

& arbeit gesundheit

Das Magazin für Sicherheitsbeauftragte



Spezial

Lärmpegel im
Büro senken
Mit Aushang

Aufgepasst

Sicherheitskenn-
zeichnung im Betrieb

Mahlzeit

Die richtige Ernährung
für Schichtarbeitende

Saubere Arbeit

So geht Staubschutz – ein Backbetrieb,
von dem man lernen kann

Die Erfahrungen von Sicherheitsbeauftragten sind uns wichtig. Schreiben Sie uns, wo Sie besonders herausgefordert sind und wie Sie Lösungen finden.

redaktion@dguv-aug.de



Reportage ab Seite 6

» Kleinigkeiten können zum Risiko werden – und gleichzeitig sind sie der Ansatz für die Prävention. «

Elisabeth Haberer, Sicherheitsbeauftragte bei der Goeken backen GmbH & Co. KG

4

Plakate für Ihren Betrieb

5

Meldungen

6

Vermeidung von Staub

Praxisfall Gesundheitsschutz

12


Verkehrssicherheit

Mit dem motorisierten Zweirad unterwegs

14

STOP-Prinzip

Grundsätze in aller Kürze erklärt

15 – 18 

SPEZIAL

Der Extrateil zum Herausnehmen mit diesen Themen:

- Lärmquellen im Büro
- Maßnahmen, die Ruhe schaffen

Mit Aushang zum Thema „Gegen Lärm lässt sich etwas tun“



Impressum

arbeit & gesundheit, 72. Jahrgang, erscheint zweimonatlich. Bezugsentgelt der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV) **Vorsitzende des Vorstandes:** Volker Enkert, Manfred Wirsch

Hauptgeschäftsführung: Dr. Stefan Hussy

Anschrift: Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)

Fax: 030 13001-6132 **E-Mail:** info@dguv.de

Internet: dguv.de **Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:** DE123382489 **Vereinsregister-**

Nummer: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg

Redaktionsbeirat: Jens Ackermann, Milena Bähnisch, Renate Bantz, Gregor Doepke, Julia Fohmann,



Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf der Website aug.dguv.de

12



Auf zwei Rädern Worauf man beim Start in den Frühling achten sollte

20



In der Nacht Wie Schichtarbeitende sich gesund ernähren können

22



Am Arbeitsplatz Was man über Sicherheitskennzeichen wissen muss

19

Zuschriften

Expertinnen und Experten beantworten Ihre Fragen

20

Ernährungsverhalten

Gesundes Essen für Schichtarbeitende

22

Aufgepasst

Sicherheitskennzeichen

24

Nudging

Anstupser zum richtigen Verhalten

26

Alles, was Recht ist

Neue und geänderte Regelungen

27

Medienangebote

28

Meldungen

30

Unterhaltung

Gewinnspiel, Sudoku, Cartoon und „Das Allerletzte“

Karsta Herrmann-Kurz, Prof. Dr. Frauke Jahn, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Michael Quabach, Rike Schmickler-Bouvet, Dr. Ronald Unger, Dr. Martin Weber, Dr. Thorsten Wiethage, Dr. Monika Zaghow, Holger Zingsheim

Chefredaktion: Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung), DGUV

Redaktion: Kai Stiehl (Redaktionsleiter), Markus Fischer, Lena Markmann, Manuela Müller, Maren Zeidler

Telefon: 0800 888 5440

Fax: 0800 888 5445

E-Mail: redaktion@dguv-aug.de

Leserservice für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/abonnement

Verlag: CW Haarfeld GmbH, ein Unternehmen der Wolters Kluwer Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Straße 6, 50354 Hürth, cwh.de

Druck: Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr

Grafisches Konzept: CW Haarfeld

Titelbild dieser Ausgabe:

Stefan Durstewitz

Stand dieser Ausgabe:

20. Januar 2020

Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Mai 2020.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



in vielen Mitgliedsbetrieben der BG ETEM gibt es einen Produktionsbereich, in dem mit Maschinen gearbeitet wird. Das ist fast zwangsläufig mit Geräusentwicklung verbunden. Wo Lärm sich nicht vermeiden lässt, zum Beispiel durch technische Maßnahmen, muss den Beschäftigten eine entsprechende persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung gestellt werden. Wahrscheinlich kennen die meisten von Ihnen Bereiche, in denen Gehörschutz getragen werden muss. Es gibt aber auch eine Arbeitsumgebung, bei der man nicht gleich an Lärmschutz denkt, obwohl auch dort unter Umständen eine belastende Geräuschkulisse herrscht. Gemeint ist das Büro. Diesem Thema haben wir dieses Mal den Spezialteil in der Heftmitte gewidmet. Wie immer finden Sie dort Tipps, die Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten umsetzen können.

Abgesehen vom Lärm ist Staubentwicklung ein ganz typisches Gesundheitsrisiko in Betrieben. Besonders plakativ wird das, wenn man sich die Präventionsmaßnahmen anschaut, die der Bäckereibetrieb in unserer Titelgeschichte ergriffen hat. Vieles davon ist auf andere Branchen übertragbar. So lautet beispielsweise auch im Büro die Devise: „Bitte keinen Staub aufwirbeln!“ Weitere Details und nützliche Regeln lesen Sie in dieser Ausgabe von „arbeit & gesundheit“.

Eine angenehme Lektüre wünscht Ihnen

Dr. Jens Jühling





Plakatkampagne 2020

Echte Hingucker

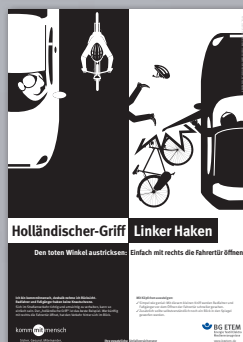
Jetzt bestellen! Die neuen Plakate können Mitgliedsbetriebe der BG ETEM kostenlos bestellen über: bgetem.de, **Webcode: 14822765**



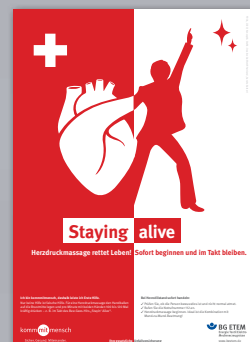
Bestell-Nr. P001_2020



Bestell-Nr. P002_2020



Bestell-Nr. P003_2020



Bestell-Nr. P004_2020



Bestell-Nr. P005_2020



Bestell-Nr. P006_2020



Bestell-Nr. P007_2020



Bestell-Nr. P008_2020



Bestell-Nr. P009_2020



Bestell-Nr. P010_2020



Bestell-Nr. P011_2020



Bestell-Nr. P012_2020



➔ Grafiken zur Sicherheit und Gesundheit

Medien. Die BG ETEM ist auf Facebook vertreten. Regelmäßig veröffentlicht die Berufsgenossenschaft in dem sozialen Netzwerk interessante Zahlen, Fakten und Grafiken zur Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Für alle, deren innerbetriebliche Aushänge, Mails, Hinweise oder auch Power Point Vorträge eine optische Aufwertung gebrauchen können, eignen sich diese Grafiken hervorragend. Natürlich auch für Sicherheitsbeauftragte. Auf der Website findet sich eine große Themenvielfalt an Grafiken. Neben Grafiken zur Verkehrssicherheit, zur Zeitungszustellung und zum Umgang mit Leitern gibt es auch eine spezielle Serie, die sich dem Ehrenamt der Sicherheitsbeauftragten widmet. Der Download bzw. die Nutzung der Grafiken ist für alle BG ETEM Versicherten kostenlos, wenn es die innerbetriebliche Arbeitssicherheit betrifft.

 [bgetem.de](https://www.bgetem.de)
Webcode: 16427647

komm **mit** mensch aktuell



Präventionskultur nahegebracht

Erklärfilme. Wie lassen sich Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten vermeiden? Wie kann man die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit erhöhen? Die Antwort scheint banal: Mit einer umfassenden Präventionskultur. Die sechs Handlungsfelder der Präventionskampagne **kommmitmensch** zeigen, wie eine Kultur der Prävention gefördert werden kann. Dazu liefern sie hilfreiche Ansatzpunkte und Denkanstöße:

- **Führung** – Die Unternehmensleitung als entscheidender Impulsgeber
- **Kommunikation** – Miteinander reden ist das A und O
- **Beteiligung** – Erfahrung und das Wissen der Beschäftigten intensiv nutzen
- **Fehlerkultur** – Fehler offen diskutieren und daraus lernen
- **Betriebsklima** – In meinem Betrieb fühle ich mich wohl!
- **Sicherheit und Gesundheit** – Selbstverständlich einbeziehen

Was sich hinter den einzelnen Handlungsfeldern verbirgt, zeigen die neuen kurzen und leicht verständlichen Erklärfilme zu jedem Handlungsfeld. Damit eignen sie sich auch zum Einsatz im Unternehmen. Die Filme machen deutlich, dass alle Beschäftigten „kommmitmenschen“ sein können. Und sie motivieren, sich für Sicherheit und Gesundheit einzusetzen, Unfälle zu vermeiden und auf die eigene sowie auf die Gesundheit der anderen zu achten.

 kommmitmensch.de/die-kampagne/handlungsfelder





Bloß keinen Staub aufwirbeln

Sicherheit und Gesundheit im Backbetrieb Ein Produktionsbereich, ähnlich sauber wie ein Operationssaal. Ganz klar: Wo Lebensmittel verarbeitet werden, ist Hygiene oberstes Gebot. Beim Bäckerei- und Konditoreibetrieb Goeken backen haben Inhaberfamilie, Produktionsleitung und Sicherheitsbeauftragte zudem das Wohl der Beschäftigten im Blick. Hierbei bilden Staubschutz, Unfallprävention sowie Gesundheitsangebote die Schwerpunkte.



Foto: Stefan Durstewitz

Vom Teigling zum Brötchen: der Sicherheitsbeauftragte Dariusz Kowol an seinem Arbeitsplatz.

Das läuft ja wie beim Brötchenbacken! Dieser Spruch kommt einem rasch in den Sinn, wenn man die flinken, geübten und sicheren Handgriffe beobachtet, mit denen Dariusz Kowol zu Werke geht. Der Mitarbeiter der Goeken backen GmbH & Co. KG aus Bad Driburg in Nordrhein-Westfalen hat soeben den Edelstahlbottich, in dem der Brötchenteig geknetet wurde, hochgefahren und in der Querachse geneigt. Mit einem Schaber wird der Teig auf die Arbeitsplatte befördert, binnen Sekunden ist er in handliche Stücke portioniert und weiter geht es zur nächsten Station. Dort werden die sogenannten Teiglinge geformt, so heißen die Brötchen im Rohzustand. Dariusz Kowol, der zugleich Sicherheitsbeauftragter ist, hat Trennmehl auf der hölzernen Arbeitsfläche verteilt. Dieses sorgt dafür, dass der Teig nicht anhaftet.

Auf eine ausholende Wurfbewegung, eigentlich eine typische Handbewegung im Bäckerhandwerk, hat Kowol aber verzichtet. Denn in der Bad Driburger Backstube lautet die Devise: „Bitte keinen Staub aufwirbeln!“ Eingeatmeter Mehlstaub kann zu gesundheitlichen Beschwerden führen und die waren in diesem Beruf so weit verbreitet, dass ein eigener Begriff dafür geprägt wurde: „Bäckerasthma“.

So wenig Staub wie möglich. Die familiengeführte Goeken backen GmbH & Co. KG betreibt in der Region Ostwestfalen-Lippe mehr als 60 Bäckereifachgeschäfte. An diesen Verkaufsstandorten ist der Großteil der insgesamt rund 700 Beschäftigten tätig. Etwa 180 arbeiten wie Dariusz Kowol am zentralen Produktionsstandort. In allen Unternehmens-



Als Trennmehl wird ein staubarmes Produkt verwendet.



bereichen wird viel Wert auf Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gelegt. So ist das Trennmehl, das die Bäckerinnen und Bäcker verwenden, ein spezielles, staubarmes Produkt. „Dieses einzusetzen war eine gezielte Entscheidung für die Gesundheit unserer Beschäftigten“, betont Markus Mandrys, von Beruf Bäckermeister, Produktionsleiter und ebenfalls Sicherheitsbeauftragter. Gegenüber dem „normalen“ Mehl, das als Backzutat dient, hat das Trennmehl eine erhöhte Partikelgröße. Diese wird dadurch erreicht, dass der Hersteller das Mehl mit Wasserdampf beaufschlagt. Als weitere Maßnahme, die die Atemluft in der Backstube so weit wie möglich staubfrei hält, sind die „Knetter“, wie die Maschinen zum Anmischen des Teigs genannt werden, mit einer Absauganlage ausgestattet. Während die Knetter arbeiten, wird der Bottich mit einem Deckel verschlossen. Und das Gerät läuft auch nicht gleich „volle Pulle“, sondern am Anfang, wenn die staubenden Zutaten noch nicht gebunden sind, erfolgt eine Langsamrührphase mit verminderter Drehzahl.

In eigener Hand. Nicht zuletzt werden gesunde und sichere Arbeitsbedingungen dadurch erreicht, dass bei Goeken backen das Thema Reinigung einen hohen Stellenwert hat: 18 Beschäftigte gehören zum Reinigungsteam, das ebenfalls dem



» Gezielt entscheiden wir uns für Produkte und Maßnahmen, die die Gesundheit der Beschäftigten erhalten. «

Markus Mandrys,
Bäckermeister, Produktionsleiter
und Sicherheitsbeauftragter

Produktionsleiter Markus Mandrys untersteht. Allein sechs Leute reinigen an sechs Tagen in der Woche die Backstube. „Das Team putzt von oben nach unten, zum Abschluss kommt der Fußboden an die Reihe. Damit es nicht staubt, wird bei uns nass gewischt“, berichtet Mandrys. Das hört sich nach hohem Personaleinsatz an. „Aber es lohnt sich“, ist der Produktionsleiter überzeugt. „An dieser Stelle, wo Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Lebensmittelhygiene aufeinandertreffen, verlassen wir uns weder auf den Zufall noch auf Fremdfirmen. Wir nehmen das komplett in die eigene Hand.“

Austausch für den Unfallschutz. In seiner Eigenschaft als Vorgesetzter ist Mandrys ein zentraler Ansprechpartner für die Beschäftigten – auch in Fragen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes. Daher ist es ihm wichtig, ständigen Austausch mit den Sicherheitsbeauftragten aller Unternehmensbereiche zu pflegen. Aus dem Verkauf ist heute Elisabeth Haberer, Leiterin eines Bäckereifachgeschäfts in Paderborn-Dahl, nach Bad Driburg gekommen. Die Bandbreite möglicher Gefährdungen für ihre Kolleginnen und Kollegen kennt die Sicherheitsbeauftragte aus dem Effeff. Da haben die Jahre, in denen sie als Bezirksleiterin eine große Anzahl weiterer Geschäfte regelmäßig besuchte, viel zum Erfahrungsschatz

beigetragen. „Meist sind es Kleinigkeiten, die zum Risiko werden können – und gleichzeitig den Ansatz für die Prävention bilden“, berichtet Elisabeth Haberer. Beispiel gefällig? „Wie halte ich das Messer und das Brötchen, wenn ich es aufschneide, um es zu belegen? Liegen Brotkrumen auf dem Boden des Verkaufsbereichs? Habe ich rutschfeste Schuhe angezogen? Das sind Fragen, die sich simpel anhören. Aber wer sie sich nie gestellt hat, kann schnell einen Unfall erleiden. Das zu vermeiden ist eine Sache der richtigen Unterweisung. Und die beginnt bei uns praktisch mit dem ersten Tag, wenn neue Beschäftigte und insbesondere Azubis in den Betrieb kommen“, erklärt die erfahrene Sicherheitsbeauftragte.

Unterstützung von den Profis. Der ehrenamtliche Einsatz der Sicherheitsbeauftragten ist bei Goeken backen also in allen Geschäftsbereichen verankert. Wirklich komplett werden Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz aber erst mit der Unterstützung durch professionelle Ansprechpersonen. Die Funktion der Fachkraft für Arbeitssicherheit nimmt ein externer Berater wahr, mit dem Markus Mandrys sich monatlich trifft. Diese Termine finden weniger im Büro statt, sondern meist steht eine Begehung auf dem Programm. Beleuchtung in den Arbeitsbereichen, verbesserte Rutschfestigkeit

Hygiene bei der Arbeit:
Wer aus dem Toilettenbereich kommt, wird erst nach der Händedesinfektion durchgelassen.

Zehn goldene Regeln gegen Staub

Ein Backbetrieb ist ein gutes Beispiel für eine Arbeitsumgebung, in der sich etwas für den Schutz der Beschäftigten gegen Staubbelastung tun lässt. Aus diesem Grund hat das Team von „arbeit & gesundheit“ die Firma Goeken backen besucht und sich die Maßnahmen erklären lassen. Allerdings gibt es so gut wie keine Umgebung, in der Staub kein Thema wäre. Einen Einblick in die Prävention gegen Staub bietet die Microsite „staub-info.de“ der DGUV. Zu empfehlen ist der Download der Broschüre „Gib dem Staub keine Chance!“. In ihr werden anschaulich die „zehn goldenen Regeln“ erläutert:

- Staub erst gar nicht entstehen lassen
- Staubarme Materialien verwenden
- Möglichst in geschlossenen Anlagen arbeiten
- Staub unmittelbar an der Entstehungsstelle absaugen
- Absaugungen optimieren und regelmäßig warten
- Arbeitsräume ausreichend lüften
- Abfälle sofort und staubfrei beseitigen
- Arbeitsplätze regelmäßig reinigen
- Arbeitskleidung sauber halten
- Bei staubintensiven Arbeiten Atemschutz benutzen

Besonders praktisch: Zu allen Regeln gibt es Checklisten. Damit können auch Sicherheitsbeauftragte schnell zu einer ersten Einschätzung kommen, wo im eigenen Betrieb noch etwas verbessert werden könnte.

 [staub-info.de](https://www.staub-info.de)



der Böden, möglichst ermüdungsfreies Stehen – das sind Ansätze, bei denen laufend Optimierungen gesucht und gefunden werden. Diese Vor-Ort-Termine sowie das Feedback, das Markus Mandrys laufend aus der Belegschaft bekommt, liefern auch den Input, um die Gefährdungsbeurteilung stets auf dem neuesten Stand zu halten.

Zudem nutzt das Unternehmen das Beratungs- und Schulungsangebot der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe (BGN). Oliver Freimuth, der den Betrieb als Aufsichtsperson der BGN betreut, berichtet von einem Beispiel: „2018 haben wir gemeinsam mit dem Unternehmen eine In-house-Schulung hier am Standort veranstaltet. Teilnehmende waren die rund 30 neuen Auszubildenden, die Goeken backen soeben für sein Filialnetz eingestellt hatte. Es wurden Themen behandelt wie das sichere Arbeiten im Verkauf, zum Beispiel zur Vermeidung von Schnittverletzungen sowie von Unfällen durch Stolpern, Rutschen und Stürzen – der häufigsten

Unfallart im Backgewerbe. Hinzu kamen Anleitungen zur Hygiene und zum Hautschutz.“ Denn – und das gilt selbstverständlich für alle Branchen – häufiges Händewaschen mit Seife belastet die Haut. Je nach Arbeitsumgebung kann das Desinfizieren der Hände anstelle ständigen Waschens die bessere Lösung sein.

Nachhaltig gesund und fit. Maßnahmen wie die genannte Azubi-Schulung passen zum Anspruch des Unternehmens, dass Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz nachhaltig in die Belegschaft getragen werden. Im konkreten Fall: Die Auszubildenden, die an der Schulung der BGN teilgenommen haben, geben ihr Wissen an die Anfängerinnen und Anfänger weiter, die ihnen in den kommenden Berufsschulhalbjahren nachfolgen. Dasselbe tun erfahrene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wie Elisabeth Haberer, wenn sie ihrerseits an Schulungen und Unterweisungen mitwirken.



Nicht ohne Stolz öffnet Markus Mandrys dem Reportage-Team von „arbeit & gesundheit“ zum Schluss die Tür des Trainingsraums, der kürzlich am Betriebsstandort eingerichtet wurde. Zahlreiche Geräte zum Krafttraining können von den Beschäftigten genutzt werden. „Es geht aber nicht darum, dass wir große Muckis aufbauen, sondern wir wollen einen Ausgleich zu den Belastungen der Arbeit herstellen“, erklärt der Produktionsleiter. Und auch hierbei verlässt Goeken backen sich auf professionelle Kompetenz: Seit Herbst 2019 kommt zweimal wöchentlich ein Physiotherapeut und Osteopath an den Standort. Die Untersuchungs- und Beratungstermine, die alle Beschäftigten kostenlos wahrnehmen können, erfreuen sich großer Nachfrage. Auch dieses Angebot passt zum Grundsatz der Nachhaltigkeit, wie der Produktionsleiter und Sicherheitsbeauftragte Mandrys abschließend bestätigt: „Eine qualifizierte Belegschaft, die sicher arbeitet und gesund bleibt, ist unsere wichtigste Ressource. Da bleiben wir dran.“

Fotos: Stefan Durszewitz; IPA/Volker Wiciok/Lichtblick

NACHGEFRAGT BEI ...

Prof. Dr. Monika Raulf
vom Kompetenzzentrum Allergologie/Immunologie am Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IPA), Institut der Ruhr-Universität Bochum



Das Bäckerhandwerk gilt als Beruf mit hoher Staubbelastung. In welchen anderen Branchen gibt es die Gesundheitsgefahr Staub?

Man könnte die Aufzählung fast beliebig lang machen: Holzverarbeitung, Abfallwirtschaft, Kompostierung, Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung im weitesten Sinne – alles typische Beispiele. Wer regelmäßig in der eigenen Wohnung Staub wischt, wird sich im Übrigen nicht darüber wundern, dass Staub auch in jedem Verwaltungsgebäude, Konferenzraum, in der Büroküche etc. ein Thema ist oder sein sollte.

Viele Menschen reagieren auf Staub allergisch. Sind Allergien tatsächlich eine weit verbreitete Volkskrankheit?

Sowohl internationale Studien als auch Untersuchungen des Robert Koch-Instituts in Deutschland zeigen: Insbesondere unter jungen Erwachsenen bzw. unter Kindern hat die sogenannte Sensibilisierungshäufigkeit, aber auch die Anzahl allergischer Erkrankungen zugenommen. Für die aktuelle Erhebung „Gesundheit Erwachsener in Deutschland aktuell“ des Robert Koch-Instituts wurden 23.342 Menschen nach Allergien befragt. 28,1 Prozent von ihnen gaben an, dass sie in den vergangenen zwölf Monaten eine allergische Erkrankung hatten, wobei Asthma gar nicht mit berücksichtigt wurde. Hochgerechnet heißt das, dass es in Deutschland etwa 12,3 Millionen Betroffene geben dürfte. Insbesondere Erwachsene im jüngeren und mittleren Alter bis 65 Jahre gaben häufiger Allergien an als ältere Menschen. Die Generation der heute Berufstätigen ist also besonders stark betroffen.

Was kann man in Betrieben tun, um solchen gesundheitlichen Beschwerden entgegenzuwirken?

Eine gute Strategie lautet: „Bloß keinen Staub aufwirbeln!“ Oder etwas präziser: „Staub binden, anstatt ihn aufzuwirbeln.“ Das bedeutet, dass man zum Beispiel das Fegen von Böden vermeidet und besser feucht wischt oder saugt. Sicherheitsbeauftragte können sich dafür einsetzen, dass das in ihrem Betrieb nach Möglichkeit so gemacht wird. Wenn es Alternativen zu staubenden Arbeitsstoffen in Pulverform gibt, sollte man die nichtstaubende Variante, etwa in flüssiger Form, als Paste oder Granulat, bevorzugen.

Gut vorbereitet in den Frühling

Motorisierte Zweiräder *Mit der Harley die Route 66 entlangcruisen oder mit der Vespa durch Rom flitzen – davon träumen viele. Das Gefühl von Freiheit und die Flexibilität, die mit Motorrad, Motorroller und Co. verbunden sind, holen sich viele Menschen auch in den Alltag – etwa auf dem Weg zur Arbeit.*

Wenn die Tage endlich wieder länger werden und die Temperaturen steigen, holen Kraffradfahrende ihre Zweiräder aus dem Winterquartier. Doch so groß die Freude auf die erste Fahrt auch ist, so wichtig ist es, die Maschine und sich selbst zunächst wieder fit zu machen. Es gilt, Bremsen, Reifen und Beleuchtung zu überprüfen. Gerade die ersten Fahrten sollten mit besonderer Vorsicht unternommen werden, um sich allmählich wieder mit dem Zweirad vertraut zu machen.

Häufige Unfallursachen. Die Devise lautet also, es langsam angehen zu lassen. Das häufigste Fehlverhalten bei Unfällen mit Personenschäden ist laut Statistischem Bundesamt die nicht angepasste Geschwindigkeit. Das gilt sowohl für Kleinkraffräder als auch für Zweiräder mit amtlichem Kennzeichen, also größere Roller und Motorräder. Unfallursachen mit Letzteren sind zudem in vielen Fällen zu geringer Sicherheitsabstand und riskante Überholmanöver. Oft schätzen Autofahrerinnen und -fahrer die Geschwindigkeit von motorisierten Zweirädern falsch ein. Auch geschehen viele Unfälle mit Pkw-Beteiligung,

weil Verkehrsteilnehmende die schmale Silhouette der Zweiradfahrerinnen und -fahrer übersehen, etwa beim Abbiegen oder beim Überholen. Nicht umsonst schreibt die Straßenverkehrsordnung vor, dass Kraffräder auch tagsüber mit eingeschalteter Beleuchtung unterwegs sein müssen. Noch besser ist es, zusätzlich auf Kleidung mit Signalwirkung, zum Beispiel durch reflektierende Elemente und kontrastreiche Farben, zu setzen.

Für Gefahren sensibilisiert. Im Jahr 2018 verletzten sich laut Statistischem Bundesamt 45.526 Personen, die auf Kraffrädern unterwegs waren, bei Unfällen. 697 kamen ums Leben. Besonders gefährdet sind dabei Fahranfängerinnen und -anfänger: 33,5 Prozent der verunglückten und 19,2 Prozent der getöteten Kraffradfahrenden waren zwischen 15 und 24 Jahre alt.

Sicherheitsbeauftragte können andere Beschäftigte für Gefahren im Straßenverkehr sensibilisieren, ob die Kolleginnen und Kollegen nun auf zwei oder auf vier Rädern unterwegs sind. Unabhängig vom benutzten Fahrzeug ist es notwendig, dass alle sich rücksichtsvoll verhalten und defensiv sowie vorausschauend fahren. Auf diese Weise können viele Unfälle



vermieden werden. Informationen zur Verkehrssicherheit gibt es beispielsweise auf der Website der Präventionskampagne [kommmitmensch](#).

Schutzausrüstung und Sicherheitstraining. Zweiräder haben keine Knautschzone. Umso wichtiger ist es, Helm, Schutzkleidung, Handschuhe und Stiefel zu tragen. Zum Kauf der Schutzausrüstung nimmt man am besten das Fahrzeug mit, um zu schauen, ob etwa die Protektoren richtig sitzen und der Helm die Sicht nicht einschränkt, sobald man die Fahrposition eingenommen hat. Übrigens sollte ein Zweiradhelm etwa alle fünf bis sieben Jahre ausgetauscht werden.

Nach einer längeren Fahrpause kann ein Fahrsicherheitstraining ein guter Einstieg sein. Einige Träger der gesetzlichen Unfallversicherung bieten in Kooperation mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) für ihre Mitgliedsunternehmen entsprechende Schulungsprogramme mit praktischen Übungen direkt auf dem Gelände der Betriebe an. Andere Träger beteiligen sich an den Kosten für Sicherheitstrainings bei externen Anbietern. Nachfragen lohnt sich.

Tipps und Wissenswertes zum Fahren mit Motorrad und Roller beim Institut für Zweiradsicherheit:

[ifz.de](#)

Thema Verkehrssicherheit auf der Website der Präventionskampagne von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen:

[kommmitmensch.de/schlaue-ideen](#)

Vorsicht: Pollen!

Was im Herbst das Laub, sind im Frühling die Blütenpollen. Besonders wenn es nach einigen schönen Tagen wieder regnet, bildet sich eine schmierige, rutschige Schicht auf den Straßen, die erst nach einiger Zeit wieder verschwindet.

Hilfreiche Tipps und Hinweise zum Thema Witterung und Verkehrssicherheit:

[risiko-check-wetter.de](#)

S wie Substitution

Interview zum STOP-Prinzip Grundsätzlich gilt für Maßnahmen im Arbeitsschutz eine Rangfolge: Technisch kommt vor organisatorisch sowie personen- und verhaltensbezogen. Das ist das sogenannte TOP-Prinzip. Seine Erweiterung heißt „STOP“, wobei „S“ für „Substitution“ steht.



Was ist Substitution?

In unserem Kontext, der Prävention gegen Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten, versteht man darunter das Ersetzen einer Gefahrenquelle. Diese ist Bestandteil einer Arbeitssituation und lässt die Situation insgesamt gefährlich werden. Ein Beispiel für Substitution: Man ersetze einen Gefahrstoff, der partikelförmig ist und daher eingeatmet werden könnte, durch eine sogenannte Formulierung. Das bedeutet, dass der Stoff in einer Flüssigkeit gelöst ist. Oder – so banal es klingen mag – man ersetze einen alten, wackeligen Bürostuhl gegen einen, der hinsichtlich Ergonomie und Sicherheit auf dem neuesten Stand ist. Durch die Substitution der Gefahrenquelle mache ich die Arbeitssituation insgesamt sicherer.

Und wenn man das tut, ist aus Präventionssicht das Optimum erreicht?

Ganz so einfach ist es meistens nicht. Die Substitution lässt sich nicht ohne Weiteres von den anderen TOP-Maßnahmen abgrenzen. Wenn man etwa einen partikelförmigen Gefahrstoff durch eine Formulierung ersetzt, wird zwar die Aufnahme des Stoffes über die Lunge verringert. Im Anschluss müssen aber weitere Vorkehrungen getroffen werden. Beispielsweise wäre ein Spritzschutz anzubringen (technische

Maßnahme) und es sind Schutzhandschuhe zu tragen (personenbezogene Maßnahme), damit die Haut nicht mit dem Stoff in Kontakt kommt. Fazit: Selten gibt es ein reines „S“, „T“, „O“ oder „P“, sondern wenn ich an einer Stellschraube drehe, muss ich das auch fast immer an einer weiteren tun.

Können Sicherheitsbeauftragte an der Umsetzung des STOP-Prinzips mitwirken?

Es bietet sich immer an, mehrgleisig zu fahren. Eine Ansprechperson im Betrieb ist die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Um bei dem Gefahrstoff-Beispiel zu bleiben: Die Fachkraft kann sich zunächst selbst in Gefahrstoffdatenbanken wie zum Beispiel GESTIS informieren. Wenn der Eindruck bleibt, dass unter den gegebenen Umständen eine potenzielle Gefährdung besteht, können Fachkräfte und Sicherheitsbeauftragte sich an den für ihren Betrieb zuständigen arbeitsmedizinischen Dienst, die Betriebsärztin bzw. den Betriebsarzt oder den Technischen Aufsichtsdienst ihres Unfallversicherungsträgers wenden. Letzterer führt nicht nur Aufsicht, er berät auch.

GESTIS-Stoffdatenbank:

 [dguv.de](https://www.dguv.de)

Webcode: d11892

Drei Fragen richtete „arbeit & gesundheit“ an Dr. Heiko U. Käfferlein vom Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IPA), Institut der Ruhr-Universität Bochum.



Substitution: Beseitigung einer Gefahrenquelle, z. B. indem anstelle von gesundheitsgefährdenden Stoffen weniger gefährliche Stoffe eingesetzt werden



Technische Maßnahmen: beispielsweise Schutzeinrichtungen an Maschinen oder Sicherheitsschleusen bei Gefahrenbereichen



Organisatorische Maßnahmen: Regelungen, um Arbeitsvorgänge sicherer und gesünder zu gestalten, z. B. Beschränkung der Arbeitszeit in Bereichen hoher Lärmbelastung



Personenbezogene Maßnahmen: insbesondere Persönliche Schutzausrüstung wie Helm, Gehörschutz, Handschuhe etc.

Wenn es im Büro laut zugeht



Gesundheit schützen Lärm entsteht nicht nur in Fertigungshallen oder auf Baustellen. Auch im Büro gibt es einige Lärmquellen. Da störender Schall die psychische und körperliche Gesundheit gefährden kann, ist er nach Möglichkeit zu reduzieren oder bestenfalls zu vermeiden.

Deutschlandweit sind Schätzungen zufolge etwa 32 Millionen Menschen an Büro- und Bildschirmarbeitsplätzen tätig. Dort sind sie unter Umständen einer Belastung durch Lärm ausgesetzt. Dessen Quellen sind beispielsweise ...

- ... Gespräche von Kolleginnen und Kollegen am Telefon oder untereinander,
- ... technische Geräte wie Drucker, Telefonanlagen, Klimaanlage und Tastaturen,
- ... Verkehrs- und Baustellenlärm, der von draußen kommt.

Eingeschränkte Konzentration. Angenommen, in einem Büro sitzen vier Beschäftigte. Eine Kollegin druckt ein mehrseitiges Dokument, ein anderer Kollege diskutiert angeregt mit einem Kunden am Telefon und die dritte Beschäftigte tippt lautstark auf ihrer Tastatur. Der vierte schließlich muss dringend ein wichtiges Dokument bearbeiten. Ihm fällt diese Arbeit jedoch enorm schwer. Der Grund: Die verschiedenen Lärmquellen schränken seine Konzentrationsfähigkeit stark ein. Immer wieder lauscht er dem Telefonat des Kollegen. Auch das Klackern der Tastatur stört ihn. Die für ihn nicht notwendigen Geräusche lenken ihn ab. Die eigene Arbeit fällt ihm schwer und häufiger als sonst unterlaufen ihm Fehler.

Beschwerden durch Lärm. Menschen empfinden Geräusche als unterschiedlich stark störend. Sprache lenkt in der Regel stärker ab als monotone Geräusche, wie zum Beispiel von einer Klimaanlage oder Verkehrslärm. Trotzdem können alle Arten von Lärm zu Symptomen wie Kopfschmerzen, vorzeitiger Ermüdung und Stress führen.

Haben Sicherheitsbeauftragte den Eindruck, dass es im Büro laut ist, oder beschweren sich andere Beschäftigte bei ihnen über Lärm im Büro, sollten sie Vorgesetzte oder Arbeitgeber darüber informieren. Unternehmen sind verpflichtet, für

alle Arbeitsplätze eine Gefährdungsbeurteilung durchzuführen, auch für Büroarbeitsplätze. Gegebenenfalls ist die Höhe der Lärmbelastung festzustellen, eine bereits vorhandene Gefährdungsbeurteilung muss ergänzt werden und es sind Maßnahmen zum Schutz der Beschäftigten zu ergreifen. Einblicke in Maßnahmen nach dem STOP-Prinzip gibt es auf Seite 18.

Gefährdungsschwerpunkte und Präventionsmaßnahmen für Büroarbeitsplätze enthält die Broschüre „VBG-Fachwissen: Gesundheit im Büro“:

 vbg.de
...➔ Gesundheit im Büro

Höchstwerte für Lärm im Büro

Für die Arbeit im Büro gilt, dass der Schallpegel so niedrig wie möglich zu halten ist. Für überwiegend geistige Tätigkeiten, die eine hohe Konzentration erfordern, darf der Beurteilungspegel maximal 55 Dezibel betragen, bei Tätigkeiten mit höherem Routineanteil 70 Dezibel. Außerdem darf es im Büro nicht hallen. Genaue Vorgaben macht die Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.7 „Lärm“.

 baua.de
...➔ ASR A3.7 Lärm

AUSHANG FÜRS SCHWARZE BRETT

Nehmen Sie die folgende Doppelseite aus dem Heft und hängen Sie diese gut sichtbar auf.



Alle können Lärm im Büro reduzieren

Ein hoher Geräuschpegel stört beim konzentrierten Arbeiten und kann sogar gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Als Beschäftigte können Sie mithelfen, die Belastung durch Lärm in Ihren Räumlichkeiten zu verringern.

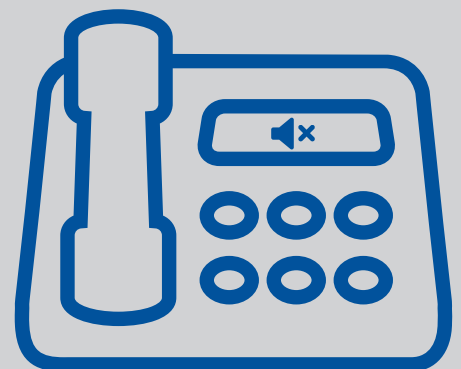


1 Rücksicht nehmen bei Besprechungen

Gespräche mit anderen Personen sollten nach Möglichkeit in separaten Räumen geführt werden. Für Telefonate ist die Verwendung eines Headsets zu empfehlen.

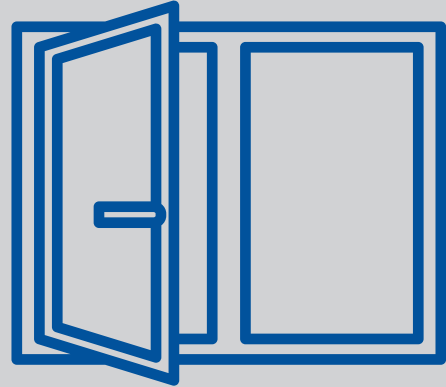
2 Störungen durch Telefone reduzieren

Es empfiehlt sich, den Signalton Ihres Telefons von einem schrillen Läuten auf ein sanftes Geräusch umzustellen. Bei vielen Geräten lässt sich der Klingelton auch ganz abschalten und durch ein optisches Signal (blinkendes Lämpchen) ersetzen.



3 Lärm von draußen aussperren

Wenn Fenster dauerhaft gekippt sind, dringen Geräusche des Straßenverkehrs, von Baustellen etc. ins Büro. Besser ist eine sogenannte Stoßlüftung, ein mehrminütiges Öffnen der Fenster mehrmals am Tag.



4 Auf Ansprechpersonen zugehen

Wenn Lärm im Büro zum Problem wird: Wenden Sie sich an Ihre Vorgesetzten. Auch Sicherheitsbeauftragte sind Ansprechpersonen, mit denen Sie zusammen Lösungen auf den Weg bringen können.

5 Konsens entwickeln und einhalten

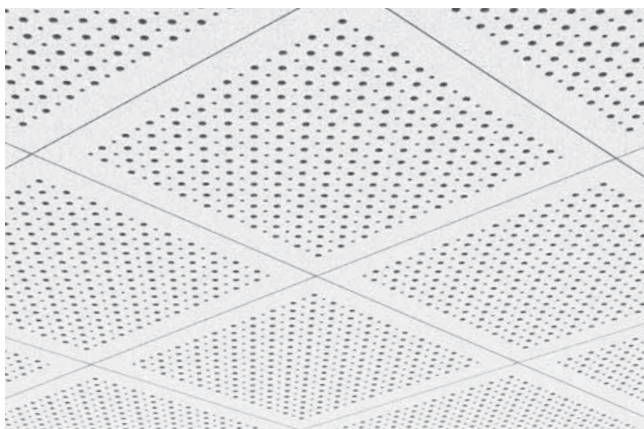
In vielen Betrieben gibt es so etwas wie eine „Büro-Etikette“. Das sind Regeln der gegenseitigen Rücksichtnahme, die gemeinsam entwickelt wurden. Bitte beherzigen Sie diese Regeln – und alle werden davon profitieren.



Effektive Maßnahmen schaffen Ruhe

Lärmbelastung senken Laut Arbeitsstättenverordnung sind Arbeitgeber verpflichtet, Beschäftigte vor einer zu hohen Lärmbelastung zu schützen. Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten – auch an Büroarbeitsplätzen. Sicherheitsbeauftragte können sich für deren Umsetzung starkmachen.

Bei Arbeiten im Büro hängt die Lärmbelastung von vielen unterschiedlichen Faktoren ab. Menschen, die in einem Einzelbüro sitzen, sind in der Regel weniger Geräuschen ausgesetzt als Beschäftigte, die in einem Großraumbüro arbeiten. Die Arbeitsstättenverordnung fordert, den Pegel je nach Tätigkeit so niedrig zu halten, dass die Gesundheit der Beschäftigten nicht beeinträchtigt wird. Bei Neubauten von Büroräumen sollte bereits bei der Planung die Akustik berücksichtigt werden, um somit einen sicheren und gesunden Arbeitsplatz zu schaffen. In bereits bestehenden Büros können verschiedene Maßnahmen nach dem **STOP-Prinzip** für ein gesundes Arbeitsumfeld sorgen. Grundsätzlich erklärt wird das STOP-Prinzip in dem Interview auf Seite 14.



Durch Rücksprache mit Unternehmensverantwortlichen können Sicherheitsbeauftragte sich auch für technische Maßnahmen, hier schallabsorbierende Deckenelemente, einsetzen.

Substituieren: Laute gegen lärmarme Geräte austauschen, wie Nadeldrucker gegen moderne Modelle oder das Klingeln von Telefonanlagen gegen optische Signale.

Technische Maßnahmen: Schallabsorbierende Materialien für Decken und Wände verwenden sowie schalldämmende Trennwände aufstellen. Teppichböden reduzieren störenden Trittschall.

Organisatorische Maßnahmen: Geräte wie Drucker und Kopierer in einem separaten Raum aufstellen sowie informelle Gespräche auf abgeschirmte Arbeitsbereiche beschränken. Gangbereiche und Durchgangsverkehr vom Arbeitsbereich abschirmen, um die visuelle und akustische Störung zu verringern.

Personenbezogene Maßnahmen: Gehörschutz im Büro, also Ohrstöpsel, ist nach der Technischen Regel für Arbeitsstätten ASR A3.7 „Lärm“ als letzte Maßnahme und nur übergangsweise anzuwenden, bis entsprechende bauliche Maßnahmen zur Verbesserung der Akustik erfolgt sind.

Rücksichtnahme schützt. Sicherheitsbeauftragte können dabei unterstützen, die Lärmbelastung im Büro zu senken. Wenn etwa technische Maßnahmen wie das Anschaffen von Schallschutzschirmen oder Akustikbildern ratsam scheinen, sollten Sicherheitsbeauftragte sich gegenüber Unternehmensverantwortlichen dafür einsetzen, dass diese Maßnahmen ergriffen werden. Auch können sie in Absprache mit Vorgesetzten die Beschäftigten in der Lärmvermeidung unterweisen. Und nicht zuletzt bietet es sich an, dass sie mit den Kolleginnen und Kollegen Kommunikations- und Verhaltensregeln vereinbaren, um gegenseitige Rücksichtnahme zu gewährleisten. Eine Regel wäre beispielsweise, dass man sich für Gespräche in einem separaten Raum verabredet, um die anderen nicht zu stören.

Hilfe für die akustische Gestaltung von Büroräumen enthält die DGUV Information 215-443 „Akustik im Büro“:

 publikationen.dguv.de
...☎ 215-443



An die Redaktion

Bitte schreiben Sie Ihre Fragen an: redaktion@dguv-aug.de

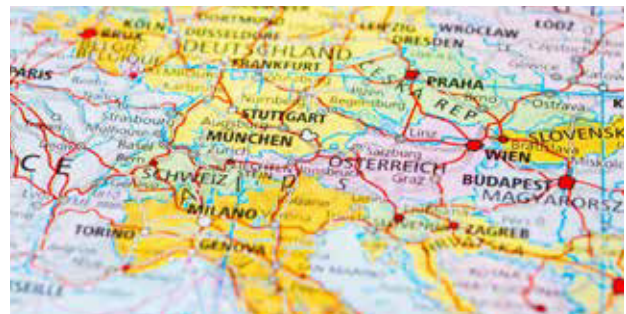
Zuschriften In dieser Rubrik haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu stellen. Expertinnen und Experten geben Ihnen Antwort.

••• Vor Blicken geschützt und unbedenklich?

„Eine praktische Frage zum Datenschutz: Um zu vermeiden, dass bei der Arbeit während einer dienstlichen Bahnfahrt andere auf dem Laptop-Display mitlesen, gibt es Sichtschutzfolien. Allerdings frage ich mich, ob deren Verwendung im Einklang mit dem gesunden Arbeiten steht. Könnte sich eventuell das Sehvermögen verschlechtern, wenn man dauerhaft solch einen Filter auf dem Display hat?“

Dr. Jens Petersen, Facharzt für Arbeitsmedizin, Leiter des DGVU Arbeitskreises Bildschirmarbeitsplätze:

Eine dauerhafte Verringerung der Sehleistung oder Verursachung von Sehfehlern sind – ebenso wie bei gewöhnlicher Tätigkeit an Bildschirmgeräten – nicht bekannt. Trotzdem sollte man Sichtschutzfolien nur zeitweise verwenden, wenn es unbedingt erforderlich ist. Durch die Folie verringert sich die Leistung des Displays. Das schädigt zwar nicht die Augen, beansprucht sie aber. Daher sollte das Display heller eingestellt werden. Man sollte auf sogenannte Vierwegefolien mit matter Oberfläche zurückgreifen. Mit ihnen lassen sich Blendung und Reflexionen vermeiden. Da die Folie nur zeitweise verwendet werden sollte, ist auch darauf zu achten, dass sie sich schnell und einfach wechseln lässt. Wer Probleme oder Beschwerden bei der Arbeit mit Sichtschutzfolien hat, sollte sich jederzeit an die Betriebsärztin oder den Betriebsarzt wenden können.



••• A1-Bescheinigung bei Kurzaufenthalt?

„Man hört immer wieder von der sogenannten A1-Bescheinigung, die man während einer Auslandstätigkeit mitführen sollte. Zum Beispiel, dass es im Ausland Kontrollen gibt und Geldbußen drohen, wenn die Bescheinigung nicht vorliegt. Demnächst werde ich ein Meeting in Österreich haben. Ich fahre morgens über die Grenze und abends bin ich schon wieder zurück. Braucht man auch dafür schon die A1-Bescheinigung?“

Vanessa Gieseke von der Deutschen Verbindungsstelle Unfallversicherung - Ausland der DGVU:

Die A1-Bescheinigung ist der Nachweis darüber, welches Sozialversicherungsrecht anzuwenden ist, wenn Sie einer Tätigkeit im Ausland nachgehen. Zwar sieht das EU-Recht vor, dass nicht für jede kurzfristige oder kurzzeitige Tätigkeit im Ausland die A1-Bescheinigung zwingend im Voraus beantragt werden muss. Jedoch haben mittlerweile einige EU-Mitgliedsstaaten ihre Bemühungen zur Bekämpfung von Sozialdumping und Schwarzarbeit verstärkt und nationale Vorschriften erlassen, die es zur Pflicht machen, die A1-Bescheinigung vor einer Entsendung in das jeweilige Land zu beantragen. Abgesehen von Österreich betrifft das zurzeit auch Frankreich. Ihr Arbeitgeber sollte den Antrag rechtzeitig vor der Dienstreise elektronisch an die jeweils zuständige Stelle (gesetzliche Krankenkasse, Rentenversicherungsträger, Arbeitsgemeinschaft berufsständischer Versorgungseinrichtungen) senden.

Mitternachtssalat macht munter

Ernährungsverhalten *Mit Einbruch der Dunkelheit kehrt für die meisten Menschen Ruhe ein. Für einige Berufstätige beginnt am Abend jedoch erst der Arbeitstag. Ihr Schlaf-Wach-Rhythmus ist durch Schichtarbeit gestört. Eine bewusste und ausgewogene Ernährung hilft Schichtarbeitenden, langfristig gesund und leistungsfähig ihrer Arbeit nachgehen zu können.*



Heiko Schmitz lebt mit seiner Familie vor den Toren Frankfurts. Seine Frau arbeitet als Pflegekraft in einem Seniorenheim. Er montiert Autoteile bei einem großen Automobilzulieferer. Beide arbeiten sie im Schichtdienst. Das stellt das Familienleben ganz schön auf den Kopf. Heute hat Heiko Schmitz Nachtdienst. Um 7.30 Uhr kommt er von der Arbeit nach Hause. Seine Frau und die beiden Kinder sitzen schon am Frühstückstisch. Kurz setzt er sich müde von der Schicht dazu, verschlingt ein Brot und trinkt schnell eine Tasse Kaffee, bevor er die Kinder in den Kindergarten bringt. Seine Frau verabschiedet er noch vorher, sie tritt um 8 Uhr ihre Schicht an. Auf dem Rückweg vom Kindergarten kommt Schmitz an einer Bäckerei vorbei. Es duftet herrlich. Hunger hat er nicht, aber Lust, und greift zu einem noch warmen Croissant, ehe er sich zu Hause ins Bett legt.

Aus dem Takt gekommen. Das Beispiel zeigt, dass sich durch Schichtarbeit der Tagesrhythmus und die Mahlzeiten verschieben, was sich auf die Ernährungsgewohnheiten auswirken kann. Schmitz wäre nach seiner Schicht wahrscheinlich am liebsten sofort ins Bett gefallen, wollte aber gemeinsam mit seiner Familie frühstücken und musste anschließend die Kinder in den Kindergarten bringen. Da die Ernährung die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit und damit die Sicherheit bei der Arbeit beeinflusst, ist es gerade für Schichtarbeitende wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Das fällt vielen aber gar nicht so leicht. Unterstützung seitens des Unternehmens, beispielsweise durch Sicherheitsbeauftragte, kann Abhilfe schaffen. Sollten sie bemerken, dass Kolleginnen und Kollegen während der Schicht häufig müde und unkonzentriert sind, zu Schokoriegeln und salzigem Knabbergebäck greifen und kaum Pausen einlegen, sollten sie diese Beobachtungen ansprechen.

Gute Bedingungen schaffen. Arbeitgeber können ihre Beschäftigten mit einer gesundheitsfördernden Verpflegung am Arbeitsplatz unterstützen. „Wenn es keine Betriebskantine gibt, fördern ansprechend gestaltete Pausenräume mit Kühlschrank und Mikrowelle eine gesunde und ausgewogene Ernährung“, empfiehlt Susanne Leitzen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Um herauszufinden, welches Konzept zum eigenen Betrieb passt, eignen sich Befragungen. Diese können beispielsweise die Sicherheitsbeauftragten anregen und durchführen.

Im Rhythmus bleiben. Der zirkadiane Rhythmus bestimmt bei tagaktiven Personen den Schlaf und das Ernährungsverhalten. Er ermöglicht, wiederkehrende Tätigkeiten, wie beispielsweise Schlafen und Essen, in einem relativ

konstanten Rhythmus durchzuführen. Jede Form der Schichtarbeit stört diesen Rhythmus. „Um gesund und leistungsfähig zu sein und zu bleiben, ist es wichtig, dass Schichtarbeitende sich bemühen, regelmäßige Mahlzeitgewohnheiten beizubehalten und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten“, weiß Leitzen. Das ist nicht immer einfach, wenn Schichtarbeitende zum Beispiel trotz verändertem Schlafrhythmus gemeinsam mit der Familie essen möchten oder wenn durch Stress und fehlenden Hunger Mahlzeiten ausgelassen werden.

Mahlzeiten mitbringen. Wenn es keine Kantine gibt, sind selbst mitgebrachte Mahlzeiten die beste Variante. Ansonsten greift man schnell mal zu ungesunden Snacks aus dem Automaten. Als Mahlzeiten bieten sich Obst und Gemüse, Vollkornbrot und Joghurt an. Geeignete warme Nachtmahlzeiten sind kleine Snacks, wie Falafel, Gemüsesuppen oder Ähnliches. „Wem Rezeptideen für leckerere und abwechslungsreiche Gerichte fehlen, der wird auf der Website jobundfit.de fündig“, sagt Leitzen. „JOB&FIT“ ist ein Projekt von Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung „IN FORM“.

Ausreichend trinken. Besonders während der Nachtschicht ist es wichtig, ausreichend zu trinken, um konzentriert der Arbeit nachgehen zu können. „Gut geeignet sind warme und kalte Getränke ohne Koffein wie Trink- oder Mineralwasser, Früchte-, Kräuter- oder Rooibostee“, empfiehlt Leitzen. Für Kaffeeliebhaber gilt, nicht kurz vor Ende der Schicht noch zum koffeinhaltigen Getränk zu greifen. Das kann sich negativ auf den Schlaf auswirken und den ohnehin gestörten Rhythmus noch weiter negativ beeinflussen.

Hilfreiche Informationen zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung im Arbeitsalltag gibt es auf:

 jobundfit.de

Ernährungstipps für Schichtarbeitende

- **Üppige Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden**
- **Über den Tag verteilt rund 1,5 Liter ungesüßte Früchte- oder Kräutertees und Mineralwasser trinken. Bei schwerer körperlicher Arbeit, hohen Temperaturen oder Arbeit in trockener, kalter Luft auch höhere Mengen**
- **Den täglichen Mahlzeitenrhythmus, z. B. der Hauptmahlzeiten, auch während der Schicht aufrechterhalten**
- **Je nach Vorliebe drei große oder mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen**
- **Mahlzeiten bewusst und nach Möglichkeit in Gesellschaft einnehmen**

Im Zeichen der Sicherheit

Kennzeichnung Ständige Verbote, Warnungen, Gebote oder sonstige sicherheitsrelevante Hinweise am Arbeitsplatz müssen gekennzeichnet werden. Welche Arten von Sicherheitskennzeichen es gibt und wie sie effektiv im Betrieb eingesetzt werden, zeigt der folgende Artikel.



Sicherheitszeichen sind nach bestimmten Grundsätzen gestaltet. Diese basieren auf einer festgelegten Kombination aus geometrischer Form (Kreis, Dreieck, Quadrat) und Farbe (Gelb, Rot, Grün, Blau).

Sicherheitskennzeichen an Arbeitsstätten weisen auf Gefahren und Risiken hin und regeln das Verhalten im Notfall. Doch Vorsicht: Sie ersetzen keine Arbeitsschutzmaßnahmen. Sie sind dann anzubringen, wenn Gefährdungen von Personen nicht durch technische oder organisatorische Maßnahmen vermieden oder ausreichend begrenzt werden können.

Was muss wie gekennzeichnet werden? Welche Sicherheitskennzeichnungen notwendig und sinnvoll sind, lässt sich mit einer Gefährdungsbeurteilung feststellen. „Da die Sicherheitsbeauftragten am Arbeitsgeschehen nah dran sind, empfehlen wir, sie bei der Gefährdungsbeurteilung mit einzubinden“, sagt Rolf Rieger. Er leitet das Themenfeld „Sicherheitskennzeichnung“ im DGVU Sachgebiet „Grundlegende Themen der Organisation des Arbeitsschutzes“.

Grundsätzlich gekennzeichnet werden müssen:

- zeitlich begrenzte Risiken oder Gefahren sowie Notrufe mit Leucht-, Schall- oder Sprechzeichen,
- ständige Verbote, Warnungen, Gebote und sonstige sicherheitsrelevante Hinweise,
- Stellen, an denen die Gefahr des Anstoßens, Quetschens, Stürzens, Ab- oder Ausrutschens, Abstürzens, Stolperns oder des Herabfallens von Lasten besteht,
- Verlauf von Rettungswegen mit Rettungs- und Brandschutzzeichen.

Eine Sicherheitskennzeichnung hat immer nur eine Sicherheitsaussage. „Mit einem Warnzeichen können nicht gleichzeitig eine bestimmte Handlung und ihr Unterlassen vorgeschrieben werden“, erklärt Rieger. Eine mögliche Kombination wäre folgende: Ein Zeichen warnt vor bewegten Maschinenteilen. Der Betrieb der Maschine darf nur mit Schutzabdeckung erfolgen. Diese Handlungsanweisung zeigt ein Gebotszeichen.


Wissen alle Bescheid? Bevor Beschäftigte ihre Arbeit aufnehmen, wenn sie beispielsweise die Abteilung wechseln oder neu im Betrieb sind, müssen sie über die vorhandene Sicherheitskennzeichnung unterwiesen werden. Diese Unterweisung sollte durch Beschäftigte erfolgen, die mit dem Arbeitsplatz und den bestehenden Gefahren bestens vertraut sind. Bei der Unterweisung können die Sicherheitsbeauftragten, die das Arbeitsgeschehen und durch ihr Ehrenamt die potenziellen Gefahren kennen, gut unterstützen. „Die Unterweisung sollte mindestens einmal jährlich erfolgen“, empfiehlt der Leiter des

Themenfelds „Sicherheitskennzeichnung“. Wenn neue Sicherheitszeichen angebracht wurden oder sich Zeichen ändern, müssen die Beschäftigten informiert und unterwiesen werden.

Sind die Zeichen gut erkennbar? Sicherheitskennzeichnungen müssen so platziert sein, dass sie jederzeit gut erkennbar sind. Die Größe des jeweiligen Zeichens hängt von der sogenannten Erkennungsweite ab. Also davon, aus welcher Entfernung die Mitarbeitenden das Zeichen erkennen sollen. Wichtig ist auch, dass die Sicht auf das Zeichen, etwa durch Maschinenteile, nicht eingeschränkt ist. Damit die Kennzeichnungen gut sichtbar sind, ist eine ausreichende Beleuchtung erforderlich. Auch der Leuchtdichtekontrast wirkt sich auf die Sichtbarkeit aus. Wenn dieser zwischen dem Sicherheitszeichen und dem jeweiligen Hintergrund nicht groß genug ist, eignen sich Zeichen mit Lichtkante.

Ein weiterer Faktor, der die Sicht beeinträchtigen kann, ist Persönliche Schutzausrüstung (PSA). Wenn die Beschäftigten beispielsweise Helm und Schutzbrille bei der Arbeit tragen, muss geprüft werden, ob sie die Sicherheitszeichen auch mit der PSA gut erkennen. Denn Helm und Schutzbrille können das Sichtfeld einschränken.

Sind die Kennzeichnungen effektiv? Sicherheitskennzeichnungen können die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit fördern und unterstützen. Aber nur, wenn sie zum Sachverhalt passen und an der richtigen Stelle angebracht sind. „Die Wirksamkeit der Kennzeichnungen sollte regelmäßig überprüft werden“, sagt der Experte für Sicherheitskennzeichnung. Wie häufig die Kontrolle erfolgen sollte, ist in der Gefährdungsbeurteilung festzulegen. „Die Durchführung können auch die Sicherheitsbeauftragten übernehmen. Sie kennen die Arbeitsbedingungen und können gut beurteilen, ob die Kennzeichnungen bei den aktuellen Bedingungen erforderlich und wirksam sind“, schließt Rieger. Zeigt sich bei der Kontrolle, dass die vorhandenen Zeichen nicht effektiv oder defekt sind, ist es erforderlich, diese zu ändern oder instand zu setzen.

Umfassende Informationen zu Sicherheitszeichen liefert die DGVU Information 211-041 „Sicherheits- und Gesundheitschutzkennzeichnung“:
 publikationen.dguv.de
... 211-041



Der Stups zum gesunden, sicheren Arbeiten

Nudging *Sanftes Anstupsen anstelle von Vorschriften: Das steckt hinter der Idee von Nudging. Durch „Anstupser“ oder „Nudges“ wird das Verhalten von Beschäftigten in eine gewünschte Richtung positiv beeinflusst – etwa hin zum sichereren, gesünderen Arbeiten. Sicherheitsbeauftragte können daran mitwirken, Nudges zu entwickeln und ihre Wirksamkeit zu prüfen.*

Lange Zeit wurde angenommen, dass Menschen in Entscheidungssituationen grundsätzlich rational und zu ihrem Vorteil handeln. „Das wurde jedoch durch die experimentelle Verhaltensökonomie widerlegt“, erklärt Diana Eichhorn, Referentin der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga). „Bestätigt hat sich genau das Gegenteil. Nämlich, dass unser Verhalten durch Irrationalität und durch Faktoren aus unserer Umgebung beeinflusst wird. Wir alle kennen als Beispiel das Zeitungsabonnement, das zu kündigen vergessen wurde und sich um ein Jahr verlängert.“ Solche Erkenntnisse fließen in das Konzept Nudging ein: Personen werden in ihrem Verhalten in eine gewünschte Richtung beeinflusst – hin zu besseren Entscheidungen, ganz ohne Zwang und Vorschriften.

In bestimmten Bereichen, insbesondere in der Verbraucher- und Umweltpolitik, werden Nudges bereits bewusst eingesetzt. Beispiel: Ein Stromanbieter bietet Ökostrom als Standard an. Möchten Kunden diesen nicht, müssen sie aktiv widersprechen.

Einsatzmöglichkeiten. Im Bereich Arbeitssicherheit sind Nudges bisher noch nicht sehr weit verbreitet. „Dabei bieten sie eine gute Möglichkeit, gesetzlich vorgeschriebene Arbeitssicherheitsmaßnahmen zu ergänzen“, betont Diana Eichhorn. „Sie machen es einfacher, sichere und gesunde Entscheidungen zu treffen.“ Und so könnten Nudges aussehen, die zur Verbesserung der Präventionskultur in Betrieben beitragen:

- Eine automatische Anmeldung zur Teilnahme an Rückenkursen. Möchten Beschäftigte nicht teilnehmen, müssen sie sich aktiv abmelden.
- Kostenlose Schrittzähler in Verbindung mit einem Teamwettbewerb.
- Spender für den Gehörschutz werden so platziert, dass diese wichtige Persönliche Schutzausrüstung quasi griff-

bereit in der Nähe des Arbeitsplatzes ist. Die Entscheidung für das Tragen von Gehörschutz fällt dadurch leichter. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen ihre Tätigkeit nicht unterbrechen, um zum Spender zu gehen.

Bist du dabei? Wenn Maßnahmen nicht mit Zwang durchgesetzt werden und sie zudem Spaß machen, steigen die Akzeptanz und die Bereitschaft zur Umsetzung unter den Beschäftigten. Diese Tatsache können sich Sicherheitsbeauftragte zunutze machen, um ihre Kolleginnen und Kollegen niederschwellig für das Thema Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zu sensibilisieren, etwa nach dem Motto: „Das wär doch was für dich! Bist du dabei?“

**Ein Grundsatz des Nudging:
Es dürfen keine Sanktionen drohen, wenn
die Angebote nicht angenommen werden!**

Sicherheitsbeauftragte wissen aus ihrer täglichen Erfahrung heraus meist sehr gut, welche Umgebungsfaktoren sich negativ auf die Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz auswirken können. „Daher können Sicherheitsbeauftragte die Verantwortlichen im Betrieb auch dabei unterstützen, Nudges zu entwickeln, die dem entgegenwirken“, rät Diana Eichhorn. Vielen Menschen – auch in Unternehmensleitungen – ist das Thema Nudging neu und eher unbekannt. Sicherheitsbeauftragte können das ändern, indem sie Vorgesetzte an das Thema heranführen, Ideen einbringen und Gestaltungsmöglichkeiten aufzeigen.

Broschüre mit Hintergründen, Praxisbeispielen und Tipps:

 [iga-info.de](https://www.iga-info.de)

→ [iga.Report 38](#)

CHECKLISTE GESTALTUNGSMODELL „EAST“

Verschiedene Modelle können bei der Gestaltung und Umsetzung von Nudges helfen. Zum Beispiel das EAST-Modell. Es besagt, dass Verhaltensanreize einfach (easy), attraktiv (attractive), sozial relevant (social) und zeitlich klug (timely) gewählt werden sollen.

- ✓ **EASY:** *Ist die Entscheidung einfach zu treffen? Sind Informationen verständlich aufbereitet?*
Menschen bevorzugen Entscheidungen, die einfach und ohne viel Aufwand zu treffen sind.
- ✓ **ATTRACTIVE:** *Sind Botschaften und Entscheidungsoptionen ansprechend gestaltet?*
Je mehr Aufmerksamkeit eine Option erregt und je stärker wir uns angesprochen fühlen, desto eher bevorzugen wir sie.
- ✓ **SOCIAL:** *Sind soziale Komponenten einbezogen oder Verbindlichkeiten gesetzt?*
Menschen sind beeinflussbar durch Mitmenschen und deren Handlungen (Vorbilder).
- ✓ **TIMELY:** *Ist der Faktor Zeit richtig gewählt?*
Menschen sind zu bestimmten Zeitpunkten besonders empfänglich für Informationen.



Illustration: Shutterstock/stastfi; CG

Alles, was Recht ist

Sofern nicht anders vermerkt, sind die hier vorgestellten Publikationen über die Datenbank der DGUV zu beziehen: publikationen.dguv.de
Dort gibt es eine praktische Stichwortsuche.

! Neu

Am 20. Dezember 2019 hat der Bundestag den Entwurf des **Masernschutzgesetzes** gebilligt. Das Gesetz sieht vor, dass für alle Kinder, die eine Kindertageseinrichtung, einen Kindergarten oder eine Schule besuchen wollen und älter als ein Jahr alt sind, in der Regel Impfpflicht besteht. Vor Eintritt muss nachgewiesen werden, dass das Kind gegen Masern geimpft ist. Dieselbe Nachweispflicht besteht für Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen tätig sind. Auch Asylbewerberinnen und -bewerber sowie Geflüchtete müssen den Impfschutz innerhalb von vier Wochen nachweisen, nachdem sie in eine Gemeinschaftsunterkunft aufgenommen wurden.

 bundesgesundheitsministerium.de/impfpflicht

Im Oktober 2019 ist die **DGUV Regel 114-606 „Branche Luftfahrt: Abfertigung von Verkehrsflugzeugen“** erschienen. Die Branchenregel widmet sich der Infrastruktur von Flughäfen, verkehrsrechtlichen Vorschriften, abgestimmten Gefährdungsbeurteilungen sowie dem gemeinsamen Benutzen von sicheren und geeigneten Arbeitsmitteln auf dem Flughafenvorfeld. Zudem klärt sie über Arbeitsschutzmaßnahmen bei der Abfertigung von Verkehrsflugzeugen auf. Und schließlich beinhaltet sie die wichtigsten Präventionsmaßnahmen, um die gesetzlich vorgeschriebenen Schutzziele zu erreichen.



Im Oktober 2019 wurde die **DGUV Information 213-072 „Lösemittel“** veröffentlicht. Sie kann als Ergänzung der Betriebsanweisung zur Information über Gefährdungen und Schutzmaßnahmen bei Tätigkeiten mit Lösemitteln dienen. Bei diesen Tätigkeiten sind besondere Schutzmaßnahmen erforderlich, da Lösemittel Eigenschaften haben können, die eine Gefahr für Mensch und Umwelt darstellen.

Aktualisiert

Im November 2019 ist die aktualisierte **DGUV Information 205-023 „Brandschutzhelfer“** erschienen. Die Schrift informiert über die Inhalte und den Umfang der Ausbildung zur Brandschutzhelferin bzw. zum Brandschutzhelfer. Diese Ausbildung ist ebenso wie eine regelmäßige Unterweisung aller Beschäftigten Bestandteil des betrieblichen Brandschutzes.

Geändert

Im Oktober 2019 wurde die **Technische Regel für Gefahrstoffe 519 „Asbest: Abbruch-, Sanierungs- oder Instandhaltungsarbeiten“** geändert und ergänzt. Die TRGS 519 gilt zum Schutz der Beschäftigten und anderer Personen bei Tätigkeiten mit Asbest und asbesthaltigen Materialien im Rahmen von Abbruch-, Sanierungs- oder Instandhaltungsarbeiten sowie bei der Abfallbeseitigung.

 baua.de  [TRGS 519](http://TRGS%20519)

Was gibt's Neues?

❖ Den persönlichen Stress im Griff



Assistenzsystem. Ob hoher Zeitdruck, viele unterschiedliche Aufgaben oder fehlende Erholung in den Pausen – mit dem Assistenzsystem „BalanceGuard“ können Beschäftigte ihren Arbeitstag anhand verschiedener Fragen bewerten. Und zwar ohne großen Zeitaufwand, ganz einfach und spielerisch auf ihrem mobilen Endgerät oder dem Computer. Im Anschluss erhalten sie eine Zusammenfassung des Tages oder auch des gesamten Bewertungszeitraums. Die angezeigten Verläufe und Zusammenhänge geben Aufschluss über Stress und Belastungen, aber auch über Ressourcen. Über das Tool kann darüber hinaus Kontakt mit Gesundheitscoaches aufgenommen werden. Bei Bedarf stehen die Coaches auch für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Auch Unternehmen profitieren von „BalanceGuard“. Sie können, sofern die Beschäftigten einverstanden sind, anonymisierte Daten nutzen, um die Arbeit gesundheitsförderlicher zu gestalten.

 balanceguard.de

❖ Wege zurück ins Leben

Multimedia-Reportagen. Ein Verkehrsunfall dauert Sekunden, der Weg zurück ins Leben aber häufig viele Jahre. Die Aktion „Runter vom Gas“ zeigt anhand von vier Multimedia-Reportagen, wie ein Unfall das gesamte Leben verändern kann. Vorgestellt werden vier Unfallopfer, vor allem aber vier Werdegänge, die Mut machen sollen. Eine Geschichte ist die von Louisa. Bei einem Verkehrsunfall wird sie lebensgefährlich verletzt. Ihr Becken ist gebrochen, ihre Beine zertrümmert. Zudem erleidet die damals 18-jährige ein schweres Schädel-Hirn-Trauma. Als sie aufwacht, kann sie nichts mehr alleine. Laufen, Essen, all das muss sie wieder neu erlernen. Ihr Erinnerungsvermögen ist seit dem Unfall stark eingeschränkt. Aber sie kämpft sich zurück ins Leben. Dabei hätte der Unfall verhindert werden können, wenn sich der Motorradfahrer an die Geschwindigkeitsbegrenzung gehalten hätte. Die vier Multimedia-Reportagen zeigen die gravierenden Folgen von Unfällen und wie wichtig es ist, sich an Verkehrsregeln zu halten und konzentriert am Straßenverkehr teilzunehmen.

 runtervomgas.de/wege-zurueck-ins-leben



❖ Mit Rücksicht läuft's besser



Kampagne. Manchmal springt die Fußgängerampel so schnell wieder auf Rot, dass man es kaum schaffen kann, auf der anderen Straßenseite anzukommen, bevor der Verkehr wieder losrollt. Das Überqueren von Fahrbahnen stellt besonders für ältere Personen häufig ein Problem dar. Als ungeschützte Verkehrsteilnehmende werden sie schnell übersehen und es entstehen Unfälle. 2018 verunglückten rund 53.000 Menschen im Straßenverkehr, die mindestens 65 Jahre alt waren. Um den Schutz Älterer im Straßenverkehr zu verbessern, hat der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) Ende 2019 eine Kampagne gemeinsam mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur gestartet. In zehn deutschen Städten werben bis Mitte 2020 Busse mit Motiven und Botschaften wie „Ich fühle mich jung. Ich brauche nur länger.“ für ein rücksichtsvolles Verhalten gegenüber Älteren.

 dvr.de
❖ Sicher mobil im Alter

••• Arbeiten in zahntechnischen Laboratorien

Broschüre mit Tipps. Bei der Herstellung von Zahnersatz kommen unterschiedliche Werkstoffe zum Einsatz, zum Beispiel Metalle und Metall-Legierungen, Kunststoffe, Zement, Gips, Wachsorten und Dentalkeramik. Zahntechnikerinnen und Zahntechniker müssen zudem die unterschiedlichsten Fertigungstechniken wie Bohren, Schleifen, Polieren, Sägen, Löten, Schweißen und verschiedene Gusstechniken beherrschen. Dabei müssen sie immer auch die Arbeitssicherheit im Blick haben. 15 Tipps, die speziell auf den



Gesundheitsschutz ausgerichtet sind, hat die BG ETEM in einer kleinen Broschüre zusammengefasst. Leicht verständlich, eignet sie sich auch als Grundlage für Unterweisungen. Die Broschüre hat die Bestellnummer T029 und kann als PDF kostenlos heruntergeladen werden. Bei der BG ETEM versicherte Unternehmen können bis zu 30 gedruckte Freixemplare bestellen. Jedes weitere Exemplar kostet 0,50 Euro.

[bgetem.de](https://www.bgetem.de)
Webcode: M18754134

••• Statt grauer Theorie: Präventionsveranstaltungen mit Unterstützung der BG ETEM spannend gestalten



Der Gabelstapler-Simulator ist eines der vielen Aktionsmedien, die bei Präventionsveranstaltungen im Betrieb die Beschäftigten zum Mitmachen animieren. Typische Unfallsituationen können mit dem Simulator gefahrlos demonstriert und diskutiert werden.

Aktionsmedien. Ist der nächste Gesundheitstag für 2020 schon geplant? Für Ihre Präventionsveranstaltungen stellt die BG ETEM Ihnen gern verschiedene Aktionsmedien zur Verfügung. Nutzen Sie die Möglichkeit, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz anschaulich und nachhaltig zu gestalten! Aktionsmedien gibt es für viele Themenbereiche: von Rücken- oder Muskel-Skelett-Belastungen, Alkohol- und Suchtgefahren über psychische Belastungen und Stress bis hin zu Lärm- und Hautschutz oder auch Schicht- und Nachtarbeit.

Besuchen Sie die Aktionsmedien-Website der BG ETEM und suchen Sie sich aus dem umfangreichen Angebot das Passende heraus. Beispielsweise eine Rauschbrille, mit der unterschiedliche Promillewerte simuliert werden können. Oder den Gabelstapler-Simulator zur gefahrlosen Demonstration von Unfallsituationen. Weitere Angebote wären ein Cardioscan oder eine Earbox,

die eindrucksvoll demonstriert, welchen Belastungen das menschliche Gehör durch laute Geräusche oder Musik ausgesetzt ist.

Viele Aktionsmedien können kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Ein angefügter Kalender zeigt direkt an, zu welchen Terminen die Aktionsmedien schon gebucht sind.

[aktionsmedien-bgetem.de](https://www.aktionsmedien-bgetem.de)

...❖ Gesundheit im Elektrohandwerk

Ratgeber. Ob beim Arbeiten mit elektrischem Strom, beim Transport von Lasten oder beim Umgang mit Gefahrstoffen: Wer in einem Beruf der elektro- und informationstechnischen Handwerke arbeitet, meistert Tag für Tag unterschiedlichste Aufgaben. Die wichtigste ist, die eigene Sicherheit und Gesundheit nicht



zu riskieren. In einem handlichen Ratgeber der BG ETEM werden neben den Gefahren des elektrischen Stroms auch die Themen Absturzgefahren, Schnittverletzungen, Schutz vor Schmutz und Stäuben, aber auch Gefährdungen durch Lärm, Vibrationen und Stress erörtert. Die Broschüre mit der Bestellnummer T034 ist für Unternehmen, die bei der BG ETEM versichert sind, in einer Stückzahl von bis zu 20 Exemplaren kostenlos zu beziehen. Jedes weitere kostet zwei Euro. Stets kostenfrei für alle Interessierten ist der Download als PDF.

 [bgetem.de](https://www.bgetem.de)
Webcode: M19100862

Nicht zuschauen, sondern ansprechen

Hinter dem Begriff „Präsentismus“ steckt ein verbreitetes Phänomen: Menschen kommen krank zur Arbeit, anstatt sich auszukurieren. Da kann man wohl nichts machen. Oder doch?

Kaltes Schmuddelwetter im Spätwinter. Etwas überspitzt heißt das: Wer viel mit anderen Menschen zusammenkommt, sei es in öffentlichen Verkehrsmitteln oder am Arbeitsplatz, kann sich täglich aussuchen, welchen Erreger er oder sie sich als Nächstes einfängt. Auch den Industriekaufmann Kurt Kinzig hat es erwischt. Seit Tagen läuft die Nase, Niesattacken häufen sich, der Hals kratzt. Dass Kinzig nicht wohl auf ist, merkt auch Siegfert Simmert, der in derselben Abteilung arbeitet und Sicherheitsbeauftragter ist. Er spricht seinen Kollegen an.

Siegert Simmert: *Du siehst aber nicht gut aus und hörst dich auch so an. Meinst du nicht, dass du eher ins Bett gehörst als ins Büro?*

Kurt Kinzig: *Kann sein, aber krankmachen kommt überhaupt nicht in Frage. In zweieinhalb Wochen soll unser neues Arbeitspapier an die Bereichsleitung gehen. Die anderen aus dem Projektteam würden sich bedanken, wenn ich jetzt ausfalle.*

Siegert Simmert: *Die würden sich vor allem bedanken, wenn du sie ansteckst und dann noch mehr Manpower für das Projekt wegfällt. Mir wäre es lieber, du legst dich zu Hause ins Bett. Und wenn es schlimmer wird, könnte es sogar eine richtige Grippe sein. Dann geh lieber zu deiner Hausärztin. Der Rest des Teams wird froh sein, wenn du wieder richtig anpacken kannst, nachdem du gesund geworden bist.*

Nachahmenswert – warum?

Der Sicherheitsbeauftragte benutzt die „drei W“, um sein Anliegen deutlich zu formulieren und dabei wertschätzend zu bleiben. Diese lassen sich in vielen Situationen anwenden. Im obigen Beispiel:

1. Wahrnehmung: Zunächst geht es darum, die Situation aus der eigenen Sicht in Form einer Ich-Botschaft zu schildern.

Kernaussage: Ich sehe, dass du dich quälst und anscheinend nicht arbeitsfähig bist.


2. Wirkung: Anschließend thematisiert Siegfert Simmert, wie das Wahrgenommene auf ihn wirkt.

Ich befürchte, dass du damit erstens dir selber schadest und zweitens auch anderen in der Belegschaft.

3. Wunsch: Am Schluss äußert Simmert, was er sich stattdessen wünscht.

Hol dir eventuell ärztlichen Rat und komm erst zurück in den Betrieb, wenn du wieder arbeitsfähig bist!

Eine Darstellung der „drei W“ sowie einen Erklärfilm zum Thema „Gute Kommunikation“ gibt es im Web:

 kommittensch.de/die-kampagne/handlungsfelder/kommunikation

Testen Sie Ihr Wissen

Mitmachen und gewinnen Die richtigen Antworten auf unsere Quizfragen finden Sie beim aufmerksamen Lesen dieser Ausgabe von „arbeit & gesundheit“.

1 Wie lautet ein sinnvoller Tipp zur Pausenverpflegung für Beschäftigte in der Nachtschicht?

- W:** Essen belastet den Körper unnötig. Energy-Drinks mit Koffein sind die bessere Wahl.
R: Wenn um diese Zeit keine Kantine zur Verfügung steht, bringt man sich am besten etwas Gesundes mit.
L: Süßigkeitenautomaten kennen keine Öffnungszeiten. Daher sind sie ideal, um sich zu jeder Zeit zu verpflegen.

2 Was ist eine gute Idee, um die Lärmbelastung an Büroarbeitsplätzen gering zu halten?

- E:** Nach Möglichkeit sollte für Gespräche ein separater Raum aufgesucht werden.
A: Wer sich gestört fühlt, setzt am besten Kapselgehörschützer auf.
I: Sicherheitsbeauftragte sollten von ihrem Recht Gebrauch machen, Kolleginnen und Kollegen das Telefonieren zu verbieten.

3 Sie nähern sich einem Betriebsbereich, dessen Zugang mit einem gelben, dreieckigen Schild gekennzeichnet ist. Wie verhalten Sie sich?

- I:** Es handelt sich um ein Warnzeichen. Ich stelle mich also darauf ein, dass ich auf eine Gefahr hingewiesen werde.
R: Ich lege meine Persönliche Schutzausrüstung ab, weil es hier verboten ist, sie zu tragen.
E: Ich kehre um und informiere die Geschäftsleitung, denn gelbe Schilder sind nicht regelkonform.

4 Was ist ein Nudge?

- T:** Ein leckerer Snack, der auch noch jede Menge Energie liefert.
N: Eine Person, die innerhalb der Belegschaft vermittelt.
S: Ein Anreiz oder Anstupser, der anstelle von Ge- und Verboten ein bestimmtes Verhalten fördert.

5 Wie häufig sollten Fahrerinnen und Fahrer von Motorrädern und -rollern ihren Helm gegen einen neuen tauschen?

- O:** Jährlich.
E: Etwa alle fünf bis sieben Jahre.
U: Nach persönlicher Vorliebe. Helme sind zeitlich unbeschränkt zu verwenden.



Gewinnen Sie einen von zehn exklusiven Thermobechern im unverwechselbaren „arbeit & gesundheit“-Design. Und so geht’s:

- Bilden Sie aus den Buchstaben, die den jeweils richtigen Antworten zugeordnet sind, das Lösungswort.
- Schicken Sie uns die Lösung unter Angabe des Stichworts „arbeit & gesundheit“, Ihres Namens und Ihrer Anschrift.
- Per Post an CW Haarfeld GmbH, Redaktion „arbeit & gesundheit“, Robert-Bosch-Str. 6, 50354 Hürth, oder per E-Mail an redaktion@dguv.de

Teilnahmeschluss: 15. April 2020

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Preisrätsels von Ausgabe 1/2020 finden Sie online unter aug.dguv.de



Sudoku

Die leeren Kästchen müssen mit Zahlen gefüllt werden. Dabei gilt: Die Ziffern 1 bis 9 dürfen in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Block nur einmal vorkommen.

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

Lösung und weiteres Sudoku online unter aug.dguv.de

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen mit einem ständigen Wohnsitz in Deutschland, Österreich oder der Schweiz. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Beschäftigte des Verlags CW Haarfeld GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Auf den Gewinn gibt es keinen Gewähr- oder Garantieanspruch. CW Haarfeld behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel zu jedem Zeitpunkt ohne Vorankündigung zu beenden, wenn aus technischen oder rechtlichen Gründen eine ordnungsgemäße Durchführung nicht gewährleistet werden kann. Eine Barauszahlung von Sachpreisen erfolgt nicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Hinweise zum Datenschutz finden Sie auf Seite 31.

Mal so
gesehen ...



Cartoon: Kai Felmy



Das Allerletzte

Unsere Leserinnen und Leser sind aufmerksam und dokumentieren gefährliche Situationen, um zu zeigen, wie es nicht sein sollte.

So nicht: Augen zu und durch – und hoffen, dass kein Wind aufkommt. So lautet hier die Devise, sobald die Ampel auf Grün geschaltet hat. Die Kreissäge zwecks Diebstahlschutz an den Kran zu hängen, ist weit verbreitet. Das ändert aber nichts daran, dass eine schwebende Last immer eine Gefahr darstellt. Gesehen von Thomas Lau.

**Sie haben Sicherheitsverstöße entdeckt?
Dann schreiben Sie uns unter redaktion@dguv-aug.de**

Datenschutzhinweis: Verantwortlich ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Glinckastr. 40, 10117 Berlin, dguv.de; unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über datenschutz@dguv.de. Die Teilnehmenden willigen mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel bzw. mit dem Zusenden des Schnappschusses ohne jegliche Verpflichtung in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten zu dessen Durchführung ein. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Die Urheberinnen und Urheber der Fotos werden mit vollem Namen neben dem Bild auf der Homepage (aug.dguv.de) und in der Zeitschrift genannt. Die Gewinnerinnen und Gewinner des Preisausschreibens werden auf der Homepage veröffentlicht. Darüber hinaus werden Ihre Daten nicht an Dritte übermittelt und bis zur Verlosung bzw. zur Entscheidung über die Veröffentlichung gespeichert. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

BLÖDE IDEE:



SCHLAUE IDEE:

Gemeinsam Lösungen finden –
mit den kommmitmensch-Dialogen.

Jetzt bestellen unter:
kommmitmensch.de/dialoge

