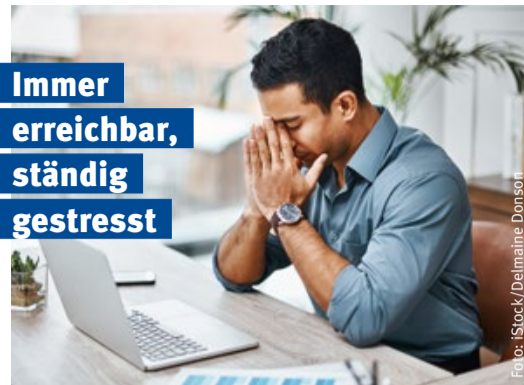




Spektakuläre Stunts für Sicherheit und Arbeitsschutz

Foto: Jörg Sängler

Reportage: Mit dem „RiskBuster“ hinter den Kulissen – ab **Seite 2**



Immer erreichbar, ständig gestresst

Foto: iStock/Delphine Donson

Tipps und Strategien gegen digitalen Stress im Arbeitsalltag – auf **Seite 4**

<https://profi.bgetem.de>



Foto: iStock/zairek

Aktuelle Unfallzahlen

Weniger im Betrieb, mehr auf dem Weg

Im vergangenen Jahr wurden in den Mitgliedsbetrieben der BG ETEM rund 50.000 Menschen bei einem Unfall verletzt. Das sind weniger als 2021 (Rückgang 2,7 Prozent). Auch die Unfallhäufigkeit sank: 2022 erlitten von 1.000 Vollarbeitenden 15,9 Prozent einen meldepflichtigen Arbeitsunfall, fast sieben Prozent weniger als 2021. Gleichzeitig stieg die Anzahl der Unfälle auf dem Arbeitsweg mit knapp 11.500 meldepflichtigen Unfällen um 2,1 Prozent an. Kaum verändert haben sich die Zahlen bei den Berufskrankheiten (Rückgang von 0,6 Prozent).

Schon abonniert?



Die wichtigsten Infos rund um Arbeitssicherheit und Gesundheit im Job direkt zu Ihnen: www.bgetem.de/profi

Adressfeld

Mit Handlauf läuft's besser

Treppensteigen kann jeder – oder? Vorsicht vor zuviel Routine beim Auf und Ab: Im Jahr 2022 ermittelte die BG ETEM 2.408 meldepflichtige Treppenunfälle in ganz Deutschland, darunter viele Quetschungen und sogar offene Brüche.

Schnell hoch und runter, zwei Stufen auf einmal, das Handy am Ohr oder vielleicht noch ein paar Kartons auf dem Arm. Das Treppensteigen gehört zu den Dingen, über die sich niemand Gedanken macht. Auf- und Abwärtsgehen kann jeder Mensch automatisch, ohne groß zu überlegen – denken wir. Die hohen Unfallzahlen sprechen aber eine andere Sprache. Sie zeigen, dass es gut wäre, ein paar Hinweise zu befolgen, um Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle auf Treppen zu minimieren.

TRITTSICHER HOCH UND RUNTER

Wer folgende Dinge beachtet, steigert beim Treppensteigen nicht nur die Fitness, sondern mindert auch gewisse Risiken. Eine Hand am Geländer neben der Treppe gibt Halt und schützt besonders, wenn ein Trittfehler abgefangen werden muss.

Freie Sicht auf jede Stufe sollte selbstverständlich sein, ist es aber häufig nicht. Daher: auf Stufen nichts abstellen – selbst nicht „ganz kurz“. Freie Sicht bedeutet aber auch, kein Smartphone auf Treppen zu nutzen, keine Nachrichten zu schreiben oder zu lesen. Auch das Schuhwerk spielt eine Rolle. Eine rutschfeste Sohle und ein Fersenriemen geben festen Halt im Schuh.

Verschmutzungen oder Feuchtigkeit auf Treppen sind oft nicht sichtbar, können aber dramatische Folgen haben. Deshalb sofort handeln und beseitigen – oder beseitigen lassen. Gleiches gilt für Schäden an Treppenbelägen oder kaputte Leuchten im Treppenhaus.

VORSICHT, LETZTE STUFE

Besondere Aufmerksamkeit sollte der jeweils ersten und letzten Stufe einer Treppe gelten – hier passieren die meisten Stürze. Die letzte(n) Stufe(n) zu überspringen, ist im Übrigen eine ganz schlechte Idee: Beim Aufprallen wirken sehr große Kräfte auf die Fußgelenke, was schnell zu Verstauchungen, Bänderrissen oder Brüchen führen kann.

Schon gewusst?

Die meisten Treppenstürze (55 Prozent) ereignen sich auf der letzten Treppenstufe, ein Drittel (33 Prozent) auf der ersten.

(Quelle: BG ETEM)

UNSERE PROFI-TIPPS:

- Festes Schuhwerk tragen.
- Keine Waren, Kartons oder Ähnliches auf Treppen ablegen.
- Bei der Treppennutzung aufs Smartphone verzichten.
- Stets den Handlauf benutzen.
- Keine Gegenstände tragen, die den Blick auf die Stufen einschränken.
- Eile und Hektik auf Treppen möglichst vermeiden.

Foto: Adobe Stock/Andrey Popov

Starke Füße und Fußgelenke

Vier Übungen, um die Sprunggelenke widerstandsfähiger zu machen



1 Fußschaukel zum Aufwärmen

Eine aufrechte Sitzposition einnehmen. Die Sprunggelenke senkrecht unter den Knien positionieren. Nun mit den Füßen wippen, sodass abwechselnd Fersen und Zehenspitzen zehnmal den Boden berühren.



2 Beweglichkeit trainieren

Die Sitzposition beibehalten und die Füße leicht anheben, sodass sie knapp über dem Boden schweben. Nun die Füße langsam kreisen lassen. Nach zehn Umdrehungen die Richtung wechseln.



3 Kräftigung auf den Zehenspitzen

In den Stand wechseln. Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Nun langsam die Fersen in die Luft stemmen, bis Sie auf den Zehen stehen. Die Position fünf Sekunden halten. Dann die Fersen ebenso langsam wieder absenken. Fünfmal wiederholen.

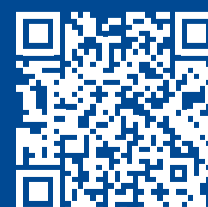


4 Stabilität auf einem Bein

Aufrecht und locker stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Ein Bein leicht anheben und eine halbe Minute lang halten. Dann auf das andere Bein wechseln. Sollte Ihnen die Übung schwerfallen, halten Sie sich an einer Stuhllehne fest.

Quelle: DGUV; Illustrationen: raulfeld

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



<https://profi.bgetem.de>



Unser Mann für alle Fälle

Seit Jahren setzt der Stuntman Holger Schumacher Gefahren im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz in Szene: Als „Risk-Buster“ entwickelt und dreht er mit Fachleuten der BG ETEM actionreiche Videos, die zeigen, was passieren kann, wenn Sicherheit vernachlässigt wird. Beim Besuch der Dreharbeiten für den neuen Clip werden die verschiedenen Herausforderungen deutlich, denen sich Schumacher stellen muss.

Ein Stunt-Dreh – wer denkt da nicht sofort an Blockbuster wie „Mission Impossible“ oder die James-Bond-Filme? Auf dem Gelände der Firma Omexom in der Nähe von Köln geht es heute allerdings mit kleinerem Besteck zur Sache: Das dreiköpfige RiskBuster-Team ist vor Ort, um für die BG ETEM eine neue Folge der Reihe aufzunehmen. In den kurzen Videos zeigt Schumacher mit vollem Körpereinsatz, was so alles bei der Arbeit passieren kann. Das Thema für den heutigen Drehtag: „Gefahren bei der Arbeit mit Leitern“.

SICHERHEIT UND RESTRIKTO

Während seine Teamkollegen Kameras vorbereiten und Leitern in Position bringen, schnallt sich Schumacher Beinschoner an und zieht seinen Helmriemen fest. Sicherheit ist dem Familienvater enorm wichtig: „Meine Frau würde mich killen, wenn sie mitbekäme, dass

ich mich nicht absichere“, schmunzelt er und deutet auf die erste von mehreren Leitern, die er gleich besteigen und kontrolliert zum Umfallen bringen wird: „Ich weiß, dass sie kippen wird – aber ich weiß nicht, wie. Da helfen mir meine Fähigkeiten als Stuntman.“

Stunts und Action faszinieren Schumacher, seit er in Kindertagen „Ein Colt für alle Fälle“ sah. Über ein Casting bei der RTL-Serie „Alarm für Cobra 11“ fand er einen Einstieg in seinen Traumjob: „Das war ein großes Glück, denn Stuntman ist in Deutschland kein Ausbildungsberuf. Erfahrung und Kontakte sammelt man eher durch Einsätze“, erzählt Schumacher. 2008 war erstmal Schluss – bei Dreharbeiten erlitt Schumacher Verbrennungen, die ein Weitermachen in bisheriger Form unmöglich machten. Noch während seiner von der BG ETEM begleiteten Genesung erfolgte eine Umorientierung.



Zwischen Stunt und Ansage ...

... ist das RiskBuster-Team gut beschäftigt: Vom Einrichten der verschiedenen Szenen über das richtige Platzieren der Weichbodenmatratzen bis hin zum Einsprechen der Moderationen, die Holger Schumacher mit Holger Zingsheim (siehe Interview rechts) vor Ort finalisiert.

Wintercheck Fit für Wind und Wetter

Gute Vorbereitung ist alles, wenn es um das sichere Radfahren während der kalten und nassen Jahreszeiten geht. Dafür braucht es nicht unbedingt einen teuren Termin in der Werkstatt – vieles am eigenen Drahtesel lässt sich ohne viel Zeit- und Geldaufwand und mit nur wenig Werkzeug einfach selbst erledigen oder reparieren.



Länger als eine Stunde dürfte die Überprüfung nicht dauern, am besten an einem trockenen, gut beleuchteten Ort. Gabel- und Innensechskantschlüssel, Kreuz- und Schlitzschraubendreher sowie eine Kombizange mit Schnittfläche bereitlegen, dazu Luftpumpe, Kettenöl und Reiniger. Für den Check das Rad am besten kopfüber auf Lenker und Sattel stellen.

RÄDER

Drehen beide Räder frei, ist alles in Ordnung. Falls nicht: Eine „Acht“ lässt sich nur schwer selbst reparieren, hier das ganze Rad erneuern. Vorher aber Achsen, Schutzbleche und Bremsen (auch auf Rost) überprüfen – oft lässt sich einfach Abhilfe schaffen, damit nichts mehr reibt oder schleift.

Abgefahrene oder poröse Mäntel unbedingt austauschen. Bei einem „platten“ Schlauch

lohnt das Flickern nur, wenn das Material noch hält. Sonst auch hier: Austauschen!

BREMSEN, ANTRIEB UND LICHT

Markierungen an den Bremsbelägen zeigen den Verschleiß an. Die Beläge sind günstig und lassen sich leicht austauschen. Wichtig: kein Öl an Felgen oder Belägen! Kette und Kurbel funktionieren dagegen am besten, wenn sie geölt und sauber sind, hier ruhig etwas Zeit investieren. Funktionierendes Licht ist im Winter überlebenswichtig – hier gilt es, alle Kabel und Birnen zu überprüfen. Wer auf eine Beleuchtung mit Akkus setzt, sollte feststellen, ob deren Kapazität für die gewohnten Wege reicht. Zusätzliche Reflektoren an Rad und Kleidung bieten ein Plus an Sicherheit. Weitere Infos unter:

www.bgetem.de (Webcode: 16781756)



Hinter den Kulissen ...

... arbeitet Holger Schumacher mit einem gut eingespielten Team: Christof Knops (links) ist als Kameramann seit 2015 dabei. Jens Lange (unten Mitte) ist selbst Stuntman und weiß, worauf es bei Einstellungen und Requisiten ankommt.

„Ich weiß, dass die Leiter kippen wird, aber ich weiß nicht genau, wie. Da hilft mir die Erfahrung als Stuntman.“



EIN ANDERER ANSATZ

Holger Schumacher ließ sich nach seinem Unfall zur Fachkraft für Arbeitssicherheit ausbilden und berät heute andere Stuntleute und Unternehmen: „Das sind vor allem Firmen, die für ihre Unterweisungen frischen Wind und kreative Ideen wollen.“ Ähnlich ist es bei den Videos für die BG ETEM, die einen anderen Ansatz als herkömmliche Schulungs-Videos verfolgen: „Solche Filme können nie realistisch zeigen, wie etwas passiert oder wenn sich jemand wehtut. Lasse ich mich für einen RiskBuster-Clip vom Gabelstapler gegen eine Wand drücken, dann stehe ich da wirklich und berichte danach, wie sich das angefühlt hat.“

Im Vergleich zu solchen Stunts geht es heute relativ harmlos zu. Schumacher stürzt sich im Laufe des Tages mehrmals von verschiedenen Leitern und aus unterschiedlichen Höhen auf bereitgelegte Weichbodenmatten, wie man sie aus der Sporthalle kennt. Begleitet wird er dabei von mehreren Kameras, die das Geschehen aus vielen Winkeln und teils in Zeitlupe festhalten. Nach jedem Fall rollt sich der Stuntman geknaut auf der dicken blauen Matte ab. Dann hält er jeweils kurz inne – eine Art Abklopfen, ob auch wirklich alles okay ist.

OFFEN UND AUTHENTISCH

Zwischen den Stunt-Aufnahmen werden die Moderationen gefilmt. Während Schumacher bei den Stürzen absolut in seinem Element wirkt, benötigt er für seine „Aufsager“ meist mehrere Anläufe, bevor sich eine Passage für ihn und Holger Zingsheim, Leiter Kommunikation bei der BG ETEM, gut und richtig anfühlt. Zwar gibt es für jeden Film ein Skript, das vorab mit der BG ETEM abgestimmt wird. An vorgefertigte Texte möchte sich Schumacher bei seiner Moderation jedoch nicht halten: „Beim Drehen kommen uns immer noch mal neue Ideen oder wir merken, dass etwas nicht wie vorgesehen läuft. Das Wichtigste dabei ist immer, dass es authentisch ist und zum Nachdenken bringt.“



Holger Schumachers Leiter-Video und viele weitere Clips:
<https://profi.bgetem.de>
 RiskBuster

BG ETEM Leiter-Tipp (Bestellnr. T002) unter
www.bgetem.de (Webcode: M18662526)

Fotos: Jörg Sängler, Getty Images/ fotografix

3 Fragen an ...



Holger Zingsheim,
 Leiter Kommunikation bei der BG ETEM. Er begleitet das Projekt „RiskBuster“ seit dem ersten Film.

1 Herr Zingsheim, warum dreht die BG ETEM mit dem „RiskBuster“?

In den Filmen mit Holger Schumacher sind wir in der Lage, Dinge zu zeigen, die wir in herkömmlichen Unterweisungsfilmen höchstens andeuten könnten. Es geht da oft um den „Point of no return“, um diesen Kipp-Punkt, an dem eine Situation wirklich brenzlich werden kann.

2 Welche Rolle spielen die „RiskBuster“-Filme in der Schulungs- und Öffentlichkeitsarbeit der BG ETEM?

Die Filme sollen vor allem Impulse geben – es soll über die geeigneten Themen und Situationen gesprochen und diskutiert werden. Das funktioniert sehr gut, und zwar nicht nur bei der Auspielung in den sozialen Medien, sondern auch bei der Einbindung in Unterweisungen.

3 Was war der heftigste Stunt, der in diesem Rahmen bisher gezeigt wurde?

Eines der spektakulärsten Videos war sicherlich der Fahrrad-Crash. Dabei fuhren Holger und ein anderer Stuntman mit Fahrrädern aufeinander zu und stießen mit den Schultern gegeneinander. Die Heftigkeit des Aufpralls bei noch nicht einmal 30 km/h hat uns alle überrascht!

Aktueller Podcast Arbeitsschutz an der Basis

Sicherheitsbeauftragte, kurz Sibe, sind oft gut vernetzte, motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die frischen Wind in den Arbeitsschutz bringen. Warum ihre Aufgabe sinnvoll und spannend ist, erklärt die neue Folge von „Ganz sicher“.

Ab einer Unternehmensgröße von mehr als 20 Beschäftigten sind sie Pflicht. Doch Sicherheitsbeauftragte ergeben auch für kleinere Betriebe Sinn. Sibe müssen sich zwar manchmal gegen Vorbehalte durchsetzen, wenn sie eine gute Idee im Sinne des Arbeitsschutzes haben – aber es lohnt sich, den Gegenwind auszuhalten.



ZWEI EXPERTEN GEBEN TIPPS

In Folge 21 des Podcasts „Ganz sicher“ sind Carina Honkomp, Sicherheitsbeauftragte bei der Switch-it Assembling GmbH, und York Schmidt-Eul, Aufsichtsperson bei der BG ETEM, zu Gast. Moderatorin Katrin Degenhardt spricht mit ihnen über die Ausbildung von Sicherheitsbeauftragten, gute Voraussetzungen und Hindernisse im Arbeitsalltag – und darüber, welche persönlichen Maximen dabei helfen, die Rolle des oder der Sicherheitsbeauftragten wirksam auszufüllen. Jetzt reinhören!

www.bgetem.de (Webcode: 23616267)

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Einfach mal abschalten

Digitale Technologien werden am Arbeitsplatz und im Privaten immer präsenter. Die Arbeit mit einer Vielzahl von Geräten und Programmen kann Menschen überfordern, digitalen Stress erzeugen und krank machen. Doch es gibt Möglichkeiten, sich zu schützen.

Arbeit 4.0 – unter diesem Schlagwort werden die neuen Möglichkeiten der Digitalisierung und Automatisierung am Arbeitsplatz zusammengefasst. Technologien und Medien gelten dabei als Treiber einer neuen Arbeitskultur: Sie tragen dazu bei, trotz geographischer Distanz in Echtzeit verbunden zu bleiben, ermöglichen die Automatisierung von Aufgaben und helfen, in der täglichen Arbeit allgemein produktiver zu werden. Kommunikation per E-Mail und Chats, Internet-Telefone, ständige Updates, neue Programme, KI und Co. bringen aber nicht nur Vorteile mit sich, sondern können auch negative Auswirkungen haben.

VON ERSTEN ANZEICHEN BIS ZUM BURN-OUT

Das Gefühl von ständiger Erreichbarkeit, die Beschäftigung mit neuen technischen Anwendungen und Werkzeugen und letztlich die vielen Stunden an verschiedenen Bildschirmen – all das gehört zu den Auslösern von sogenanntem „digitalen Stress“, der eine Vielzahl von Symptomen mit sich bringen kann.

Zu den ersten Anzeichen können Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen gehören. Auf Dauer können diese Probleme zu ermüdungs-



Nicht nur bei der Arbeit am Computer sind bewusste Pausen und Auszeiten wichtig.

Die App „KurzPausen“ der BG ETEM bietet Momente der Regeneration vom digitalen Stress: www.bgetem.de (Webcode 22613366)

ähnlichen Zuständen der Psyche oder völliger Erschöpfung von Körper und Geist führen, bis hin zum Burn-Out.

Umso wichtiger ist es, dass Unternehmen ihrer Verantwortung nachkommen und digitale Arbeitsplätze sowie das entsprechende Umfeld auf technischer, organisationaler und personenbezogener Ebene so gestalten, dass Beschäftigte bei der Bewältigung von digitalem Stress unterstützt werden – oder dieser im besten Fall gar nicht erst zum Problem werden kann.

KONKRETE MASSNAHMEN HELFEN

Mit gezielten Maßnahmen können Firmen ihre Beschäftigten gegen digitalen Stress wappnen. Dazu gehören zum Beispiel die Aufstellung von verbindlichen Erreichbarkeits- und Kommunikationsregeln und -zeiten und die Einrichtung von „Stillarbeitsplätzen“.

Noch wichtiger ist es, die Menschen nicht mit der Technik allein zu lassen. Hier können etwa Schulungen zu neuen Technologien oder zum Selbstmanagement helfen, außerdem sollte es einen ständig erreichbaren technischen Support geben.

Beschäftigte sollten sich fragen, in welchen Situationen sie sich durch digitale Technologien gestresst fühlen. Welche Tools werden genutzt, wo lässt sich Technik reduzieren? Hilfreich sind Fokus-Zeiten – in denen etwa Handy und Chat stummgeschaltet werden – und digitale Auszeiten, wie ein kurzer Spaziergang oder ein

Lunch-Termin mit Kollegen in der „echten“ Welt. Zur Bewältigung von digitalem Stress sind auch Gesundheitscoachings und Entspannungsverfahren sehr sinnvoll. Neue Forschungen belegen, dass regelmäßige und der Situation angepasste Kurzpausen wirksam zur Regeneration beitragen. Mit der App KurzPausen bietet die BG ETEM ihren Versicherten ein entsprechendes kostenloses Tool an, um Erholungszeiträume von einigen Minuten zur Wiederherstellung der inneren Balance zu schaffen.



Dr. Just Miels
Leiter Fachkompetenzcenter Gesundheit im Betrieb

„Digitaler Stress tritt in fast allen Branchen auf“

Warum nimmt digitaler Stress immer mehr zu?

Der Mensch wird nach und nach Teil eines Systems, das durch digitale Arbeitsmittel verbunden ist. Er gibt damit zunehmend Autonomie an die digitale Steuerung ab, muss aber gleichzeitig in der Lage sein, Fehler zu erkennen und darauf zu reagieren. Informationen sind an jedem Ort und zu jeder Zeit verfügbar. Die Fähigkeit des Menschen, diese Informationen zu verarbeiten, ist jedoch begrenzt.

Warum belastet das viele Beschäftigte?

Mit der Nutzung moderner Kommunikationstechnik gibt es häufig auch erhöhte Effizienzerwartungen, was dann zu einer Arbeitsverdichtung führt. Zudem verschwimmt häufig die Grenze von Arbeits- und Privatleben, so dass ein erholsames „Abschalten“ nicht gelingt.

Welche Berufsgruppen haben den meisten Stress damit?

Digitaler Stress tritt in allen Branchen auf. Führungskräfte sind laut Studien aber am meisten belastet.

Leser schlagen Alarm



Kaum auszuhalten, hier länger hinzuschauen.

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

Aktuelle Plakatserie Unbedingt auffallen



Dunkel gekleidet im Straßenverkehr – gar keine gute Idee. Auffallen um jeden Preis lautet das Motto. Wer helle Kleidung trägt, blinkt und am besten noch reflektiert, hat die Nase vorn und ist im Straßenverkehr deutlich sicherer unterwegs. Unser Aktionsplakat für mehr Sichtbarkeit gibt's unter 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)

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



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:** Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl. Erscheinungsweise sechsmal jährlich