

# ARBEIT & GESUNDHEIT

## Ein Blick nach vorn

Wie sich die Tätigkeiten von  
Sicherheitsbeauftragten  
künftig verändern werden

### FRISCHE LUFT

Lüften schützt vor  
Ansteckung und stärkt  
die Konzentration

### AUSHANG FAHRRADHELM

Welche Argumente  
für das Tragen  
eines Helms sprechen

NEUE SERIEN,  
FRISCHES DESIGN

Das Magazin wurde  
rundum erneuert

## Liebe Leserinnen und Leser,



**Dr. Jens Jühling,**  
Präventionsmanager  
der BG ETEM

FOTO: BG ETEM

Im neuen Jahr begrüßen wir Sie zwar (noch) mit Maske, möchten Ihnen aber gleichzeitig die runderneuerte Ausgabe der Arbeit & Gesundheit vorstellen: Frisch und modern frisch und modern im Design, doch weiterhin informativ und hilfreich in den Inhalten.

Damit Sie sich schneller zurechtfinden, haben wir die Zahl der Rubriken reduziert. Neu sind ab dieser Ausgabe außerdem die Serien „Mission Sibe“ und „Was tun, wenn ...“. Geblieben sind hingegen bewährte Inhalte wie der Aushang, den Sie leicht aus dem Magazin herausnehmen können. Geblieben sind auch rechtliche

Neuigkeiten, Verordnungen und Gesetze. Ihnen räumen wir aber mehr Platz ein und rücken sie näher an den Beginn des Heftes. Doch nicht nur unser Magazin hat sich gewandelt. Auch die Arbeitswelt ist im Umbruch – und mit ihr Ihr Engagement als Sicherheitsbeauftragte. Wie sich die Rolle der Sicherheitsbeauftragten ändert und künftig weiter verändern könnte, darum geht es in unserem Titelthema.

In einem anderen Artikel gehen wir auf eines der wichtigsten Themen dieses Winters ein: das Lüften. Darin geben wir Ihnen Argumente an die Hand, warum offene Fenster so wichtig sind und wie sich Konflikte auch im Winter lösen lassen.

Doch nun erst einmal viel Freude beim Lesen. Schreiben Sie uns gern, wie Ihnen die neue Arbeit & Gesundheit gefällt. Wir sind gespannt auf Ihre Rückmeldungen.

**Ihr Dr. Jens Jühling**

**IMPRESSUM** Arbeit & Gesundheit, 73. Jahrgang, erscheint zweimonatlich, Entgelt für den Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten // **Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Telefon: 030 13001-0, Fax: 030 13001-9876, E-Mail: info@dguv.de, Internet: www.dguv.de, Vorsitzende des Vorstandes: Volker Enkerts, Manfred Wirsch, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stefan Hussy, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung) // **Redaktionsbeirat:** Renate Bantz, Gregor Doepke, Julia Fohmann, Prof. Dr. Frauke Jahn, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Jana Philipp, Michael Quabach, Dr. Ronald Unger, Kirsten Wasmuth, Dr. Martin Weber, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethage, Dr. Monika Zaghaw, Holger Zingsheim // **Verlag:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, www.raufeld.de, Telefon: 030 695 6650, Fax: 030 695 665 20, E-Mail: redaktion-aug@dguv.de, Projektleitung: Nina Koch, Redaktion: Jana Illhardt (Ltg.), Jörn Käsebier, Till Schröder, Grafik: Daniel Krüger (Ltg.), Carolin Kastner, Andreas Stark // **Druck:** Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** Nikolaus Brade // **Stand dieser Ausgabe:** 7.12.2020 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 11.03.2021.





FOTO: NIKOLAUS BRÄDE

**8 SCHWERPUNKT**  
Andrea Letzybyl ist Sicherheitsbeauftragte. Zu ihren Tätigkeiten zählt eine, die künftig auch für andere Sicherheitsbeauftragte wichtiger wird.



Alle  
**HINTERGRÜNDE, DOWNLOADS,  
ZUSATZMATERIALIEN U. V. M.**  
finden Sie auf dem Portal  
„Arbeit & Gesundheit“:



[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)

## NEWS

- 4 Aktuelles rund um sicheres und gesundes Arbeiten

## UPDATE RECHT

- 6 Das gilt ab 2021 beim Transport von Akkus  
7 Neue Vorschriften, Verordnungen und Gesetze

## MISSION SIBE

- 13 Was wichtig ist, wenn Sicherheitsbeauftragte wechseln

## ARBEITSWELT

- 22 PNA: Absicherung für die Alleinarbeit   
24 Ihre Fragen – unsere Antworten

## GESUNDHEIT

- 25 Warum ein gesunder Schlaf so wichtig ist   
28 Welche Tätigkeiten den Karpaltunnel belasten

## SERVICE

- 29 Empfohlene Medien  
30 Quiz mit Gewinnspiel  
31 Cartoon und Wimmelbild



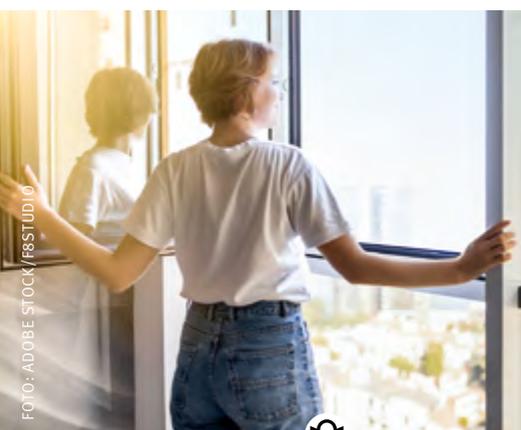
# 14

## VERKEHRSSICHERHEIT

Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren und zurück – inklusive Check für ein verkehrssicheres Rad

**Plus Aushang**  
zum Thema

„Gute Gründe für das Tragen eines Fahrradhelms“



# 18

## Fenster auf

Regelmäßiges Lüften ist nicht nur zum Schutz vor Ansteckung enorm wichtig.



Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf [aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)

## Lüften, lüften, lüften

Richtiges und regelmäßiges Lüften ist wichtig für den Infektionsschutz. Es ist allgemein bekannt, dass Viren im Freien nur in (sehr) geringen Konzentrationen vorhanden sind. Dies gilt auch für das Coronavirus SARS-CoV-2. In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Erregern hingegen stark steigen, wenn dort eine infizierte Person anwesend ist. Durch regelmäßiges Lüften kann die Viruskonzentration und damit ein mögliches Ansteckungsrisiko effektiv gesenkt werden.

Grundsätzlich kann die Luftqualität in Innenräumen an der CO<sub>2</sub>-Konzentration bewertet werden. Nach ASR A3.6 ist eine CO<sub>2</sub>-Konzentration im Innenraum bis 1000 ppm akzeptabel. Wird dieser Wert überschritten, sollte gelüftet werden. Ein direkter Zusammenhang zwischen CO<sub>2</sub>-Konzentration und möglicher SARS-Cov-2-Viren im Raum kann nicht abgeleitet werden. Jedoch ist die CO<sub>2</sub>-Konzentration ein Indiz für die Luftqualität, die mit Viren belastet sein kann. Ziel aller Lüftungsmaßnahmen ist es daher, den Raum mit ausreichend frischer Außenluft zu versorgen.



Weitere Informationen:  
[www.bgetem.de/corona](http://www.bgetem.de/corona)  
 Webcode: 20120745



## Professionelle Schulungen auf dem Betriebsgelände – mit Schutzmaßnahmen möglich

Das ganze Jahr über sind die drei Schulungswagen der BG ETEM unterwegs, um Seminare vor Ort bei Betrieben jeglicher Größe durchzuführen. Für die Mitgliedsbetriebe ist das kostenlos. Während des gesamten Einsatzes werden selbstverständlich strenge Hygienemaßnahmen eingehalten.

Genau wie an den Bildungsstandorten der BG ETEM arbeiten auch in den Schulungswagen praxiserfahrene Dozentinnen und Dozenten mit den Teilnehmenden. Besser als in jedem stationären Seminar können vor Ort individuelle betriebliche Themen disku-



**Die BG ETEM** verleiht neben vielen anderen Aktionsmedien das Geschwindigkeitsmess- und Anzeigesystem DSD. Damit kann auf dem eigenen Firmengelände „geblitzt“ werden. So werden Beschäftigte sensibilisiert, Geschwindigkeitsbegrenzungen einzuhalten. Das DSD lässt sich über ein mitgeliefertes Tablet konfigurieren und an betriebliche Gegebenheiten anpassen. Es wird mit beiliegenden Akkus betrieben. Gemessene Werte können gespeichert und Verbesserungen nachvollzogen werden. Das DSD wird durch eine Spedition geliefert und abgeholt. Die Kosten trägt die BG ETEM.



Diese und viele weitere Medien finden Sie unter:  
[www.aktionsmedien-bgetem.de](http://www.aktionsmedien-bgetem.de)



FOTO: BG ETEM

tiert werden. Die 14 Meter beziehungsweise 17 Meter langen und 4 Meter breiten Schulungswagen sind mit allem ausgestattet, was zu einer modernen Bildungseinrichtung gehört. Dazu gehört auch eine Laboreinrichtung für Demonstrationen zum Brand- und Explosionsschutz. Mögliche Themengebiete sind: Aufgaben und Leistungen der Berufsgenossenschaft, Verantwortung von Vorgesetzten, Umgang mit Gefahrstoffen, Maschinenschutz, Elektrotechnik, Verkehrssicherheit und vieles mehr.

#### Informationen und Buchung unter:

0221 3778-6015, Lutz Müller  
0221 3778-6016, Elke Krebs-Wintoch  
0221 3778-6044, Julia Kleefuß



Gerne können Sie uns Ihren Buchungswunsch auch online übermitteln: [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de), Webcode: 12632629

FOTO: BG ETEM



**Das Tragen einer Mund-Nasen-Bedeckung** ist ein wichtiger Baustein, um die Verbreitung des Coronavirus SARS-CoV-2 einzudämmen. Immer dort, wo mehrere Menschen aufeinandertreffen und der Abstand nicht sicher eingehalten werden kann, hilft eine Mund-Nasen-Bedeckung. RiskBuster Holger Schumacher zeigt in einem Video, wie Alltagsmasken und filtrierende Masken die Ausbreitung von Aerosolen einschränken.



Die RiskBuster-Ankündigung:  
[profi-bgetem.de](http://profi-bgetem.de) oder  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
Webcode: 20150558



## WAS TUN, WENN ...

### ... man auf eine Dienstreise in ein Risikogebiet fährt?

Dienstreisen sind in Zeiten der weltweiten Pandemie mit zusätzlichen Risiken behaftet. Das gilt im Inland wie im Ausland. Bestimmungen und Einschränkungen für beruflich Reisende ändern sich manchmal zudem noch innerhalb kürzester Zeit.

Die BG ETEM empfiehlt Unternehmen in dieser Situation, die Notwendigkeit von Dienstreisen auch vor dem Hintergrund der damit möglicherweise verbundenen Infektionsgefährdungen kritisch zu prüfen. Bei der Ermittlung der Risiken helfen die Reisewarnungen des Auswärtigen Amtes, aber auch Hinweise von Geschäftspartnern und Betriebsangehörigen vor Ort.

In der Gefährdungsbeurteilung sollte ermittelt werden, ob die Bedeutung der Reise in einem angemessenen Verhältnis zu den mit ihr verbundenen Risiken steht und ob die betroffenen Beschäftigten zusätzlich zu schützen sind.

Wichtige Ansprechpersonen für dieses Thema sind die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt sowie die Fachkraft für Arbeitssicherheit. Diese können helfen, die Mitarbeitenden in den Hygieneregeln und Schutzmaßnahmen zu unterweisen.



Mehr Infos in den Coronavirus-Empfehlungen für beruflich bedingte Auslandsreisen:  
[www.bgetem.de/corona](http://www.bgetem.de/corona)  
Webcode: 20512224

## GESETZE IN DER PRAXIS

# Wettlauf mit der Technik: Gefahrgut Lithiumbatterie

**Wiederaufladbare lithiumhaltige Batterien** gibt es immer häufiger. Falsch transportiert können sie allerdings Brände verursachen. Daher wurden im europaweiten Abkommen über Gefahrguttransporte (ADR 2021) Vorschriften nachgebessert. Dr. Brigitte Baumgarten erklärt, was in der Praxis wichtig ist.

**F**ast alle Batterien sind im Sinne des Transportrechts gefährliche Güter, ihr Transport fällt also unter die Gefahrgutvorschriften. Die Batterientechnologie macht derzeit große Fortschritte. Daher ändern sich auch die Regelungen ihres sicheren Transports häufig. Allerdings lassen grundlegende Neuerungen noch auf sich warten. Neu sind für Lithiumbatterien aller Art einige Sondervorschriften im „Übereinkommen über die internationale Beförderung gefährlicher Güter auf der Straße“ (ADR). Sie gelten seit 1. Januar 2021. Was ändert sich?

## Einschätzung von Brandgefahr

Eine wichtige Neuerung betrifft die Gefahreinschätzung bei Altbatterien. Es geht um die Unterscheidung, ob eine Lithiumbatterie zum Recycling muss (nicht mehr hinreichend ladefähig), „defekt“ oder „kritisch defekt“ ist. Letzteres bedeutet: hohe Brandgefahr! Die geforderte Einschätzung nach der neuen Sondervorschrift 376 geschieht auf der Basis von Sicherheitskriterien des Herstellers oder eines technischen Sachverständigen. Ein Brandauslöser sind Kurzschlüsse. Die Pole müssen deshalb für den Transport gesichert werden, etwa durch Abkleben.

Das neue ADR macht auch neue Vorgaben zu den Begleitpapieren. Unter anderem spielt dabei der Unterschied



**Dr. Brigitte Baumgarten** ist Referentin Gefahrgut und Gefahrstoffe der BG Verkehr.



## HINWEISE DER DGUV

zum betrieblichen Brandschutz im Umgang mit Lithium-Ionen Akkus unter:



publikationen.dguv.de

Webcode: p021507



Noch mehr aktuelle Gesetze, Vorschriften und Verordnungen unter [aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)

*Die Batterientechnologie macht derzeit große Fortschritte. Die Regelungen ihres sicheren Transports sollen mit dieser Entwicklung mithalten.*

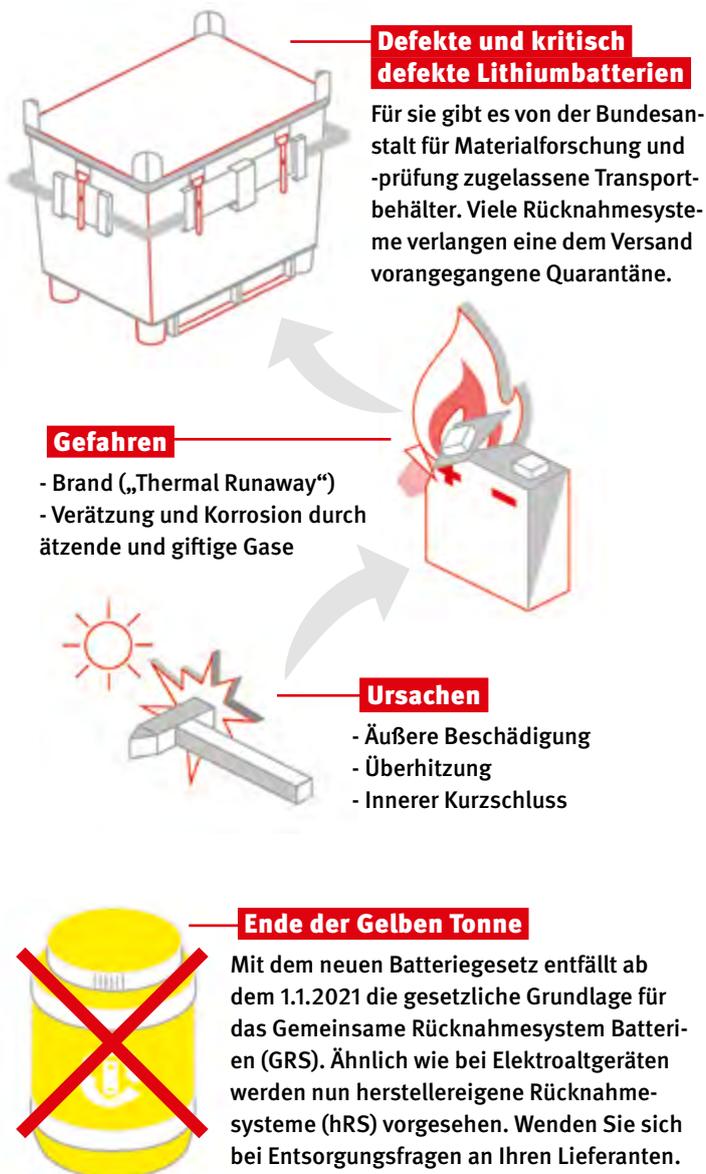
**DR. BRIGITTE BAUMGARTEN**

zwischen Lithium-Metall-Batterien und Lithium-Ionen-Batterien eine Rolle: Enthalten Versandstücke sowohl Lithium-Metall-Batterien (UN 3091) als auch Lithium-Ionen-Batterien (UN 3481) in oder mit Ausrüstung, so müssen beide UN-Nummern in Kennzeichnung und Begleitpapier stehen (vgl. neue Sondervorschrift SV 390). Als Beschreibung genügt: „Batterien, mit Ausrüstung verpackt“.

## Bessere Klassifizierung ist in Arbeit

Bisher richtet sich die Zuordnung der UN-Nummern vereinfachend nach der Art des Lithiumbestandteils. Die Einstufung der Gefährlichkeit erfolgt anhand des Gebrauchszustands. Tatsächlich aber variieren Eigenschaften und Brandverhalten von Lithium-Ionen-Batterien sehr. Ein besseres Klassifizierungssystem ist also nötig, aber noch nicht greifbar. Daran arbeitet derzeit eine internationale Arbeitsgruppe der Vereinten Nationen.

# Wohin mit den Batterien?



## Defekte und kritisch defekte Lithiumbatterien

Für sie gibt es von der Bundesanstalt für Materialforschung und -prüfung zugelassene Transportbehälter. Viele Rücknahmesysteme verlangen eine dem Versand vorangegangene Quarantäne.

## Gefahren

- Brand („Thermal Runaway“)
- Verätzung und Korrosion durch ätzende und giftige Gase

## Ursachen

- Äußere Beschädigung
- Überhitzung
- Innerer Kurzschluss

## Ende der Gelben Tonne

Mit dem neuen Batteriegesetz entfällt ab dem 1.1.2021 die gesetzliche Grundlage für das Gemeinsame Rücknahmesystem Batterien (GRS). Ähnlich wie bei Elektroaltgeräten werden nun herstellereigene Rücknahmesysteme (hRS) vorgesehen. Wenden Sie sich bei Entsorgungsfragen an Ihren Lieferanten.

## HINTERGRUNDWISSEN

Für die Lagerung und den Einsatz von Batterien ist eine Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz durchzuführen. Hinweise zum Betrieblichen Brandschutz bei der Lagerung und Verwendung von Lithium-Ionen-Akkus liefert BFBHB-018: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
Webcode: p021507



## Gemischte Batterien

Kleinere Batterien können auch in den entsprechenden Boxen in Geschäften abgegeben werden. Diese sind überall zu finden, wo Batterien auch verkauft werden.

## MELDUNGEN

**Schlechte Belüftung** wird immer wieder als ein Grund genannt, wenn es zu Corona-Infektionsausbrüchen gekommen ist. Wie eine „gute“ Belüftung gelingen kann, ist Thema der neuen FBHM-114 „Möglichkeiten zur Bewertung der Lüftung anhand der CO<sub>2</sub>-Konzentration“ der DGUV. Darin wird erläutert, wie die Berechnung der CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum erfolgt und wie Lüftungsintervalle zu ermitteln sind. **Download unter: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: p021629**

**Unfälle in Gießereien** passieren noch zu oft. Um die Gesundheit der Angestellten in den rund 600 Eisen-, Stahl- und Nichteisen-Metallgießereien in Deutschland besser zu schützen, hat die DGUV die Regel 109-608 „Branche Gießereien“ erarbeitet. Sie vereint Vorgaben aus relevanten Schriften und Erfahrungswissen. **Download unter: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: p109608**

**Auf Baustellen** sind spezielle Anforderungen an den Arbeitsschutz zu stellen. Bereits im Herbst 2019 wurde daher eine grundlegend überarbeitete Fassung der DGUV-Vorschrift 38 „Bauarbeiten“ vorgelegt. Die Regelungen zu Organisation, Einrichtung, Arbeitsmitteln und Betrieb einer Baustelle werden nun in der neuen DGUV-Regel 101-038 „Bauarbeiten“ konkretisiert. **Download unter: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode: p101038**



Gibt es ein Gesetz, das Beschäftigte vor zu vielen **Arbeitsstunden** schützt?

Regelmäßig zu viel zu arbeiten, macht krank. Deshalb begrenzt das Arbeitszeitgesetz die Höchstarbeitszeit pro Woche. Verstöße dagegen können juristische Folgen haben. Das sollten auch Sicherheitsbeauftragte wissen. So gab das Landesarbeitsgericht Nürnberg einem Arbeitgeber recht, der seinem Arbeitnehmer den Nebenjob verweigerte. Der Arbeitnehmer kam mit Hauptjob auf eine Wochenarbeitszeit von 53,46 Stunden. (Aktenzeichen 7 Sa 11/19)

# Ehrenamt *im Wandel*

Die **Sicherheitsbeauftragten** achten auf den Schutz ihrer Kolleginnen und Kollegen. Künftig könnte zudem der Erhalt der Gesundheit wichtiger werden. Damit würde sich auch die Rolle von Sicherheitsbeauftragten ändern. Digitalisierung und Internationalisierung bringen weiteren Wandel.

VON JÖRN KÄSEBIER



FOTO: ADOBE STOCK/PHAT1978



↑ Für Andrea Letzybyl gehört es zu den neuen Herausforderungen, in internationalen Teams zu arbeiten.

FOTO: NIKOLAUS BRADE

**B**evor die Arbeit losgeht, versammelt Schichtführerin Andrea Letzybyl ihr Team um sich. 13 Mitarbeitende gehören dazu. Mit Arbeitshose, Schutzschuhen und T-Shirt bekleidet stehen sie in der Fertigungshalle des Autozulieferers Grupo Antolin im brandenburgischen Massen. Wenn ihre Kolleginnen und Kollegen etwa ihre persönliche Schutzausrüstung nicht korrekt angelegt haben, spricht Andrea Letzybyl sie darauf an. Das ist ihr als Schichtführerin, aber auch als zuständige Sicherheitsbeauftragte sehr wichtig. Denn anders als im Regelfall hat Andrea Letzybyl eine Doppelrolle als Führungskraft und Sicherheitsbeauftragte inne, um Sicherheit und Gesundheit im Betrieb zu gewährleisten.

Zur Schutzausrüstung gehören in ihrem Team zum Beispiel Schutzhandschuhe und Unterarmschutz beim Umgang mit Messern oder auch Maske und Schutzbrille beim Beschichten von Teilen für den Innenraum. „Manchmal werden die Sicherheitshinweise noch belächelt“, sagt Andrea Letzybyl. Doch seit sie Anfang 2020 ihre Schulung als Sicherheitsbeauftragte bekam, steht zumindest für sie die Sicherheit der Mitarbeitenden >



Peter Heymann hat als Sicherheitsbeauftragter bei Birkenstock bereits digitale Aufgaben erfüllt.

FOTO: BIRKENSTOCK



› noch stärker im Fokus. Das Ehrenamt hat ihren Blick auch für andere Dinge geschärft: „Ich bin die Gefährdungsbeurteilung erneut durchgegangen. Das hat mir gezeigt, auf wie viele Punkte ich zusätzlich achten sollte.“ Dazu gehört es zu schauen, ob die Beschreibung der Fluchtwege gut einsehbar ist. Über ihre Beobachtungen tauscht sie sich mit Dirk Schedifka, der Fachkraft für Arbeitssicherheit, aus. Die Zusammenarbeit der beiden klappt gut.

### Wege der Verständigung

Ihre Tätigkeiten als Sicherheitsbeauftragte sind von klassischen Unfallschutzthemen geprägt. Die Vermittlung der Sicherheitshinweise geht jedoch ganz moderne Wege. Denn die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen im Werk ist für Andrea Letzybyl nicht immer leicht. Da die Antolin Massen GmbH ein internationales Unternehmen ist, werden dort Mitarbeitende aus unterschiedlichen Ländern beschäftigt, die ganz unterschiedliche Deutschkenntnisse mitbringen. „Für mich als Schichtführerin und Sicherheitsbeauftragte heißt das, dass ich im Zweifel auch mal einen Dolmetscher hinzuziehe, um sicherzugehen, dass mich alle verstehen“, sagt die Brandenburgerin. Da sie selbst Englisch spricht, greift sie manchmal auf diese Fremdsprache zurück. Zudem hilft ihr das Material vom Lehrgang zur Sicherheitsbeauftragten. „Ich habe gelernt, auch mit bildlichen Darstellungen zu arbeiten. So lassen sich Sprachbarrieren ebenfalls überwinden.“

Der Austausch in mehreren Sprachen und die Ansprache durch Icons und Bilder gehört für viele Sicherheitsbeauftragte zu ihrem Ehrenamt dazu. Künftig dürfte dieser Trend noch zunehmen, blickt man auf die Zuwanderung nach Deutschland und

die Suche nach Fachkräften, die oft in anderen EU-Staaten und anderen ausländischen Staaten erfolgreich ist. Der Trend zu internationalen Teams ist nicht der einzige, der die Tätigkeit von Sicherheitsbeauftragten verändert. Künftig werden sich die rund 670 000 Sicherheitsbeauftragten in Deutschland verstärkt mit gesundheitlichen Fragen beschäftigen, ist Gerhard Kuntzemann, Leiter Sachgebiet Sicherheitsbeauftragte der DGUV, überzeugt. In einigen Branchen sei das bereits der Fall, etwa in der Gesundheitsbranche und in Verwaltungen. Dort bringen Bürotätigkeiten und damit verbunden Bewegungsmangel, schlechte Körperhaltung und die Arbeit an Bildschirmen neue Krankheitsbilder hervor. Gesundheitsschutz spielt in diesen Berufen bereits eine größere Rolle als der klassische Unfallschutz. Hinzu kommt, dass das Durchschnittsalter der Beschäftigten wegen des demografischen Wandels und späteren Renteneintritts steigt – was die gesundheitliche Prävention noch wichtiger macht.

In Zukunft erwartet Gerhard Kuntzemann, dass auch im produzierenden Gewerbe gesundheitliche Fragen für Sibe wichtiger werden. Denn Automatisierung und Digitalisierung verändern auch hier viele Berufsbilder. Der Experte spricht sich daher für gezielte Fortbildungen von Sicherheitsbeauftragten aus (s. Interview S. 12).

### Digitaler Wandel

Der digitale Wandel verändert bei Peter Heymann bereits die Arbeit. Er ist Sicherheitsbeauftragter bei der Bir-



## UMFRAGE

Fachwissen, kommunikative Kompetenz und betrieblicher Rückhalt – all dies ist wichtig, damit **Sicherheitsbeauftragte** ihr Ehrenamt umsetzen können. Der DGUV-Fachbereich Organisation von Sicherheit und Gesundheit möchte von Sibe wissen, wie gut die Umsetzung funktioniert.

Bringen Sie bei der **Online-Umfrage** Ihre Situation und Wünsche ein. Die Teilnahme ist **bis zum 31. März** möglich.



befragungen.dguv.de  
TAN/Losung:  
SiBe\_Wirksamkeit



↑ Andrea Letzybyl wirft einen prüfenden Blick auf eine Türinnenverkleidung. FOTO: SCHEDIFKA

---

*Ich habe gelernt, auch mit bildlichen Darstellungen zu arbeiten. So lassen sich Sprachbarrieren ebenfalls überwinden.*

**ANDREA LETZYBYL**, Sicherheitsbeauftragte

kenstock Group am Standort Köln. Als ausgebildeter Multimedia-Entwickler kam er 2005 ins Unternehmen. Sein Interesse am Thema Arbeitsschutz weckte ein Projekt im Jahr 2017: Er erstellte eine elektronische Variante des Verbandbuches, das sich seitdem auch über das Intranet führen und verwalten lässt. In der Folge baute Peter Heymann die digitalen Möglichkeiten aus – so können sich inzwischen auch Ersthelfende und Brandschutzhelfende im Intranet an-

melden, um so Lehrgänge und Weiterbildungen einfacher koordinieren zu können. Außerdem ist dort ein Gefahrstoffkataster einsehbar sowie ein Maschinenregister.

2018 übernahm Peter Heymann schließlich das Ehrenamt des Sicherheitsbeauftragten, ließ sich über die BG ETEM weiterbilden und erfüllt seitdem verschiedene Aufgaben. „So bin ich unter anderem der erste Ansprechpartner für das Verbandbuch,

unterstütze zum Beispiel bei der erstmaligen Eingabe eines Vorfalles“, sagt der 53-Jährige. Außerdem sichtet er die Verbandkästen, kümmert sich darum, dass sie aufgefüllt werden. Vor allem aber verwaltet er das Arbeitsschutzmanagementsystem (AMS) von Birkenstock und entwickelt es weiter.

Dazu wechselte er Anfang 2020 ins Team Occupational Health & Safety (OHS). „Dadurch bin ich direkt an den aktuellen Arbeitsschutzthemen dran und stehe in engem Kontakt mit unseren Fachkräften für Arbeitssicherheit“, so Peter Heymann. Sein Beispiel zeigt: Sicherheitsbeauftragte haben Gestaltungsspielräume in ihrem Amt und Entwicklungsmöglichkeiten. Mit den sich wandelnden Aufgaben kommt Abwechslung hinein – und mehr Kompetenz.



### DREI FRAGEN AN ...

**Gerhard Kuntzemann**

Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM),  
Leiter Sachgebiet Sicherheitsbeauftragte DGUV

## Mehr Weiterbildung gefragt

**N**eue Regelungen und Gesetze verändern die Anforderungen an Sicherheitsbeauftragte – und an Fort- und Weiterbildungen für die Ehrenamtler.

### 1 Die Tätigkeiten von Sicherheitsbeauftragten ändern sich. Wie können Sibe darauf vorbereitet werden?

Schulungen und Fortbildungen werden in diesem Zusammenhang immer wichtiger. Sie sollten im Regelfall in Abständen von drei bis fünf Jahren erfolgen. Die Coronakrise zeigt aber, dass anlassbezogene, betriebsinterne Fortbildungen auch kurzfristig organisiert werden müssen. Sicherheitsbeauftragte können

die Unternehmensleitungen und Führungskräfte nicht unterstützen, wenn sie etwa über das Hygienekonzept nicht umfassender informiert werden als alle anderen Beschäftigten.

### 2 Was ändert sich noch in Sachen Qualifizierung?

Es ist erfolgversprechender, wenn mehrere kleinere Einheiten in kürzeren Abständen an die Stelle ausgedehnter Seminare treten. Damit einher geht, dass moderne Lernansätze den traditionellen Frontalunterricht ersetzen. Wie die Kurse angeboten werden, ändert sich ebenfalls. Es gibt mehr Online-Seminare, die durch die Pandemie einen Schub bekommen haben. Vor allem gewinnt aber

das integrierte Lernen, auch Blended Learning genannt, an Bedeutung.

### 3 Was genau verbirgt sich hinter diesem Konzept?

Es handelt sich um eine Mischform aus Präsenzangeboten und digitalem Lernen. Denn längst nicht alles lässt sich online lösen. Gute Kommunikation zum Beispiel ist entscheidend dafür, dass Sicherheitsbeauftragte ihren Kolleginnen und Kollegen den Arbeitsschutz vermitteln können. Richtiges Kommunizieren will geübt sein, dazu braucht es den persönlichen Kontakt, um beispielsweise auch Gestik und Mimik gezielt einsetzen zu lernen.

#### AUF DEN PUNKT

**Fortbildungen** für Sicherheitsbeauftragte werden von den Berufsgenossenschaften, Unfallkassen und privaten Trägern angeboten.

Laut DGUV-Regel 100-001 sollen die Fortbildungen regelmäßig erfolgen.

**Neben Grundkursen** gibt es spezielle Angebote, etwa für Sicherheitsbeauftragte

in kleinen und mittelständischen Unternehmen, oder Aufbau-seminare für Sicherheitsbeauftragte in bestimmten Branchen wie der Chemischen Industrie oder Verwaltung.

**Eine Übersicht** über Grundlagen- und Fortbildungsseminare speziell für Sibe gibt es zum Beispiel unter:



[www.bghm.de](http://www.bghm.de)  
Webcode: 1990

## MISSION SIBE

# Die Staffelstabübergabe unter Sicherheitsbeauftragten will gut vorbereitet sein

Verlassen Sicherheitsbeauftragte, in vielen Branchen und Betrieben als Sibe abgekürzt, ein Unternehmen, endet damit nicht nur deren wertvolle Mitarbeit. Auch ihr Wissen droht, verloren zu gehen. Damit dies nicht passiert, geben Unternehmen ihren alten und neuen Sibe am besten viel Zeit für eine gemeinsame Einarbeitung. Diesen Übergang sollten sie intensiv nutzen.

### Das ist für scheidende Sibe wichtig

- ...✚ **Tätigkeiten dokumentieren:** Hilfreich ist es, wenn innerbetriebliche Arbeitsschutzregelungen und die Tätigkeiten von Sibe in Unternehmen gut dokumentiert sind. Wichtige Dokumente wie Betriebsvereinbarungen oder Leitlinien zur Sicherheit und Gesundheit sind am besten so aufbereitet, dass sich nachfolgende Sibe leicht zurechtfinden.
- ...✚ **Nützlich zusammentragen:** Darüber hinaus sollten Informationen gesammelt werden, in denen es um wichtige Projekte geht, aber auch um empfehlenswerte Seminare und Fortbildungen.
- ...✚ **Persönliche Gespräche einplanen:** Da das meiste Wissen der Sibe jedoch auf persönlichen Erfahrungen beruht, ist ein direkter Austausch besonders wichtig. In diesen Gesprächen geht es darum, zu vermitteln, wo die Tätigkeitsschwerpunkte liegen, wer im Unternehmen unterstützen kann, und zu besprechen, welchen Schwierigkeiten Sibe ausgesetzt sein können und welche Fettnäpfchen sich umgehen lassen. Hilfreich ist aber auch, wenn scheidende Sibe berichten, wie sich Ehrenamt und Beruf gut miteinander verbinden lassen, und aufzeigen, wo sie Erfolg hatten. Das motiviert!

### Das ist für neue Sibe wichtig

- ...✚ **Fragen, fragen, fragen:** Sibe, die ihre Tätigkeit gerade aufnehmen, nutzen am besten die Zeit, in der ihr Vorgänger oder die Vorgängerin noch greifbar ist. Sie sollten sich nicht scheuen, auch Fragen zu stellen, die Besonderheiten betreffen und nicht alltägliche Situationen. Am besten halten sie Kontakt.
- ...✚ **Schulungen nutzen:** Seminare der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen helfen, sich aus- und weiterzubilden. Das frisch erworbene Wissen kann dann mit den praktischen Erfahrungen der bisherigen Sibe und den Gegebenheiten im Unternehmen abgeglichen werden.
- ...✚ **Sich vernetzen:** Gibt es noch andere Sibe im Betrieb, gilt es, die Aufgabenverteilung zu klären. Weitere wichtige Abstimmungspartner sind die Fachkraft für Arbeitssicherheit und der Betriebsarzt oder die Betriebsärztin. Einem guten Start in die Mission Sibe steht dann nichts mehr im Wege.



### ZUM NACHLESEN

Hier werden die Aufgaben der Sibe genauer definiert:

DGUV-Vorschrift 1, Paragraph 20  
**www.dguv.de, Webcode: d943798**

DGUV-Regel 100-001, 4.2  
**www.dguv.de, Webcode: p100001**

DGUV-Information 211-042  
 „Sicherheitsbeauftragte“  
**www.dguv.de, Webcode: p211042**

# Zur Arbeit radeln, aber sicher!

**Fahrrad fahren hält fit** und schont das Klima. Gute Argumente, mit denen Sicherheitsbeauftragte die Belegschaft dazu motivieren können, in die Pedale zu treten. Damit der Weg zur Arbeit auch sicher ist, gilt es jedoch einiges zu beachten.

VON ANSGAR WARNER

**I**mmmer mehr Menschen fahren mit dem Rad zur Arbeit – und profitieren davon mehrfach: Bei Entfernungen bis fünf Kilometer ist das Fahrrad die schnellste Möglichkeit, das Ziel zu erreichen. Regelmäßiges Pedaltreten beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und die Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem. Im Durchschnitt sind laut Statistiken von Krankenkassen Beschäftigte, die regelmäßig per Velo pendeln, einen Tag pro Jahr seltener krankgeschrieben. Das sollten Sicherheitsbeauftragte zur Verkehrssicherheit des Fahrrads wissen.

## Versicherungsschutz

Fahrten mit dem Fahrrad zur und von der Arbeitsstätte sind über die gesetzliche Unfallversicherung versichert. Es sollte grundsätzlich der direkte Weg gewählt werden. Jedoch: Berufsgenossenschaften und Unfallkassen weisen darauf hin, dass Beschäftigte auch dann versichert sind, wenn sie aus Gründen der Sicherheit einen längeren Weg wählen.

## Fahrradsicherheit

Die Straßenverkehr-Zulassungs-Ordnung stellt Anforderungen an die Ausstattung von Fahrrädern. So sind zahlreiche Reflektoren vorgeschrieben, die in Fahrtrichtung, zurück sowie zur Seite strahlen. Bei der Beleuchtung rät Sicherheitsexperte Dirk Moser-Delara-

## BETRIEBLICHER SICHERHEITSCHECK?

Eine regelmäßige Sicherheitsüberprüfung wie bei Kraftfahrzeugen ist bei privat genutzten Fahrrädern zwar nicht vorgeschrieben – sollte aber mindestens einmal pro Jahr stattfinden, idealerweise im Frühjahr oder Herbst. Neben der Inspektion beim Fahrradhändler oder durch den Leasing-Anbieter kann auch ein vom Betrieb angebotener Sicherheitscheck eine gute Gelegenheit bieten, den Zustand der Zweiräder der Kolleginnen und Kollegen zu überprüfen und so deren Fahrt zur Arbeit sicherer zu machen. Mögliche lokale Kooperationspartner sind Ortsverbände des Fahrradclubs ADFC, kommunale Verwaltungen (vielerorts gibt es Ansprechpersonen für „Betriebliches Mobilitätsmanagement“) sowie Sicherheitsexpertinnen und -experten der Polizei oder von Prüfstellen wie TÜV oder Dekra.

mi vom TÜV Süd zu modernem LED-Licht: „Es leuchtet besonders hell und hat eine höhere Lebensdauer als klassische Halogen- oder Glühlampen.“ Bei Dynamobetrieb rät er zu Beleuchtung mit Standlichtfunktion für Vorder- und Rücklicht, denn so sei man auch beim Anhalten auf freier Strecke oder beim Stopp an der Ampel gut zu sehen. Bei akkubetriebenem Licht ist darauf zu achten, dass die Akkuzellen bei Fahrtantritt genügend aufgeladen sind. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte Akku-Lampen wählen, die eine Ladestands-Anzeige haben. Auch sichtbare Kleidung ist sehr wichtig.

## Fahrradhelm

Der beste Unfallschutz ist ein Fahrradhelm – denn Kopfverletzungen gehören zu den häufigsten Folgen von Fahrradunfällen. Sicherheitsbeauftragte können Kolleginnen und Kollegen dafür sensibilisieren. „Ob man einen Hartschalen-Helm („Bowling-Kugel“) oder einen Microshell-Helm trägt, ist letztlich Geschmackssache – beide Helmarten funktionieren nach demselben Prinzip und bieten vergleichbare Sicherheit“, so Moser-Delarami. Bei der Anschaffung gilt es auf die Normung CE/DIN 1074 sowie das GS-Prüfzeichen zu achten.



Videos zur Fahrradsicherheit:  
[www.bgetem.de/fahrrad](http://www.bgetem.de/fahrrad)

# Sattelfest

Sehen und gesehen werden ist im Straßenverkehr entscheidend. Was alles zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehört, zeigt diese Grafik.



**1 Helm** mit Reflektorstreifen oder Beleuchtung und in einer gut erkennbaren Farbe.

**2 Klingel** – hell tönend.

**3 Zwei Bremsen**, unabhängig voneinander funktionierend.

**4 Weißes Vorderlicht**, so eingestellt, dass es andere Verkehrsteilnehmende nicht blendet. Idealerweise ist der Lichtkegel fünf Meter vor dem Rad auf der Straße zu sehen.

**5 Weißer Reflektor vorne**, der in den Scheinwerfer integriert sein kann.

**6 Dynamo**, 6 Volt/3 Watt, oder Batterielicht.

**7 Je Laufrad zwei gelbe Speichenrückstrahler** (Katzenaugen) oder reflektierendes Material (weiß) an Speiche, Felge oder Reifen.

**8 Zwei rutschfeste Pedale** mit je zwei gelben Rückstrahlern.

**9 Rotes Rücklicht**, so hoch angebracht, dass es von

Autofahrenden gesehen werden kann (Mindesthöhe 25 Zentimeter).

**10 Roter Großflächenrückstrahler hinten** mit Zulassungs-Kennzeichen „Z“.

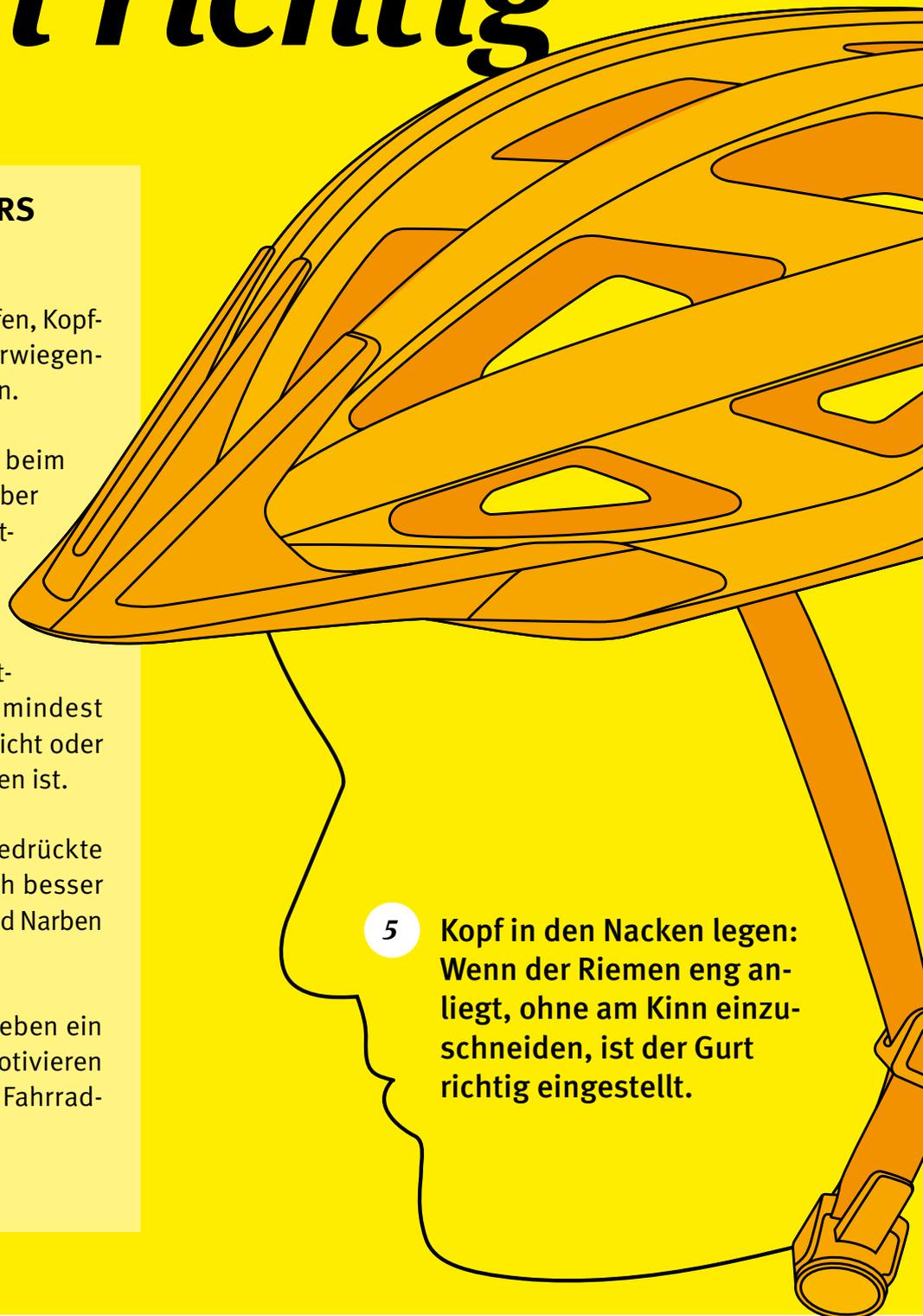
**11 Fahrradtaugliche Kleidung** ist zu jeder Jahreszeit wichtig. Das kann helle oder retroreflektierende Kleidung sein. Auch fluoreszierendes Material eignet sich. Noch mehr Sicherheit bieten Warnwesten bzw. Warnschärpen für den Oberkörper.

# So sitzt der Helm richtig

## NUR GUTE GRÜNDE FÜRS HELMTRAGEN

- Ein Helm kann dabei helfen, Kopfverletzungen mit schwerwiegenden Folgen zu verhindern.
- Die glatte Schale sorgt beim Sturz für ein Abgleiten über den Untergrund, das Hartschaumpolster nimmt Aufprallenergie auf.
- Ein Helm kann die Sichtbarkeit verbessern. Zumindest dann, wenn er mit Rücklicht oder Reflektorstreifen versehen ist.
- Durch den Helm platt gedrückte Haare sehen immer noch besser aus als Schürfwunden und Narben nach einem Sturz.
- Erwachsene mit Helm geben ein gutes Vorbild ab und motivieren Kinder, ebenfalls einen Fahrradhelm zu tragen.

Quelle: Deutsche Verkehrswacht



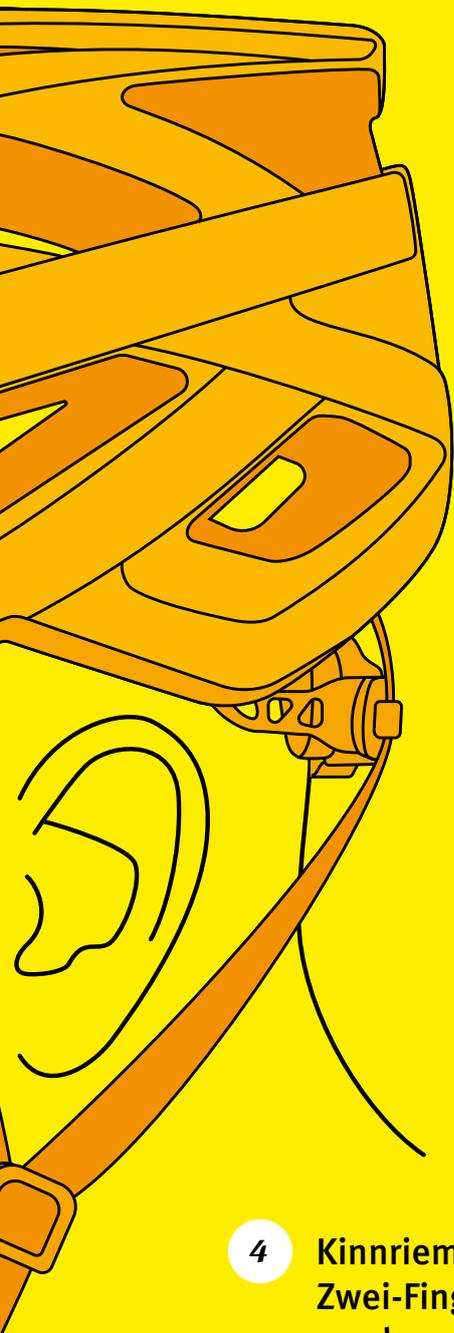
**5** Kopf in den Nacken legen: Wenn der Riemen eng anliegt, ohne am Kinn einzuschneiden, ist der Gurt richtig eingestellt.



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)

- 1 Helm gerade auf den Kopf setzen, sodass Stirn, Hinterkopf und Schläfen bedeckt sind.



- 2 Feststellring am Hinterkopf so weit drehen, dass der Helm fest anliegt, ohne zu drücken.

- 3 Die Gurte rechts und links so anpassen, dass sie um das Ohr herum ein Dreieck bilden.

- 4 Kinnriemen schließen, Zwei-Finger-Probe machen: Zwischen Kinn und Riemen sollten maximal zwei Finger passen.



Noch mehr Informationen beinhaltet die DGUV-Broschüre „PRÜF DEIN RAD!“.



publikationen.dguv.de  
Webcode: p202097

# 90 %

aller Hirnblutungen können laut einer Studie der Unfallforschung der Versicherer von 2014 bei einem Sturz über den Lenker und frontalem Kopfanprall durch einen Helm vermieden werden.

# 71,9 %

der Verletzungen schwer verunglückter Radfahrer betreffen den Kopf, zeigt eine Untersuchung der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie von 2016.

# 23 %

der deutschen Fahrradfahrer und -fahrerinnen trugen 2019 laut Bundesanstalt für Straßenwesen einen Schutzhelm.

A man with a beard, wearing a blue plaid shirt, is shown in profile from the chest up, reaching out to turn a white window handle. The background is a bright window with light streaming in, creating a soft, natural atmosphere. The overall composition is clean and professional, emphasizing the theme of fresh air and health.

# Lüften hält *gesund*

**Fenster auf. Fenster zu.** Regelmäßige Frischluft ist in geschlossenen Räumen nicht nur zum Schutz vor Ansteckungen wichtig. Doch gerade im Winter wird es vielen Menschen schnell zu kalt. Was gegen „dicke Luft“ am Arbeitsplatz hilft.

VON JULIA FRESE

**A**bstand halten, Hygiene beachten, Alltagsmasken tragen – wir haben die AHA-Formel zur Abwehr des Coronavirus verinnerlicht. Ergänzt wurde sie noch um den Buchstaben L – wie Lüften. Denn viele Fachleute sagen: Durch regelmäßige Frischluftzufuhr von außen lässt sich die Viruslast in geschlossenen Räumen deutlich verringern. Doch auch unabhängig von der Pandemie ist regelmäßiges Lüften gut für die Gesundheit.

### Irrtümer aufklären

Allerdings sorgt das Thema Lüften in der kalten Jahreszeit gerne für „dicke Luft“. Die Beschäftigten davon zu überzeugen, das Fenster aufzureißen, fällt nicht immer leicht, wenn draußen Minusgrade herrschen. Oft sehen sich die Frierenden mit dem Argument im Recht, sie würden sich erkälten, wenn das Fenster offen steht. Dabei stimmt das nur halb: Wenn wir frieren, ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen. Die Schleimhäute in der Nase beispielsweise werden schlechter durchblutet und produzieren in der Folge weniger Schleim, der aber als Schutzschild vor Krankheitserregern dient. Diese können dann leichter in den Körper eindringen. Das spricht aber nicht gegen Lüften, sondern eher für angemessene Kleidung.

Auch die Untersuchungslage zur Coronavirus-Pandemie lehrt uns nicht zuletzt: Krank werden wir eher, wenn wir zu wenig lüften. Das lässt sich ebenfalls einfach erklären. Beim Sprechen und Ausatmen entstehen Tröpfchen und feinste luftgetragene Flüssigkeitspartikel, die Aerosole. Ist jemand an einem Virus wie dem SARS-CoV-2 oder der Influenza erkrankt, gelangt dieser ganz unbemerkt in die Innenraumluft. „Gerade die Aerosole können sich großflächig in der Luft verteilen und die Wahrscheinlichkeit einer Übertragung steigt auch über größere Entfernung“, erklärt Dr. Simone Peters, Leiterin des Referats Schutzmaßnahmen beim Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA). Denn bei geschlossenen Fenstern findet in Innenräumen nur sehr wenig Luftaustausch statt. In Räumen mit Isolierfenstern etwa wird nur ein Fünftel des Raumluftvolumens pro Stunde erneuert.

### Lüften steigert Luftqualität

Doch nicht nur der Mensch gibt ständig Stoffe in die Raumluft ab – das können unter Umständen auch Gegenstände. Dr. Kirsten Sucker vom Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der DGUV, die 2019 an einer Studie zur Wirkung von Gerüchen an Innenraumarbeitsplätzen mitgewirkt hat, sagt: Lüften ist in vielerlei

*Frischluftzufuhr ist immer wirkungsvoller als Luftreinigung.*

**DR. SIMONE PETERS**, Institut für Arbeitsschutz der DGUV



**MIT DEM CO<sub>2</sub>-TIMER** von IFA und UKH lässt sich berechnen, wie oft in Räumen gelüftet werden muss. Hier kostenlos downloaden:



[www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
Webcode: d1182599

## Fünf Irrtümer über Kälte

Es ranken sich so einige Mythen um die Kälte, besonders im Zusammenhang mit der Gesundheit. Viele stimmen nicht. Gute Argumente für Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen.

# 1



### ERKÄLTUNG

**Wer in einem kalten Raum arbeitet, wird krank.** Eine Erkältung wird durch Viren ausgelöst, nicht durch die Kälte. Jedoch: Kälte kann das Immunsystem schwächen und eine Erkältung wahrscheinlicher machen. Also warm anziehen.



Text in

**LEICHTER SPRACHE:**[aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)

› Hinsicht wichtig für die Beschäftigten. „Dabei geht es nicht bloß um eine bessere Sauerstoffversorgung, sondern auch darum, die Innenraumluft regelmäßig zu erneuern.“ Manchmal können Bodenbeläge, Möbel und technische Geräte Stoffe abgeben, die die Luftqualität verschlechtern und in zu hoher Konzentration auf Dauer der Gesundheit schaden, so Sucker.

### Vorsicht bei Lüftungsanlagen

Damit alle Beschäftigten bestmögliche Chancen haben, gesund zu bleiben, ist regelmäßiges Lüften also unerlässlich. Simone Peters empfiehlt die Stoßlüftung über weit geöffnete Fenster und Türen für jeweils drei bis zehn Minuten je nach Jahreszeit, Temperatur und Raumgröße. Womöglich lässt sich im Gespräch mit den Kolleginnen und Kollegen eine Zeitspanne aushandeln, die alle gut aushalten können – notfalls mit kurz übergezogener Winterjacke. Als Faustregel gilt: In Büroräumen sollte mindestens einmal stündlich stoßgelüftet werden, in Besprechungs- und Seminarräumen, in denen sich mehrere Menschen gemeinsam aufhalten, mindestens alle 20 Minuten.

Auch technische Methoden kommen grundsätzlich zum Lüften infrage, so Peters. Sie weist aber darauf hin, dass hierbei einiges zu beachten ist: „Bei ei-

ner Lüftungsanlage gilt: Ausreichend Luftzufuhr von außen sicherstellen, Umluftbetrieb vermeiden und die Anlage regelmäßig warten lassen.“ Wenn es um das Coronavirus geht, kommen auch immer wieder Luftreiniger ins Gespräch, die Virenpartikel aus der Raumluft filtern können. Peters rät zur Vorsicht: Luftreiniger seien in der Regel Umluftgeräte. Es werde also eben gerade keine frische Luft in den Raum gelassen, sondern nur die vorhandene Luft mehr oder weniger gereinigt und neu im Raum verteilt. Wie gut das funktioniert, hänge von der Qualität des Geräts ab. Es sollten Luftreiniger mit HEPA-Filter der Klasse H13 oder H14 verwendet werden. Aber: „Direkte Frischluftzufuhr ist immer wirkungsvoller als Luftreinigung“, so die Expertin. Luftreiniger würden sich darum nur als Ergänzung eignen.

### CO<sub>2</sub>-Ampel erinnert ans Lüften

Nicht zuletzt hilft Lüften, sich besser zu konzentrieren. Je länger wir uns in einem geschlossenen Raum aufhalten, desto höher wird in der Luft der Anteil an organischen Stoffen, die wir ausdünsten und ausatmen – etwa Aceton, Alkohole oder Geruchsstoffe. Da die gesamte Stoffpalette analytisch nur schwer erfasst werden kann, wird als Indikator für die Raumluftqualität das einfache zu bestimmende Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) gemessen. Wir spüren deutlich,

2



### FROSTBEULE

**Frauen frieren schneller als Männer.** Das ist nicht immer so, sondern mehr eine Frage der Muskelmasse. Die produziert nämlich Wärme, wenn wir zittern. Männer haben im Durchschnitt 25 Prozent mehr Muskelmasse als Frauen.

3



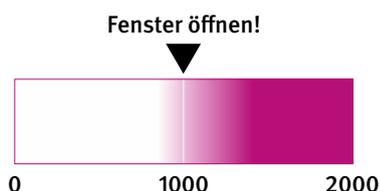
### MÜTZE

**Über den Kopf geht die meiste Wärme verloren.** Die meiste Wärme verlieren wir an Füßen und Händen. Nur zehn Prozent gehen über den Kopf verloren. Wegen der vielen Nervenenden spüren wir am Kopf aber Kälte besonders intensiv.

wenn die Raumluft schlechter wird. Sie riecht stickig, wir werden müde, reagieren langsamer, sind weniger aufmerksam. Um rechtzeitig gegensteuern zu können, helfen etwa sogenannte CO<sub>2</sub>-Ampeln – Geräte, die messen, wie hoch die CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum ist, und zum Lüften mahnen, wenn ein kritischer Wert überschritten wird. Eine Alternative ist die CO<sub>2</sub>-App von IFA und Unfallkasse Hessen (UKH), die die CO<sub>2</sub>-Konzentration im Raum berechnet. Sollte der Kompromiss beim Lüften im Kollegium also allzu schwerfallen, lässt sich die Entscheidung, wann es Zeit für Frischluft ist, auch einfach per App regeln.

#### Bewertung der Raumluftgüte nach CO<sub>2</sub>-Konzentration in ppm (Anteile pro Million)

- Gute Luftqualität
- Schlechte Luftqualität



## WAS MACHEN, WENN ...

### ... meine Haut im Winter trocken wird?

Im Winter leiden viele Menschen unter schuppiger Haut. Schuld daran ist der häufige Wechsel zwischen Kälte und trockener Heizungsluft. Diese sechs Tipps helfen dabei, unser größtes Organ zu schützen – draußen, zu Hause und am Arbeitsplatz:

- ⇨ Ziehen Sie sich im Freien warm an. Frei liegende Körperpartien schützt eine fetthaltige Creme.
- ⇨ Tragen Sie bei der Arbeit mit Reizstoffen unbedingt Handschuhe.
- ⇨ Spülen Sie beim Händewaschen die Seife wieder vollständig ab.
- ⇨ Cremen Sie die Hände nach dem Waschen ein.
- ⇨ Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt, mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht.
- ⇨ Wenden Sie sich bei Hautveränderungen wie Juckreiz oder Rötungen an den Betriebsarzt oder die Betriebsärztin.



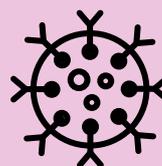
4



#### HEIZEN

**Im Warmen kann ich nicht krank werden.** Eine heiße Heizung schützt nicht vor Erkältungen. Vielmehr reizt trockene Luft die Schleimhäute der oberen Atemwege und trocknet sie aus. Das macht uns anfälliger für Krankheitskeime.

5



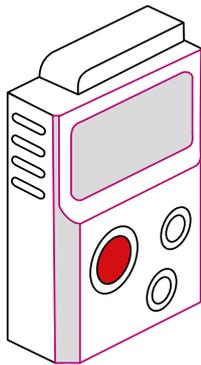
#### IMMUNSYSTEM

**Wenn es kalt wird, werde ich krank.** Viele Menschen glauben, ihr Immunsystem kaum beeinflussen zu können. Dabei kann jeder etwas dafür tun. Etwa durch viel Bewegung, ausgewogene Ernährung oder den Verzicht auf Nikotin.

# Im Notfall nicht allein

Immer mehr Menschen arbeiten durch Schichtsysteme und Automatisierung **außerhalb der Sicht- und Rufweite** ihrer Kolleginnen und Kollegen. Dank ausgeklügelter Personen-Notsignal-Anlagen kann ihnen in Notsituationen schnell geholfen werden. Was Sicherheitsbeauftragte wissen sollten.

VON ANSGAR WARNER



↑ Ein solches Personen-Notsignal-Gerät kann am Hosengürtel getragen werden.

*Die PNA soll bei Alleinarbeit im Notfall eine schnelle Hilfe ermöglichen.*

**TILO TIEGS**, DGUV-Sachgebietsleiter für Personen-Notsignal-Anlagen

**D**er Wachschatz, der nachts einsam seine Runden auf dem Firmengelände dreht, der Wartungsarbeiter, der alleine den Kesselraum betritt, aber auch die Krankenschwester in der Notaufnahme während der Nachtschicht: Sie alle sollten ein besonderes Gerät mit rotem Knopf bei sich tragen – ein sogenanntes Personen-Notsignal-Gerät (PNG), Teil einer Personen-Notsignal-Anlage (PNA). „Sie soll im Notfall einen Alarm an eine Zentrale melden und auf diese Weise eine schnelle Hilfeleistung ermöglichen“, erklärt Tilo Tiegs von der BG Energie Textil Elektro Medienzeugnisse, zugleich DGUV-Sachgebietsleiter PNA.

Alleinarbeit, also die Arbeit außerhalb der Sicht- und Rufweite anderer Kolleginnen und Kollegen, ist grundsätzlich zulässig, auch wenn sie mit bestimmten Gefahren verbunden ist. Arbeitgebende müssen allerdings das jeweilige Gefährdungspotenzial beurteilen und neben Präventionsmaßnahmen auch rechtzeitige Hilfe bei Unfällen sicherstellen. In die Erstellung dieser Gefährdungs- und Risikobeurteilung können Sicherheitsbeauftragte einbezogen werden. „Zudem können Sicherheitsbeauftragte aufgrund ihrer Stellung nah am operativen Geschäft am ehesten Fälle der ‚Alleinarbeit‘ entdecken und weitere Maßnahmen veranlassen“, so Tiegs. „Sofern eine PNA

im Unternehmen betrieben wird, haben Sicherheitsbeauftragte die Aufgabe, mit darauf zu achten, dass die PNA ordnungsgemäß benutzt wird“, so Tiegs. Gemäß DGUV-Regel 112-139 muss diese jährlich durch eine befähigte Person überprüft werden.

In einer normalen Bürosituation reicht ein Festnetztelefon mit Amtsleitung aus, um die Rettungskette in Bewegung zu setzen, „doch bei mobilen Arbeitsplätzen in der Industrie, aber auch in Dienstleistungsberufen stellt sich die Frage: Was passiert im Fall einer Ohnmacht oder schweren Verletzung?“, gibt Tiegs zu bedenken. Hier schreiben die Produktnormen für PNA vor, dass der Alarm auf zwei Weisen auslösbar sein muss: sowohl willentlich durch Knopfdruck als auch willensunabhängig, wenn ein bestimmtes Ereignis eintritt.

## Verschiedene Alarmierungsarten

So gibt es den Lagealarm, der die Leitstelle alarmiert, wenn die Arbeitskraft





↑ Wer alleine arbeitet, sollte sein Personen-Notsignal-Gerät immer bei sich tragen. FOTO: ADOBE STOCK/DUSANPETKOVIC1

umfällt und liegen bleibt. Der Ruhealarm wird ausgelöst, wenn die Sensoren längere Zeit keine Bewegung des PNG-Tragenden bemerken. Ein Zeitalarm reagiert immer dann, wenn sich die Person nicht innerhalb einer bestimmten Zeit zurückmeldet. Eine PNA muss mindestens eine dieser drei Alarmierungsmöglichkeiten bereitstellen. Sie alle lösen den Alarm unabhängig vom Willen der PNG-Tragenden aus.

Zudem gibt es zwei weitere Alarmierungsarten: den Flucht- und den Verlustalarm. Denn neben Unfallrisiken kommen laut Tiegs vermehrt Gefahren durch Dritte hinzu, etwa in der Psychiatrie, im Justizvollzug oder in kommunalen Behörden mit Öffentlichkeitskontakt. Muss ein Arbeitnehmender vor einer Gefahrensituation flüchten, löst die schnelle Bewegung Alarm aus. Wird das PNG vom Körper gerissen, löst eine Abreißeleine den Alarm aus.

Die Übertragung des Alarmsignals und der Kontakt zwischen PNG und

Zentrale kann auf zwei Wegen erfolgen. Erstens: über das öffentliche Mobilfunknetz (Produktnorm VDE V 0825-11). „Dabei handelt es sich um besonders robuste, industrietaugliche Smartphones mit Notsignaltaste“, so Tiegs. Die PNG-Funktionen werden in diesem Fall von einer App gesteuert. Zweitens: über andere Funk-Technologien (VDE V 0825-1) wie dem Digital Enhanced Cordless Telecommunications-Funkstandard oder dem von Polizei, Feuerwehr und anderen Behörden genutzten Tetra-Funk-Standard.

#### Auf Zertifizierungen achten

Übrigens: Für das Inverkehrbringen einer PNA ist allein die Herstellerfirma verantwortlich, eine Pflicht zur Zertifizierung durch unabhängige Institutionen gibt es hierzulande nicht. Unfallversicherungsträger empfehlen aber den Einsatz geprüfter und zertifizierter Anlagen, bei Ausschreibungen wird oft ein GS-Zertifikat gefordert. Ein ernst zu nehmender Rat. Denn im Zweifel retten PNA Leben.

#### Alleinarbeit mit einer PNA ist zulässig, wenn ...

... zuvor eine Gefährdungs- und Risikobeurteilung stattfinden. Drei Faktoren fließen ein:

- ... die Gefährdung
- ... die Wahrscheinlichkeit eines Notfalls
- ... der Zeitraum bis zum Beginn der Erstversorgung

Der Risikowert wird gemäß der DGUV-Regel 112/139 ermittelt — er kann zwischen 1 und 120 liegen. Bei einer erhöhten oder kritischen Gefährdungsstufe ist der Einsatz einer PNA sinnvoll und bis zu einem Risikowert von 30 erlaubt.

#### Alleinarbeit ist unzulässig, wenn ...

... die Gefährdungs- und Risikobeurteilung ergibt, dass Alleinarbeit selbst mit PNA zu gefährlich wäre. Dazu zählt die Arbeit in Silos und Tanks oder Tätigkeiten mit Einsatz einer Motorsäge. Kann die Einleitung von Erste-Hilfe-Maßnahmen nicht in 15 Minuten ermöglicht werden, ist Alleinarbeit ebenfalls unzulässig – mit Ausnahme der Forstwirtschaft.



Text in

**LEICHTER SPRACHE:**

[aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)





# Ihre Fragen – unsere Antworten

An dieser Stelle beantworten Fachleute der DGUV Einsendungen unserer Leserinnen und Leser zu Themen rund um den Arbeits- und Versicherungsschutz.

**In unserem Betrieb sind wir reihum zum Winterdienst eingeteilt, bei dem wir mit Schaufeln und Besen Schnee beseitigen und Sand streuen. Ist für diesen Dienst eine bestimmte Arbeitskleidung vorgeschrieben?**

Arbeitgeber sind verpflichtet, in so einem Fall ihre Beschäftigten vor der Witterung zu schützen – so steht es in Paragraph 23 der DGUV-Vorschrift 1. Im Winterdienst gehört dazu der Schutz vor Kälte und Nässe. Eine angemessene Arbeitskleidung wäre zum Beispiel festes Schuhwerk, gefütterte Arbeitshandschuhe und ein Faserpelz mit Regenhaut.

Beim Einsatz an und auf der Straße kommt Warnkleidung in der passenden Klasse hinzu, damit eine gute Sichtbarkeit gewährleistet ist.

## **Christian Grunwaldt**

Stellvertretender Leiter des Sachgebietes Straße, Gewässer, Forsten, Tierhaltung der DGUV

**Ich erwarte im Homeoffice eine Postsendung von meinem Arbeitgeber. Der Bote klingelt. Auf dem Weg zur Tür stolpere ich und stürze. Wie verhält es sich mit dem Versicherungsschutz?**

Nach der Rechtsprechung des Bundessozialgerichts wird auf die sogenannte Handlungstendenz geschaut. Sie erwarten eine berufliche Postsendung und verletzen sich bei der Entgegennahme. In diesem Fall handelt es sich um eine betriebsdienliche Tätigkeit und Sie stehen unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung.

Anders verhält es sich mit privaten Paketen, die Sie im Homeoffice entgegennehmen. Diese nehmen Sie aus rein privaten Gründen entgegen und es besteht kein Versicherungsschutz.

## **Ronald Hecke**

Referent Grundlagen des Leistungsrechts der DGUV

**Ich kann den Flucht- und Rettungsplan in meinem Betrieb nur schwer entziffern, die Schrift ist sehr klein. Ist die Größe des Aushangs verbindlich vorgegeben?**

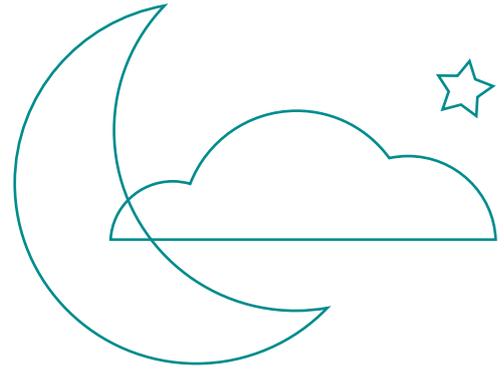
Die Größe des Flucht- und Rettungsplanes ist an die Grundrissgröße anzupassen und sollte das Format DIN A3 nicht unterschreiten. Für besondere Anwendungsfälle, zum Beispiel Hotel- oder Klassenzimmer, kann auch das Format DIN A4 verwendet werden.

Der Flucht- und Rettungsplan muss aktuell, übersichtlich, gut lesbar und farblich unter Verwendung von Sicherheitsfarben und Sicherheitszeichen gestaltet sein. Die darauf dargestellten Informationen müssen aus der vorgesehenen Erkennungsweite gut lesbar sein. Die Mindesthöhe der Buchstaben beträgt zwei Millimeter. Es sollten Schrifttypen gewählt werden, die bei der vorgesehenen Erkennungsweite eine optimale Lesbarkeit gewährleisten.

## **Frank Feuser**

Referent Fluchtwege und Notausgänge im Fachbereich Handel und Logistik (FBHL) DGUV

Sie brauchen Antworten? Dann schicken Sie uns gerne Ihre Fragen an [redaktion-aug@dguv.de](mailto:redaktion-aug@dguv.de)



☆

# Die hohe Kunst des tiefen Schlafs

**Es sollte eigentlich die natürlichste Sache der Welt sein – ist sie für viele Menschen aber nicht.** Einen gesunden Schlaf verhindern heutzutage viele Faktoren. Unter den Beschäftigten sind vor allem Schichtarbeitende betroffen. ☆

VON JULIA FRESE

☆

**G**ut geschlafen? Diese Frage kann laut einer Krankenkassenstudie nur die Hälfte der Menschen in Deutschland regelmäßig mit Ja beantworten. Schlafstörungen nehmen in der Bevölkerung seit Jahren immer weiter zu. Beruflicher oder privater Stress gehören oft zu den Ursachen. Aber auch zu wenig Bewegung, zu viel Bildschirmlicht oder zu viel Koffein in den Stunden vor dem Zubettgehen können das Einschlafen erschweren. „Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen besonders anfällig für Schlafstörungen sind, wenn sie in Schichtarbeit tätig sind“, sagt Sylvia Rabstein vom Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der DGUV (IPA). Rabstein leitet mehrere Untersuchungen, in denen die gesundheitlichen Auswirkungen von Schichtarbeit erforscht werden. Ziel der Forschung ist die Verbesserung der Gestaltung von Schichtarbeit, um die Beschäftigten möglichst wenig zu belasten.

## Lichttemperatur als Wachmacher

Um ausgeruht in den folgenden Arbeitstag starten zu können, greifen manche Beschäftigten mit Einschlafproblemen auf Medikamente zurück. Fachleute warnen allerdings, dass Schlafmittel niemals über einen längeren Zeitraum eingenommen werden sollten, da sonst die Gefahr einer körperlichen Abhängigkeit groß sei. „Wie sich die Schlafqualität zum Beispiel am Tag nach Nachtschichten im Vergleich zum nächtlichen Schlaf verändert, erforschen wir daher in-



# Guter Schlaf

## Tipps für eine gesunde Nachtruhe

### 1 Die richtige Temperatur

Das Schlafzimmer sollte nicht zu warm sein. Optimal ist eine Raumtemperatur zwischen 16 und 18 Grad.

### 2 Warme Füße

Unter der Decke werden auch kalte Füße warm, mit dicken Socken aber tritt die Entspannung schneller ein.

### 3 Tageslicht und frische Luft

Wer tagsüber viel an der frischen Luft ist, produziert abends mehr Hormone für den erholsamen Schlaf.

### 4 Rechtzeitig entspannen

Sport regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, daher auf sportliche Aktivitäten bis zu 1,5 Stunden vor dem Einschlafen verzichten.

### 5 Richtig schön dunkel machen

Rollläden und dichte Vorhänge dunkeln das Schlafzimmer optimal ab.

### 6 Genussmittel meiden

Koffein, Nikotin und Alkohol regen Gedanken und Kreislauf an. Schlaffachleute raten deshalb kurz vor dem Einschlafen davon ab.

tensiv“, so Rabstein. Dabei geht es beispielsweise auch darum, welche Faktoren den Tiefschlaf beeinflussen. Ein Faktor könne etwa die Art des Lichts sein, der die Beschäftigten während der Arbeit und insbesondere kurz vor dem Zubettgehen ausgesetzt sind. Von diesen Forschungserkenntnissen können wiederum nicht nur Schichtarbeitende profitieren.

Der Ausschuss für Arbeitsstätten der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse empfiehlt, dass Nachtarbeitende von Lichtquellen mit weniger als 4100 Kelvin umgeben sein sollten. Das entspricht Lampen, deren Lichtfarbe vom Hersteller etwa mit „Neutralweiß“ oder „Warmweiß“ bezeichnet wird. Tageslicht hingegen hat eine Farbtemperatur von etwa 6500 Kelvin und weist damit einen hohen Blau-Anteil auf. Licht geht im blauen Frequenzbereich oftmals auch von Computerbildschirmen und Mobiltelefonen aus und kann in der Nacht die Bildung des oftmals als Schlafhormon bezeichneten Melatonin beeinträchtigen, sagt Sylvia Rabstein. „Dadurch kann der zirkadiane Rhythmus, also die ‚innere Uhr‘ eines Menschen, aus dem Takt geraten.“

Auch Menschen mit üblichen Tagesarbeitszeiten sollten vor dem Zubettgehen auf blaues Licht verzichten, um das Einschlafen nicht zu erschweren. Sonst kann leicht ein Teufelskreis entstehen: Abends können die Beschäftigten nicht einschlafen, sind in der Folge tagsüber übermüdet und versuchen sich mit aufputschenden Mitteln wie etwa Kaffee wach zu halten. Die Folge: Am Abend fällt das Einschlafen

---

*Es ist wichtig, Schichtsysteme schonend zu gestalten.*

**SYLVIA RABSTEIN**, Institut für Prävention Arbeitsmedizin

fen erneut schwer und allmählich rutschen sie in einen andauernden Zustand der Übermüdung.

### Eule oder Lerche – eine Altersfrage

In der Chronobiologie geht man davon aus, dass es manchen Menschen leichter fällt, in den Morgenstunden aktiv zu sein – das sind die sogenannten Lerchen. Andere erreichen erst in den Nachmittags- oder Abendstunden ihr volles Leistungspotenzial – sie werden als „Eulen“ oder Spättypen bezeichnet.

Es wird häufig diskutiert, dass der Chronotyp für die Einteilung von Schichtarbeit berücksichtigt werden könnte. Allerdings, so Sylvia Rabstein, müsse man dabei beachten, dass der Chronotyp sich im Laufe eines Lebens verändern kann und durch den Lebensstil beeinflusst wird. Während kleine Kinder in der Regel früh munter sind, neigen Jugendliche zu späterem Zubettgehen und Aufstehen. Bei Erwachsenen verkehrt sich dies wieder allmählich ins Gegenteil. „Je älter wir werden, desto früher werden wir wach und verlegen unseren Tag wieder in die Morgenstunden“, fasst Rabstein



## Bildschirme halten wach ☆



\*QUELLE: DAK-GESUNDHEITSREPORT 2017

zusammen. Würde man die Schicht-einteilung nach dem jeweiligen Chronotyp vornehmen, müssten Spät- und Nachtschichten also eher von jüngeren Beschäftigten, Frühschichten eher von älteren Beschäftigten übernommen werden. „Die Jüngeren haben aber häufig auch im Privaten viel zu schultern – etwa die Versorgung kleiner Kinder“, sagt Rabstein.

Wichtig für alle Beschäftigten sei es, einem andauernden Schlafmangel vorzubeugen. Der kann schließlich zur Fatigue, einem Zustand tiefer Erschöpfung, führen, von dem sich der Körper nur langsam wieder erholt. Gerade in der ersten Phase der

Corona-Pandemie sei die Gefahr solcher Erschöpfungszustände bei Beschäftigten deutlich gestiegen, wie Sylvia Rabstein erklärt – auch weil verpflichtende Ruhezeiten verkürzt werden konnten.

### Nickerchen statt Kaffee

Doch egal, ob Schichtarbeit oder andere Faktoren verantwortlich sind, Fachleute raten Beschäftigten davon ab, sich zu sehr gegen Müdigkeit zu wehren. Schließlich ist die Erschöpfung ein Warnsignal des Körpers, dass Erholung nötig ist. Wer sich dauerhaft mit zu viel Koffein über schläfrige Phasen hinwegzuhelfen versucht, tut seiner Gesundheit damit nichts Gutes und erhöht zudem das Risiko, aus Übermüdung schwere Fehler bei der Arbeit zu machen.

Besser ist es laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), wenn möglich eine kurze Pause einzulegen und

vielleicht ein Nickerchen zu machen. Jeder sollte für sich selbst versuchen herauszufinden, welche Faktoren den individuellen Schlaf fördern oder beeinträchtigen. So gilt für viele, aber nicht für alle: Spätestens vier Stunden vor dem Zubettgehen sollte die letzte Tasse Kaffee getrunken werden. Sonst komme es leicht zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen, heißt es in einer Information der DGSM.

Wichtig ist, dass Beschäftigte für das Thema „gesunder Schlaf“ sensibilisiert werden und einordnen können, welche Faktoren die Erholung nach der Arbeit beeinflussen können. Hier können Sicherheitsbeauftragte mit entsprechenden Informationen zur Seite stehen. Hilfestellung bei der gesunden Gestaltung von Schichtarbeit kann auch die neue Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften geben, die Anfang 2021 erscheinen soll.



Text in

**LEICHTER SPRACHE:**

[aug.dgvm.de/leichte-sprache](http://aug.dgvm.de/leichte-sprache)



# Monotonie erhöht das Risiko

Das Karpaltunnelsyndrom verursacht starke Schmerzen. Arbeitsabläufe anzupassen, beugt ihnen vor.

VON JULIA FRESE

Die Hand schmerzt, brennt, fühlt sich taub an – das können Anzeichen für das Karpaltunnelsyndrom sein. Davon betroffen sind zumeist Menschen, die im Berufsalltag mit Kraft immer gleiche, manuelle Bewegungsabläufe ausführen. Gefährdet sind unter anderem Arbeiterinnen und Arbeiter in der Polsterei, in der Zahntechnik und am Fließband. Bei ihnen wird der Karpaltunnel, ein wichtiges Sehnenfach im Handgelenk, über ein normales Maß hinaus beansprucht.

Schuld sind vor allem monotone Bewegungen des Handgelenks, wie sie etwa bei der manuellen Montage mit Taktzeiten von wesentlich weniger als einer Minute auftreten. Ein weiterer Einflussfaktor sind relativ hohe Finger-Hand-Kräfte, wie sie beim Besspannen eines Möbelstücks oder Eindrücken von Klipsverbindungen auftreten können. Außerdem können Beschwerden beim Gebrauch von Arbeitsgeräten entstehen, die eine Hand-Arm-Schwingung hervorrufen, wie in der Zahntechnik. Besonders kritisch ist dabei eine Kombination mehrerer dieser drei Belastungen.

In Folge der Überbelastung des Handgelenks verengt sich der Karpaltunnel und schnürt die darin verlaufenden Handsehnen und den mittleren

Armernerv ein. Letzterer verläuft von der Schulter über den Ober- und den Unterarm, steuert sowohl Muskelbewegungen als auch den Tastsinn der Hand. So kommt es, dass Betroffene nicht nur von Schmerzen bis ins Schultergelenk geplagt sein können,

## EINSTUFUNG ALS BERUFSKRANKHEIT

Das Karpaltunnelsyndrom ist seit 2009 als Berufskrankheit anerkannt. Damit es als solche anerkannt wird, muss ein kausaler Zusammenhang zur Tätigkeit ersichtlich sein.

Das ist zum Beispiel der Fall, wenn sich das Karpaltunnelsyndrom innerhalb eines Jahres entwickelt, nachdem eine neue Tätigkeit begonnen wurde oder sich Arbeitsbedingungen durch Rationalisierungsmaßnahmen verändert haben („Arbeitsverdichtung“).

sondern auch das Gefühl haben, die Hand sei ihnen eingeschlafen.

## Hohe Wiederholungsrate

Das Risiko, ein Karpaltunnelsyndrom zu entwickeln, lässt sich anhand verschiedener Kriterien und Richtwerte einschätzen. So geben etwa die Silverstein-Kriterien Auskunft darüber, wie repetitiv Bewegungsabläufe sind, d. h., welche Wiederholungsrate sie auszeichnet. Als hochrepetitiv gilt etwa ein Arbeitszyklus, der sich mindestens zwei Mal pro Minute wiederholt oder bei dem mindestens zu 50 Prozent immer die gleiche Bewegung ausgeführt wird. Beispiel: Schrauben in ein Elektrogerät eindrehen. Menschen, deren Arbeit nach solchen Kriterien als hochrepetitiv eingestuft wird, haben ein höheres Risiko, ein Karpalsyndrom zu entwickeln, als andere Beschäftigte.

Anhand der Leitmerkmalmethode „Manuelle Arbeitsprozesse“ der BAuA können die Gefährdungen am Arbeitsplatz ermittelt und Arbeitsabläufe so angepasst werden, dass jeder Einzelne möglichst wenig hochrepetitive Arbeiten ausführen muss.



Mehr zur Leitmerkmalmethode (LMM-MA / LMM-MA-E) unter: [www.baua.de/leitmerkmalmethoden](http://www.baua.de/leitmerkmalmethoden)



↑ Polstereien gehören zu den vom Syndrom betroffenen Berufszweigen. FOTO: ISTOCK

# Medien für die Praxis



## BILDUNG

*Medienangebot – nutzen Sie unser Wissen*

Sie wollen andere zum sicherheitsgerechten Arbeiten motivieren? Eine Unterweisung steht an? Sie suchen etwas, das sich speziell an junge Auszubildende richtet? Nutzen Sie unsere Medien! Die BG ETEM bietet eine Vielzahl an Angeboten an. Um sich einen Überblick zu verschaffen, hilft ein Faltblatt.



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
Webcode: M18374278

## SERVICE

*Änderungswünsche?*

Sollten sich bei Ihnen im Betrieb z. B. die Namen geändert haben, an die bisher die Arbeit & Gesundheit versendet wurde, gibt es eine praktische Möglichkeit, dies zu ändern. Auf der Leserservice-Seite der BG ETEM ist ein Formular hinterlegt, das Änderungswünsche bei der Lieferadresse, den Liefermengen von Magazinen, Zeitschriften etc. der BG ETEM leicht macht.



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
Webcode: 11977500

## AUSHÄNGE

*Hilfestellung für Corona-Regeln*

Anschaulich illustriert und mit wenigen Worten geben die sechs neuen Aushänge der BG ETEM Hilfestellung, um den Schutz vor dem Coronavirus in Gebäuden zu organisieren. Die Themen: Abstand halten, Personenanzahl (Zutrittsregelung in Räumen), (Hände-)Hygiene, Lüften, Mund-Nasen-Bedeckung, Aufzug (Zutrittsregelung).



Das sechsteilige Set kann als PDF unter [www.bgetem.de/corona](http://www.bgetem.de/corona), Webcode: **M20745405** heruntergeladen werden.



## ARBEITSSCHUTZ

*Prävention – Rehabilitation – Entschädigung*

Die BG ETEM ist die gesetzliche Unfallversicherung für rund 3,8 Millionen Menschen in gut 200 000 Mitgliedsunternehmen. Sie unterstützt ihre Mitgliedsunternehmen bei Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Und kümmert sich um Verletzte und Erkrankte und sorgt für eine bestmögliche Wiedereingliederung. Dabei löst sie auch die Haftpflicht unserer Mitgliedsunternehmen für die gesundheitlichen Folgen von Arbeits- und Wegeunfällen sowie von Berufskrankheiten ab. Wer Kolleginnen oder Kollegen über die Leistungen der BG ETEM informieren möchte, kann mithilfe des Faltblattes „Prävention-Rehabilitation-Entschädigung“ viele Fragen beantworten. Das Faltblatt gibt es als PDF oder kostenlos zum Bestellen mit der Bestell-Nr. D 021.



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)  
Webcode: M18487204



## QUIZ

# Fakten rund um diese Ausgabe

Gut aufgepasst bei der Lektüre? Testen Sie Ihr Wissen und machen Sie beim Gewinnspiel mit.



**1** Welche Regeln ändern sich derzeit ziemlich kurzfristig und sind daher für Dienstreisende wichtig?

- a › Umgangsformen
- b › Hygienemaßnahmen
- c › Sitten und Bräuche
- d › Reisekostenerstattung

**2** Welches Regelwerk für Gefahrguttransport wurde für 2021 an vielen Stellen angepasst?

- a › ARD
- b › ADAC
- c › AHA
- d › ADR

**3** Eine Serie feiert in dieser Ausgabe des Magazins ihr Debüt. Welchen Titel trägt sie?

- a › Mission Impossible
- b › Adlerauge, sei wachsam!
- c › Mission Sibe
- d › Dr. Sibe

**4** Wie viel Abstand sollte beim Fahrradhelm zwischen Kinn und Riemen maximal bleiben?

- a › ein Finger
- b › zwei Finger
- c › drei Finger
- d › eine ganze Faust

**5** Mit welcher Anwendung lässt sich die Kohlenstoffdioxid-Konzentration in Räumen berechnen?

- a › H<sub>2</sub>O-App
- b › WhatsApp
- c › Indoor-Weather
- d › CO<sub>2</sub>-Timer

**6** Was sollte man kurz vor dem Zubettgehen nicht mehr machen, weil es das Einschlafen erschwert?

- a › E-Mails checken
- b › Kopfkissen aufschütteln
- c › aus dem Fenster schauen
- d › jemanden küssen

## GEWINNEN SIE EINEN VON ZEHN EXKLUSIVEN THERMOBECHERN IM „ARBEIT & GESUNDHEIT“-DESIGN

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an [quiz-aug@dguv.de](mailto:quiz-aug@dguv.de). Bitte geben Sie im Betreff an „Quiz Arbeit und Gesundheit“. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.

**TEILNAHMESCHLUSS: 15. FEBRUAR 2021**

Lösungswort aus Heft Nr. 6/20: Pedal



**Teilnahmebedingungen:** Veranstalter des Gewinnspiels ist Raufeld Medien GmbH (nachfolgend: Veranstalter). Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich volljährige natürliche Personen mit einem ständigen Wohnsitz in Deutschland. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos. Beschäftigte des Veranstalters, der DGUV sowie der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Unter mehreren richtigen Einsendungen entscheidet das Los. Der Gewinn wird per Post zugeschickt. Die Kosten der Zusendung des Gewinns übernimmt der Veranstalter. Der Veranstalter 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.

**Datenschutzhinweis:** Verantwortlich ist die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, Glinkastr. 40, 10117 Berlin, [dguv.de](http://dguv.de); unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über [datenschutzbeauftragter@dguv.de](mailto:datenschutzbeauftragter@dguv.de). Die Teilnehmenden willigen mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel in die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten zu dessen Durchführung ein, Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen, in dem Sie uns eine entsprechende Nachricht an die obigen Kontaktdaten schicken. Die bis zum Zeitpunkt des Widerrufs erfolgte Verarbeitung bleibt rechtmäßig. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Ihre Daten werden nicht an Dritte übermittelt und unmittelbar nach der Verlosung gelöscht. Sie sind nicht dazu verpflichtet, uns ihre personenbezogenen Daten zu überlassen; ohne Ihre Daten können Sie allerdings nicht an der Verlosung teilnehmen. Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde (Bundesbeauftragter für den Datenschutz und die Informationsfreiheit).

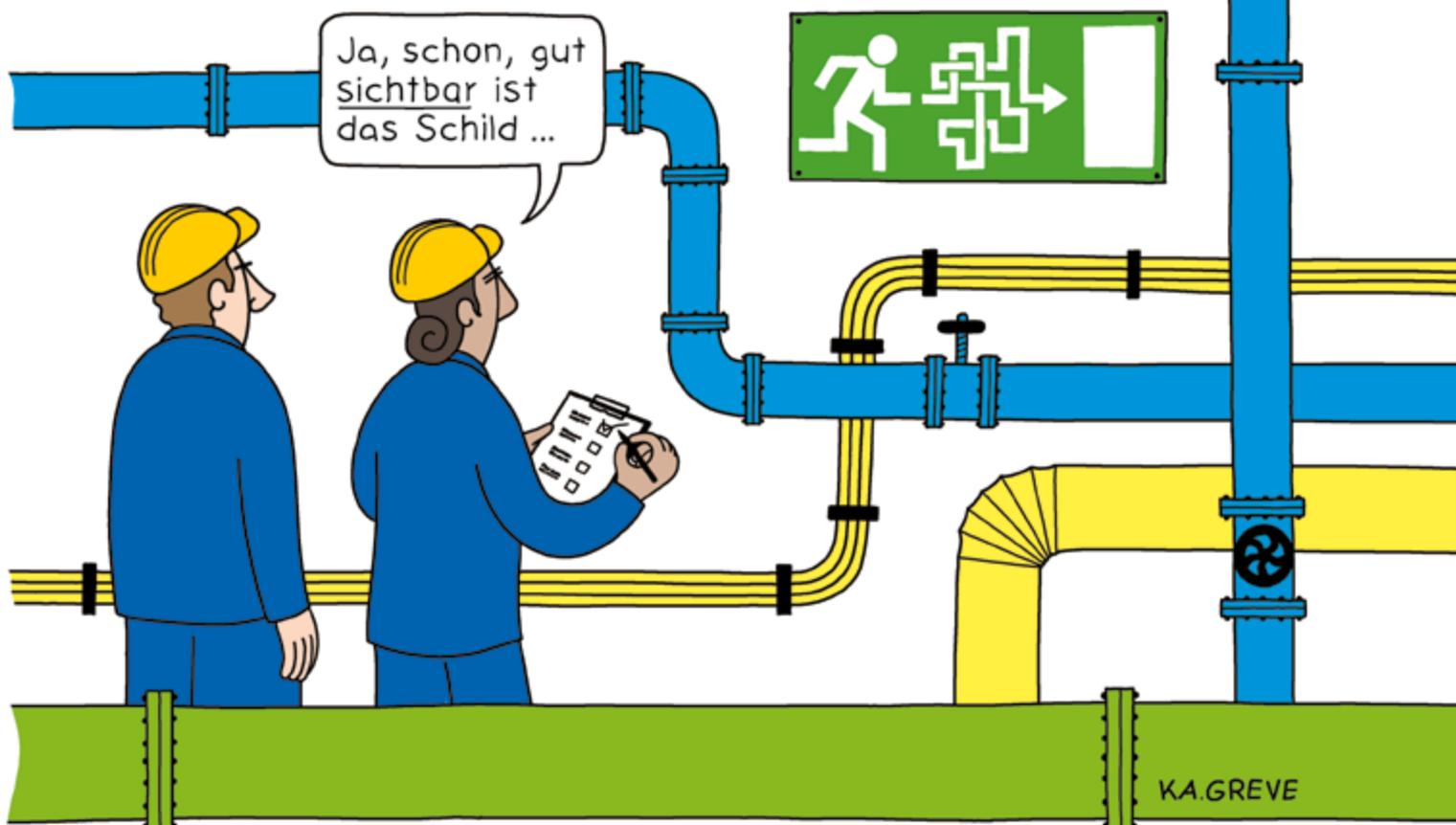
## SUCHBILD

**Finde den Fehler!**

Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu radeln, ist gesund. Jedoch sollte das Zweirad auch rundum verkehrssicher sein. Hier stimmt vieles. Dem geschulten Auge der Sicherheitsbeauftragten wird jedoch auffallen: Ein wichtiges Detail fehlt! Welches ist es?

Die Auflösung des Bildrätsels lesen Sie in der nächsten Ausgabe.

## CARTOON



**JETZT  
BESTELLEN**

**Fensteranhänger**

www.dguv.de  
webcode: p021607



**UK|BG**

Unfallkassen und  
Berufsgenossenschaften  
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Infektionsschutzgerechtes Lüften:

# ARBEITSSCHUTZ IST GESUNDHEITSSCHUTZ.

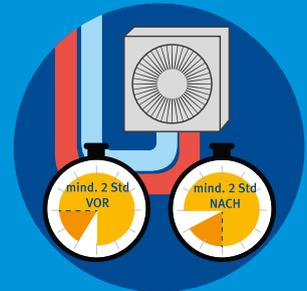


Zum Lüften Fenster und am besten auch Türen weit öffnen.



Zur CO<sub>2</sub>-Timer App

Räume regelmäßig lüften. Frequenz mit CO<sub>2</sub>-Timer App festlegen.  
Faustregel Besprechungsräume: alle 20 Minuten lüften (im Herbst für 5, im Winter für 3 Minuten). Vor und nach der Nutzung für 15 Minuten lüften.



Raumlufttechnische Anlagen zwei Stunden vor und nach, sowie während der Benutzung des Gebäudes betreiben.



Die Lüftung in Sanitärräumen dauerhaft laufen lassen.



Umluftgeräte wie Klimageräte, Heizlüfter oder Ventilatoren nur in Innenräumen mit Einzelbelegung betreiben.  
Zusätzlich ausgiebig lüften.



Mobile Raumluftreiniger nur ergänzend zum Fensterlüften verwenden.  
Zu Beschaffung, Nutzung und Wartung fachlichen Rat einholen.

Für branchenspezifische Standards und mehr Informationen wenden Sie sich an Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse: [dguv.de/corona](http://dguv.de/corona)

Folgen Sie uns auf:



**komm mit mensch**  
Sicher. Gesund. Miteinander.