



Unser Quiz stellt neue und seltene Verkehrsregeln vor – **ab Seite 2**

Fit im Job – Salatsandwich statt Currywurst mit Pommes



Tipps zur ausgewogenen und gesunden Ernährung am Arbeitsplatz – **Seite 4**

<https://profi.bgetem.de>

BG ETEM Podcast

Alles Kopfsache?

Im Podcast „Ganz sicher“ geht es in Folge 16 um das Thema „Psychische Belastung am Arbeitsplatz“. Denn ständige Unterbrechungen, hoher Zeitdruck und andere Faktoren während der Arbeit können Beschäftigte psychisch belasten und langfristig krank machen. Mitte Juni ist eine weitere interessante Folge erschienen, diesmal zum Thema „Feuer und Flamme: Brandschutzhelfer im Betrieb“. Na, was dabei? Dann unbedingt mal reinhören auf www.bgetem.de (Webcode: 15539818) und überall, wo es Podcasts gibt.



Foto: Adobe Stock/Other Edge

Präventionspreis 2024

Gute Ideen gesucht

Mitgliedsunternehmen, die bis zum 15. November 2023 ihren Beitrag für den Präventionspreis 2024 einreichen, können schon bei der nächsten Auslobung auf dem Siebertreppchen stehen. Die besten Ideen zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz werden mit attraktiven Geldpreisen für Unternehmen und Mitarbeitende belohnt. Jetzt mitmachen und Bewerbung einreichen! Mehr Infos unter www.bgetem.de/praeventionspreis



Adressfeld

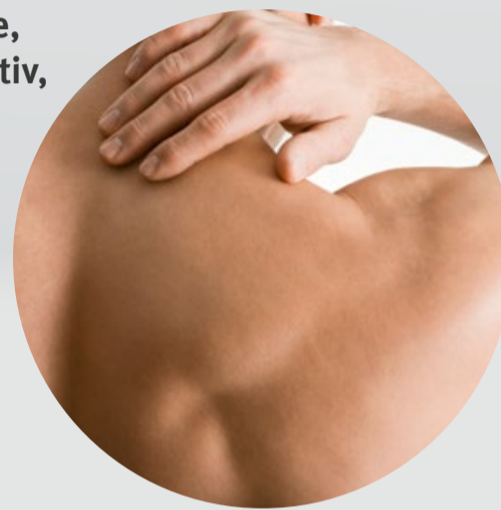
Schützt du mich, schütz ich dich

Sie spürt die Berührung einer Fliege, ist wetterfest, dehnbar, atmungsaktiv, selbtheilend und temperaturregulierend. Die Haut ist unsere äußere Schutzhülle und braucht daher besondere Pflege.

Sie ist mit ca. zwei Quadratmetern unser größtes Organ und macht ca. fünfzehn Prozent unseres Körpergewichts aus. Die Haut kann Schwerstarbeit leisten: Starke Sonnenstrahlen, mechanische Beanspruchungen, Chemikalien oder Feuchtarbeit – das alles kann sie verkraften, aber nur zu einem gewissen Grad. Wer meint, strapazierte Haut bräuchte keine Pflege und regeneriert sich schon von selbst, riskiert trockene, rissige Stellen – oder heftigen Sonnenbrand. Weiter können Ekzeme und andere chronische Hauterkrankungen entstehen. Hauterkrankungen sind störend, sehen nicht schön aus und können schmerzhaft sein.

HAUTSCHÄDEN VERMEIDEN

Unsere sensible Hülle ist nur ein bis vier Millimeter dick. Daher ist es wichtig, sie gerade bei der Arbeit zu schützen und zu pflegen. Wenn



Haut gerötet oder sehr trocken ist, ist Hilfe bereits dringend nötig. Den direkten Kontakt zu hautgefährdenden Gefahrstoffen sollten Beschäftigte dringend vermeiden. Auch das Arbeiten in wässrigen Flüssigkeiten oder häufiges Händewaschen belasten die Haut. Kommt im Wechsel damit noch das Tragen von flüssigkeitsdichten Handschuhen hinzu, erhöht sich die Belastung nochmals. Die Schutzfunktion der Haut wird herabgesetzt, Krankheitserreger und Gefahrstoffe werden eher aufgenommen. Hauterkrankungen können ausgelöst werden und die Anfälligkeit für Verletzungen nimmt zu.

Damit es nicht dazu kommt, werden in der Gefährdungsbeurteilung geeignete Schutzmaßnahmen ermittelt, je nach Gefährdung etwa Schutzhandschuhe sowie die Anwendung von Pflegemitteln nach hautbelastenden Tätigkeiten.

UNSERE PROFI-HAUTTIPPS:

- Nasse Hände möglichst vermeiden und der Haut nach Feuchtarbeit ausreichend Zeit zur Regeneration gönnen.
- Den Hautschutzplan beachten: Er zeigt, bei welchen Tätigkeiten und mit welchen Produkten Hände gut geschützt werden.
- Sind Schutzhandschuhe vorgesehen, sollten diese auch getragen werden.
- Bei längeren Arbeiten mit flüssigkeitsdichten Handschuhen Unterziehhandschuhe aus Baumwolle verwenden.
- Schutzhandschuhe nach der Benutzung zum Trocknen (auf links gedreht) aufhängen. Keine Handschuhe verwenden, die innen noch feucht sind. Unterziehhandschuhe regelmäßig reinigen lassen.
- Desinfizieren belastet die Haut in der Regel weniger als häufiges Händewaschen.
- Für den Sonnenschutz rechtzeitig vor Tätigkeitsbeginn die unbedeckten Körperstellen eincremen.
- Betriebsarzt oder Betriebsärztin nicht nur bei der Gefährdungsbeurteilung, sondern auch bei ersten Zeichen von Hautproblemen hinzuziehen.



Mehr Hautschutz-Infos unter <https://hautschutz.bgetem.de>

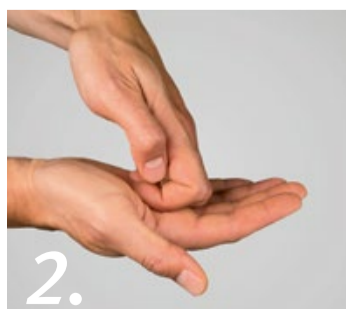
Foto: Getty Images/Westend61, Image Source

Auf die Technik kommt es an

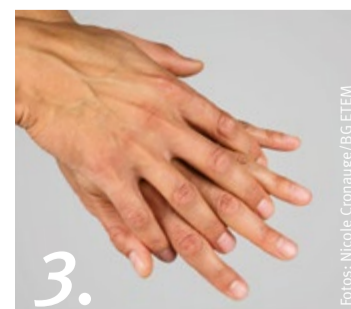
3 Tipps zur richtigen Anwendung von Hautschutzmitteln bei der Arbeit



1. Creme erst auf die Handoberfläche auftragen. Dann die Handrücken gegeneinander reiben.



2. Danach die Handinnenflächen und Finger versorgen. Das Nagelbett nicht vergessen.



3. Auch an die Fingerzwischenräume denken und die Creme gut einziehen lassen.

Foto: Nicole Cronauge/BG ETEM

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



<https://profi.bgetem.de>

Verkehrsregeln –

Hätten Sie es (noch) gewusst?

Hand aufs Herz: Würden Sie heute noch eine Führerscheinprüfung bestehen? Unser Quiz stellt sechs Beispiele für Verkehrsschilder und -regeln vor, die eventuell nicht alle auf dem Schirm haben. Im Lösungsteil rechts klären wir darüber auf, was sie bedeuten. Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr und auf dem Weg zur Arbeit.

Knapp fünfhundert verschiedene Verkehrszeichen existieren aktuell in der deutschen Straßenverkehrsordnung. Zwar werden immer mal wieder Zeichen ausgemustert – zum Beispiel der gute alte „Zaun im Dreieck“, der über Jahrzehnte auf einen beschränkten Bahnübergang hinwies, oder das Schild für „Flugbetrieb“ in der Nähe von Flughäfen, wo sowieso die ganze Zeit weithin sichtbarer Luftverkehr herrscht –, es kommen aber auch hin und wieder welche dazu. Kein Wunder, denn natürlich ändern sich der Straßenverkehr und diejenigen, die daran teilnehmen.

Gerade der zunehmende Anteil von Zweirädern auf unseren Straßen spielt in dieser Hinsicht eine große Rolle, egal ob es sich nun um herkömmliche Fahrräder, Lastenräder, Pedelecs oder auch E-Motorroller handelt. Nicht nur in den größten Städten Deutschlands geht der Trend außerdem immer mehr vom eigenen Auto weg – und hin zu Carsharing-Angeboten, bei

denen Menschen je nach Bedarf Fahrzeuge gemeinsam nutzen können.

Zum Glück sind die meisten Verkehrsschilder selbsterklärend – oder?! Auf diesen beiden Seiten zeigen wir sechs Beispiele für Verkehrsschilder und -regeln, die vielleicht nicht allen geläufig sind oder deren Bedeutung sich – noch – nicht erschlossen haben mag.

Keine Sorge: Falls dabei Fehler passieren, verlieren Sie nicht gleich Ihren Führerschein. Aber schaden kann es nicht, diese und andere neue Schilder und Regeln zu kennen, um eventuelle Bußgelder zu vermeiden, Punkte in Flensburg zu umgehen – und nicht zuletzt die Sicherheit aller im Straßenverkehr zu erhöhen.

2

Wofür stehen die „Haifischzähne“?

- A Sie weisen auf Schlaglöcher hin.
- B Dem von rechts kommenden Verkehr ist Vorfahrt zu gewähren.
- C Achtung – erhöhte Wildwechsel-Gefahr durch weiße Haie!



1

Was bedeutet dieses Schild?

- A Auf diesem Gelände müssen Autofahrende mit besonders vielen Fußgängern rechnen.
- B Mit dem Schild wird eine Fläche für modernes Speeddating im Auto gekennzeichnet.
- C Hier dürfen nur Carsharing-Fahrzeuge parken.



3

Wie ist dieses Zeichen zu verstehen?

- A Zweiräder müssen stets einen Mindestabstand von 1,50 Metern zu Autos wahren.
- B Autos und andere Fahrzeuge müssen beim Überholen einen Mindestabstand von 1,50 Metern zu Zweirädern einhalten.
- C Auf dem Betriebsgelände bitte mit viel Abstand parken.

BG ETEM
Aufkleber
bestellen unter
Webcode
M19148974

Abstand
halten

1,50 m



Wir bitten um Ihre Aufmerksamkeit.

Bringen wir #mehrAchtung auf die Straße.

#mehrAchtung

Neue Initiative Starke Allianz für #mehrAchtung im Straßenverkehr

Ein besseres Verkehrsklima für 70 Millionen Menschen fordert die Verkehrssicherheitsinitiative #mehrAchtung des Bundesministeriums für Digitales und Verkehr (BMDV) und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Auch die Berufsgenossenschaften unterstützen die Initiative.

Ob mit dem Auto, zu Fuß, mit dem E-Scooter, Motorrad, Fahrrad oder Pedelec – die vielen Verkehrsteilnehmenden müssen sich engen Raum teilen. Nicht selten folgen daraus Stress, Frust und Aggressionen. Diese Emotionen gefährden aber die Verkehrssicherheit. Die Aufmerksamkeit sinkt und die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles steigt. Allein 2022 geschahen 2.403.366 Unfälle im Straßenverkehr. 358.665 Menschen wurden verletzt und 2.776 getötet. #mehrAchtung soll gezielt besseres Mit-

einander im Straßenverkehr fördern. Mit plakativen Botschaften wird bundesweit auf digitalen Außenflächen, in Printmedien und den sozialen Medien für mehr Respekt und Achtsamkeit sensibilisiert. Gut wäre es, wenn die Initiative auch in den Betrieben zum Thema gemacht würde. Nur wenn jeder kritisch hinterfragt, wie er oder sie sich wirklich im Straßenverkehr verhält, können wir ein rücksichtsvolleres Miteinander erreichen.

www.mehrachtung.de

4

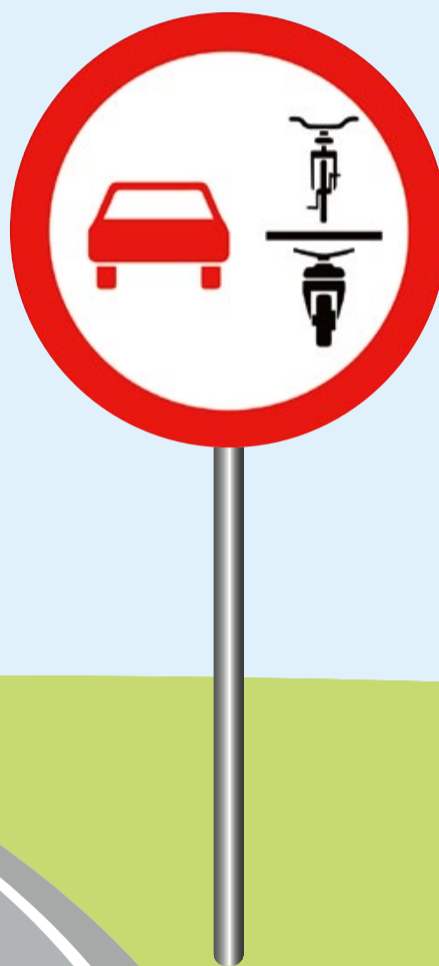
Worauf weist eine rot-weiße Banderole am Laternenpfahl hin?

- A Hier haben sich die Fans des 1. FC Köln verewigt.
- B Die Laterne bleibt nicht die ganze Nacht angeschaltet.
- C Rund um die Laterne darf aus Brandschutzgründen nicht geparkt werden.

5

Wie ist dieses Schild zu deuten?

- A Rote Autos dürfen mit höchstens zwei Zweirädern beladen werden.
- B Auf dieser Straße dürfen ausschließlich Zweiräder fahren, aber keine Autos.
- C Ob mit oder ohne Motor – Zweiräder dürfen hier nicht von Autos überholt werden.



6

Was müssen Lkw-Fahrende an dieser Stelle beachten?

- A Unbedingt vor Passanten und Fahrradfahrenden abbiegen.
- B Den Gegenverkehr nicht behindern.
- C Vor dem Abbiegen auf Schrittgeschwindigkeit abbremesen.

Lösungen

1 Das geteilte Auto ... soll im Verbund mit den Menschen drumherum das immer beliebtere Carsharing darstellen (Antwort C). Unter einem blauen Parkschild weist das Zeichen die Flächen aus, auf denen nur „geteilte“ Fahrzeuge parken dürfen. Ein zusätzliches Schild kann die Fläche auf bestimmte Carsharing-Anbieter eingrenzen.

2 „Haifischzähne“ ... heben die Wartepflicht für Fahrzeuge infolge einer Rechts-vor-Links-Regelung hervor (Antwort B). Übrigens: Die Spitzen der „Zähne“ zeigen stets in Richtung des ankommenden Fahrzeugs und erinnern damit an ein „Vorfahrt gewähren“-Schild.

3 Abstand halten ... müssen Autofahrer beim Überholen von Zweirädern (Antwort B). 1,50 Meter sind innerorts dabei das Mindestmaß – mehr ist besser. Zur Erinnerung gibt es das hier gezeigte Motiv als Aufkleber der BG ETEM (für Mitgliedsunternehmen kostenlos) www.bgetem.de (Webcode: M19148974)

4 Die Banderole ... heißt offiziell „Laternenring“ und zählt zu den ältesten Verkehrszeichen in Deutschland – seit 1937 weist es darauf hin, dass eine Laterne nicht die ganze Nacht brennt (Antwort B). Im Lichtkreis einer solchen Laterne geparkte Fahrzeuge müssen innerorts eine Eigenbeleuchtung haben, etwa das Parklicht.

5 Das rote Auto ... ist auf dem Schild natürlich nur rot dargestellt, weil hier kein Fahrzeug die Zweiräder überholen darf (Antwort C). Das Verkehrszeichen wird vor allem dort angebracht, wo Fahrzeuge den Mindestüberholabstand von 1,50 Metern innerorts nicht einhalten können. Bei Verstoß drohen 70 Euro Bußgeld und ein Punkt.

6 Abbiegende Lkw ... und andere große Fahrzeuge gehören zu den größten Gefahren für Radfahrende. Daher dürfen Fahrzeuge über 3,5 Tonnen innerorts und auf Straßen, wo mit Fuß- und Radverkehr zu rechnen ist, nur mit Schrittgeschwindigkeit abbiegen (Antwort C).



Azubi-Broschüren Wichtiges Wissen für den Nachwuchs

Sicher arbeiten, Gefahren erkennen und neben dem Job für Ausgleich sorgen – für Auszubildende ist all das von Anfang an wichtig. Unsere sechs Azubi-Broschüren für die verschiedenen Branchen unterstützen Job-Neulinge dabei.

Wie sieht ein Bildschirmarbeitsplatz aus, der optimal an den Menschen angepasst ist? Welche besonderen Regeln gelten für Auszubildende, die noch nicht die Volljährigkeit erreicht haben? Warum kann Kabelsalat im Büro zu Unfällen führen und was bitte ist ein „Elefantenfuß“? Mit

einer Broschüre für Auszubildende im Bereich Büro und Verwaltung gibt die BG ETEM allen Azubis Hilfestellung, die einem Schreibtischjob nachgehen. Denn wer sich über die Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz informiert und über die entsprechenden Schutzmaßnahmen Bescheid weiß, schafft die besten Voraussetzungen für einen guten Start ins Berufsleben.

DAS GESAMTE SPEKTRUM

Doch natürlich sind die Herausforderungen in den verschiedenen Branchen der BG ETEM unterschiedlich. Deswegen gibt es sechs spezielle Azubi-Broschüren. Auch für die Bereiche: Energie- und Wasserwirtschaft, Druck und Papierverarbeitung, Textil und Mode, Feinmechanik, Elektrohandwerk und die elektrotechnische Industrie. Die Medienpakete und Broschüren sind in unserem Medienportal erhältlich unter www.bgetem.de (Webcode: M20388770)

Sudoku-Lösung (S. 4)

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

Du bist, was du isst

Gesunde Ernährung im Joballtag – das ist gar nicht so einfach. Denn wenn es zwischen zwei Terminen mal wieder schnell gehen muss, greifen viele doch zu Tiefkühlpizza, Müsliriegel oder Currywurst. Im zweiten Teil unserer Serie „Fit im Job“ stellen wir Tipps und Alternativen vor, mit denen es trotzdem gelingen kann, sich ausgewogen zu ernähren.

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, spielt neben Bewegung auch das Essen eine entscheidende Rolle. Denn eine ausgewogene Ernährung beugt Krankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Leiden und Diabetes nachweislich vor.

Die meisten Erwachsenen verbringen einen großen Teil ihres Lebens am Arbeitsplatz. Bewusstes Essen spielt hier eine untergeordnete Rolle, weil die Zeit fehlt, es an Möglichkeiten für ein gutes Essen, Ideen oder der eigenen Organisation mangelt. Häufig werden kalorienhaltige Snacks auch als Belohnung, Nervennahrung, Wachmacher und gegen Heißhungerattacken eingesetzt. Der Griff zu Schokoriegel, Cola oder fettigen Pommes an der Bude um die Ecke ist also vorprogrammiert. Die Nährstoffe, die man braucht, um den ganzen Tag konzentriert zu arbeiten, fehlen dem Körper dann.

SICH BEWUSST ZEIT NEHMEN

Wenn der Hunger richtig groß ist, wird das Essen auch gern hinter dem Steuer eines Fahrzeugs oder vor dem Computer nebenbei verputzt. Doch richtige Pausen sind wichtig. Um den Kopf freizubekommen, eine kleine Bewegungseinheit einzulegen und um Essen bewusst zu genießen. Wer sich Zeit nimmt, behält auch besser den Überblick über die Menge. Das hilft, das Körpergewicht zu halten.



Vorbereitung ist alles: Am Abend vorher schnell gesunde Snacks zusammenstellen und am Arbeitsplatz genießen.

blick über die Menge. Das hilft, das Körpergewicht zu halten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät zum Beispiel zum Frühstück in Etappen. Eine Kleinigkeit zu Hause und gesunde Snacks wie Obst, Naturjoghurt, Vollkornbrot oder Müsli etwa zwei bis drei Stunden später am Arbeitsplatz. Wer für zwischendurch weiteres Obst, Nüsse oder Gemüsesticks parat hat, wird nicht so schnell Heißhungerattacken bekommen.

MITTAGS RICHTIG ESSEN

Wer mittags richtig isst, kommt abends nicht völlig ausgehungert nach Hause und isst dann zu große Portionen vor dem Fernseher. Wer überwiegend körperlich arbeitet, hat natürlich einen höheren Energiebedarf als alle, die am Schreibtisch sitzen. Wichtig: Fastfood

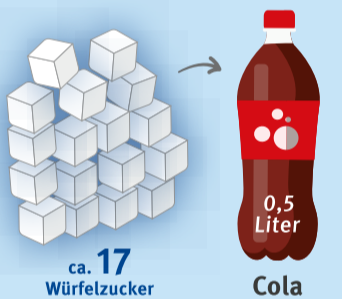
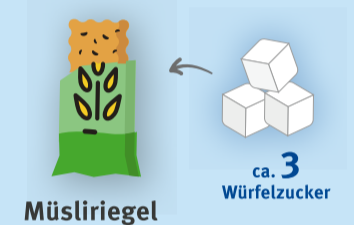
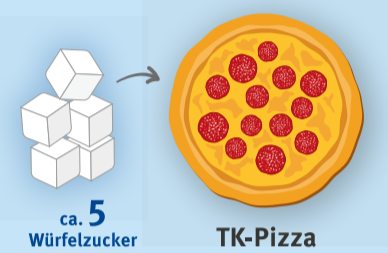
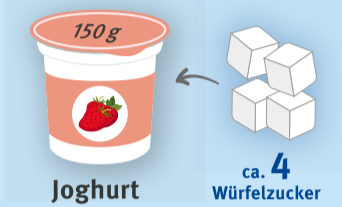
ist nicht grundsätzlich verboten, sollte aber in Maßen konsumiert werden. Vielleicht gibt es auch gesunde und leichtere Alternativen in der Kantine wie Fisch, Salat, Gemüse und Hülsenfrüchte. Für das Homeoffice und alle, denen keine Kantine zur Verfügung steht, macht es Sinn, Essen daheim vorzubereiten. Wer zu Hause regelmäßig eine Extraportion kocht, kann die Reste zur Arbeit mitnehmen. Aber auch Salate, Suppen oder belegte Brote lassen sich gut vorbereiten.

Wer in Schichten arbeitet, wird vor besondere Herausforderungen gestellt. Die DGE rät, bis Mitternacht etwas Leichtes und danach nichts mehr zu essen. Denn der Körper und auch die Verdauung schalten nachts in den Ruhemodus um. Nach der Schicht eignet sich dann ein kleines Frühstück.



Genau hingeschaut Vorsicht, Zuckerfalle!

Viele Lebensmittel, die wir regelmäßig genießen, enthalten extrem viel Zucker. Besonders Produkte, die industriell hergestellt sind und schnell den Hunger stillen, sind wahre Kalorienbomben. Hätten Sie gewusst, wieviele Stück Würfelzucker* in Pizza und Co. stecken?



* 1 Stück Würfelzucker entspricht 3 Gramm Zucker

Gute Alternativen

- Eine Handvoll Nüsse liefert wichtige Fette und Energie für das Gehirn.
- Bananen, Obst oder auch Trockenfrüchte enthalten viel Fruchtzucker und beugen der Lust auf Süßes vor.
- Obst mit Joghurt und Nüssen oder Porridge aus Haferflocken lässt sich gut zu Hause vorbereiten und macht lange satt.
- Gemüsesticks haben wenig Kalorien und man kann sie immer zwischendurch knabbern.
- In der Kantine auch mal fleischlose Gerichte oder Fisch wählen.
- Auch Trinken ist wichtig – mindestens 1,5 Liter am Tag. Am besten Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftschorlen.

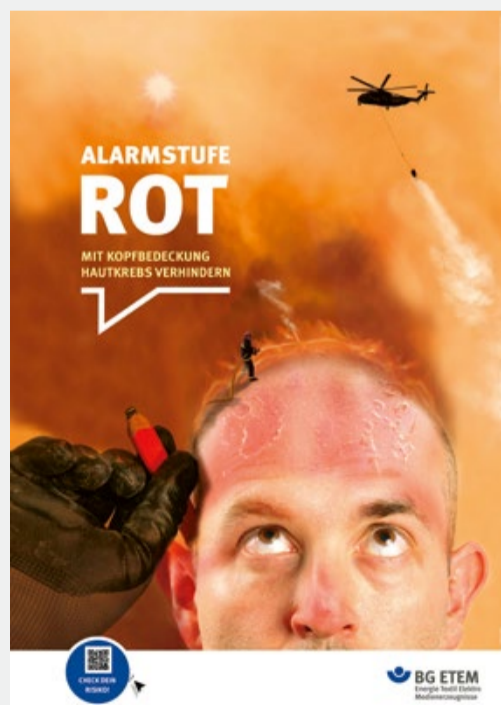
Leser schlagen Alarm



Sommer, Sonne, Durst – Nur welches ist das erfrischende Getränk?

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

Neue Plakatserie: Hier brennt's richtig



Auweia! Wer die Sonne unterschätzt, kommt vielleicht auch mit einer solchen Stirn von der Arbeit nach Hause. Deshalb: Immer auf Sonnenschutz achten! Mit unserer Plakatserie möchten wir Versicherte mit einem Augenzwinkern für verschiedene Gefahrensituationen sensibilisieren. Plakate jetzt kostenlos bestellen unter www.bgetem.de (Webcode: M22450289)

Sudoku

Suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen, gleich kommen Sie mächtig ins Schwitzen. Viel Spaß mit unserem Sudoku! (Auflösung S. 3)

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



IMPRESSUM
Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln Telefon: 0221 3778-0 Internet: www.bgetem.de
E-Mail: profi@bgetem.de Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Grafischer Betrieb HENKE GmbH, Brühl. Erscheinungsweise sechsmal jährlich