saubere Sache: Wer einen Unfall in der Firmendusche hat, ist laut Gesetzgeber dann versichert, wenn die Tätigkeit im Betrieb eine Körperreinigung notwendig macht.

FAHRGEMEINSCHAFTEN



Fahrgemeinschaften, die sich für den Weg zur Arbeit einen Pkw teilen, stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Das gilt auch, wenn die Insassen in verschiedenen Firmen arbeiten.

 bgetem.de
(Webcode: 18905832)

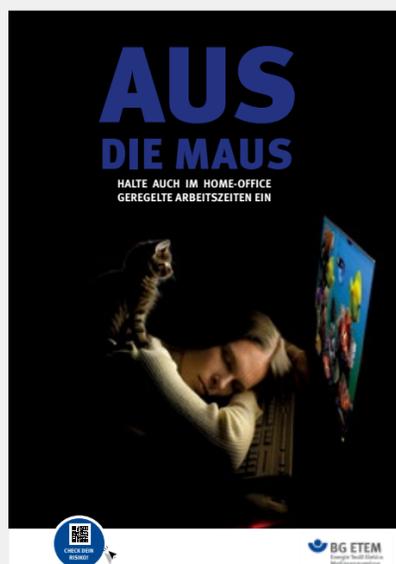
Leser schlagen Alarm



Neulich auf der Baustelle:
„Eimergerüst“ auf
Marmortreppe

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

Aktuelle Plakatserie Vorsicht, Überlastung!



Für viele Menschen hat das Homeoffice große Vorteile – aber es birgt auch Gefahren. So etwa die dauerhafte Belastung durch ständige Erreichbarkeit und zu langes Arbeiten. Das Plakat schafft Aufmerksamkeit für diese Problematik. Es ist für Mitgliedsbetriebe kostenlos bestellbar unter [bgetem.de](https://www.bgetem.de) (Webcode: M24270623)

Sudoku

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | | 5 | | 3 | | |
| 7 | | | | 8 | | 9 | | 1 |
| | 1 | | | | | | | 8 |
| | | 8 | 2 | | 1 | 9 | | |
| | | | | | | | | |
| | | 4 | 7 | | | 6 | 8 | |
| | 4 | | | | | | | 2 |
| 3 | | | 5 | | 8 | | | 7 |
| | | 7 | | 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: Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf Erscheinungsweise: sechsmal jährlich