ARBEIT & GESUNDHEIT

Das Magazin für Sicherheitsbeauftragte

 # 1.2026

GEFAHRSTOFFE
Gefährliche Substanzen in Werkstätten sicher lagern

FAHRANGST
Nach einem Unfall wieder ans Steuer setzen

VR-TRAINING
Mit virtueller Realität Brandschutzübungen erweitern

aug.dguv.de

Machen Sie mit!
Umfrage zum Schutz vor UV-Strahlung
auf Seite 5

Mehrfach geschützt

Wie Sensoren an Hubarbeitsbühnen helfen, sicher an Freileitungen zu arbeiten

UK|BG
Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Liebe Sicherheitsbeauftragte,

am Anfang steht ein Beinahe-Unfall mit einer fahrbaren Hubarbeitsbühne, am Ende der Deutsche Arbeitsschutzpreis. Diese Entwicklung war noch nicht abzusehen, als das Arbeitsschutz-Team der energis-Netzgesellschaft die Meldung erhielt, ein Mitarbeiter sei fast mit einer unter Spannung stehenden Leitung in Berührung gekommen. Es galt, eine Lösung zu finden, die solche Unfallrisiken künftig verhindert. Wie das dem saarländischen Betrieb gelang, wie Sicherheitsbeauftragte und Beschäftigte bei der Umsetzung einbezogen und beteiligt wurden, erfahren Sie im Schwerpunkt dieser Ausgabe auf den Seiten 8–13.

Die Arbeit mit fahrbaren Hubarbeitsbühnen ist dennoch weniger risikoreich als die mit Leitern – sofern ein paar Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden. Im Schwerpunkt, aber auch auf dem Aushang (Seiten 16–17) haben wir die wichtigsten zusammengefasst und visuell aufbereitet.

Mit den psychischen Folgen von Wegeunfällen beschäftigen wir uns im Verkehrssicherheitsbeitrag auf den Seiten unmittelbar davor. Der Beitrag erörtert, wann Beschäftigte welche Unterstützung benötigen und wie Berufsgenossenschaften und Unfallkassen Unternehmen und Mitarbeitenden helfen können.

Eine Studie hat untersucht, ob Löschtrainings mithilfe von virtueller Realität (VR) den Brandschutz in Betrieben verbessern können. Was sich aus den Ergebnissen ableiten lässt, lesen Sie auf den Seiten 22–23.

Freuen Sie sich bereits auf das nächste Frühjahr? Wir haben auf Seite 27 ein paar Tipps gesammelt, wie sich die Müdigkeit zu Beginn der Jahreszeit überwinden lässt.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!
Ihre Chefredaktion

IN EIGENER SACHE

Die ehrenamtlich tätigen Sicherheitsbeauftragten sind ein wesentlicher Bestandteil der Präventionskultur. Was leisten sie tagtäglich für den Arbeitsschutz und warum profitieren besonders kleine und mittelgroße Betriebe und Einrichtungen von ihrem Engagement? Diese Fragen beantwortet Gerhard Kuntzemann, Leiter des Sachgebiets Sicherheitsbeauftragte der DGUV.

Zum Interview „Gute Argumente für Sibe“:
aug.dguv.de, Suche: Aufgaben Sibe

Stand dieser Meldung: 24.11.2025

IMPRESSUM Arbeit & Gesundheit, 78. 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, Hans-Peter Kern, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stephan Fasshauer, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung), Diana Grupp, DGUV // **Redaktionsbeirat:** Lisa Bergmann, Ronald Hecke, Britta Ibald, Thomas Künzer, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Jana Philipp, Christoph Rieger, Christian Sprotte, Markus Tischendorf, Heike Wenzel, Dr. Annekatrin Wetzstein, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethege, Dr. Monika Zaghow // **Produktion:** 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: Jana Gering, Redaktion: Jörn Käsebier (Ltg.), Isabel Ehrlich, Dana Jansen, Grafik: Daniel Krüger (Ltg.), Stephan Krause, Antje Zimmermann // **Druck:** Bonifatius Druck GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** Alexandra Lechner // **Stand dieser Ausgabe:** 01.12.2025 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 26.03.2026.

PEFC PEFC/04-31-2934 Förderung nachhaltiger Waldwirtschaft www.pefc.de

Druckprodukt mit finanziellem Klimabeitrag ClimatePartner.com/53323-2412-1003

ALEXANDRA LECHNER

8 **SCHWERPUNKT**

Stromunfälle verhindern

Die energis-Netzgesellschaft betreut unter anderem Stromnetze im Saarland. Durch Spannungssensoren an Hubarbeitsbühnen gelang es, die Arbeit für die Beschäftigten sicherer zu machen. Wichtig dafür: eine wertschätzende Kommunikation.

Alle
HINTERGRÜNDE, DOWNLOADS, ZUSATZMATERIALIEN U. V. M.
im Online-Magazin von
Arbeit & Gesundheit

aug.dguv.de

NEWS

4 Aktuelles rund um sicheres und gesundes Arbeiten

5 **Hey Sibe:** Praxis-Tipps für den Sibe-Alltag

UPDATE RECHT

6 Neue Technische Regel für Arbeit im Freien

7 Neue Vorschriften, Regeln und Verordnungen

ADOBE STOCK/YAROSLAV ASTAKHOV

GESUNDHEIT

Negative Auswirkungen von Schwingungen und Erschütterungen auf die Gesundheit verhindern

VERKEHRSSICHERHEIT

14 Nach einem Verkehrsunfall ans Steuer zurückkehren

ARBEITSWELT

21 **Ich bin Sibe!**
Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe? Hier teilen sie ihre Erfahrungen

22 So ergänzen Löschtrainings in virtueller Realität reale Übungen im Betrieb

GESUNDHEIT

27 Was gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft

SERVICE

28 Versicherungsschutz

Sie fragen – wir antworten

29 Empfohlene Medien

30 Quiz mit Gewinnspiel

31 Cartoon und Suchbild

GETTY IMAGES/GEORGIY DATSENKO

ARBEITSWELT

Wie Gefahrstoffe in Werkstätten sicher gelagert werden

Aushang auf Seite 16

Fahrbare Hubarbeitsbühnen in Hallen einsetzen

Die so gekennzeichneten Beiträge gibt es in Leichter Sprache auf **aug.dguv.de/leichte-sprache**

Faktencheck: So funktioniert die gesetzliche Unfallversicherung

Sie ist eine der fünf Säulen der Sozialversicherung in Deutschland – aber was leistet die gesetzliche Unfallversicherung konkret? Wie profitieren Beschäftigte und Arbeitgebende, wie verwaltet und finanziert sie sich? Was genau bedeutet Haftungsübernahme, Prävention, Rehabilitation und Entschädigung, welches sind ihre Leistungsgrundsätze? Diese Fragen beantwortet das erste Faktenblatt der Serie „Daten, Fakten, Trends“ der DGUV. Auf vier Seiten werden verständlich Aufgaben und Struktur der Versicherung erklärt. Zahlreiche Infografiken und Verlinkungen zu Erklärfilmen erleichtern den Zugang zum Thema zusätzlich. Faktenblätter zu weiteren Aspekten rund um das Feld der Unfallversicherung sind ebenfalls in den Publikationen der DGUV zu finden.

Mit Sicherheit in guten Händen:
publikationen.dguv.de
Webcode: p022471

GETTY IMAGES/JACOB WACKERHAUSEN

Mehr ältere Beschäftigte

Im Jahr 2024 gab es 34,2 Millionen sozialversicherungspflichtig Beschäftigte im erwerbsfähigen Alter. Davon waren 7,8 Millionen zwischen 55 und unter 65 Jahren alt – ein neuer Höchststand. Laut der Bundesagentur für Arbeit hat sich in den vergangenen zehn Jahren der Anteil dieser Altersgruppe von 17 auf 23 Prozent erhöht, da die geburtenstarken Jahrgänge in die Gruppe hineinwachsen. Für Betriebe wird es immer wichtiger, sich auf diese Veränderung einzustellen.

Demografischen Wandel berücksichtigen:
aug.dguv.de, Suche: Ältere Belegschaft

DGUV

Die Pflege von Angehörigen ist eine Aufgabe, die immer mehr Menschen in Deutschland übernehmen – sei es das Kümmern um das eigene Kind, die Eltern oder nahestehende Menschen. Bei der häuslichen Pflege kann es auch zu Unfällen kommen. Unter bestimmten Umständen sind die betreuenden Personen in solchen Fällen gesetzlich unfallversichert. Welche Voraussetzungen dafür erfüllt sein müssen, erläutert eine Broschüre der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV).

publikationen.dguv.de
Webcode: p207026

RAUFELD

Mehr als

80 %

der deutschen Beschäftigten ***leiden unter Rückenschmerzen.*** *Laut einer Umfrage der Aktion Gesunder Rücken aus dem Jahr 2025 sind vor allem Schultern und Nacken betroffen.*

Verspannungen können mit diesen fünf gezielten Übungen gelockert werden:

aug.dguv.de

Suche: Schultern und Nacken kräftigen

Umfrage: Was unternimmt Ihr Betrieb zum Schutz vor UV-Strahlung? Ab dem Frühjahr steigt für Beschäftigte, die draußen arbeiten, die Gefahr einer Hautkrebserkrankung. Wir möchten wissen, welche Schutzmaßnahmen Ihr Betrieb ergreift, und freuen uns, wenn Sie uns ein paar Fragen beantworten. Auch dazu, wie Sie als Sicherheitsbeauftragte die Kolleginnen und Kollegen dazu motivieren, Schutzkleidung und Kopfbedeckungen zu tragen. Die Ergebnisse fließen in einen späteren Artikel von ***Arbeit und Gesundheit*** ein.

Mitmachen: **aug.dguv.de**
Suche: Maßnahmen zum UV-Schutz

HEY, SIBE!

Vielen Dank für Ihr Feedback!

Wann greifen Sie zur ***Arbeit und Gesundheit***? Lesen Sie lieber das Print-Magazin, die PDF-Ausgabe oder gehen Sie eher auf die Website aug.dguv.de? Und zu welchen Themen brauchen Sie Input, damit Sie Ihr Ehrenamt wirkungsvoll ausüben können?

Fragen stellen

Damit ***Arbeit und Gesundheit*** Sie, die Leserinnen und Leser, zukünftig noch zielgerichteter im Sibe-Alltag unterstützen kann, haben wir vergangenes Jahr zu den obigen und weiteren Themen eine Umfrage gestartet. Um repräsentative, nutzbare Erkenntnisse ziehen zu können, wurden im Mai 2025 landauf landab Sicherheitsbeauftragte über das Magazin und andere Kanäle zur Teilnahme aufgerufen. Mit 28 Fragen war der Fragenkatalog opulent. Dennoch wurde er erfreulicherweise von etwa 1.500 Sibe beantwortet.

Erkenntnisse gewinnen

Für das tolle Ergebnis möchten wir uns ganz herzlich bedanken! Wir haben uns über Ihr Lob gefreut und erfahren, dass die Heftstruktur zu großen Teilen Ihre Interessen abdeckt. Ihre Themenwünsche haben uns zudem viele konkrete und nützliche Impulse gegeben, die wir zukünftig in die Planung mit aufnehmen. Neben handfestem Fachwissen wünschen sich manche Leserinnen und Leser etwa mehr Tipps zur Verbesserung der kommunikativen Kompetenz für den Sibe-Alltag. Ein relevanter Aspekt, den wir gern noch stärker berücksichtigen.

In Kontakt bleiben

Auch nach der Umfrage ist Ihre Meinung für uns weiterhin wichtig. Sie haben Anregungen oder Wünsche? Sie vermissen Themen in der ***Arbeit und Gesundheit***? Wir freuen uns über Ihr Feedback unter:

aug.dguv.de/kontakt/redaktion/

Mehr Schutz vor Wind und Wetter

Die neue **Technische Regel ASR A5.1** enthält Anforderungen, wie Beschäftigte geschützt werden müssen, deren Arbeitsplätze entweder im Freien liegen oder die dort arbeiten, wo sie Einflüssen der Witterung direkt ausgesetzt sind.

Harald Wilhelm
Leiter des Referats AMS/ Arbeitsschutzorganisation der BG BAU

Auf Baustellen, im Gartenbau oder im Außenbereich von Abfallwirtschaftsbetrieben – viele Beschäftigte in Deutschland arbeiten im Freien oder in Arbeitsstätten, die „nicht vollständig umschlossen sind". Das heißt, die Arbeitsplätze sind überdacht, aber nicht komplett von Wänden umgeben. Aber auch Arbeitsplätze, bei denen Türen und Tore ständig geöffnet sind, wie zum Beispiel Abhollager für Baustoffe, fallen unter diese Definition. Beschäftigte, die dort arbeiten, sind der Witterung ausgesetzt. Arbeitgebende müssen die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten laut Arbeitsstättenverordnung auch dann vor negativen Folgen schützen. Wie das erfolgen soll, was bislang nicht genauer gefasst. Die neue Technische Regel ASR A5.1 „Arbeitsplätze in nicht allseits umschlossenen Arbeitsstätten und Arbeitsplätze im Freien" führt die Vorgaben nun aus.

Welche Witterungseinflüsse berücksichtigt werden

Die ASR befasst sich mit Gefährdungen und Beeinträchtigungen, die durch natürliche UV-Strahlung, Niederschlag, Wind sowie Gewitter und Blitzschlag bestehen. Diese Faktoren bringen unterschiedliche Risiken mit sich, die sich direkt und indirekt auf Beschäftigte auswirken können (→ *Grafiken Gefährdungen* ***Seite 7***). Wie groß die Gefährdung ist, ist im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung zu ermitteln, bei der auch Sicherheitsbeauftragte ihre Vorgesetzten unterstützen können.

Wie sich Gefährdungen bewerten lassen

Die Technische Regel gibt Maßstäbe vor, die bei der Einschätzung helfen. Eigener Messungen bedarf es in der Regel nicht. Um die Gefährdung durch natürliche UV-Strahlung zu bewerten, reicht ein Blick auf den UV-Index. Die aktuellen und prognostizierten Werte für den Tag sind über das Bundesamt für Strahlenschutz und den Deutschen Wetterdienst (DWD) für viele Orte leicht zugänglich. Ab einem UV-Index von 3, der zwischen März und Oktober auftreten kann, sind Schutzmaßnahmen zu treffen.

Die Gefährdungen durch Niederschlag und Wind sind durch Beobachtung, auch der Beschäftigten, einzuschätzen. Daten des DWD und veröffentlichte Warnstufen unterstützen dabei. In der ASR werden die dazugehörigen Intensitätsstufen und Handlungsanweisungen beschrieben. Für Windkräfte sind die Intensitätsstufen und eine Beschreibung der Folgen für Beschäftigte eingefügt. Wie viel Gefahr durch Blitzschlag besteht, ist von der Entfernung zum Gewitter abhängig. Die ASR führt aus, nach welchen Methoden sich diese berechnen lässt, etwa durch den zeitlichen Abstand von Donner und Blitz. Und sie weist darauf hin, dass Beschäftigte rechtzeitig vor den drohenden Gefahren zu warnen sind.

Beispiele für Schutzmaßnahmen

Für die Festlegung geeigneter Schutzmaßnahmen gilt das TOP-Prinzip. Zu den Beispielen für technische Maßnahmen zählen Sonnensegel zur Verschattung (UV-Schutz) oder die Überdachung von Gebäudeeingängen, um diese bei Niederschlägen trocken zu halten und die Rutschgefahr zu verringern. Sturmsicherungen wiederum verhindern, dass Gegenstände bei starkem Wind wegfliegen. Organisatorische Maßnahmen betreffen überwiegend die Einschränkung der Tätigkeiten auf geschütztere Orte oder notfalls die Einstellung der Arbeit. Die Bandbreite der personenbezogenen Maßnahmen ist groß und hängt von der Gefährdung ab. Die passende Kleidung und persönliche Schutzausrüstung zu tragen, ist die wichtigste davon.

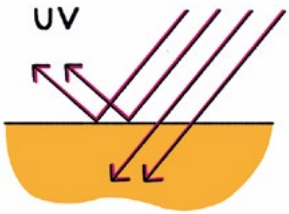
Technische Regel herunterladen (plus Empfehlungen für Hitze und Kälte): **baua.de, Suche: ASR A5.1 (Beitrag)**

Mögliche Gefahren durch Witterungseinflüsse

NATÜRLICHE UV-STRAHLUNG

Die Gesundheit kann sofort und langfristig Schaden nehmen.

- Sonnenbrand und Hautrötungen, Hauterkrankungen bis hin zu Hautkrebs
- Horn- und Bindehautentzündungen an den Augen bis hin zu einer Linsentrübung (grauer Star)



NIEDERSCHLAG

Je nach Intensität können Regen, Schnee und Eiskörner verschiedene Gefährdungen verstärken.

- Glätte und Rutschgefahr
- eingeschränkte Sicht
- Verletzung am Körper (zum Beispiel durch herabfallende Eiszapfen)

WIND

Wind- und Sturmböen bringen direkte und indirekte Gefährdungen.

- aufgewirbelte Teilchen, die in Augen, Haut und Schleimhäute gelangen können
- Verletzungen durch Arbeitsmittel und Bauteile, die der Wind in Bewegung setzt
- höheres Risiko für Stürze und Abstürze

RAUFELD

GEWITTER

Blitzschlag kann Personen und Objekte treffen.

- lebensgefährliche Verletzungen
- Objekte: verursacht Schrittspannung, erhöht Brandgefahr, macht Arbeitsmittel unbrauchbar

NEU GEREGELT

Führen von Flurföderzeugen inklusiv ermöglichen

Die gängigen Prüfungs- beziehungsweise Ausbildungsmodalitäten erschweren es Menschen mit Beeinträchtigungen, den sogenannten Staplerschein zu erwerben. Dennoch ist es möglich, dass Betriebe Menschen mit Behinderung für das Führen von Flurförderzeugen qualifizieren und sie beauftragen. Eine „Fachbereich AKTUELL“ zeigt, wie das rechtskonform geht – unter Berücksichtigung der innerbetrieblichen Strukturen.

publikationen.dguv.de
Webcode: p022793

Umgang mit textilen Anschlag- und Zurrmitteln

Klassisch werden Ketten aus Stahl an Kranen als Anschlag- und Zurrmittel genutzt. Mit „textilen Ketten“ gibt es eine neuartige Alternative, die leichter ist, sich einfacher verkürzen lässt und für die anschlagende Person simpler zu handhaben ist. Eine DGUV-Publikation aus der Reihe „Fachbereich AKTUELL“ unterstützt bei der sicheren Benutzung der Ketten, etwa beim Einsatz an scharfen Kanten, und gibt Hinweise zum Verkürzen.

publikationen.dguv.de
Webcode: p022806

Mobile Stromerzeuger auf Baustellen sicher nutzen

Auf Bau- und Montagestellen ist es nicht immer möglich, den benötigten Strom aus dem öffentlichen Netz zu beziehen. Dann werden mobile Stromerzeuger eingesetzt. Hilfe bei der Auswahl und dem sicheren Betrieb dieser Geräte bietet die überarbeitete DGUV Information „Auswahl und Betrieb von Stromerzeugern auf Bau- und Montagestellen“. Sie enthält darüber hinaus ein Muster-Prüfprotokoll und Muster-Betriebsanweisungen.

publikationen.dguv.de
Webcode: p203032

Mehr Gesetze und Vorschriften unter
aug.dguv.de/recht

Dennis Treinen (links) und Benedikt Iannuzzi treffen alle Sicherheitsvorkehrungen, die für die Arbeit mit fahrbaren Hubarbeitsbühnen relevant sind.

Sichere Basis für die Arbeit in der Höhe

Für die Arbeit an Freileitungen benötigen Netzmonteure der energis-Netzgesellschaft regelmäßig fahrbare Hubarbeitsbühnen. Um die Mitarbeitenden noch besser vor Unfällen zu schützen, baute der Betrieb **spezielle Sensoren ein, die vor hoher Spannung warnen**. Nicht nur dabei sind Beschäftigte beteiligt gewesen.

VON **JÖRN KÄSEBIER**

Einsatz im örtlichen Stromnetz. Die Leitung, an der gearbeitet werden muss, liegt in knapp zehn Metern Höhe. Dennis Treinen und Benedikt Iannuzzi rücken mit der fahrbaren Hubarbeitsbühne aus. Vor Ort sitzt jeder Handgriff. Bevor die beiden Netzmonteure der saarländischen energis-Netzgesellschaft mbH mit der Arbeit an der Freileitung beginnen, stellen sie die Hubarbeitsbühne sicher auf: Unterlegplatten sorgen für einen festen Stand der Stützen. Mit Leitkegeln sperren sie als Teil der Verkehrssicherung den Bereich um das Fahrzeug ab. Bevor Treinen die Hubarbeitsbühne besteigt und hochfährt, stellt er sicher, dass er die persönliche Schutzausrüstung in Ordnung ist und er sie vollständig angelegt hat: Neben Sicherheitsschuhen gehören dazu störlichtbogengeprüfte Jacke und Hose, Handschuhe und Schutzhelm. Für die Arbeit auf dem Hubsteiger kommt persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz hinzu (→ *FAQ* ***Seite 13***).

Treinen fährt langsam nach oben. Plötzlich ertönt ein Alarmsignal. Treinen lässt den Joystick los, mit dem er das Gerät steuert. Der Ausleger kommt zum Stehen – rechtzeitig, bevor es gefährlich wird. Denn mehrere Meter von der Arbeitsbühne entfernt befinden sich unter Spannung stehende Freileitungen. „Der Testalarm zeigt: Unser Sicherheitssystem funktioniert“, sagt der Netzmonteur, der zugleich Sicherheitsbeauftragter ist.

Lichtbogen unter allen Umständen verhindern

Hubarbeitsbühnen nutzt das Unternehmen oft bei Einsätzen an Niederspannungsleitungen im insgesamt rund 6.600 Kilometer langen Stromnetz. Gegen Stromunfälle im örtlichen Netz sind die Beschäftigten gut geschützt, zum Beispiel weil der Arbeitskorb aus isolierendem Kunststoff besteht, der den Strom nicht leitet – aber auch durch persönliche Schutzausrüstung (PSA) wie den Industrieschutzhelm und die Kleidung. Doch bei Freileitungen höherer Spannungsebenen wie der Mittelspannung reicht dieser Schutz nicht aus.

Und Mittelspannungsleitungen mit 10.000 Volt und mehr sind oft in geringer Entfernung zu solchen mit Niederspannung verbaut und werden nicht abgeschaltet, wenn an letzteren gearbeitet wird.

„Da reicht es, wenn Beschäftigte die Arbeitsbühne versehentlich zu nah an die Mittelspannungsleitung heransteuern, damit es zu einem Lichtbogen kommen kann. Sie müssen die Leitung nicht einmal berühren“, sagt Mathias Kütten, Leitender Sicherheitsingenieur der VSE-Gruppe, zu der die energis-Netzgesellschaft gehört. Störlichtbögen können schwere Verletzungen und Verbrennungen verursachen – oder gar zum Tod führen. Solch ein Unfall wäre einem erfahrenen Monteur fast passiert. „Wir sind sehr froh, dass er von dem Beinahe-Unfall berichtet hat, weil er nicht wollte, dass jemand anderem so etwas geschieht“, so Kütten.

Der Betrieb suchte nach Lösungen, um Beschäftigte zu warnen, wenn sie sich mit der fahrbaren Hubarbeitsbühne einer unter Spannung stehenden Leitung nähern. „Das sollte automatisch geschehen, ohne dass das Sicherheitssystem jedes Mal eingeschaltet werden muss“, präzisiert der Sicherheitsingenieur. Doch Hersteller von fahrbaren Hubarbeitsbühnen in Deutschland boten passende Ausrüstungen nicht an. Auf diese stieß Thomas Wachter ❯

4.796

Stromunfälle wurden der BG ETEM allein 2024 gemeldet. Davon endeten zwei tödlich. (Unfallregister der BG ETEM – Stand 3/2025)

ALEXANDRA LECHNER

Arbeiten mit elektrischen Anlagen

GEFÄHRDUNGEN

- elektrischer Schlag oder Störlichtbogen (Verbrennungen, Augen- und Gehörschäden sowie lebensgefährliche Verletzungen möglich)
- Brand- und Explosionsgefahr durch Funken oder Lichtbögen

MÖGLICHE SCHUTZMASSNAHMEN

- die fünf Sicherheitsregeln einhalten, vor allem Freischalten und Spannungsfreiheit festellen

aug.dguv.de/aushaenge
Suche: Sicher arbeiten an elektrischen Anlagen

- nur befähigte und unterwiesene Personen die Arbeiten durchführen lassen
- Sicherheitsabstände zu nicht freigeschalteten Anlagen einhalten
- brennbares Material aus der Umgebung entfernen und weitere Brand- und Explosionsschutzvorgaben beachten
- persönliche Schutzausrüstung tragen (wie etwa Handschuhe, Schutzhelm mit Visier und Jacke)

publikationen.dguv.de
Webcode: p203077

ALEXANDRA LECHNER (5)

Der Arbeitsbereich um die Hubarbeitssbühne wird als Teil der Verkehrssicherung mit Leitkegeln abgesperrt. Stützen mit Unterlegplatten sorgen für sicheren Stand.

erst über Kontakte der Freiwilligen Feuerwehr, der er seit 28 Jahren angehört. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa) bei der energis-Netzgesellschaft erfuhr von einer Lösung, wie sie im nahen Frankreich an Drehleiterwagen verbaut ist. Dort warnen Sensoren die Feuerwehrkräfte vor unter Spannung stehenden Teilen.

Doch bevor die französische Lösung auf Hubarbeitsbühnen übertragen wurde, klärte der Betrieb die Idee mit den Herstellern ab, um zu verhindern, dass das System andere Sicherheitsvorkehrungen störte. Vor allem bezog das Arbeitsschutzteam die Beschäftigten ein, darunter Sicherheitsbeauftragte wie Dennis Treinen. „Wir haben uns mit denen zusammengesetzt, die es in der Praxis betrifft. Auch um zu klären, wann der Sensor auslösen soll und wann nicht“, berichtet Wachter. Ein Abstand von vier bis acht Metern zur mit 10.000 Volt unter Spannung stehenden Leitung erwies sich als sinnvoll. Je höher die Spannung ist,

> *Es vergeht keine Woche, ohne dass ich mit der Sifa spreche.*
>
> **Dennis Treinen,**
> Sicherheitsbeauftragter bei der energis-Netzgesellschaft

Die Sensoren geben das Signal direkt weiter, damit ein akustisches und optisches Warnsignal ausgegeben werden kann.

Thomas Wachter (rechts) zeigt seinem Kollegen Mathias Kütten den Sensor.

Per Joystick wird die Arbeitsbühne gesteuert. Sobald er losgelassen wird, etwa weil der Sensor warnt, stoppt die Fahrt.

desto früher blinkt die Warnleuchte und ertönt das Warnsignal, damit genügend Zeit bleibt, die Arbeitsbühne zu stoppen.

Die Sensoren müssen so eingebaut werden, dass sie nicht stören

Auch die Frage, wo genau die Sensoren angebracht werden, musste geklärt werden. Es braucht vier Stück, um alle Seiten der Hubarbeitsbühne abzudecken. „Es ist nicht leicht, die Elektronik zu platzieren, da sie die Arbeitsabläufe nicht stören darf und wettergeschützt eingebaut werden muss“, ergänzt Treinen, der sich um den Einbau kümmerte. Inzwischen ist der Großteil der Hubarbeitsbühnen bereits mit den Sensoren bestückt. „Ein paar ältere Fahrzeuge müssen noch nachgerüstet werden. Sie bieten weniger Platz, daher ist es nicht so leicht“, sagt Treinen. Doch der Netzmonteur sucht gern nach praktischen Lösungen.

Für die Sensoren-Idee wurde die energis-Netzgesellschaft 2025 mit dem Deutschen Arbeitsschutzpreis ausgezeichnet. Die Ehrung nutzte das Unternehmen, um dafür zu werben, dass andere Betriebe die Idee übernehmen. „Unser System kann Leben retten, daher freuen wir uns, wenn es bekannter wird und wir zu seiner Verbreitung beitragen können“, sagt Geschäftsführer Jens Leinenbach. Auch die BG ETEM, bei der die VSE-Gruppe versichert ist, weist Mitgliedsbetriebe auf die Sensoren hin.

Der Deutsche Arbeitsschutzpreis ist auch eine Belohnung dafür, dass der Betrieb und die gesamte VSE-Gruppe seit Jahren die Sicherheitskultur verbessern. Ein wichtiger Punkt: der Umgang mit Beinahe-Unfällen und Fehlern. „Wir wollen eine offene, ehrliche und angstfreie Kommunikation“, benennt Kütten das Ziel. Das Arbeitsschutzteam hat dafür unter anderem ein Meldesystem entwickelt, über das Beschäftigte per Smartphone auf unsichere Situationen und Mängel hinweisen können. Die Vorgesetzten und die Fachkräfte für Arbeitssicherheit werden darüber informiert. Wer auf das Problem hingewiesen hat, wird über den Stand der Mängelbeseitigung informiert.

Mit Aktionstagen für den Arbeitsschutz werben

Ein weiterer Ansatz, den Nutzen von Arbeitsschutz zu verdeutlichen, sind Aktionstage. Im Sommer 2025 organisierten die Netzgesellschaften der VSE-Gruppe erstmals solche Praxistage der Arbeitssicherheit. Durch Vorführungen, praktische Übungen und Angebote der BG ETEM vor Ort wurde der Sinn von Sicherheitsmaßnahmen verdeutlicht.

Um den Arbeitsschutz weiter zu verbessern, wurde zudem das Sifa-Team ausgebaut: auf fünf Vollzeit-Sifas und vier Teilzeit-Sifas aus der Betriebsbelegschaft. Unterstützt werden sie von 32 Sicherheitsbeauftragten in allen Bereichen der dazugehörigen Tochterfirmen, in operativen Teams ist es jeweils ein oder eine Sibe. Benedikt Iannuzzi möchte ebenfalls zum Team der Sicherheitsbeauftragten stoßen. Bereits jetzt bildet er als qualifizierter Ausbilder mit langjähriger praktischer Erfahrung Kolleginnen und Kollegen im Bedienen von Hubarbeitsbühnen aus. „Künftig möchte ich mein Engagement für Arbeitssicherheit noch verstärken“, sagt der Netzmonteur.

Regelmäßige Weiterbildungen erhöhen die Arbeitssicherheit

Dazu bekommen Sibe in der VSE-Gruppe unterschiedliche Gelegenheiten. Über verschiedene Fragen können sie und die Sifas sich in einem internen Chat miteinander austauschen. Regelmäßig gibt es gemeinsame Sitzungen, mal online, mal in Präsenz. „Die sind oft themenspezifisch, etwa für Sibe aus der Verwaltung oder für die aus operativen Teams“, erläutert Kütten. Jedes Jahr veranstaltet das Sifa-Team dazu noch einen internen Workshop zur Fortbildung der Sibe. Gibt es bei der BG eine passende Weiterbildung, so wird diese den Sicherheitsbeauftragten ebenfalls angeboten.

> *Unser System kann Leben retten, daher freuen wir uns, wenn es bekannter wird.*
>
> **Jens Leinenbach**
> Geschäftsführer

Dennis Treinen fühlt sich bei seiner Tätigkeit als Sicherheitsbeauftragter gut eingebunden. Als Sibe unterstützt er seinen Teamleiter in Arbeitsschutzfragen. Er hilft zum Beispiel bei Unterweisungen. Vor allem, wenn es um PSA geht und um die Anschaffung neuer Schutzausrüstung, gibt Treinen seine Erfahrung und die seiner Kollegen weiter. Insbesondere lobt er die Kommunikation in Arbeitsschutzfragen: „Es vergeht keine Woche, ohne dass ich mit der Sifa spreche.“ In den Unterredungen gibt er wertvolles Feedback. „Wir als Sifa müssen wissen, was bei den Kollegen passiert. Dafür sind wir auf die Rückmeldung der Sibe angewiesen“, merkt Kütten an. Dass ihm die ehrenamtlichen Arbeitsschützerinnen und Arbeitsschützer wichtig sind, drückt das Unternehmen auch auf anderer Ebene aus. So durften alle Sibe an einer Tagestour auf Firmenkosten teilnehmen. In einem Testlabor bekamen sie gezeigt, welche Auswirkungen ein Lichtbogen auf den menschlichen Körper haben kann.

Die Sensoren an den Hubarbeitsbühnen tragen dazu bei, dass solche schweren Unfälle im Arbeitsalltag verhindert werden können. Bei der Neuanschaffung von Hubsteigern will die energis-Netzgesellschaft nur noch Modelle mit den Spannungssensoren erwerben. Ein erster deutscher Hersteller hat diese bereits in sein Angebot übernommen.

Fahrbahre Hubarbeitsbühnen:
publikationen.dguv.de
Webcode: p208019

ALEXANDRA LECHNER

Die Sicherheitskultur zu stärken, ist Geschäftsführer Jens Leinenbach (am Bildschirm) ein wichtiges Anliegen.

FAQ: Fahrbare Hubarbeitsbühnen

Die wichtigsten Fragen beantwortet Marco Daudenberg, Leiter des Arbeitsgebiets Hebebühnen im Sachgebiet Intralogistik und Handel der DGUV.

GETTY IMAGES/ANMBPH

Hubarbeitsbühnen gibt es in verschiedenen Ausführungen.

Dürfen alle Beschäftigten eine Hubarbeitsbühne bedienen?
Nein, es ist eine Ausbildung erforderlich (Befähigungsnachweis), die aus einem theoretischen und einem praktischen Teil besteht und in der Regel mindestens einen Tag dauert. Auch brauchen Beschäftigte eine schriftliche Beauftragung von der Unternehmerin oder dem Unternehmer. Sie müssen außerdem volljährig, körperlich geeignet und in der Bedienung der Hubarbeitsbühne unterwiesen sein (mindestens einmal jährlich).

Braucht es eine Einweisung?
Ja, die Einweisung ist wichtig, weil sie sich auf die verwendete Maschine bezieht. Zu wissen, wie die Notsteuerung zu bedienen ist und die Rettung im Notfall erfolgt, kann lebenswichtig sein.

Ist eine Gefährdungsbeurteilung für Arbeiten in einer fahrbaren Hubarbeitsbühne erforderlich?
Grundsätzlich ist sie eine sichere Alternative zu Leitern und Gerüsten. Dennoch muss eine Gefährdungsbeurteilung erstellt werden, in der mögliche Gefahren ermittelt und Schutzmaßnahmen abgeleitet werden.

Was sind die häufigsten Unfallursachen?
Die Mehrzahl der Unfälle passiert, weil es zu Fehlverhalten bei der Bedienung und Nutzung der Hubarbeitsbühne kommt. Zum Beispiel, weil sich das Bedienpersonal über den Seitenschutz hinauslehnt oder ohne ergänzende Sicherungsmaßnahmen wie PSAgA in der Höhe über das Geländer steigt. Auch beim Fahren können Fehler zu Kollisionen mit Bauteilen in der Umgebung führen. Dann können Beschäftigte im Arbeitskorb eingequetscht werden. Nicht zuletzt ist es sinnvoll, den Einsatz einer Hubarbeitsbühne zuvor mit anderen Beteiligten abzustimmen – gerade in beengter Umgebung wie in einer Halle (→ *Aushang* ***Seite 16***).

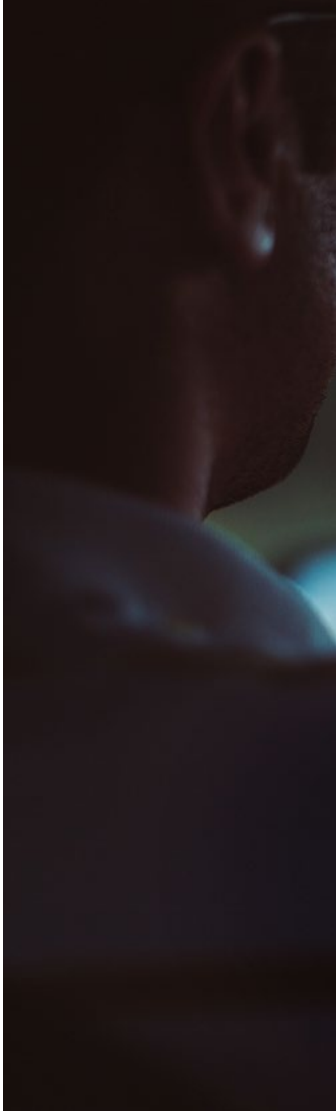
Was führt noch zu Kippunfällen?
Hier gibt es eine Reihe von Risikofaktoren: Es braucht geeignete Bodenverhältnisse, um die Hubarbeitsbühne abzustützen. Auch darf der Arbeitskorb nicht überlastet und sollten nicht zu große Montagekräfte aufgebracht werden (Kennzeichnung beachten). Die Angaben im Arbeitsdiagramm sollten daher unbedingt beachtet werden. Außerdem kommt es zu Kippunfällen, wenn andere Fahrzeuge gegen die Maschine fahren, weil der Arbeitsbereich nicht ordentlich abgesichert wurde.

Was verbirgt sich hinter dem „Peitscheneffekt“?
Der „Peitscheneffekt“ beschreibt die Situation, wenn die Person aus dem Auslegerkorb herausgeschleudert wird. Um das zu verhindern, sollte persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz getragen werden. Wer die Hubarbeitsbühne fährt, sollte darauf achten, nicht durch Vertiefungen oder über Hindernisse zu fahren.

Was ist die Nennlast?
Sie setzt sich zusammen aus der Last der zugelassenen Personen in der Arbeitsbühne und der von Werkzeug und Material. Die Nennlast darf nicht überschritten werden.

Welche Rolle spielt die Witterung bei Außeneinsätzen?
Gefahren durch Wind und Wetter sollten nicht unterschätzt werden. Hubarbeitsbühnen sind nur für bestimmte Windgeschwindigkeiten zugelassen, daher ist es wichtig, die Windstärke in Arbeitshöhe zu messen. Sonst droht die Maschine umzustürzen. Regen und Eis können sich auf den Untergrund auswirken, was wiederum die Standsicherheit beeinflusst. Und schließlich sollte das Bedienpersonal vor Nässe und Kälte geschützt werden, damit es von der Witterung nicht beeinträchtigt wird.

Fahrangst überwinden



GETTY IMAGES/SOUTH_AGENCY

Verkehrsunfälle können zur Folge haben, dass sich Betroffene nicht mehr ans Steuer trauen. Betriebe sollten vorsorgen und ein sensibles Konzept zum **Umgang mit arbeitsbedingten Verkehrsunfällen** und psychischer Folgebelastung etabliert haben.

VON **DANA JANSEN**

Ein Verkehrsunfall kann ein traumatisches Erlebnis sein. Das heißt, er kann nicht nur schwere körperliche, sondern auch langfristige psychische Folgen haben. Das äußert sich zum Beispiel in Vermeidungsverhalten: Auf zuvor alltäglich gefahrenen Arbeitswegen setzt beim Nähern der Unfallstelle etwa Herzrasen ein, Schweiß bricht aus und am Lenkrad verkrampfen die Hände. Der Körper signalisiert: Gefahr, fahr hier nicht lang!

Gefahr für sich und andere

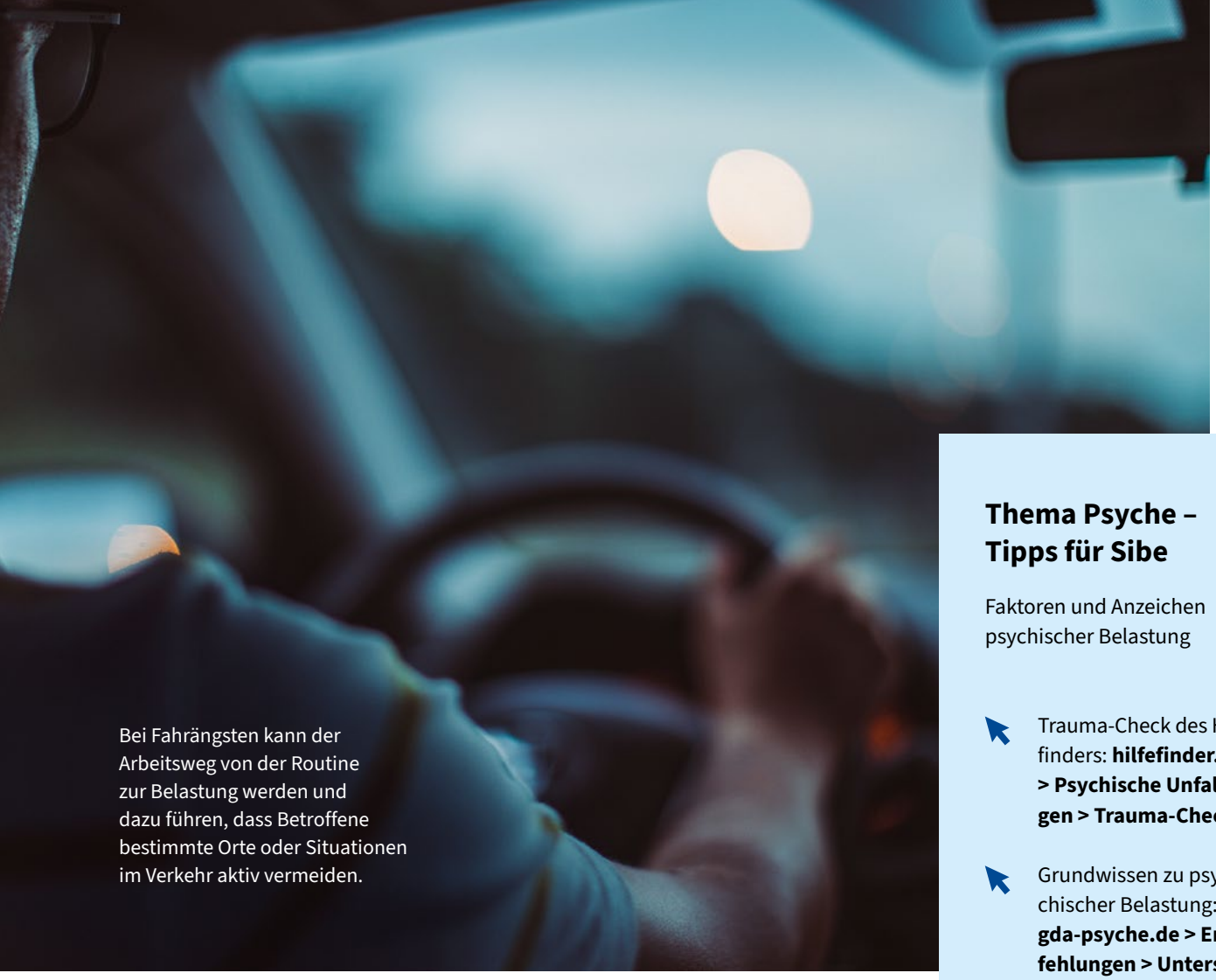
Daneben können allgemeine Fahrängste entstehen, die Betroffene daran hindern, sich überhaupt wieder hinter ein Steuer zu setzen. Möglich ist auch, dass Personen aufgrund einer posttraumatischen Belastungsstörung zur Gefahr für sich und andere werden. „Etwa wenn Personen durch sogenannte Flashbacks plötzlich nicht mehr ausreichend handlungs- oder reaktionsfähig sind“, erklärt Anne Gebhardt, Psychologin im Referat „Arbeitswelten, Mobilität und Gesundheit“ der DGUV Akademie. „Das kann durch Situationen oder Geräusche ausgelöst werden – etwa durch den Klang eines Martinshorns, der an den Unfall erinnert und dazu führt, dass die Situation erneut durchlebt wird.“ Als mentalen Schutzmechanismus aktiviert das Gehirn dann körperliche Reaktionen, die Betroffene kaum unter Kontrolle haben. Um psychische Folgen auszulösen, muss ein Unfall aber nicht unmittelbar erlebt worden sein. Auch mittelbar Betroffene wie Ersthelfende am Unfallort, betriebliche Erstbetreuende, Zeuginnen und Zeugen oder Angehörige können Fahrängste entwickeln.

Für Notfälle vorsorgen

In Branchen, in denen Beschäftigte viel selbst fahren, wie in der Logistik oder der ambulanten Pflege, ist es daher wichtig, nicht nur das reine Unfallrisiko in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen, sondern auch den psychischen Umgang mit solchen Ereignissen. Den Arbeitsalltag der Belegschaft zu beachten, lohnt aber in allen Branchen: Liegt der Arbeitsplatz vielleicht weit außerorts und ein Großteil der Beschäftigten nutzt für den Arbeitsweg das Auto? Denn wenn Mitarbeitende von Fahrängsten betroffen sind, die aus einem Arbeits- oder Wegeunfall resultieren, können und sollten Arbeitgebende unterstützen. Dazu gehört die Vorsorge mit einem betrieblichen Notfallplan. Er legt Meldeketten, Verantwortlichkeiten und ein Betreuungskonzept fest, damit die richtigen Schritte nach Vorfällen klar sind und Betroffene jederzeit wissen, an wen sie sich mit psychischen Problemen und Ängsten wenden können – und sollen.

Bei akuter Problemlage können Arbeitgebende außerdem die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen ansprechen, die eine geeignete Behandlung und Rehabilitation

Text in Leichter Sprache:
aug.dguv.de/leichte-sprache/angst-vor-dem-fahren



Bei Fahrängsten kann der Arbeitsweg von der Routine zur Belastung werden und dazu führen, dass Betroffene bestimmte Orte oder Situationen im Verkehr aktiv vermeiden.

sicherstellen. Die Grundlage bildet hier das Psychotherapeutenverfahren. „Dafür müssen nicht erst schwerwiegende Symptome auftreten. Es reicht der Verdacht auf Unfallfolgebeschwerden oder unspezifische Auffälligkeiten“, so Gebhardt. Wichtig: Das zugrundeliegende Ereignis muss beim zuständigen Unfallversicherungsträger gemeldet sein. Einige der Träger bieten spezifische Anlaufstellen für betroffene Versicherte und Führungsverantwortliche. Die Trauma-Lotsinnen und -Lotsen der BG Verkehr und das Krisentelefon der BGW beraten beispielsweise zu geeigneten Maßnahmen und vermitteln an Therapeutinnen oder Therapeuten, mit deren Hilfe eine passende Behandlung erarbeitet wird.

Reha für die Psyche

„Einen pauschalen Umgang mit Fahrängsten gibt es nicht“, betont Gebhardt. Einigen Betroffenen reicht es, das Erlebte in bis zu fünf probatorischen Sitzungen zu bearbeiten, andere benötigen umfangreiche verhaltenstherapeutische Hilfe.

In vielen Fällen helfen therapeutisch begleitete Fahrstunden. Hier lernen Betroffene schrittweise und systematisch, die Angst zu mindern und Umgangsstrategien zu erwerben. „Sicherheitsbeauftragte können hier unterstützen“, zeigt Gebhardt auf, „etwa indem sie sich über spezialisierte Fahrschulen informieren. Wenn sie außerdem zu psychischen Auffälligkeiten und dem Umgang damit Bescheid wissen und betroffene Mitarbeitende das merken, dann sind Sibe für sie vertrauenswürdige Ansprechpersonen.“

Infos und Unterstützung für Einzelpersonen und Unternehmen: **hilfefinder.de**

Thema Psyche – Tipps für Sibe

Faktoren und Anzeichen psychischer Belastung

- Trauma-Check des Hilfefinders: **hilfefinder.de > Psychische Unfallfolgen > Trauma-Check**
- Grundwissen zu psychischer Belastung: **gda-psyche.de > Empfehlungen > Unterstützende Materialien > Checkliste**
- Beratung im Betrieb mit betrieblichen psychologischen Erstbetreuenden und Kolleginnen und Kollegen der mental health first aid („psychischen Ersten Hilfe“): **publikationen.dguv.de Webcode: p022791**
- Expertise der DGUV Akademie: Psychische Folgen von Verkehrsunfällen, mögliche Behandlung mit einem Fahrsimulator: **publikationen.dguv.de Webcode: p022318**
- Umgang mit traumatischen Ereignissen: **aug.dguv.de Suche: Notfallplan**

FAHRBARE HUBARBEITSBÜHNEN

Sicherer Einsatz in Hallen

ANWENDUNG IM VIDEO

kompendium.bghw.de
> Die sichere, fahrbahre Hubarbeitsbühne
> Anwendungsbeispiele

HOCHFAHREN

Arbeitskorb vor der Fahrt nach oben nicht überlasten und den Selbstschutz nicht vergessen (z. B. persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz). Bei der Fahrt nach oben die Decke im Blick behalten, um Quetschunfälle zu vermeiden. Material nicht an den Arbeitskorb hängen und zulässige Montagekräfte nicht überschreiten.

BEDIENUNG

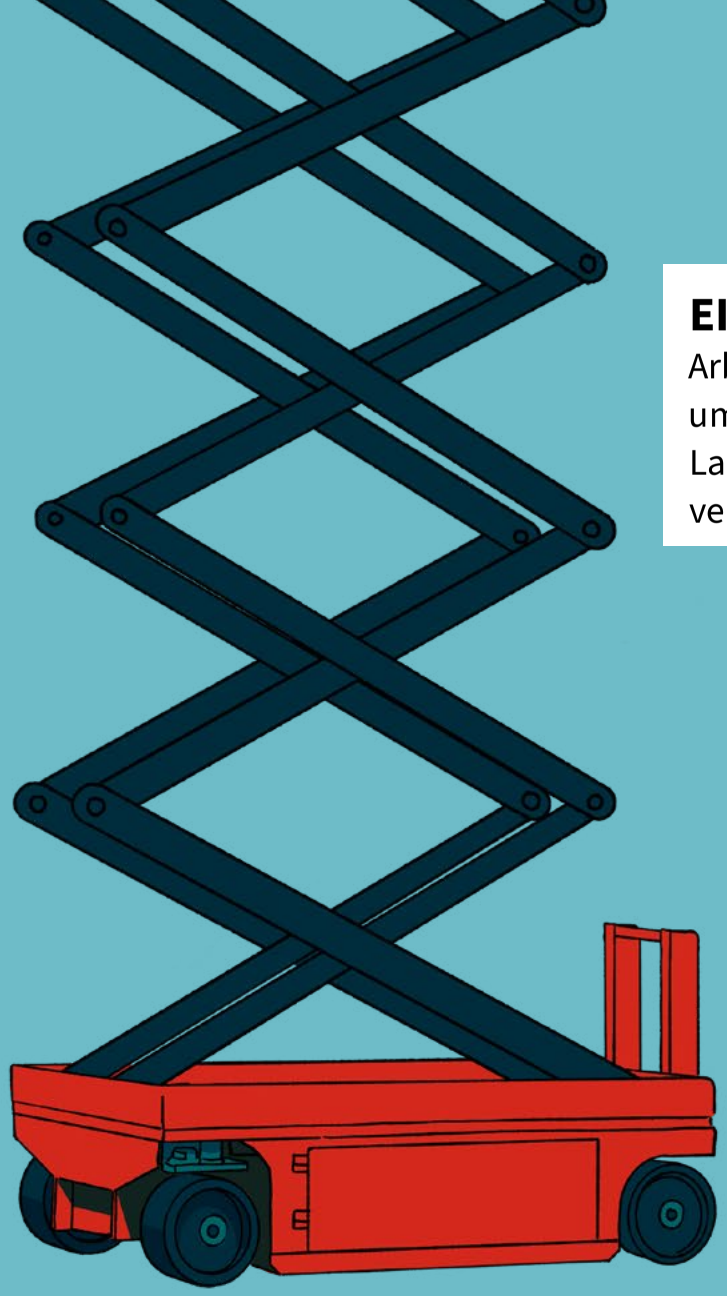
Nur durch geeignete und qualifizierte Beschäftigte, die schriftlich vom Arbeitgebenden beauftragt und unterwiesen worden sind.

UNTERGRUND PRÜFEN

Bei An- und Abfahrt zum Arbeitsort darauf achten, nur über ebenen Untergrund zu fahren. Hubarbeitsbühne dort aufstellen, wo der Boden tragfähig ist. Auf Kanäle für Kabel und Rohrleitungen achten!

UMGEBUNG SICHERN

Den Arbeitsbereich sperren, um Unfällen mit anderen im innerbetrieblichen Verkehr vorzubeugen.



EINSATZ KOORDINIEREN

Arbeiten im Betrieb absprechen, um Kollisionen, etwa mit einem Laufkran, und Stromunfälle zu vermeiden.

RAUFELD

Diesen und weitere Aushänge finden Sie zum Download unter:
aug.dguv.de

UK|BG

Alles am richtigen Platz

Eine aufgeräumte Werkstatt hilft nicht nur bei der Werkzeugsuche. **Ordnungsgemäß gelagerte Gefahrstoffe** verhindern Unfälle mit Säuren, Gasen und Co.

VON **MIRKO HEINEMANN**

Im Regal stehen eine Dose Pinselreiniger und Lacke in verschiedenen Farben. Neben dem Regal hat jemand einen Kanister platziert, mit Benzin für die Kettensäge oder den Rasenmäher. Eine Druckgasflasche mit Acetylen und eine mit Sauerstoff für das Autogenschweißgerät lehnen in der Ecke, an der Wand stapeln sich Gummireifen, altes und neues Holz. Und überall: Öle, Bremsflüssigkeit, Farben, Pinsel, die ihren typischen Geruch verströmen.

In einer typischen Werkstatt von Gartenbaubetrieben, Hausmeistereien oder Handwerksbetrieben finden sich viele Gefahrstoffe, von Lacken über Lösungsmittel, Reinigungsmittel oder Gase bis hin zu Altchemikalien. Alles soll schnell griffbereit sein. Doch gerade diese Stoffe stellen hohe Anforderungen an Lagerung, Sachkenntnis und Verantwortungsbewusstsein. „Damit es bei der Gefahrstofflagerung in Werkstätten nicht zu Unfällen kommt, sollten die Risiken verinnerlicht werden, die damit verknüpft sind“, sagt Dr. Christina Spassova, Referentin Gefahrstoffe von der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI). Auch die Gefahrstoffsymbole und die mit dem jeweiligen Stoff verbundenen Gefährdungen sollten bekannt sein.

Text in Leichter Sprache:
aug.dguv.de/leichte-sprache/gefahrstoffe-lagern

Dicht verschlossen lagern

Zu den wichtigsten Vorgaben gehört, Gefahrstoffe so aufzubewahren oder zu lagern, dass sie die Gesundheit und die Umwelt nicht gefährden. Auch sollte ein Missbrauch oder Fehlgebrauch nach Möglichkeit verhindert werden. Besonders gefährlich sind hochentzündliche Flüssigkeiten wie Lösemittel, Benzin oder Lacke. Auch ›

GETTY IMAGES/GEORGIY DATSENKO

In einer Werkstatt wird mit einer Vielzahl von Gefahrstoffen gearbeitet. Nicht alle dürfen zusammen gelagert werden.

STOP-Prinzip bei Gefahrstoffen

- **S – Substitution:** Gefahrstoffe oder gefährliche Verfahren werden möglichst durch weniger gefährliche oder ungefährliche Alternativen ersetzt, beispielsweise mittels Einsatz ungiftiger Reinigungsmittel statt lösemittelhaltiger Varianten.
- **T – Technische Maßnahmen:** Wo Substitution nicht möglich ist, werden technische Schutzmaßnahmen umgesetzt, zum Beispiel geschlossene Systeme, Absaugungen oder Lüftungsanlagen, die eine Ausbreitung der Gefahrstoffe unterbinden oder reduzieren.
- **O – Organisatorische Maßnahmen:** Dazu gehören Regelungen wie die Unterweisung und Schulung der Mitarbeitenden, klare Arbeitsanweisungen, Arbeitszeitbegrenzung, Arbeitsplatzwechsel (Rotation) und die Erstellung eines Hautschutzplans für den Umgang mit problematischen Substanzen.
- **P – Persönliche Maßnahmen:** Erst wenn die Risiken durch die vorherigen Maßnahmen noch nicht ausreichend reduziert sind, werden persönliche Schutzausrüstungen (PSA) wie Handschuhe, Atemschutzmasken, Schutzbrillen oder Schutzkleidung eingesetzt.

Die wichtigsten Gefahrstoff-Symbole

Flamme: Entzündbare Stoffe, die Brände und Verpuffungen auslösen können, zum Beispiel brennbare Flüssigkeiten.

Gasflasche: Gase unter Druck, die sich bei Erwärmung ausdehnen und gefährlich werden können.

Ätzwirkung: Stoffe, die Haut, Augen und Metalle durch ihre Ätzwirkung schädigen.

Totenkopf mit gekreuzten Knochen: Stoffe, die hochgiftig sind und bereits in geringsten Mengen schwere Gesundheitsschäden oder den Tod verursachen können.

Ausrufezeichen: Stoffe, die reizend für Augen und Haut sind, allergische Reaktionen auslösen können oder gesundheitsschädlich sind.

Gesundheitsgefahr: Stoffe, die gefährliche Langzeitwirkungen wie krebserzeugende Eigenschaften haben (Karzinogene) oder Erbgutveränderungen oder Schäden am Kind im Mutterleib verursachen können.

Umweltsymbol: Stoffe, die schädlich für Ökosysteme sind und nicht in Gewässer gelangen dürfen.

GETTY IMAGES/CONSTANTINIS

In Autowerkstätten werden verschiedene Gefahrstoffe eingesetzt, manche davon entzündbar.

› Gase oder Aerosole in unter Druck stehenden Behältern bergen ein Risiko, ebenso wie Säuren, Laugen, gesundheitsgefährdende und eventuell krebserregende Stoffe. Zu den besonders gefährlichen Substanzen zählen mutagene sowie reproduktionstoxische Stoffe, die Erbgut und Fortpflanzung beeinträchtigen können, etwa durch Unfruchtbarkeit oder Schädigung des Fötus. Benzol und viele Lösungsmittel wie Toluol und Xylol sind mögliche Beispiele. Sie sind stets im Originalgebinde dicht verschlossen zu lagern. Und sie müssen deutlich und dauerhaft gekennzeichnet sein.

Dr. Spassova betont weitere Regeln: „Nie auf Fluchtwegen, in Pausenräumen oder in offenen Regalen lagern!“ Auch Notausgänge und Brandschutzbereiche müssten stets freigehalten werden. In Arbeitsbereichen, in denen Tätigkeiten mit Gefahrstoffen durchgeführt werden, darf niemand essen, trinken oder rauchen. Um Risiken durch mögliches Auslaufen zu verhindern, müssen flüssige Gefahrstoffe über einer Auffangwanne gelagert werden. Die Entsorgung muss stets gemäß den gesetzlichen Bestimmungen (Gefahrstoffverordnung) und örtlichen Vorschriften erfolgen.

Vorgesetzte unterstützen

Für Sicherheitsbeauftragte gibt es darüber hinaus weitere Punkte, auf die sie achten sollten, um den richtigen Umgang mit Gefahrstoffen im Betrieb sicherzustellen. Zum einen sollten sie das STOP-Prinzip kennen (→ *Infokasten* ***Seite 19***). Zum anderen können sie ihren Vorgesetzten bei der Erstellung von Gefährdungsbeurteilungen helfen und sie bei Unterweisungen unterstützen. Gibt es etwa Sprachbarrieren innerhalb der Belegschaft, ist noch einmal besonders darauf zu achten, dass die Informationen über den richtigen Umgang mit Gefahrstoffen von allen korrekt verstanden werden.

„Regelmäßige Kontrolle ist alles – gerade bei selten genutzten Stoffen vergisst man leicht, wo was steht“, so die Expertin. Nur durch Kenntnis der Grundlagen, regelmäßige Kontrolle und eine gelebte Sicherheitskultur kann die Werkstatt ein sicherer Arbeitsplatz bleiben.

Gefahrstoffe in Werkstätten:
publikationen.dguv.de
Webcode: p213033

ICH BIN SIBE!

Wie verläuft der Arbeitsalltag von Sibe?
Vor welchen Herausforderungen stehen sie?
Hier teilen sie ihre Erfahrungen.

RAUFELD

Bernd Scheibelein, Betriebsschlosser

Bernd Scheibelein ist Sibe im Reifenwerk der Goodyear Germany GmbH am Standort Hanau.

Seit wann sind Sie Sibe?
Seit 1990.

Weshalb haben Sie sich entschieden, Sibe zu werden?
Das Aufgabengebiet hat mich stark interessiert, insbesondere die Gestaltung sicherer Arbeitsplätze. Ich habe die Schulung zum Sibe bei der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie absolviert, um fundierte Fachkenntnisse zu erwerben und praxisnah arbeiten zu können.

Was sind typische Aufgaben, um die Sie sich als Sibe kümmern?
Zu meinen Hauptaufgaben gehören die Unterstützung bei Gefährdungsbeurteilungen, die Beratung von Mitarbeitenden beziehungsweise das Beisteuern von Hinweisen zu sicherer Arbeit sowie die Mitwirkung bei der Umsetzung von Schutzmaßnahmen. Außerdem achte ich darauf, mögliche Mängel frühzeitig zu erkennen und anzusprechen, um Risiken zu vermeiden.

Was tun Sie, damit Ihre Kolleginnen und Kollegen bei Beinahe-Unfällen sowie Fragen rund um sichere und gesunde Arbeit auf Sie zu kommen?
Ich lege großen Wert auf eine offene Kommunikation. Kolleginnen und Kollegen können jederzeit auf mich zukommen – ich erkläre Prozesse verständlich, unterstütze in der Analyse von Beinaheunfällen und helfe dabei, Ursachen zu identifizieren und passende Maßnahmen einzuleiten. So schaffen wir gemeinsam mehr Bewusstsein für Sicherheit im Arbeitsalltag.

Was sind die wichtigsten Eigenschaften, über die Sibe verfügen sollten?
Wichtig sind Neutralität, Professionalität, Verantwortungsbewusstsein, Kommunikationsstärke und Teamfähigkeit. Ebenso wichtig ist lösungsorientiertes Denken – denn nur so kann man Herausforderungen pragmatisch und nachhaltig angehen.

Führen Sie Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen lieber bei einem Kaffee, Tee oder Feierabendgetränk?
Am liebsten direkt und spontan. Oft ergeben sich Gespräche zwischendurch, wenn ein Thema gerade aktuell ist. So lassen sich Fragen oder Probleme zeitnah klären und Lösungen schnell umsetzen.

Neugierig geworden? Weitere Fragen und Antworten:
aug.dguv.de/arbeitssicherheit/sibe-tipps

Der Feuerlöscher sieht täuschend echt aus, ist aber eine Attrappe. Flammen sieht dieser Beschäftigte nur virtuell.

Virtuelles Löschen, echtes Lernen

Bei Trainings im betrieblichen Brandschutz kann **Virtuelle Realität** (VR) zusätzlich eingesetzt werden. Die Technologie bietet verschiedene Vorteile, kann reale Übungen aber nicht ersetzen.

VON **SIRKA SANDER**

Eine VR-Brille und einen Handcontroller, der in Aussehen, Größe und Gewicht einem Feuerlöscher nachempfunden ist. Mehr Hardware braucht es nicht, um eine virtuelle Löschübung durchzuführen. Der Rest ist Software. Doch wie gut funktionieren Brandschutzübungen mit Virtual Reality (VR) im Vergleich mit klassischen Schulungen? Erleichtert es die digitale Technik, den Brandschutz in Betrieben zu stärken und Brandschutzhelferinnen und Brandschutzhelfer zu schulen? Die Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI) hat dies in einer Studie untersucht.

Dafür wurden klassische und virtuelle Löschtrainings miteinander verglichen. Dabei zeigte sich, dass Teilnehmende ohne Vorerfahrung im Umgang mit Feuerlöschern in der virtuellen Umgebung zunächst Schwierigkeiten hatten. Für die Erstausbildung fehlt es in der virtuellen Realität meist noch an der Haptik.

TIM KUHNE

Was Sicherheitsbeauftragte über VR-Trainings wissen sollten

- **Gelerntes auffrischen oder vertiefen:** VR-Trainings ersetzen nicht klassische Löschtrainings für Erstausbildungen
- **Abwechslung:** Sie bringen frischen Schwung in die Brandschutzunterweisung
- **In kleinen Gruppen:** Für größere Unterweisungen und Wiederholungsausbildungen ist der Zeitaufwand zu hoch
- **Hohe Anschaffungskosten:** Systeme daher lieber leihen oder mieten

Bestehendes Wissen ausbauen

Wer dagegen bereits regelmäßig an realen Löschübungen teilgenommen hatte, empfand das VR-Training als attraktive Ergänzung. Diese Erkenntnis deckt sich mit den bestehenden DGUV-Regularien. „Unsere Untersuchung hat gezeigt, dass VR vor allem für Personen geeignet ist, die bereits praktische Erfahrungen gesammelt haben“, sagt Tim Kuhne, Referent im Referat Brandschutz der BG RCI und Leiter des Sachgebiets „Betrieblicher Brandschutz“ der DGUV. „Für die Erstausbildung ist VR noch nicht vollumfänglich geeignet. Wer aber schon reale Löschübungen absolviert hat, kann mit dem virtuellen Training sein Wissen gut festigen.“

Leichter Fehler erkennen

Außerdem kann VR Schwung in die Wiederholung oder die Brandschutzunterweisung bringen. Viele Systeme zeigen inzwischen detailliert an, wie reagiert wurde, welche Fehler passiert sind und was beim nächsten Mal besser laufen kann. Das sorgt für Motivation und macht Lernfortschritte sichtbar.

Dennoch sind beim Einsatz von VR verschiedene Punkte zu beachten. Gewicht und Lautstärke lassen sich zwar teilweise realistisch simulieren, Rückstoß und Hitze hingegen nur schwer abbilden. Meist braucht es dafür spezielle Zusatzhardware. Außerdem ist es wichtig, dass die Löschszenarien in der virtuellen Welt realitätsnah bleiben. „Manche Anbieter erstellen Szenarien, in denen Lithium-Ionen-Akkus gelöscht werden, obwohl das laut DGUV-Information 205-041 ‚Brandschutz beim Umgang mit Lithium-Ionen-Batterien‘ und weiteren Fachbereichsveröffentlichungen ausdrücklich nicht vorgesehen ist“, gibt Kuhne zu bedenken. Betriebliche Brandschutzhelfende sollten grundsätzlich nicht versuchen, Batteriebrände zu löschen, sondern nur Entstehungsbrände.

Auch andere Fälle sind der Feuerwehr vorbehalten: „Wenn der ganze Schreibtisch brennt, sollen sich Personen lieber in Sicherheit bringen und keine Löschversuche unternehmen. Das müssen VR-Systeme ebenfalls berücksichtigen“, so Kuhne. Wer digitale Löschübungen in Erwägung zieht, sollte also genau hinsehen: Stimmen die Inhalte mit den geltenden Vorgaben überein? Entsprechen sie der Gefährdungslage im eigenen Unternehmen? Für Sicherheitsbeauftragte bedeutet das: Sie sollten aufmerksam bleiben, wenn neue Trainingsformen auftauchen, und auf geprüfte Systeme hinweisen. Welche Systeme eingesetzt werden, entscheiden in der Regel Brandschutzbeauftragte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit. Sicherheitsbeauftragte können das Thema aber anstoßen und wertvolle Impulse in der Diskussion geben.

Ausrüstung passend einstellen

Neben den inhaltlichen und organisatorischen Kriterien bringt auch die Technik ihre Eigenheiten mit, die beim Training berücksichtigt werden sollten. Wer noch nie einen Feuerlöscher in der Hand hatte, schätzt im virtuellen Raum die Entfernungen oft falsch ein. Manche Teilnehmende empfinden zudem beispielsweise ein System mit einer VR-Brille als ungewohnt oder berichten über leichten Schwindel. Weiterhin muss nach jedem Durchgang die Ausrüstung desinfiziert und teilweise neu individuell eingestellt werden – daher muss genügend Zeit eingeplant werden, besonders bei Brandschutzunterweisungen mit vielen Teilnehmenden.

Trotzdem sieht Kuhne großes Potenzial: „Brandschutztraining ist immer die Vorbereitung auf den Ernstfall. Wenn Technik, Inhalte und Regularien zusammenpassen, kann VR langfristig ein wertvolles Werkzeug sein.“ In der Praxis eignet sich das virtuelle Training besonders für Auffrischungen von bereits geschulten Brandschutzhelferinnen und -helfern – am besten in einer kleinen Gruppe.

Virtual Reality im Arbeitsschutz:
aug.dguv.de
Suche: VR-Brille

Mögliche gesundheitliche Folgen

von Ganzkörper-Vibrationen:

- → Rückenschmerzen
- → Durchblutungsstörung der Füße
- → Gleichgewichtsstörungen, eingeschränkte Feinmotorik
- → Verdauungsprobleme
- → Hormonschwankungen, Funktionsstörungen der weiblichen Fortpflanzungsorgane
- → Beeinträchtigung von Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie Wohlbefinden
- → Bandscheibenbedingte Erkrankungen der Lendenwirbelsäule (Berufskrankheit BK 2110)

und von Hand-Arm-Vibrationen:

- → Schmerzen an Händen und Armen, Schulter und/oder Oberkörper
- → Kribbeln/Taubheit in Fingern und Händen
- → Einschränkungen des Tastsinns und der Beweglichkeit der Finger
- → Durchblutungsstörungen (BK 2104)
- → Knochen- und Gelenkerkrankungen (BK 2103)
- → Nervenschädigungen der Hand (z. B. Carpaltunnel-Syndrom BK 2113) oder Gefäßschädigungen (BK 2114)
- → Läsion der Rotatorenmanschette (BK 2117)

Die Gefahr schwingt mit

Vibrationen sind Schwingungen oder Erschütterungen, die auf den Körper einwirken und die Gesundheit schädigen können. Maßnahmen nach dem TOP-Prinzip helfen, **Folgen durch Vibration** bei der Arbeit zu verhindern.

VON **DANA JANSEN**

Gabelstapler, Bagger oder Lkw sollten mit einem Schwingsitz ausgestattet sein. Er gleicht Vibrationen aus – sofern er korrekt eingestellt wird.

ADOBE STOCK/YAROSLAV ASTAKHOV

Der Radlader im Außenbereich des Betriebs ruckelt auf dem Weg zur Abladestelle über Schlaglöcher, Erdhaufen und Unebenheiten im Untergrund. Der Fahrer in der Fahrzeugkabine wird dabei ordentlich durchgeschüttelt. Jede dieser Erschütterungen überträgt sich auf seinen Körper. Ähnliches geschieht bei Tätigkeiten mit Werkzeugen wie Winkelschleifern, Bohrmaschinen oder Stampfern, von denen sich Schwingungen auf Hand und Arm übertragen. Solche durch oder über Gegenstände auf den menschlichen Körper übertragenen, mechanischen Schwingungen heißen Vibrationen.

Zwei Arten der Vibration

Im Arbeitskontext werden zwei Arten von Erschütterungen unterschieden: „Bei Ganzkörper-Vibrationen, kurz GKV, vibriert der Untergrund, auf dem gearbeitet wird. Oder aber die Maschine oder das eingesetzte Fahrzeug selbst vibriert, aufgrund eines unebenen Untergrundes“, erklärt Dr. Christian Freitag, Leiter des Referats Vibration des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA). „Die Vibration gelangt über Füße, Rücken oder – da es sich meist um sitzende Tätigkeiten handelt – über das Gesäß in den Körper.“ Wenn das Arbeitsmittel oder Werkstück, mit dem gearbeitet wird, vibriert und die Vibration über Hand und Arm in den Körper geleitet wird, dann ist die Rede von Hand-Arm-Vibrationen (HAV). Aus beiden Vibrationsarten können unterschiedliche gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen, von Durchblutungsstörungen bis zu Bandscheibenerkrankungen (→ *Infokasten* ***Seite 24***). In schweren Fällen können sie bis hin zur langfristigen Arbeitsunfähigkeit führen.

Belastung beurteilen

Um Gesundheitsrisiken und Berufskrankheiten durch Vibrationen zu vermeiden, müssen Arbeitgebende den arbeitsplatzspezifischen Tages-Vibrationsexpositionswert fachkundig in der Gefährdungsbeurteilung (GBU) ermitteln und bewerten. „Dabei gilt es herauszufinden, wie viel Zeit am Tag Mitarbeitende Vibrationen ausgesetzt sind – und wie stark diese wirken“, erklärt Freitag. „Vereinzelt gibt es in Betrieben geschultes Personal, das mit normgerechten Schwingungsmessgeräten die Werte messen kann.“ Für gängige Geräte, Fahr- oder Werkzeuge können aber auch öffentliche Datenbanken und Werterechner genutzt werden, beispielsweise die Schwingungsdatenbank inklusive Rechner des IFA sowie die Datenbank (KarLA) vom Landesamt für Arbeitsschutz, Verbraucherschutz und Gesundheit.

> *Auch eine umsichtige Fahrweise oder Maschinenführung kann Vibrationen vermindern.*
>
> **Dr. Christian Freitag,**
> Leiter des Referats Vibration des Instituts für Arbeitsschutz der DGUV (IFA)

„Auch in den Bedienungsanleitungen der Maschinen- oder Fahrzeughersteller stehen Angaben zur Vibrationsbelastung“, merkt der Experte an. Sibe können hier bei der GBU unterstützen, wenn sie einen Überblick über die genutzten Arbeitsmittel haben und zu entsprechenden Werterechnern Bescheid wissen. Dr. Christian Freitags Rat: Treten Spezialfälle auf, zu denen es keine bekannten Werte gibt, so sollten sich Betriebe an die zuständige Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse wenden. „Diese wiederum können dann das IFA beauftragen, entsprechende Messungen durchzuführen.“ Auf der Website des IFA finden sich auch externe Messstellen.

Exposition verringern

Für passende Maßnahmen verweist Freitag auf die Technischen Regeln zur Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung. Sie schreiben anhand eines Ampelsystems vor, welche Maßnahmen wann zu ergreifen sind: Werden Messwerte aus dem grünen Bereich eingehalten, sind gesundheitliche Risiken unwahrscheinlich. Beschäftigte müssen dennoch in der sicheren und ergonomischen Nutzung von Maschinen oder Werkzeugen geschult und unterwiesen werden. „Eine umsichtigere Fahrweise mit ›

ADOBE STOCK/SUPAVADEE BUTRADEE

Mitarbeitende müssen in der Nutzung von Maschinen geschult und unterwiesen sein. Denn die richtige Handhabung oder Fahrweise kann die Vibrationsexposition verringern.

Vibrationen verringern

Beispiele für Schutzmaßnahmen:

- andere Arbeitsverfahren einführen (zum Beispiel Materialtransport per Förderband statt mithilfe beweglicher Maschinen)
- Oberflächengüte der innerbetrieblich genutzten Fahrwege überprüfen (auf Kanaldeckel, Schienen, Schwellen, Regenablaufrinnen, Schlaglöcher), ggf. andere Streckenführung wählen
- Einwirkzeit der Vibrationen bei der Arbeit verkürzen
- auf vibrationsarme Maschinen und Werkzeuge umstellen (sofern es Alternativen gibt, oder vibrationsdämpfendes Zubehör)
- Fahrzeuge mit schwingungsdämpfenden Sitzen nutzen, (Beschäftigte müssen sie an eigenes Gewicht anpassen)
- regelmäßige Instandhaltung (Inspektion, Wartung, Reparatur und Reinigung) von Fahrzeugen und Arbeitsmitteln
- prüfen, ob Mitarbeitende Arbeitsmittel angemessen nutzen

Orientierungshilfen zu Messwerten – Wertelisten der BAuA: **baua.de, Suche: Gefährdungstabellen Vibration**

› dem Stapler oder weniger Kraftaufwand beim Bedienen handgeführter Maschinen: Beides kann die Einleitung von Vibration vermindern“, so der Experte.

Schwellenwerte beachten

Wird ein gewisser Auslösewert und somit der gelbe Bereich erreicht, müssen technische und organisatorische Maßnahmen (gemäß dem TOP-Prinzip: technische vor organisatorischen vor personenbezogenen Maßnahmen) eingeleitet werden, um die Vibrationsexposition zu vermeiden oder zumindest zu verringern (→ *Infokasten* ***Seite 26***). „Außerdem muss den Beschäftigten arbeitsmedizinische Vorsorge angeboten werden“, ergänzt Freitag. Beim Überschreiten von Expositionsgrenzwerten und dem Eintritt in den roten Bereich sind intervenierende Sofortmaßnahmen zu treffen. Betroffene Beschäftigte müssen eine arbeitsmedizinische Pflichtuntersuchung erhalten. Doch so weit sollte es gar nicht erst kommen. Mit ihrem sicherheitssensiblen Blick können Sibe dabei helfen, die Vibrationswerte gering zu halten.

Sicherheitsbeauftragte sollten darauf achten, dass intakte Arbeitsmittel eingesetzt werden, auch um stärkere Schwingungen durch Verschleiß zu vermeiden. Außerdem können sie passende Hilfsmittel recherchieren und Kolleginnen und Kollegen für die richtige Arbeitsweise sensibilisieren. Beispielsweise dafür, den Schwingsitz im Fahrzeug für eine ausreichende Dämpfungswirkung auf das eigene Körpergewicht einzustellen.

Neben all den numerischen Werten darf nicht vergessen werden, dass Vibrationsrisiken bei der Arbeit oft mit anderen, eventuell verstärkenden Faktoren einhergehen: Kälte etwa kann bei Hand-Arm-Vibrationen die gesundheitlichen Folgen verstärken – das muss bei der GBU bedacht werden. Andere fordernde bis gefährliche Arbeitsbedingungen wie Lärm können zusätzlich belasten. Solche Faktoren haben unter Umständen Auswirkungen auf das körperliche oder psychische Wohlbefinden und damit auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Wie immer gilt also ein Rundumblick, um sichere Arbeit zu gewährleisten.

Hilfe bei der Gefährdungsbeurteilung: **dguv.de/ifa/praxishilfen/praxishilfen-vibration**

Fit in den Frühling

Wenn der Winter endlich endet, fühlen sich manche Menschen **abgeschlagen und müde.** Mit frischer Luft und Tageslicht wird die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit vertrieben.

VON **DANA JANSEN**

Die meisten Menschen freuen sich, wenn die dunkle Jahreszeit allmählich dem Frühling weicht. Doch manche überfällt in diesen Wochen auch eine leichte Trägheit. Sie fühlen sich müde und abgeschlagen, leiden unter Kopfschmerzen, Schlafproblemen oder Schwindel. Das macht den Alltag anstrengend und kann sich auf die Leistungen bei der Arbeit auswirken. Woher kommt diese Frühjahrsmüdigkeit?

HORMONELLE UMSTELLUNG

„Im Winter arbeitet der Körper von Natur aus ein wenig sparsamer", sagt Professor Dr. Dieter Riemann, Schlafmediziner der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). „Im Frühling muss er sich erst an mehr Wärme und Helligkeit anpassen." Das wirkt sich etwa auf den Hormonhaushalt aus. Mehr Tageslicht regt die Bildung von Serotonin (dem sogenannten Glückshormon) an und hemmt die Produktion des „Schlafhormons" Melatonin, das normalerweise müde macht und für Entspannung sorgt. Wird weniger Melatonin gebildet, kann das Schlafen schwerer fallen. Zusätzlich regt das Serotonin den Körper an. An dieses Ungleichgewicht muss sich der menschliche Organismus erst gewöhnen. Zudem weiten sich die Blutgefäße, wenn es wärmer wird. Der dadurch sinkende Blutdruck führt häufig zu Abgeschlagenheit und Schwindel. Der Kreislauf muss erst wieder in Schwung kommen.

„Frühjahrsmüdigkeit ist also keine Krankheit", sagt Riemann, „sondern eher ein Symptom. Es verschwindet von allein wieder, wenn sich der Körper auf die sich verändernden äußeren Umstände eingestellt hat." Betroffene können selbst aktiv werden, um die unangenehmen Symptome zu bekämpfen.

ANSCHUB FÜR DEN KÖRPER

Möglichst viel Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht – das kurbelt den Kreislauf an. Pausen sind also am erholsamsten, wenn sie aktiv gestaltet und draußen verbracht werden. Zum Essen eignet sich etwas Frisches und Leichtes besser als schwer verdauliche Kost, denn auch die macht schwerfällig. Obst und Gemüse sind förderlich für Stoffwechselprozesse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte liefern Energie. Wenn morgens vor der Arbeit das Wachwerden schwerfällt, können Wechselduschen helfen. Das kalte Wasser hilft gegen niedrigen Blutdruck. Bei der Arbeit zwischendrin: immer mal dehnen und strecken, um den Kreislauf hochzufahren. Und vielleicht auf dem Weg nach Hause eine Bahnstation früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen – oder den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zurücklegen.

Text in Leichter Sprache:
aug.dguv.de/leichte-sprache/muede-im-fruehjahr

Sommerzeit – gut vorbereitet auf die Zeitumstellung:
dguv.aug.de, Suche: Zeitumstellung

VERSICHERUNGS-SCHUTZ

Bin ich versichert, wenn ich an einer externen Weiterbildung oder Schulung teilnehme?

Ob eine Fortbildung für Sicherheitsbeauftragte, ein Verkehrssicherheitstraining oder ein Seminar zu gesunder Führung: Manche Beschäftigte absolvieren regelmäßig Weiterbildungsangebote ihres Unfallversicherungsträgers oder anderer externer Anbieter. Doch sind sie dabei gesetzlich unfallversichert?

Es kommt darauf an.
Ja: Wenn Beschäftigte an einer externen Weiterbildung teilnehmen und diese im Zusammenhang mit ihrer beruflichen Tätigkeit steht, dann sind sie in der Regel unfallversichert – vor allem dann, wenn das Seminar während der Arbeitszeit stattfindet und im Auftrag der Arbeitgebenden besucht wird. Dabei ist es unerheblich, welcher externe Anbieter gewählt wird und ob es sich um ein Präsenz- oder ein Online-Angebot handelt. Auch spielt es für den Versicherungsschutz keine Rolle, ob die Person im Betrieb oder im Homeoffice am Seminar teilnimmt.

Nein: Wenn Beschäftigte ein Seminar aus rein privatem Antrieb und außerhalb der Arbeitszeit absolvieren und es nicht durch die Arbeitgebenden veranlasst wurde, dann greift der Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung in der Regel nicht. Umso sinnvoller ist es, Fortbildungen mit dem Betrieb abzustimmen.

Sibe-Seminare finden:
aug.dguv.de
Suche: Angebote Fortbildung

Sie fragen – wir antworten

Wer, wie, was? Fachleute der gesetzlichen Unfallversicherung beantworten Ihre Fragen.

Kann ich Mitarbeitenden in unserem metallverarbeitenden Betrieb das Tragen von In-Ear-Kopfhörern untersagen?

Ergibt die Gefährdungsbeurteilung, dass nicht akzeptable Gefährdungen auftreten können, wenn Beschäftigte über einen Kapselgehörschutz oder Kopfhörer Musik hören, müssen Arbeitgebende die Benutzung sogar verbieten. Beispiele für Gefährdungen wären etwa, wenn Warnsignale oder ein herannahendes Flurförderzeug überhört werden können. In Lärmbereichen mit Gehörschutztragepflicht müssen darüber hinaus zugelassene Gehörschützer getragen werden, die über eine Baumusterprüfbescheinigung nach EN 352 verfügen. In der Regel haben In-Ear-Hörer diese nicht. Es kommen jedoch vermehrt Modelle auf den Markt, die sowohl über eine Zulassung als Gehörschutz verfügen als auch eine Bluetooth-Verbindung ermöglichen, etwa um Musik zu hören. Im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung muss deren Einsatz individuell geprüft werden. Sofern keine besonderen Gefährdungen durch das Tragen von In-Ear-Kopfhörern festgestellt werden, wäre die Frage aus arbeitsrechtlicher Sicht zu klären.

Christoph Marc
Abteilung Organisation von Sicherheit und Gesundheit, BGHM

Wir müssen Beschäftigten häufig Splitter aus der Hand ziehen, die sie sich beim Sägen von Bauholz ziehen – denn Handschuhe sind an der Kreissäge verboten. Ich halte die Regel für falsch. Wie beurteilen Sie das?

Das Tragen von Handschuhen während des Sägearbeitsgangs an Kreissägemaschinen erhöht das Risiko, dass Finger oder Hände in das rotierende Sägeblatt eingezogen werden. An Baustellenkreissägen werden zudem Sägeblätter mit grober Zahnung eingesetzt, die ein Einziehen begünstigen. Ausgehend von der Risikobeurteilung weisen auch die Hersteller für Baustellenkreissägen darauf hin, dass Handschuhe beim Arbeitsgang nicht zu verwenden sind. Explizit gilt dies auch an Neumaschinen, die mit einer selbsttätig schließenden Schutzhaube ausgerüstet sind. Die Berufsgenossenschaften vertreten ebenfalls die Ansicht, dass die Gefahr, die durch Handschuhe und das Eingezogenwerden besteht, größer ist als der Nutzen, den Handschuhe an solchen Maschinen bringen würden.

Jürgen Faiß
Leiter Sachgebiet Holzbe- und -verarbeitung, DGUV

Sie haben eine Frage zum Arbeits- oder Versicherungsschutz?
Wir helfen gern mit einer Antwort: **redaktion@aug.dguv.de**

Medien für die Praxis

BILDSCHIRMFOTO: TUBE.DGUV.DE

VERSICHERUNGSSCHUTZ

Informationen zum Betriebssport

Sport fördert die Gesundheit, hilft, Stress abzubauen und macht in vielen Fällen auch noch Spaß. Wer mit Kolleginnen und Kollegen Sport treibt, pflegt soziale Kontakte und trägt zu einem besseren Gemeinschaftsgefühl bei. Viele Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber unterstützen das und bieten ihren Beschäftigten die Möglichkeit zu Betriebssport an. Findet dieses Angebot regelmäßig statt? Stellt der Betrieb das Gelände für den Sport zur Verfügung und richtet es sich hauptsächlich an Mitarbeitende? Dann stehen die Beschäftigten unter dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Welche Kriterien der Betriebssport außerdem erfüllen muss und welche Ausnahmen beim Versicherungsschutz bestehen, zeigt ein kurzer Clip der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), der sich schnell mit Kolleginnen und Kollegen teilen lässt.

tube.dguv.de
Suche: Versicherungsschutz beim Betriebssport

GESUNDHEIT

Struktur ins Homeoffice bringen

Berufs- und Privatleben zu trennen, das fällt im Homeoffice nicht immer leicht. Das Gefühl, ständig erreichbar zu sein, kann zudem negativen Stress erzeugen. In der Folge droht die psychische Gesundheit zu leiden – auch, weil beispielsweise der Kontakt zu den Kolleginnen und Kollegen fehlt. Wie die Homeoffice-Arbeit besser gelingt, weiß Milena Bockstahler, Soziologin am Fraunhofer Institut in Stuttgart: Eine feste Struktur und Arbeitsroutinen am heimischen Schreibtisch können dabei helfen, zu Hause nicht nur produktiv, sondern auch gesund zu arbeiten. In Folge 44 des Podcasts „Ganz sicher“ der BG ETEM spricht sie außerdem darüber, wie eine gute Zeiteinteilung funktionieren kann.

Nachhören oder -lesen:
bgetem.de, Webcode: 25759123

BILDSCHIRMFOTO: BGETEM.DE

VERKEHRSSICHERHEIT

Wissen verinnerlichen

Wer einen Führerschein erlangen möchte, muss zunächst eine theoretische und eine praktische Prüfung bestehen. Doch gerade am Wissen scheitern viele Prüflinge. Laut TÜV-Verband bestanden 45 Prozent der Kandidatinnen und Kandidaten 2024 die theoretische Prüfung für den Führerschein Klasse B nicht im ersten, sondern oft erst im dritten Anlauf.

Das könnte daran liegen, dass seit dem Jahr 2010 zu den Testfragen auch die Aufgabe zählt, komplexe Verkehrssituationen am Bildschirm richtig einzuschätzen. Wer also selbst noch auf Papierbögen die Fragen im Multiple-Choice-Modus beantwortet hat, sollte nicht vorschnell über die Durchgerasselten urteilen. Den eigenen Wissensstand zu prüfen, macht ein Quiz der Kampagne #mehrAchtung des Deutschen Verkehrssicherheitrats (DVR) möglich. Es basiert auf alten Aufgaben und solchen aus dem aktuellen Fragenkatalog.

Quiz starten: **mehrachtung.de/fuehrerscheinquiz**

QUIZ

Fakten rund um diese Ausgabe

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

1 Wie wird ein Unfallrisiko bei fahrbahren Hubarbeitsbühnen genannt?
a) Schlagramme
b) Kippvibration
c) Peitscheneffekt
d) Überschlagshandlung

2 Was ist keine Maßnahme, um traumabedingte Fahrängste zu behandeln?
a) Fahrstunden
b) Fahrsimulator
c) Verhaltenstherapie
d) Physiotherapie

3 Was sollte im Umgang mit Gefahrstoffen unbedingt vermieden werden?
a) Im Schrank einschließen
b) Über Auffangwanne lagern
c) In Trinkflaschen abfüllen
d) Behältnisse verschließen

4 Das Hormon Melatonin macht müde. Deshalb wird es auch wie genannt?
a) Traumhormon
b) Nachthormon
c) Schlafhormon
d) Schnarchhormon

5 Was ist normalerweise nicht Teil einer virtuellen Löschübung?
a) Verschiedene Löschmittel
b) VR-Brille
c) Handcontroller
d) Kontrollbildschirm

6 Wofür steht die Abkürzung GKV in Bezug auf Vibrationsgefahren?
a) Große-Kraft-Vibration
b) Ganzkörper-Vibration
c) Grundkörper-Vibration
d) Gesamtkraft-Vibration

GEWINNEN SIE EINES VON ZEHN EXKLUSIVEN PAKETEN
mit einer Glastrinkflasche und einem Baumwollbeutel im *ARBEIT & GESUNDHEIT*-Design.

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an **quiz@aug.dguv.de**. Bitte geben Sie im Betreff „Quiz Arbeit & Gesundheit 1/2026“ an. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per E-Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.

TEILNAHMESCHLUSS: 8. MÄRZ 2026

Lösung aus dem Heft Nr. 6/25: 1d, 2c, 3b, 4a, 5c, 6b

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 und erfolgt ausschließlich auf dem elektronischen Weg. 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 e. V., Glinkastr. 40, 10117 Berlin, dguv.de; unsere Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über datenschutz@dguv.de. Alle weiteren Datenschutzhinweise finden Sie unter aug.dguv.de/datenschutz.

FINDE DEN FEHLER!

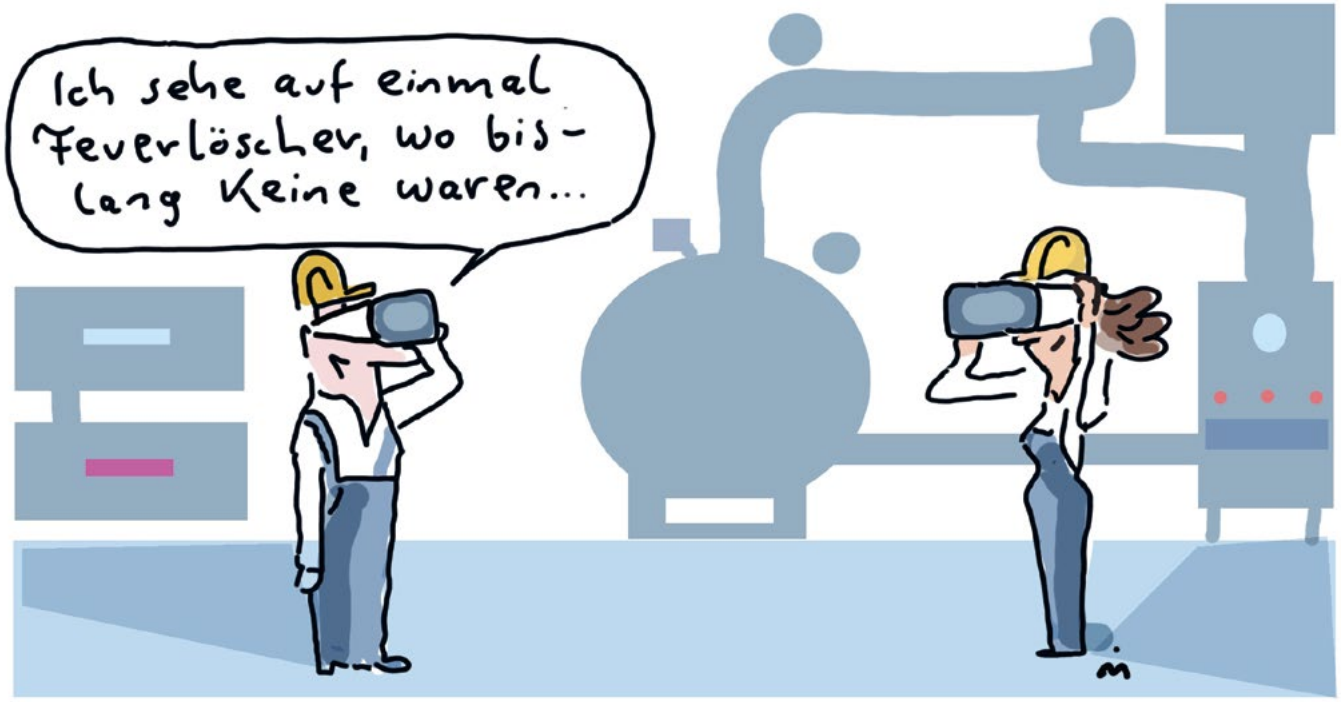
In diesem Lager sind die betrieblichen Verkehrswege sicher gestaltet und für Sichtverbindung zwischen Verkehrsteilnehmenden ist gesorgt. Was aber stimmt nicht?

ADOBE STOCK/INDUSTRIEBLICK

Das Suchbild der vergangenen Ausgabe zeigte ein Büro mit diversen Schreibtischarbeitsplätzen, auf denen individuell einstellbare Leuchten fehlten.

Suchbilder mitsamt Lösungen vergangener Ausgaben gibt es auf: **aug.dguv.de/arbeitssicherheit/suchbild**

VIRTUELLE SICHERHEIT



DIRK MEISSNER

UK|BG
Unfallkassen und
Berufsgenossenschaften

Gemeinsam schützen,
was zählt

Meine Kollegen sensibilisiere ich für Arbeitssicherheit, damit wir alle gesund ankommen.

Ohne Sicherheit und Gesundheit keine Arbeitskraft.
Berufsgenossenschaften und Unfallkassen unterstützen Sicherheitsbeauftragte dabei, Arbeitsschutz im Betrieb zu fördern.