



Ab 80 dB(A) kann unser Gehör Schaden nehmen

Gehörschutz-Varianten, Anwendung und die Unterschiede — ab **Seite 02**



Alle zwei Jahre müssen betriebliche Ersthelfende geschult werden

Wie ein Defibrillator funktioniert und wie er Leben retten kann — auf **Seite 04**

<https://profi.bgetem.de>

BG ETEM Podcast

So funktioniert echte Inklusion

Ganz sicher – so heißt die Podcast-Serie der BG ETEM. In Folge 8 geht es um das Thema „Inklusion: Wie Unternehmen profitieren“. Dass es sich lohnt, motivierte Fachkräfte auch nach einem Unfall oder langer Krankheit an Bord zu behalten, zeigt die Geschichte von Marvin Welte. Nach einem schweren Wegeunfall setzte er seine Ausbildung zum Mechatroniker trotz Behinderung fort. Unbedingt mal reinhören auf www.bgetem.de (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.



Präventionspreis

Live dabei – am 8. Dezember

Sie sind schon ganz gespannt, wer den diesjährigen Präventionspreis gewonnen hat, und würden die Verleihung gerne sehen? Kein Problem, denn es gibt einen Livestream aus dem Marriott Hotel in Köln. Er startet am 8.12. um 19:00 Uhr. An diesem Abend stellen die Gewinner und Gewinnerinnen in feierlichem Ambiente ihre großartigen Projekte vor. Danach werden die Preise und Auszeichnungen vergeben. www.bgetem.de/praeventionspreis

Adressfeld

Hoch klettern, tief fallen



Wackelige Angelegenheit

Im Jahr 2021 wurden allein bei der BG ETEM mit 4,3 Millionen Versicherten rund 2.400 meldepflichtige Arbeitsunfälle in Verbindung mit Leitern erfasst.

Leitern sollen in vielen Bereichen die Arbeit erleichtern. Doch bei falscher Handhabung kommt es schnell zu einem Sturz. Also, besser ein paar Dinge beachten.

Es ist ein Klassiker. Gerade ist man am Montageort angekommen, da stellt man fest: Die Leiter ist ein kleines Stück zu kurz. Noch mal zurück? Auf keinen Fall. Dann muss man wohl bis auf die oberste Stufe klettern, um ans Ziel zu kommen. Doch ganz oben wird es richtig wackelig und ein Sturz ist vorprogrammiert. Diese oder ähnliche Situationen ereignen sich in zahlreichen Betrieben. Doch sie lassen sich vermeiden, wenn man Folgendes beachtet.

ERST MAL ALTERNATIVEN PRÜFEN

Podestleitern, Anlegeleitern oder Mehrzweckleitern – die Auswahl an Herstellern, Werkstoffen und Produkten ist groß. Aber sind Leitern immer die erste Wahl? Bevor man auf die Leiter steigt, macht es Sinn, alternative Arbeitsmittel zu prüfen. Besonders bei planbaren Arbeiten sind Standgerüste, Fahrgerüste und Hubarbeitsbühnen die bessere Wahl. Kann auf Leitern nicht verzichtet werden, bieten Podestleitern einen festen Stand, zusätzlich schützt ein Geländer vor Absturz. Keinesfalls dürfen Sprossenleitern

für das Arbeiten in der Höhe eingesetzt werden. Selbst für kurzzeitige Einsätze nicht. Sprossen sind nur wenige Zentimeter breit und bieten keinen sicheren Stand. Außerdem belastet langes Stehen auf einer Sprossenleiter die Bein- und Wadenmuskulatur. Ermüdet diese vorzeitig, werden Unfälle durch Abrutschen oder Fehlritte begünstigt.

STUFENLEITERN FÜR FESTEN STAND

Sicherer arbeitet man auf Stufenleitern. Deren Stufen besitzen eine Mindestbreite von acht Zentimetern und gewähren einen festen Stand. Aber auch hier gilt: Werden Stufenleitern falsch eingesetzt, führt das oft zu gefährlichen Situationen oder sogar Unfällen. Rutschhemmende Füße verhindern das Wegrutschen der Leiter ebenso wie Leiterfüße mit Erdspitzen bei natürlichen Böden. Eine zweite Person kann hilfreich sein, um die Leiter während der Arbeiten festzuhalten. Auch Leitergurte, die im oberen Bereich der Leiter mit der Umgebung fixiert werden, tragen zu mehr Sicherheit bei.

UNSERE PROFI-TIPPS:

1. Tragen Sie sicheres Schuhwerk mit sauberen Sohlen. Die Schnürsenkel sollten fest verschlossen sein.
2. Richten Sie das Gesicht stets zur Leiter und lehnen Sie sich nicht mit dem Oberkörper nach außen.
3. Beachten Sie die „Drei-Punkt-Methode“: Zwei Füße und eine Hand oder ein Fuß und beide Hände haben immer Kontakt zur Leiter.
4. Transportieren Sie Werkzeug nur, wenn Sie mindestens eine Hand zum Festhalten frei haben. Hilfreich sind Taschengürtel für Werkzeuge und Kleinteile.
5. Führen Sie vor jedem Einsatz einen Sicherheitscheck durch. Defekte Leitern sofort austauschen oder reparieren lassen.

Was beim falschen Umgang mit Leitern passieren kann, zeigt das RiskBuster-Video auf <https://profi.bgetem.de>

Umwelt schonen, Kosten senken

Unsere TOP 5 Energiespartipps für Büro und Homeoffice

Wer viel von zu Hause arbeitet, wird das an seiner Stromrechnung merken. Dabei lässt sich mit Kleinigkeiten einiges an Energie einsparen. Funktioniert natürlich auch im Büro.

1. Bitte runterfahren! Den PC in der Mittagspause oder nach Feierabend an- oder im Stand-by-Betrieb lassen? Keine gute Idee. Zumindest neuere Modelle lassen sich schnell wieder hochfahren und das Abschalten spart viel Strom.

2. Klein, aber fein. Notebooks sind nicht nur leicht und handlich, sie sind auch energieeffizienter als ein Tower. Vorausgesetzt, man arbeitet mit einem normalen Modell und nicht mit einem rechenstarken Gamer-PC mit extra großer Grafikkarte.

3. Frischluft-Kick. Wenn der Sauerstoffgehalt im Büro sinkt, einmal richtig Stoßlüften, statt den ganzen Tag Kippplüften. Das spart eine Menge Heizkosten.

4. Schlaf gut, Router. Bei vielen Menschen sind Router, WLAN und Bluetooth im Dauerbetrieb. Doch es lohnt sich, z. B. nachts, den Router abzuschalten. Aber, die telefonische Erreichbarkeit im Blick behalten!

5. ... und da geht noch was. So wenig ausdrucken, wie möglich. Die Thermoskanne füllen, statt mehrfach den Vollautomaten anzustellen. Tageslicht und LED-Lampen nutzen. Den Energiefresser Bildschirmschoner vermeiden.

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



<https://profi.bgetem.de>

Hör mal, wer da hämmert

Bitte nur mit Gehörschutz!

Alle, die im Beruf bestimmten Lärmpegeln ausgesetzt sind, laufen Gefahr, früher oder später an Höreinschränkungen, Tinnitus und mehr zu leiden. Vor allem in lärmintensiven Umgebungen ist der richtige Gehörschutz daher elementar und oft sogar Vorschrift. Zum Glück gibt es für jeden Geräuschpegel die passende Lösung.

Was die Lautstärke betrifft, so hat jeder Mensch eine ganz eigene Toleranzgrenze. Die einen lieben laute Musik und viel Leben um sich herum – für die anderen stellt schon das Telefonat am Nebentisch eine arge Belästigung dar. Doch ob als störend empfunden oder nicht: Dauerhafter Lärm kann nicht nur das Gehör schädigen, sondern darüber hinaus schädlich wirken. Lärmstress beeinflusst langfristig den Hormonpegel und kann damit Ursache für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Depressionen sein.

Für viele Beschäftigte gehören laute Geräusche allerdings schlicht zum Berufsalltag: Dauerlärm von Maschinen existiert in vielen industriellen Berufsgruppen, und selbst eine stärkere Geräuschklima im Büro kann störend sein und auf Dauer die Gesundheit gefährden. Und auch wenn sich in Sachen Lärmschutz am Arbeitsplatz in den letzten Jahrzehnten einiges getan hat – ganz abstellen lassen sich laute Geräusche in den seltensten Fällen.

GEHÖRSCHUTZ IST GESUNDHEITSSCHUTZ

In vielen Branchen sind Unternehmen daher dazu verpflichtet, ihren Beschäftigten den passenden Gehörschutz als Teil der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) zur Verfügung zu stellen. Ab einer Lautstärke von 85 dB(A) – das kommt etwa dem Krach eines vorbeidonnernenden Zugs gleich – ist das Tragen von Gehörschützern am Arbeitsplatz Vorschrift, denn bei dauerhaften Lautstärken über diesem sogenannten oberen Auslösewert besteht die Gefahr von Gehörschädigungen. Daher müssen betroffene Firmen eine Gehörschutz-Tragepflicht und eine regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorge für das Gehör anordnen. Außerdem sind alle einzelnen Lärmbereiche deutlich zu kennzeichnen und ein Lärminderungsprogramm zu entwerfen.

Neben dem oberen gibt es auch einen unteren Auslösewert von 80 dB(A). Wird dieser – dem Lärm einer stark befahrenen Straße entsprechende – Geräuschpegel am Arbeitsplatz erreicht, sind Betriebe verpflichtet, ihre Beschäftigten entsprechend zu unterweisen und sie über die gesundheitsschädigenden Wirkungen von Lärm aufzuklären. Außerdem müssen sie auch hier einen persönlichen Gehörschutz zur Verfügung stellen und für alle Mitarbeitenden eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten.

„Lärmschwerhörigkeit ist keine schicksalhafte Erkrankung und auch nicht heilbar. Deshalb: Gehörschutz tragen!“

Gehörschutzstöpsel
Moderne Stöpsel bestehen aus einem leichten Schaumstoffmaterial.
• Diese vor der Verwendung mit (sauberen) Fingern zusammenrollen.
• Dann die Ohrspitze mit einer Hand hochziehen und mit der anderen Hand den Stöpsel hineinschieben.
• Nach dem Einführen entfaltet sich das Material und schließt den Gehörgang damit ab.

Kapselgehörschutz
Äußerlich erinnert er an Hi-Fi-Kopfhörer. Der Kapselgehörschutz dient dem Abdämmen von Schall. Die Kapseln tragen ein festes und dämmendes, dabei leichtes Material und umschließen beide Ohrmuscheln komplett. Der Kapselgehörschutz ist schnell auf- und abgesetzt, was insbesondere bei kurzzeitigen Lärmeinwirkungen von Vorteil ist. In manchen Industrien ist diese Form des Gehörschutzes sogar mit Funk zur Kommunikation ausgestattet. Zudem ist er mit dem Bügel größtenverstellbar und bietet Tragekomfort. Pluspunkt hinsichtlich der Nachhaltigkeit: Der Kapselgehörschutz ist pflegeleicht und über einen längeren Zeitraum verwendbar.

Stöpsel mit Verbindungsschnur
Anders als einzelne Stöpsel geht die Ausführung mit Verbindungsschnur selten verloren, durch die Schnur ist diese schnell um den Nacken gehängt. Oft haben diese Stöpsel eine sogenannte „Tannenbaum“-Form, die von vielen als angenehmer als herkömmliche Stöpsel empfunden wird. Allerdings bieten auch diese Stöpsel nur begrenzten Lärmschutz und sind so eher etwas für Umgebungen, an denen kein dauerhafter Krach erduldet werden muss.

Bügelgehörschutz
Günstig in der Anschaffung, einfach in der Handhabung, stabil, wiederverwendbar und dazu noch ein Leichtgewicht: Ein Bügelgehörschutz hat Vorteile, allerdings auch nur recht niedrige Dämmeigenschaften. Bis zu maximal 25 dB kann so ein Gehörschutz mit Bügel den Schall vermindern, denn die Stöpsel sitzen nicht in den Gehörgängen, sondern schließen das Ohr nur von außen ab. Der Bügel kann unter dem Kinn oder im Nacken getragen werden, so lässt sich der Gehörschutz gut mit jeder Art von Arbeitsausrüstung kombinieren.

Otoplastiken
Gehörschutz-Otoplastiken werden von Akustik-Fachleuten für jedes Ohr einzeln angepasst und sorgen so für bestmöglichen Schutz an lauten Arbeitsplätzen. Damit bieten sie auch einen hohen Tragekomfort und lassen sich mit anderen Schutzausrüstungen, wie zum Beispiel Schutzbrillen, sehr gut kombinieren. Wichtig ist hier, die Dichtigkeit und Funktion vor der ersten Verwendung zu prüfen und danach in regelmäßigen Abständen (alle drei Jahre). Otoplastiken lassen sich bei sorgfältiger Pflege mehrere Jahre lang verwenden – das rechtfertigt den hohen Preis.

Homeoffice Neue Freiheit, neue Fragen

Der Trend, von zu Hause aus zu arbeiten, wird immer größer und hat seit der Corona-Pandemie deutlich an Bedeutung gewonnen. Doch welche Regeln gelten in Sachen Arbeitssicherheit bei der Arbeit von daheim und für unterwegs? Eine BG ETEM Broschüre erläutert Ihnen die wichtigsten Aspekte.

Rund ein Viertel der Beschäftigten arbeitete 2021 zumindest gelegentlich in den eigenen vier Wänden. Zehn Prozent arbeiten laut Statistischem Bundesamt sogar ausschließlich im Homeoffice. Das sind so viele Beschäftigte wie noch nie. 2019 waren es dagegen nur 12,8 Prozent. Doch so schön die Flexibilität für alle Beteiligten ist, auch beim Homeoffice müssen die Arbeitgebenden die Sicherheit und Gesundheit ihrer Beschäftigten im Blick behalten. Sie tragen die Verantwortung dafür, genauso wie im Betrieb. Auch das Arbeitszeitgesetz ist zu beachten.

TELEARBEIT UND MOBILES ARBEITEN

Unter dem Begriff „Homeoffice“ versteht man das Arbeiten im häuslichen Bereich außerhalb der betrieblichen Arbeitsstätte. Gesetzlich festgelegt ist der Begriff „Telearbeit“. Er bezeichnet die Arbeit an „fest eingerichteten Bildschirmarbeitsplätzen im Privatbereich

der Beschäftigten“. Hierbei sollten Aspekte wie Dauer und Ausgestaltung der Telearbeit, Arbeitszeit und Erreichbarkeit der Beschäftigten sowie die Ausstattung des Telearbeitsplatzes geregelt sein. Für Telearbeit gelten die Vorschriften der Arbeitsstättenverordnung.

Das mobile Arbeiten ist nicht gesetzlich definiert. Es ist an keinen festen häuslichen Arbeitsplatz gebunden. Es kann von zu Hause oder von unterwegs stattfinden und wird häufig mit tragbaren Geräten wie Notebooks ausgeübt. Für mobiles Arbeiten werden regelmäßig die Grundsätze der Telearbeit als Orientierung herangezogen. Arbeitsschutz- und Arbeitszeitgesetz sowie die Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge finden auch hier Anwendung. Detaillierte Informationen sind in der Broschüre „Arbeiten von zu Hause“ aufgeführt. Diese hält auch Informationen zu Ergonomie und psychischer Belastung infolge der veränderten Arbeitssituation bereit.

www.bgetem.de (Webcode: M22937802)

Media Festival Seien Sie in Sydney dabei

Das Internationale Media Festival für Prävention (IMFP) findet vom 27. bis 30.11.2023 in Sydney, Australien, statt. Hier werden Film- und Multimediale Produktionen zum Thema Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz aus aller Welt gezeigt. Machen Sie mit und reichen Sie Ihre Beiträge ein.



Das Festival erfolgt seit 1990 regelmäßig im Rahmen der Weltkongresse für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Ausgezeichnet werden Medienproduktionen, deren Ziel es ist, Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu verbessern. Preise werden in den Kategorien „Film“ und „Multimedia“ verliehen. Zugelassen sind Filme und Multimedia-Anwendungen in allen Formen, wie zum Beispiel Musikvideos, Webseite, Apps, webbasiertes Training, Social Media und Soft-

ware, die ab Januar 2020 produziert wurden. Teilnehmen können nationale und internationale Organisationen, Unternehmen und Institutionen, Agenturen und Filmschaffende. Die Anzahl der Einsendungen ist unbegrenzt. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2023.

PREISVERDÄCHTIGE BEITRÄGE EINREICHEN

Eine internationale besetzte Jury wird die Medienprodukte der Shortlist und daraus die Gewinnenden auswählen. Die Preisverleihung erfolgt dann auf dem Weltkongress. Machen Sie mit und nutzen Sie die Chance, Ihre Produktionen den internationalen Sicherheits- und Gesundheitsfachleuten zu präsentieren. Mehr Infos unter: <https://mediainprevention.org> oder www.safety2023sydney.com. Bei Fragen zum Festival kontaktieren Sie uns gerne und schreiben Sie uns eine Mail an imfp@bgetem.de

5 Tipps für den ...



Ein paar organisatorische und persönliche Maßnahmen helfen, damit alle in Ruhe arbeiten können.

... Lärmschutz im Büro

Fachleute unterscheiden Lärm in aurale und extraaurale Lärmwirkungen. Aurale, das Innenohr betreffende Wirkungen treten oberhalb von 80 dB(A) auf, und können z. B. den Hörvorgang schädigen. Hierfür gilt die Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung. Lärm bei viel niedrigeren Pegeln, z. B. in Büros, ist aber auch nicht ungefährlich: Er ist vielschichtig und komplex und kann physische und psychische Reaktionen hervorrufen: Konzentrationsbeeinträchtigung, Anspannung, Nervosität und Reizbarkeit. Für diese Lärmwirkungen gilt die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.7.

1 Rücksicht nehmen

Wer kein Einzelbüro hat, sollte nicht stundenlang laut telefonieren, wenn sich das Gegenüber gerade konzentrieren muss. Es geht auch etwas leiser. Für längere Telefonate am besten gleich in einen Besprechungsraum ausweichen. Für Videokonferenzen eignen sich Kopfhörer oder Headphones, die leises Sprechen und gute Hörbarkeit vereinen.

2 Drucker, Kopierer und Co. verbannen

Drucker, Kopierer oder Server sollten stets in eigenen, gut gelüfteten Räumlichkeiten abseits der Arbeitsplätze stehen, um Lärm- und Wärmeentwicklung von den Beschäftigten fernzuhalten.

3 Ruhearbeitsplätze einrichten

Schreibtische sollten immer abseits häufig genutzter Laufwege gestellt werden. Für Besprechungen eignen sich Konferenzräume mit Belegungsplan und in großen Räumen helfen akustische Trennwände, die Lärm- und Sichtschutz bieten.

Sudoku-Lösung (S. 4)

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



Keine Angst zu helfen

In vielen Unternehmen gehört er bereits zum Standard der Erste-Hilfe-Ausrüstung: der automatisierte externe Defibrillator (AED). Doch wie funktioniert er? Und warum ist die betriebliche Erste-Hilfe-Ausbildung so wichtig?

Ein Defibrillator kann bei einem plötzlichen Herzstillstand Leben retten. Wie zum Beispiel bei der Fußball-Europameisterschaft im vergangenen Jahr, als der dänische Nationalspieler Christian Eriksen auf dem Spielfeld zusammenbrach und das medizinische Team sein Herz mit dem AED wieder zum regelmäßigen Schlagen animieren musste. Dieses plötzliche Ereignis kann aber nicht nur auf dem Fußballplatz eintreten, sondern auch am Arbeitsplatz.

ERSTHELFENDE RETTEN LEBEN

Im Ernstfall können Sie nichts falsch machen. Außer, Sie handeln gar nicht und überlassen die Person ihrem Schicksal. Am wichtigsten ist es, sich einen Überblick zu verschaffen, ggf. den Gefahrenbereich abzusichern und einen Notruf abzusetzen. Bleiben Sie bei der bewusstlosen Person und beginnen Sie, wenn nötig, umgehend mit der Herzdruckmassage. Hören Sie damit nicht auf, bis weitere Hilfe kommt!

Auch sollten Sie schnell Ersthelfende aus Ihrem Betrieb anfordern. Diese sind in Erste-Hilfe-Maßnahmen und auch im Umgang mit einem Defibrillator geschult. Doch bis der AED einsatzbereit ist, vergehen in der Regel wertvolle Minuten. Das A und O bei der Ersten Hilfe ist die Wiederbelebung durch eine Herzdruckmassage. Ersthelfende sind auch in dieser Technik geschult. Eine zweite Person ist wichtig, um zu unterstützen und den Anweisungen der geschulten Ersthelfenden zu folgen. Bleiben Sie also vor Ort und unterstützen Sie die Ersthelfenden.



AdobeStock: Microgen

Defibrillatoren erkennt man gut an dem rot-weißen AED-Logo. Sie hängen in Gebäuden meist im Eingangsbereich oder an zentralen Orten wie U-Bahn-Stationen. Wissen Sie, ob und wo es in Ihrem Betrieb einen solchen Lebensretter gibt?



AdobeStock: yukipon00

NEUSTART DES HERZENS

Ein AED erkennt über zwei Elektroden, die auf dem Brustkorb an vorgegebener Stelle angeklebt werden, den Herzrhythmus. Das Gerät gibt den Ersthelfenden klare Anweisungen über eine Computerstimme. Liegt eine defibrillierbare, auch Herzflimmern genannte Rhythmusstörung vor, aktiviert sich das Gerät und gibt einen oder mehrere Elektroschocks ab. Der unregulierte Herzrhythmus

wird unterbrochen, es erfolgt eine Art Neustart des Herzens.

REGELMÄSSIGE SCHULUNGEN

Ausgebildete Ersthelfende sind in der Regel Pflicht. Die BG ETEM übernimmt die Kosten für regelmäßige Schulungen. Bei zwei bis 20 anwesenden Beschäftigten muss mindestens ein qualifizierter Ersthelfender zur Verfügung stehen. Sind es mehr als 20 Beschäftigte, dann

müssen im Verwaltungsbereich mindestens fünf Prozent der Mitarbeitenden zum Ersthelfenden ausgebildet sein, im Produktionsbereich sogar zehn Prozent. Ausbilden dürfen von den Unfallversicherungsträgern ermächtigte Stellen. Die Ausbildung umfasst neun Unterrichtseinheiten, die an einem Tag absolviert werden. Die Fortbildung wird nach zwei Jahren wiederholt. www.bgetem.de (Webcode: 13170277)

Karpaltunnelsyndrom Handschmerzen vorbeugen

Taubheit, Kribbeln, Schmerzen in den Fingern oder der ganzen Hand. Wer häufig darunter leidet, könnte es mit dem Karpaltunnelsyndrom (KTS) zu tun haben.



AdobeStock: tong2530

Beim Karpaltunnelsyndrom ist der Medianus-Nerv im Handgelenk eingeklemmt. Eingebettet in einer knöchernen Rinne, dem Karpaltunnel, durchzieht der Nerv unser Handgelenk. Wird Druck auf den Nerv ausgeübt, z. B. durch intensive einseitige Belastung, löst das Schmerzen aus. Das Syndrom kann aber auch anlagebedingt sein. Typisch sind nächtliche Schmerzen: Wenn die Handgelenke im Schlaf abknicken und der Druck im Karpaltunnel erhöht wird, ist an Weiterschlafen nicht zu denken. Deshalb Überlastungen der Handgelenke unbedingt vorbeugen:

- Monotone Tätigkeiten vermeiden und bei der Arbeit möglichst oft die Position wechseln.
- Pausen einlegen, die Handgelenke dehnen und ausschütteln.
- Im Winter die Hände warm halten, z. B. mit Handschuhen.
- Am Computer den Stuhl so einstellen, dass die Unterarme beim Sitzen in einer Linie mit der Tastatur liegen.
- Häufiges Beugen des Handgelenks vermeiden. Gelenkschoner aus der Apotheke können unterstützen.

Bei Beschwerden rechtzeitig (betriebs-) ärztlichen Rat einholen.

Leser schlagen Alarm

Was für eine abenteuerliche Leiterkonstruktion. Da wird einem ja schon beim Hinschauen schwindelig.



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



Ein echter Hingucker!

Beim Thema Erste Hilfe können Sekunden über Leben und Tod entscheiden. Da darf es auch mal eine etwas frechere Headline sein, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. Unser Erste-Hilfe-Plakat können Sie ganz einfach downloaden oder bestellen unter:

www.bgetem.de (Webcode: M22402322)

Sudoku

Mal wieder Lust zu rätseln? Dann haben wir hier genau das Richtige für lange kalte Winterabende. Viel Spaß! (Auflösung S. 3)

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