

# & arbeit gesundheit

Das Magazin für Sicherheitsbeauftragte

## Spezial

Entspannt zur Arbeit  
und nach Hause  
Mit Aushang

## Auf und ab

Die richtigen Leitern  
verwenden

## Geregelt

Vorschriften beim  
Fahrradfahren

## Spielend zu mehr Sicherheit

Unterweisung bei RWE Power – Einladung  
zum Mitmachen statt Frontalmonolog

### Liebe Leserinnen und Leser!

Kein Magazin ist so aktuell  
wie die laufenden Entwick-  
lungen in Zusammenhang  
mit der Coronakrise. Bitte  
informieren Sie sich daher  
auch im Internet unter:

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



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

4

**Meldungen**

Rund um sicheres und gesundes Arbeiten

6

**Unterweisung bei RWE**

Spielerischer Wettbewerb statt Frontalmonolog

12

**Verkehrssicherheit**

Regeln für Radfahrerinnen und Radfahrer

14

**Geräte mit Lithium-Ionen-Akkus**

Kraftpakete sicher handhaben

15 – 18

**SPEZIAL**

Der Extrateil zum Herausnehmen mit diesen Themen:

- Den Arbeitsweg sinnvoll gestalten
- Pendeln als mögliche Belastung

Mit Aushang zum Thema „Tipps für einen entspannten Arbeitsweg“



19

**Fragen und Antworten**

Expertinnen und Experten geben Auskunft

20

**Psychologin im Interview**

Wie geht man mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz um?

22

**Leitersicherheit**

Unfallfreies Auf und Ab

24

**Maßnahmen gegen Mobbing**

Offener Umgang und ein deutliches „Stopp!“

26

**Alles, was Recht ist**

Neue und geänderte Regelungen

27

**Medienangebote**

28

**Meldungen**

30

**Unterhaltung**

Gewinnspiel, Sudoku, Cartoon und „Das Allerletzte“

12



**Fahrradfahren** Welche speziellen Regeln die Straßenverkehrsordnung vorgibt

22



**Leitern** Wie man Aufstiegshilfen unterschiedlicher Art richtig benutzt

24



**Mobbing** Was man für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten braucht

**Impressum**

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

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV) **Vorsitzende**

**des Vorstandes:** Volker Enkerts, Manfred Wirsch

**Hauptgeschäftsführung:** Dr. Stefan Hussy

**Anschrift:** Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Telefon:** 030 13001-0 (Zentrale)

**Fax:** 030 13001-6132 **E-Mail:** [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)

**Internet:** [dguv.de](http://dguv.de) **Umsatzsteuer-Identifikationsnummer:** DE123382489 **Vereinsregister-**

**Nummer:** VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg

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

Karsta Herrmann-Kurz, Prof. Dr. Frauke Jahn,

Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach,

Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen,

Jana Philipp, Michael Quabach, Dr. Ronald Unger,

Dr. Martin Weber, Dr. Thorsten Wiethäge,

Dr. Monika Zaghaw, Holger Zingsheim

**Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich),

Stefan Boltz (Stellvertretung), DGUV

**Redaktion:** Kai Stiehl (Redaktionsleiter),

Markus Fischer, Lena Markmann, Manuela Müller,

Maren Zeidler

**Telefon:** 0800 888 5440 **Fax:** 0800 888 5445

**E-Mail:** [redaktion@dguv-aug.de](mailto:redaktion@dguv-aug.de)

**Leserservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: [aug.dguv.de/kontakt/abonnement](http://aug.dguv.de/kontakt/abonnement)

**Verlag:** CW Haarfeld GmbH, ein Unternehmen

der Wolters Kluwer Deutschland GmbH,

Wolters-Kluwer-Straße 1, 50354 Hürth, [cwh.de](http://cwh.de)

**Druck:** Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG,

Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr

**Grafisches Konzept:** CW Haarfeld

**Titelbild dieser Ausgabe:**

RWE Power

**Stand dieser Ausgabe:**

14. Mai 2020

**Die nächste Ausgabe erscheint**

**am 3. September 2020.**



Bilder: RWE Power; pd-f.de/Kay Trazzik; BG-BAU/Michael Meyer; Shutterstock/Andrey Popov

Reportage ab Seite 6

*» Wenn eine Unterweisung lebendig und interaktiv gestaltet wird, prägen sich die Inhalte viel besser ein. «*

**Ilona Keßler**, Sicherheitsbeauftragte bei RWE Power in Essen

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

[redaktion@dguv-aug.de](mailto:redaktion@dguv-aug.de)

Hätten Sie's gewusst?

## Alle 6 Minuten

verunglückte im Jahr 2018 eine erwachsene Person im Straßenverkehr. Daher: Tempo runter und Regeln beachten!

Quelle: Statistisches Bundesamt



### ❖ Gesundes Arbeiten und Wege aus der Informationsflut

**Digitalisierung.** Wie lässt sich im Zuge der Digitalisierung eine lern- und gesundheitsfördernde Arbeitsgestaltung erzielen, die es Beschäftigten erlaubt, sich anzupassen, weiterzuentwickeln und gesund zu bleiben? Einblicke gibt der iga.Report 41 „Neue Technologien und Digitalisierung in der Arbeitswelt“, herausgegeben von der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga).

Eine mögliche Auswirkung der Digitalisierung ist das Gefühl, zu viele Informationen bewältigen zu müssen. Dieses Gefühl kann individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Bei Belastungsempfinden empfehlen Fachleute beispielsweise, Datenflüsse und -quellen im Unternehmen zu prüfen. Dass Beschäftigte Informationen doppelt, zu früh oder zu spät erhalten, resultiert laut iga.Report häufig aus ungeplanten Abläufen, die sich stärker an der Technologie als an der Aufgabe orientierten. Auch das Nebeneinander unterschiedlicher

Kommunikationssysteme – E-Mail neben Social Media plus Software zur Zusammenarbeit (sogenannte Groupware) – kann zum Gefühl der Informationsüberflutung beitragen. Ziel der Arbeitsgestaltung sollte es daher sein, Prozesse besser zu planen und die Zahl der Datenquellen zu verringern.

Neben den Risiken beschäftigt sich der iga.Report 41 auch mit den Chancen des digitalen Wandels. Dazu gehört eine kontinuierliche Wissensaneignung, etwa durch den Einsatz von Webinaren zur Schulung von Mitarbeitern. Zudem entstehen neue Freiräume durch orts- und zeitunabhängiges Arbeiten.

 [iga-info.de](http://iga-info.de)

❖ iga.Report 41

### ❖ Arbeitsgestaltung für Menschen mit Epilepsie

**Handlungshilfe.** Wenn Beschäftigte einen epileptischen Anfall bei der Arbeit erleiden, kann das eine Gefährdung für sie selbst und andere bedeuten. Wie sich die Arbeit hingegen sicher und gesund gestalten lässt, zeigt die „Handlungshilfe zum inkludierten Gefährdungsmanagement“ des Projekts „Teilhabe, Epilepsie, Arbeit“ (TEA). Die Handlungshilfe enthält unter anderem eine Checkliste zum Gefährdungsmanagement am Arbeitsplatz. Mit Hilfe der Checkliste können Sicherheitsbeauftragte dazu beitragen, anfallsbedingte Gefährdungen am Arbeitsplatz zu erkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Zu jedem Themenkomplex können notwendige Arbeitsschutzmaßnahmen in den dafür vorgesehenen Formularen vermerkt werden. Unterstützt wird „TEA“ vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales. Auf der Website des Projekts gibt es zudem Informationen zum Beratungsangebot für Beschäftigte und Arbeitgeber.

 [epilepsie-arbeit.de](http://epilepsie-arbeit.de)



# komm **mit** mensch aktuell



## Projekt gegen Wegeunfälle

**Verkehrssicherheit.** Junge Verkehrsteilnehmende werden vergleichsweise häufig in Unfälle im Straßenverkehr verwickelt. Ein Risiko, das auch den Weg zur Arbeit und nach Hause betrifft. Speziell an Auszubildende richtet sich „Sicher in meiner Region“, ein Gemeinschaftsprojekt unter anderem des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und der gesetzlichen Unfallversicherung. Als Präventionsmaßnahme greift „Sicher in meiner Region“ das Erkennen von Gefährdungen und das Vermeiden von Gefahren anhand von Unfallschwerpunkten auf. Auf Basis polizeilich erfasster Unfälle mit jungen Autofahrerinnen und Autofahrern wird in dem Projekt fortlaufend deutschlandweit festgestellt, wo Gefahrenstrecken sind. Diese Strecken werden auf einer Karte anschaulich aufbereitet und stehen zum Selbstlernen und zur Wissensvermittlung, zum Beispiel im Betrieb, zur Verfügung. Hierfür gibt es sowohl Realvideos als auch Computeranimationen zu einzelnen Streckenabschnitten. Quiz-Elemente runden die spannende und lehrreiche Website ab.

 [sicher-in-meiner-region.de](https://sicher-in-meiner-region.de)

## Wie checkt man die Präventionskultur?

**komm **mit** mensch-KulturCheck.** Mit dem KulturCheck steht ein praktisches Analysetool zur Verfügung. Es dient zur Bestandsaufnahme und Weiterentwicklung der Kultur der Prävention in Unternehmen und Einrichtungen ab einer Größe von mindestens 50 Beschäftigten. Darin werden die Verhältnisse aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet: der Führungsstil, die Kommunikation im Unternehmen, der Umgang mit Fehlern, das Ausmaß der Einbindung von Beschäftigten und nicht zuletzt das Betriebsklima. Diese Bereiche prägen die Kultur im Unternehmen und beeinflussen die Sicherheit und Gesundheit der Beschäftigten.

Im KulturCheck werden all diese Themenfelder erfasst. Darüber hinaus berücksichtigt das Instrument verschiedene Perspektiven im Unternehmen: So werden im „StrukturCheck“ zunächst die strukturellen Gegebenheiten für jedes Handlungsfeld erfasst. Im „BeschäftigungsCheck“ wird zudem die Sicht der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf die einzelnen Themen erhoben.

Im IAG Report 2/2018 wird das Analyseinstrument KulturCheck vorgestellt. Dabei wird das Vorgehen bei der Planung, Durchführung und Auswertung des Tools dargestellt und es werden Vorschläge für konkrete Maßnahmen gezeigt.

## KulturCheck und IAG Report 2/2018 zum kostenlosen Download, mit Erklärvideo und Auswertungshilfen:

 [kommittmensch.de/toolbox/kulturcheck](https://kommittmensch.de/toolbox/kulturcheck)



### Ausgezeichnet mit dem Deutschen Arbeitsschutzpreis

Heutzutage ist es schon fast etwas Besonderes, wenn man mit einem analogen Medium wie einem Brettspiel einen hochrangigen Preis gewinnt. Genau das ist der RWE Power AG mit ihrem Spiel „Safety Academy“ im Jahr 2019 gelungen. Sie erhielt den Deutschen Arbeitsschutzpreis in der Kategorie „kulturell“. Die Auszeichnung wird alle zwei Jahre verliehen.

Es bleibt also noch genug Zeit für Betriebe und Einrichtungen, ihre kreativen Lösungen zum Wettbewerb des Jahres 2021 einzureichen.

 [deutscher-arbeitsschutzpreis.de](https://www.deutscher-arbeitsschutzpreis.de)



# Spielerisch und interaktiv zum sicheren Verhalten

**Sicherheitsunterweisung** Eine Unterweisung so zu gestalten, dass nachhaltig etwas „hängen bleibt“, ist eine Herausforderung. Denn oft endet die Unterweisung in einem Frontalmonolog. Nicht so bei der RWE Power AG. Mit dem Spiel „Safety Academy“ zeigt das Unternehmen, dass es auch anders geht. Durch Austausch anstelle reiner Belehrung stärkt das Spiel die Präventionskultur.



**E**ine junge Frau schnappt sich eine Box und klemmt sie sich unter den Arm. Sie hat es eilig. Zügig verlässt sie ihr Büro, schreitet den langen Flur entlang, die gläserne Tür vor Augen, die zum Treppenhaus führt. Mit der rechten Hand stößt sie die Tür auf und hastet die Treppe hinab. Auf der untersten Stufe passiert es: Ein unachtsamer Schritt, die Mitarbeiterin verliert das Gleichgewicht, es kommt zum Sturz. Sie landet auf den Knien, die Box noch immer unter den Arm geklemmt.

Eine Kollegin hat den Sturz gesehen. Sie eilt herbei, um zu helfen. Es handelt sich um Ilona Keßler, die seit knapp zwei Jahren Sicherheitsbeauftragte und Betriebsratsmitglied bei der RWE Power AG in Essen ist. „Alles in Ordnung?“, fragt

Keßler ihre Kollegin. „Ja, es geht schon. Ich habe mich mehr erschreckt“, antwortet die Gestürzte. „Du hättest den Handlauf benutzen sollen“, meint Keßler und blickt auf den Karton, auf dem in großen Lettern „Safety Academy“ steht. Darauf die Kollegin: „Und das passiert mir ausgerechnet auf dem Weg zur Sicherheitsunterweisung.“ Keßler hilft ihrer Kollegin auf die Beine. Gemeinsam gehen sie weiter.

**Nachhaltig statt lästig.** Bei der geschilderten Szene handelt es sich um ein fiktives Beispiel. Es verdeutlicht, wie leicht es im Arbeitsumfeld zu einem Unfall kommen kann – auch an Standorten, wo es überwiegend Büroarbeitsplätze gibt. Nicht fiktiv, sondern eine Tatsache ist es, dass Ilona Keßler beim

Der Moderator Klaus Ehrentraut (links) lässt einen Mitspieler einen Reaktionstest durchführen. Sicherheit zum Anfassen!



... Energieversorger RWE das Ehrenamt einer Sicherheitsbeauftragten innehat. Und ebenso wahr ist, dass Beschäftigte einmal im Jahr hinsichtlich Sicherheit am Arbeitsplatz unterwiesen werden müssen. An dieser Stelle kommt Klaus Ehrentraut ins Spiel. Er ist Sicherheitsingenieur bei RWE und Entwickler einer etwas anderen Unterweisung. Ehrentraut berichtet: „Die jährlichen Sicherheitsunterweisungen, insbesondere in Verwaltungsbereichen, sind für Vorgesetzte und Mitarbeitende oftmals eine Herausforderung, die in den meisten Fällen in einem Frontalmonolog endet. Ergebnis ist zwar die formale Erfüllung der Unterweisungspflicht, jedoch bleibt manchmal die Nachhaltigkeit auf der Strecke.“

**Spielerische Unterweisung.** Das muss doch besser gehen, sagte sich der Sicherheitsingenieur und machte sich daran, ein Tool zu entwickeln, das die Unterweisungen attraktiver gestaltet. „Es sollte ein Mittel sein, das Arbeitssicherheit interaktiv, mit Spaß und im Dialog mit den Beschäftigten vermitteln kann. Es stellte sich heraus, dass ein Spiel dies am besten gewährleistet“, erinnert sich Ehrentraut. Damit war die Idee zur „Safety Academy“ geboren, einem Wissensspiel rund um Arbeitssicherheit und Gesund-



heitsschutz mit interaktiven Elementen. Es wurde in zwei Varianten konzipiert: Zum einen als Brettspiel und zum anderen als eine größere Bodenvariante für drinnen und draußen. Bis zu 20 Personen in vier Gruppen können mitspielen und sich dabei Wissen aneignen.

Auch Dr. Just Miels, Arbeitspsychologe bei der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM), ist davon überzeugt, dass durch Interaktion bei einer Sicherheitsunterweisung der Lernprozess intensiver wird. Dennoch sollten zunächst die formalen Kriterien eingehalten werden. Das heißt, es muss speziell zu den Gefährdungen und Maßnahmen unterwiesen werden, die im Zusammenhang mit der Tätigkeit der jeweiligen Beschäftigten stehen. Dabei muss sichergestellt werden, dass die Inhalte auch verstanden wurden. Ist das nicht der Fall, muss erneut unterwiesen werden. Zudem ist es erforderlich, die Unterweisung zu dokumentieren. Miels betont: „Das heißt aber nicht, dass die Inhalte stur heruntergebetet werden sollen. Eine interaktive Form, die mehrere Sinne miteinbezieht und Übungs- und Reflexionselemente enthält, ist deutlich überlegen. Denn sie führt dazu, dass nicht nur Wissen vermittelt wird, sondern auch, dass die Inhalte in die Handlungsroutinen eingehen.“





**»Das Spiel ist ein gelungenes Instrument, um Gesundheits- und Arbeitsschutzthemen in die Belegschaft zu tragen.«**

**Silke Boxberg,**  
Sicherheitsbeauftragte und  
Betriebsratsvorsitzende der  
Zentrale Essen

**Los geht's!** Ilona Keßler und ihre Kollegin haben den Besprechungsraum erreicht, in dem bereits 13 Beschäftigte, darunter weitere Sicherheitsbeauftragte, auf sie warten. Gemeinsam schaffen sie Platz und rollen den Spielteppich aus. Denn heute steht die Bodenvariante der „Safety Academy“ auf dem Programm. In der Mitte werden Hütchen als Spielfiguren aufgestellt, hier befindet sich das Startfeld. Außerdem gehört ein großer Schaumstoffwürfel zum Spielequipment. Die Teilnehmenden bilden drei Gruppen, benennen eine Sprecherin oder einen Sprecher und stellen sich um das Spielfeld. Zuletzt nimmt Keßler den Fragen- und Antwortkatalog aus der Spielebox.

Auch Klaus Ehrentraut ist inzwischen hinzugekommen, der heute das Spiel moderiert. Bevor es losgeht, beschreibt er die Grundlagen, da einige die „Safety Academy“ heute zum ersten Mal spielen. Die Regeln sind bewusst knapp und einfach gehalten. Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln. Ehrentraut erklärt: „Hierzu beantwortet ihr Fragen, die aus den zugrundeliegenden Gefährdungsbeurteilungen zum Notfallmanagement, zu Dienstreisen und zur Bürosicherheit erstellt wurden. Ergänzt wird das durch Themen zum Gesundheitsschutz. Vielleicht müsst ihr also auch mal eine stabile Seitenlage herstellen.“ Rund 250 Fragen und Aufgaben gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, erweitert um praktische Übungen und Aktionen.

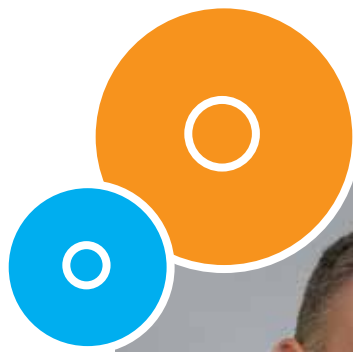
Ilona Keßler, die die „Safety Academy“ bereits kennt, führt weiter aus: „Ich finde, dass sich durch den interaktiven Charakter des Spiels Regeln und Vorgaben viel besser einprägen. Auch nach längerer Zeit sind die erlebten Inhalte noch präsent. Und Spaß macht es auch.“ Da stimmt ihr Silke Boxberg zu. Sie ist Betriebsratsvorsitzende der Zentrale Essen und ebenfalls Sicherheitsbeauftragte: „Die ‚Safety Academy‘ ist ein gelungenes Instrument, um Gesundheits- und Arbeitssicherheitsthemen in die Belegschaft zu tragen.“

**Haben wir dafür denn Zeit?** Guido Fiedeler, der die Abteilung Sicherheit und Gesundheit (Health & Safety Management and Expertise) leitet, blickt zurück: „Anfangs waren wir durchaus skeptisch, ob eine Sicherheitsunterweisung als Spiel funktionieren kann.“ Voraussetzung war, den rechtlichen Rahmen einzuhalten und genau die Themen, die eine Sicherheitsunterweisung beinhalten muss, interaktiv zu gestalten. Es gab Testläufe mit Sicherheitsingenieurinnen und -ingenieuren, Fachkräften für Arbeitssicherheit sowie Sicherheitsbeauftragten, um so die Meinung von Akteurinnen und Akteuren des Arbeitsschutzes abzufragen. „Nachdem die Resonanz positiv ausfiel, folgten Testläufe mit Mitarbeitenden aus verschiedenen Verwaltungsbereichen“, erzählt Fiedeler. Aus der Belegschaft waren auch Fragen zu hören wie „Muss das ...“



»Die Inhalte müssen immer wieder angepasst werden, um den jeweiligen Situationen und Arbeitsbedingungen zu entsprechen.«

Dr. Just Mielsds,  
Arbeitspsychologe bei  
der BG ETEM



Das Team von RWE Power ist stolz auf sein interaktives Unterweisungs-Tool.



... denn sein?“ oder „Haben wir für so etwas überhaupt Zeit?“ Beim eigentlichen Spielen aber änderte sich die Einschätzung. „Die Teilnehmenden merkten, dass das Spiel sie direkt einbezieht. Und dass es ihnen auch die Möglichkeit gibt, sich kritisch zu den Themengebieten zu äußern. Diese Mischung aus Interagieren und Diskutieren kam sehr gut an“, berichtet Fiedeler. Mittlerweile gehört die „Safety Academy“ für viele Teams zum festen Programm. „Wichtig ist, dass Spaß und Ernst sich die Waage halten. Zu beachten ist auch, dass bei rund 250 Fragen und Aktionen nicht jede einzelne behandelt werden kann“, erläutert Dr. Just Mielsds. Weggelassene Themen sollten daher zügig in den nächsten Unterweisungen behandelt werden.

**Spannende 60 Minuten.** In unserem Beispiel-Team schaut Klaus Ehrentraut auf die Gruppe zu seiner Linken, die gerade gewürfelt hat, und wartet ab, für welche Kategorie und Schwierigkeitsstufe sie sich entscheidet. Er zieht die entsprechende Karte aus der Box und liest vor: „Wie können Stürze beim Treppensteigen bzw. die Schwere von Verletzungen vermindert werden?“ Ilona Keßler, die Sprecherin ihrer Gruppe, blickt die

Kollegin von vorn an, beide lächeln. Nach kurzer Beratung wird die Antwort gegeben: „Beim Treppensteigen soll man den Handlauf benutzen.“ „Aber das kann man doch auch mal vergessen. Oder man benutzt einfach den Aufzug“, meldet sich ein anderer Mitspieler zu Wort. „Sollte man aber nicht“, meint ein weiterer. „Das lernen wir doch immer wieder und es haben auch nicht alle die Möglichkeit, einen Aufzug zu benutzen.“ So entsteht eine Diskussion über Regelungen und darüber, dass es wichtig ist, über Vorkommnisse im Betrieb zu reden.

Ehrentraut lässt zu, dass die vorgesehene Beantwortungszeit von 30 Sekunden überschritten wird, und bringt sich selbst mit ein: „Das gehört zu den Zielen des Spiels. Ihr sollt die Möglichkeit bekommen, über eure eigenen Erfahrungen zu sprechen. Meine Erfahrung zeigt, dass gerade beim Treppensteigen immer wieder Unfälle passieren.“ Er verweist darauf, dass sich mit einem Reaktionstest belegen lässt: Im Falle eines Sturzes ist es nicht möglich, den Handlauf schnell noch sicher zu greifen. In seiner Eigenschaft als Sicherheitsingenieur greift Ehrentraut die Gelegenheit auf, auch angrenzende Themen aus dem Bereich „Stolpern, Rutschen, Stürzen“ anzusprechen. Dann schaut er auf die Uhr: Die 60 Minuten Spielzeit sind um.



Zum Abschluss dieser besonderen Unterweisung werden die Siegerinnen und Sieger ermittelt. Hierzu werden die erspielten Punkte zusammengezählt. Sowohl für die Siegergruppe als auch die Nachplatzierten hat der Arbeitsschutzprofi kleine Präsente mitgebracht.

**Flexibel einsetzbar.** Seine Erfahrungen mit der „Safety Academy“ resümiert Klaus Ehrentraut so: „Es war uns wichtig, mehr zu erschaffen als einfach nur ein Spiel. Es freut mich persönlich sehr, dass durch die aktive Beteiligung der Belegschaft ein für die Arbeitssicherheit im Verwaltungsbereich ungewöhnlich hoher Nachhaltigkeitseffekt entstanden ist.“ Dieser Effekt ist durch den interaktiven Charakter des Spiels zu erklären: Es geht ums Mitmachen. Hinzu kommt, dass die „Safety Academy“ schnell erklärt ist und durch den Wettbewerbscharakter eine ganz eigene Dynamik entsteht. Das Spiel lässt sich bestens bei betrieblichen Veranstaltungen, Team-Events und Workshops einsetzen. Das klappt nicht zuletzt deswegen so gut, weil die „Safety Academy“ mit ihrem Fragen- und Aufgabenkatalog jederzeit veränderbar ist. Dr. Just Miels hebt



hervor: „Unterweisungsinhalte sind ja nicht in Stein gemeißelt. Ständig kommen neue Aspekte hinzu oder alte sind aufgrund neuer Umstände nicht mehr aktuell. Deshalb müssen die Inhalte immer wieder angepasst werden, um den jeweiligen Situationen und Arbeitsbedingungen vor Ort zu entsprechen.“

Die Flexibilität des Spiels macht es möglich, es für andere Branchen und Arbeitsbereiche zu modifizieren – womit verschiedene Unternehmen bereits begonnen haben. Bei der RWE Power AG ist es Klaus Ehrentraut, der die „Safety Academy“ weiterentwickelt: „Wir sind ständig dabei, sie auf andere Bereiche zu übertragen. So eignet sich das Spiel mittlerweile auch für den Gerüstbau und für Tätigkeiten in Gruben und Gräben.“

Versierte Moderatorinnen und Moderatoren, am besten in Person der jeweiligen Linienvorgesetzten, können auch situationsabhängig und spontan neue Fragen einfügen. Ehrentraut findet das wichtig: „Auch ich lerne bei jeder Veranstaltung durch die Beiträge der Teilnehmenden noch einmal hinzu.“



## NACHGEFRAGT BEI ...

**Dr. Marlen Cosmar**, Psychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)

### **Eine Unterweisung spielerisch und nachhaltig zu gestalten, kann ein Beitrag zur Präventionskultur sein. Was zeichnet eine gute Präventionskultur aus?**

Eine gute Präventionskultur ist dann erreicht, wenn es im Arbeitsalltag selbstverständlich ist, Sicherheit und Gesundheit zu bedenken. Das kann sich in ganz verschiedenen Situationen zeigen. Zum Beispiel, wenn neue Prozesse geplant oder neue Geräte gekauft werden. Aber auch wenn Beschäftigte angesprochen werden, deren Verhalten im Arbeitsalltag sich verändert hat und die vielleicht Hilfe brauchen könnten. Insgesamt geht es darum, aufmerksam für Risiken zu sein. Auch für solche, die noch gar nicht eingetreten, aber absehbar sind. Man spricht hier von Proaktivität.

### **Inwiefern kann ein Spiel wie die „Safety Academy“ dazu beitragen?**

Spiele, bei denen Beschäftigte sich aktiv und mit Spaß mit Inhalten beschäftigen, sind grundsätzlich sehr positiv zu bewerten. Das kommt der Funktion unseres Gehirns entgegen: Wenn uns etwas Spaß macht und wir uns gern damit befassen, lernen wir viel besser. Natürlich stellt sich bei einem Spiel immer die Frage, wie gut die Inhalte auf die tatsächliche Situation im Unternehmen übertragen werden können.

### **Also von der Spielsituation zur betrieblichen Wirklichkeit – wie gelingt dieser Transfer?**

Intensivieren kann man den Transfer zum Beispiel durch gemeinsame Rundgänge oder durch Diskussionen mit dem Fokus auf Sicherheit und Gesundheit sowie durch das gemeinsame Erarbeiten und Umsetzen von Verbesserungsideen. Dabei wird dann auch deutlich, inwieweit die Unterweisungsinhalte verinnerlicht wurden.



# Fahrradprüfung bestanden?

**Verkehrsregeln für Radfahrende** *Wer mit dem Rad fährt, hat sich für eine gesunde Möglichkeit entschieden, den Weg zur Arbeit zurückzulegen. Hierfür müssen Fahrradfahrerinnen und -fahrer die Regeln kennen, die speziell für sie gelten. Im Frühjahr 2020 gab es eine Novelle der Straßenverkehrsordnung (StVO) mit einigen neuen Regeln.*

**F**ahrräder, Autos, Lastwagen, Busse und mancherorts auch Straßenbahnen teilen sich den Verkehrsraum. Nicht zu vergessen die Fußgängerinnen und Fußgänger, die sich zwischen den verschiedenen Fortbewegungsmitteln bewegen. Damit alle Verkehrsteilnehmenden unbeschadet am Ziel ankommen, ist es unerlässlich, aufeinander achtzugeben. Dazu gehört auch, sich an die geltenden Verkehrsregeln zu halten. Voraussetzung dafür ist, dass die Regeln bekannt sind. „Sicherheitsbeauftragte können hier durch persönliche Gespräche auf Augenhöhe den Kolleginnen und Kollegen wichtige Hinweise geben“, empfiehlt Tanja Hohenstein vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR).

Die Expertin betont weiter, dass Radfahrende immer damit rechnen müssen, von anderen Verkehrsteilnehmenden übersehen zu werden. Besonders tückisch ist hier der tote Winkel. Deswegen sollten sie niemals neben abbiegenden Lkw fahren. Genügend Abstand zu parkenden Autos zu halten, ist ein weiterer Tipp der Expertin. Nicht selten passieren sogenannte „Dooring-Unfälle“, bei denen Radfahrende gegen eine sich öffnende Autotür prallen. Um das zu verhindern, ist auch die Aufmerksamkeit der Insassinnen und Insassen von Autos gefordert: Sie sollten sich vor dem Öffnen unbedingt durch einen Schulterblick vergewissern, dass sich kein Fahrrad nähert. Sehr zu empfehlen ist der „holländische Griff“, d. h. man öffnet die linke Fahrzeurtür mit der rechten Hand und umgekehrt.

**Radwege benutzen.** Vorsicht ist vor allem im Stadtverkehr geboten. Häufig müssen sich Autos und Fahrräder die Straße teilen. Jedoch gibt es in vielen Städten eigene Fahrradwege. Ihre Benutzung ist vorgeschrieben, wenn sie entsprechend beschildert sind: durch ein Schild mit blauem Hintergrund und

- einem weißen Fahrrad (Radweg) oder
- einem Fahrrad und einem Piktogramm für den Fußverkehr, getrennt durch eine senkrechte Linie (Rad- und Gehweg

getrennt nebeneinander) oder

- einem Fahrrad und einem Piktogramm für den Fußverkehr, getrennt durch eine waagerechte Linie (Rad- und Fußverkehr teilen sich eine gemeinsame Fläche).

Auch sogenannte Radfahrstreifen, die von der Fahrbahn durch eine weiße Linie abgetrennt sind, müssen Radfahrende benutzen. Stets gilt das Rechtsfahrgebot: Ein Radweg darf nur dann in beiden Richtungen befahren werden, wenn dies durch ein Zusatzzeichen (mit zwei schwarzen Pfeilen auf weißem Grund) angezeigt wird. Trotz Rechtsfahrgebot rät der DVR dringend: Wenn ein Radweg oder Radfahrstreifen neben geparkten Autos verläuft, sollten Fahrradfahrende mindestens einen Meter Seitenabstand einhalten.

Auf anderen Radwegen, die nicht wie oben beschrieben beschildert sind, können Radfahrende fahren. Sie können aber auch auf die Straße ausweichen. Nur eines ist für Erwachsene meist tabu: Fahren auf dem Gehweg. Es sei denn, sie begleiten radfahrende Kinder unter acht Jahren.

**Sicherheit fördern.** Um die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmenden zu gewährleisten, sollte die Aufmerksamkeit beim Radfahren stets dem Verkehrsgeschehen gelten. „Man sollte auf dem Fahrrad keine Kopfhörer zum Musikhören oder Telefonieren tragen“, betont Tanja Hohenstein. Wer das tut, läuft Gefahr, wichtige Geräusche und



die Richtung, aus der sie kommen, erst verspätet zu erkennen. Handys oder andere elektronische Geräte beim Radfahren in der Hand zu halten, ist sogar verboten. Und auch wenn es keine Helmpflicht gibt: Das Tragen eines Helms ist sehr ratsam.

Sicherheitsbeauftragte können darauf hinwirken, dass auch ihr Betrieb dazu beiträgt, die Sicherheit der radelnden Beschäftigten zu verbessern – etwa durch Radfahrtrainings, die von vielen Unfallversicherungsträgern gefördert werden.



#### Tipps zur Fahrradsicherheit beim DVR:

 [dvr.de/programme/sicher-unterwegs-mit-fahrrad-und-pedelec](https://dvr.de/programme/sicher-unterwegs-mit-fahrrad-und-pedelec)

#### Auf der Website von „arbeit & gesundheit“:

 [aug.dguv.de](https://aug.dguv.de)  
 Sicher im Sattel

## StVO: Wichtige Neuerungen 2020

- Kraftfahrzeuge müssen beim Überholen von Fahrrädern einen Mindestabstand von 1,5 Metern innerorts und zwei Metern außerorts einhalten.
- Radfahrerinnen und Radfahrer dürfen zu zweit nebeneinander fahren, wenn dadurch niemand behindert wird.
- Ein Grünpfeil für den Radverkehr erlaubt das Rechtsabbiegen bei roter Ampel nach vorherigem Anhalten.
- Eine beidseitige weiße Fahrstreifenbegrenzung macht Radwege außerorts besser erkennbar.
- Das Bußgeld für das Radfahren auf Gehwegen wurde auf 55 bis 100 Euro erhöht.
- Auf Fahrrädern zur Personenbeförderung durften bisher nur Kinder bis sieben Jahre mitgenommen werden. Dieses Höchstalter gilt nicht mehr.
- Beim Rechtsabbiegen dürfen Kraftfahrzeuge über 3,5 Tonnen nur mit Schrittgeschwindigkeit fahren.

# Leistungsstark, aber sensibel



**Lithium-Ionen-Akkus in Elektrogeräten** Wenn ein Gerät mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet ist, hat das einige Vorteile. Unter anderem hohe Leistungsdichte, viele Ladezyklen und geringe Entladung bei Nichtgebrauch. Aber Vorsicht: Lithium ist ein chemisch hochreaktives Metall. Unter Umständen kann ein Akku sich entzünden. Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte sollten die richtige Handhabung kennen.

**N**icht nur in Smartphones stecken Lithium-Ionen-Akkus. Auch in Elektrowerkzeugen kommen sie zum Einsatz. Die Akkus sind gekapselt. Beim Betrieb von Geräten und besonders bei Lagerung und Transport der Akkus ist darauf zu achten, mechanische Einflüsse wie Stöße zu vermeiden. Sie können im Inneren einen Kurzschluss und in Folge einen Brand samt Freisetzung giftiger Stoffe und schädlicher Gase verursachen. „Und brennt der Akku einmal, ist Löschen kaum möglich“, betont André Grimm von der Abteilung Sicherheit der Hauptabteilung Prävention bei der Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (BG BAU).

Akkus dürfen weder extremen Hitzequellen ausgesetzt sein noch sollen sie in brandgefährdeten Bereichen gelagert oder geladen werden. Beim Einsatz akkubetriebener Maschinen sind heiße Oberflächen zu vermeiden, ebenso wie Volllastbetrieb bei niedriger Umgebungstemperatur. Die Pole der Akkus sollten bei Lagerung und Transport abgedeckt oder abgeklebt sein, um sie vor Kontakt mit leitfähigen Materialien zu schützen. Empfohlen wird, Akkus nur in der Originalverpackung zu transportieren. Und sie sollten kühl, frostfrei und trocken gelagert werden.

**Ladezustand als Sicherheitsfaktor.** Sowohl Überladung als auch Tiefentladung kann Schäden verursachen. Erstere kann im Inneren zu unzulässigen Druckbelastungen und extremen Erwärmungen führen, mit Kurzschluss und Brand als

möglicher Folge. Deshalb nur Originalladegeräte benutzen, die eine Überladung nicht zulassen! Eine Tiefentladung wird in der Regel durch eine Überwachungstechnik verhindert. Sie schaltet dann das Arbeitsgerät rechtzeitig aus. Dennoch kann Tiefentladung durch lange Lagerung ohne Gebrauch entstehen. Zur Vorbeugung sollten leere Akkus erst geladen werden, bevor sie gelagert werden. Ladevorgänge wird man nicht permanent überwachen können. Extreme Überhitzung oder eine zu lange Ladedauer sollten jedoch auffallen. Solche Fehler deuten auf defekte Zellen im Akku hin. Dann gilt: Bitte überhaupt nicht mehr benutzen!

## Checkliste

- Akkus keinen Stößen, Hitze, Nässe und Staub aussetzen.
- Volllastbetrieb bei niedriger Außentemperatur vermeiden.
- Nur Originalladegerät verwenden (Überladungsstopp).
- Akkus nicht tiefentladen und nur mit ausreichender Ladung lagern.
- Transport nur gesichert, möglichst in der Originalverpackung.
- Pole abdecken. Nicht durch zufälligen Metallkontakt kurzschließen.
- Akkus, die sich beim Laden extrem erhitzen, nicht mehr benutzen.



# Einfach gut ankommen

**Entspannter Arbeitsweg** Ob zu Fuß, mit dem ÖPNV, dem Fahrrad oder sonstigen Verkehrsmitteln: Verschiedene Wege führen zur Arbeit. Um Stress zu vermeiden und entspannt an den Arbeitsplatz zu kommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Da ist bestimmt für alle etwas dabei.

**E**ine Kollegin nimmt den Bus, um zur Arbeit zu kommen. Der hat aber oft Verspätung. Dann hetzt sie durch den Betrieb, damit sie gerade noch pünktlich an ihrem Schreibtisch sitzt. Ein anderer Mitarbeiter fährt mit dem Auto zur Arbeit. Als er im Büro ankommt, ist er schlecht gelaunt, weil er durch Baustellenverkehr viel Zeit verloren hat.

Zeitdruck und Ärger auf dem Arbeitsweg müssen nicht sein. Vielmehr sollte es im Interesse der Betriebe sowie der Beschäftigten liegen, den Arbeitsweg unfallfrei und entspannt zurückzulegen. Darauf zielt auch der aktuelle Schwerpunkt der **kommmitmensch**-Kampagne „Schlaue Idee!“ ab. Die „Schlaue Ideen“ liefern Anregungen, wie der Weg zur Arbeit und zurück nach Hause sicher, gesund und entspannt zu machen ist.

**Sicher und erholt ankommen.** Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, den Arbeitsweg stressfrei und angenehm zu gestalten. Die Zeit kann beispielsweise bewusst für die Freizeitgestaltung oder für Bewegung genutzt werden. Sicherheitsbeauftragte können sich einbringen, indem sie etwa Informationsrunden initiieren, um zu zeigen, wie der Arbeitsweg gestaltet werden kann. Hier einige Anregungen:

- 1 Genügend Zeit einplanen.** Wer immer auf den letzten Drücker die Arbeitsstätte erreicht, steht ständig unter Strom. Das stresst auf Dauer.
- 2 Das Fahrrad oder den ÖPNV nehmen,** um Staus zu vermeiden. Bei ÖPNV-Nutzung sind die jeweils gültigen Regelungen zum Infektionsschutz zu beachten.

- 3 Arbeitsweg variieren.** Eine Haltestelle früher aussteigen, das letzte Stück des Weges zu Fuß zurücklegen oder doch mal das Fahrrad nehmen – das sorgt für Abwechslung.
- 4 Die Wegezeit sinnvoll für die Freizeitgestaltung nutzen.** In der Bahn ein gutes Buch lesen oder im Auto einen Podcast hören. Aber: nicht arbeiten!
- 5 Bewegung an der frischen Luft bevorzugen.** Den Arbeitsweg möglichst aktiv gestalten – ob laufend, radelnd oder gehend. Das gilt besonders für die „Vielsitzerinnen und Vielsitzer“ unter den Beschäftigten.

**Lösungen finden.** Wenn Sicherheitsbeauftragte bemerken, dass Kolleginnen und Kollegen häufig gestresst bei der Arbeit ankommen, sollten sie diese Beobachtung ansprechen – und zwar gegenüber den betreffenden Personen direkt und/oder gegenüber der Führungskraft. Gemeinsam mit dem Arbeitgeber lassen sich Lösungen finden, wie beispielsweise Homeoffice-Tage und flexiblere Arbeitszeiten.

**Weitere Informationen zu den „Schlaue Ideen“ aus der kommmitmensch-Kampagne:**

[kommmitmensch.de/schlaue-ideen](http://kommmitmensch.de/schlaue-ideen)

## AUSHANG FÜRS SCHWARZE BRETT

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



# Tipps für einen entspannten Arbeitsweg

Zur Rush-Hour durch zäh fließenden Verkehr in die Firma gelangen oder es mit der verspäteten Bahn gerade noch rechtzeitig zum Meeting schaffen? Viele Beschäftigte erleben Stress und Ärger, wenn sie zur Arbeit fahren. Dabei gibt es gute Möglichkeiten, den Arbeitsweg auch erholsam zu gestalten.



## 1 Einfach mal abschalten

Egal, welches Verkehrsmittel Sie nutzen: Lassen Sie die Seele baumeln. Ob Sie in der S-Bahn ein Buch lesen oder im Stau entspannende Musik hören – lassen Sie sich nicht stressen!

## 2 Für Bewegung sorgen

Bewegung und frische Luft sind mit das Beste, was Sie für Körper und Seele tun können. Wenn Ihr Arbeitsweg es zulässt, versuchen Sie, möglichst oft mit dem Rad oder zu Fuß zur Arbeit zu gelangen.

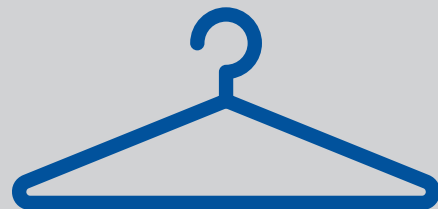






### 3 Sich gesund ernähren

Greifen auch Sie auf dem Arbeitsweg schnell in der Bäckerei oder am Imbissstand zu süßem oder fettigem Essen? Packen Sie lieber zu Hause etwas Gesundes als Wegzehrung ein.



### 4 Die richtige Kleidung tragen

Haben Sie die Möglichkeit, an Ihrer Arbeitsstätte Kleidung aufzubewahren und sich umzuziehen? Nutzen Sie dies, um schon auf dem Nachhauseweg in den Freizeitmodus zu schalten.

#### Generell gilt:

Machen Sie das Beste aus Ihrem Arbeitsweg: Nutzen Sie ihn für Dinge, die Ihnen guttun. E-Mails und Anrufe können in der Regel auch warten, bis Sie am Arbeitsplatz sind.



# Mach was draus!

**Berufspendeln** Immer mehr Beschäftigte in Deutschland pendeln regelmäßig zu ihrer Arbeitsstätte. Und dabei legen sie zunehmend längere Distanzen zurück. Das geht beispielsweise aus Zahlenmaterial der Bundesagentur für Arbeit hervor. Unter Umständen können lange Arbeitswege die Gesundheit belasten. Da heißt es: auf sich aufpassen.

**B**in ich eigentlich Pendlerin bzw. Pendler? Das ist eine Definitionssache. Gemeint sind grundsätzlich sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, die für ihre Arbeit in eine andere Gemeinde fahren müssen. Wer für den einfachen Arbeitsweg mehr als 50 Kilometer zurücklegt, gilt als Fernpendlerin bzw. Fernpendler. Daneben gibt es auch das sogenannte Binnenpendeln. Das betrifft Beschäftigte, die innerhalb einer Großstadt unterwegs sind. Sie werden allerdings nicht mit in die Statistiken aufgenommen.

Aus Zahlen der Bundesagentur für Arbeit geht hervor: Im Jahr 2018 pendelten etwa 60 Prozent der Beschäftigten in Deutschland zwischen Wohn- und Arbeitsort. Im Jahr 2000 waren es nur 53 Prozent. Doch es pendeln nicht nur immer mehr Beschäftigte, sondern sie legen auch immer weitere Strecken zurück. Waren es um die Jahrtausendwende noch im Schnitt knapp 15 Kilometer, so pendelten deutsche Erwerbstätige 2018 durchschnittlich rund 17 Kilometer.

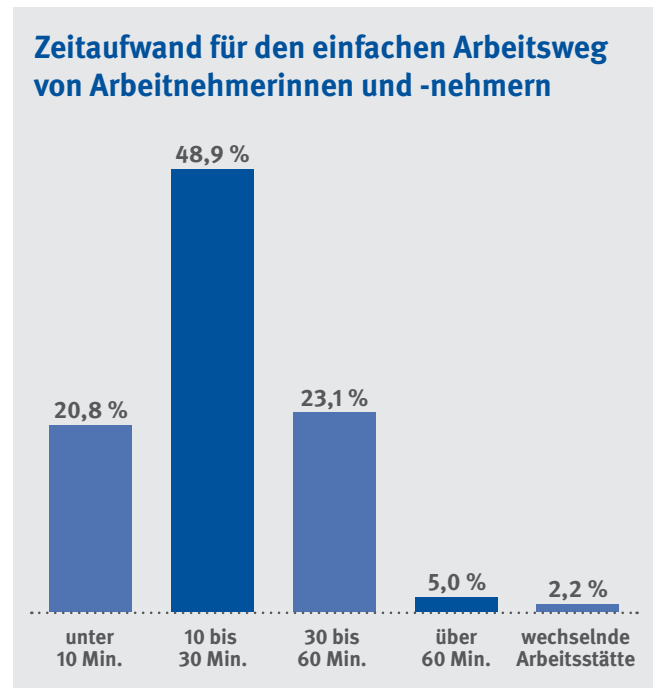
**Risiken, aber auch Wahlmöglichkeiten.** Wer täglich zur Arbeit pendelt, ist gewissen gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Praktisch alle Verkehrsmittel können zum Stressfaktor werden. So geraten Autofahrerinnen und Autofahrer aufgrund von Staus und stockendem Verkehr häufig unter Zeitdruck. Verspätete oder überfüllte Bahnen können Stress und Ärger hervorrufen. Dauerhafter Stress aber erhöht beispielsweise das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie Bluthochdruck und Arteriosklerose. Außerdem sind Menschen, die einen anstrengenden Arbeitsweg haben, häufiger unzufrieden mit ihrem Arbeitsplatz.

Für eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist es wichtig, den täglichen Arbeitsweg so entspannt wie möglich zu gestalten. Einige Tipps gibt es im Innenteil dieses Spezial. Naturgemäß ist es Pendlerinnen und Pendlern praktisch nicht möglich, mit dem Fahrrad oder gar zu Fuß zur Arbeit zu gelangen.

Aber wäre es vielleicht eine Überlegung wert, die lange Anfahrt auf verschiedene Verkehrsmittel aufzuteilen? Beispielsweise stehen an den Bahnstationen in immer mehr Städten kostengünstige Mietfahrräder bereit. Auf diese Weise sorgt man auf den letzten Metern zusätzlich für Bewegung an der frischen Luft. Sicherheitsbeauftragte können Ideen wie diese bei ihren Kolleginnen und Kollegen anregen.

**Zahlen und Fakten zum Pendeln auf der Website der Bundesagentur für Arbeit:**

[statistik.arbeitsagentur.de](https://statistik.arbeitsagentur.de)  
 ... Regionaler Mobilität



Quelle Diagramm: Statistisches Bundesamt; Erwerbstätige nach Stellung im Beruf, Entfernung, Zeitaufwand und benutztem Verkehrsmittel 2016



## An die Redaktion

Bitte schreiben Sie Ihre Fragen an: [redaktion@dguv-aug.de](mailto:redaktion@dguv-aug.de)

**Zuschriften** In dieser Rubrik haben Sie, liebe Leserinnen und Leser, die Möglichkeit, Fragen rund um die Themen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu stellen. Zu erreichen ist das Magazin für Sicherheitsbeauftragte über die obige E-Mail-Adresse. Expertinnen und Experten von der gesetzlichen Unfallversicherung geben Antwort.

### ◆◆◆ Spezielle Infos zur Gebäude-Evakuierung?



„Mit Interesse habe ich in Ausgabe 1/2020 von ‚arbeit & gesundheit‘ den Spezial-Teil zum Thema ‚Gebäude-Evakuierung im Notfall gelesen‘. In unserem Betrieb arbeiten auch Kolleginnen und Kollegen mit verschiedenen Graden einer Behinderung. Gibt es spezielle Informationen zur Evakuierung von behinderten Mitarbeitenden?“

#### Armin Knopf vom Sachgebiet Betrieblicher Brandschutz der DGUV:

Für den Fall, dass eine Arbeitsstätte evakuiert werden muss, lautet das Ziel: vollständige Selbstrettung aller Personen. Und zwar wirklich aller. Daher müssen im Hinblick auf Alarmierung und Evakuierung auch Menschen mit Behinderung in der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden. Ein Beispiel ist das Zwei-Sinne-Prinzip: Wo etwa Menschen arbeiten, denen die Sinneswahrnehmung des Sehens oder des Hörens fehlt, muss eine Alarmierung sowohl akustisch als auch optisch erfolgen. Einen guten Überblick für die Verantwortlichen im Betrieb bietet die DGUV Information 205-033 „Alarmierung und Evakuierung“. Sie enthält unter anderem eine Checkliste „Inklusion im Betrieb“ zum Abhaken – oder aber zum Erkennen von Verbesserungsbedarf.

#### DGUV Information downloaden:

 [dguv.de](https://dguv.de), Webcode: p205033

### ◆◆◆ Schutzmasken vom Unternehmen?

„Während der Corona-Pandemie traten Regelungen in Kraft, wonach in bestimmten Situationen eine Schutzmaske getragen werden soll bzw. muss – teilweise auch bei der Arbeit. Muss eigentlich die Unternehmerin oder der Unternehmer diese Masken beschaffen und bezahlen? Und darf man auch seine eigene Maske mitbringen?“

#### Marcus Hussing von der Abteilung Sicherheit und Gesundheit der DGUV:

Was wir umgangssprachlich „Maske“ nennen, heißt im offiziellen Kontext „Mund-Nase-Bedeckung“, abgekürzt MNB. Gemäß dem SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales soll eine MNB getragen werden, wenn bei der Arbeit der Kontakt zu anderen Personen unvermeidbar ist bzw. wenn ein Schutzabstand nicht eingehalten werden kann. Es handelt sich um eine erforderliche Maßnahme zum Schutz von Sicherheit und Gesundheit. Laut Paragraph 3 Absatz 3 des Arbeitsschutzgesetzes in Verbindung mit Paragraph 2 der DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ müssen Unternehmerinnen und Unternehmer die Kosten für Maßnahmen und Vorkehrungen des Arbeitsschutzes tragen. Wenn eine MNB zum Infektionsschutz bei der Arbeit erforderlich ist, muss sie grundsätzlich vom Unternehmen zur Verfügung gestellt werden.

Die Beschäftigten können ihre MNB aber auch selbst mitbringen. Dann muss das Unternehmen deren Eignung prüfen und für Instandhaltung, Reinigung und Ersatz aufkommen. Kosten, die den Beschäftigten aufgrund notwendiger Schutzmaßnahmen entstehen, müssen Unternehmerinnen und Unternehmer erstatten.





# Stress, lass nach!

**Psychische Belastungen am Arbeitsplatz** Faktoren wie Termindruck und Arbeitsverdichtung wirken sich auf die Psyche von Beschäftigten aus. Damit sollte man sich auseinandersetzen. Ein Gespräch mit der Psychologin Hannah Huxholl vom Referat „Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren“ der DGUV.

## **Was ist „psychische Belastung bei der Arbeit“?**

Das umfasst alle Einflüsse, die von außen auf einen Menschen zukommen und diesen psychisch beeinflussen. Dies kann sich nicht nur negativ, sondern auch positiv auswirken. Arbeit gibt zum Beispiel dem Alltag Struktur und Sinn. Bei herausfordernden Aufgaben werden wir kreativ und entwickeln unsere Fähigkeiten weiter. Zudem tauschen wir uns im Job aus – auch über private Themen.

## **Welche negativen Einflüsse gibt es andererseits, die sich auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirken?**

Der Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und unserer Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt. Hier gibt es viele Faktoren, die sich negativ auswirken können. Zum Beispiel geht es um Arbeitsorganisation: Bei den einen herrscht Langeweile, bei anderen ist es zu viel auf einmal. Beschäftigte leiden unter hohem Zeit- und Leistungsdruck, zudem werden sie häufig unterbrochen. In manchen Berufen kommen ungünstige Arbeitszeiten hinzu oder das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen.

## **Manchmal versagt die Technik ...**

Ein langsamer Computer oder schlechtes Werkzeug kann Nerven kosten – ebenso wie neue Technologien die Menschen überfordern können. Auch Lärm, Kälte und Hitze oder der Umgang mit gefährlichen Stoffen belasten die Psyche. Eine ganz besondere Belastung ist Gewalt am Arbeitsplatz. Hiervon besonders betroffen sind Personen, die in direktem Kontakt mit anderen Menschen stehen, wie Bus- oder Bahnpersonal, Einsatz- und Rettungskräfte oder die Beschäftigten in Behörden.

## **Was macht die Belastung mit den Beschäftigten?**

Wer sich wie im Hamsterrad fühlt, lässt beispielsweise oftmals Pausen ausfallen, übergeht eigene Bedürfnisse, vernachlässigt persönliche Interessen und Kontakte, verliert schnell die Nerven oder zieht sich zurück. Das zeigt auch der Körper an: Schlaf und Konzentration leiden, Kopf und Nacken schmerzen häufiger, der Magen ist empfindlich, das Immunsystem geschwächt. Solche Symptome sind häufig der Grund für Krankschreibungen. Und nicht zuletzt steigt durch Stress das Risiko für Fehler, Arbeits- und Wegeunfälle.

## **Wie kann man sich selbst schützen?**

Auf der einen Seite kann man versuchen, die Belastung zu reduzieren. Vielleicht lassen sich Abläufe anders organisieren. Auf der anderen Seite kann man die eigenen Ressourcen stärken, beispielsweise Unterstützung bei Kolleginnen und Kollegen suchen oder eine Fortbildung beantragen für Probleme, an denen man sich die Zähne ausbeißt. Wichtig ist, auf sich zu achten, die genannten Anzeichen ernst zu nehmen und darüber zu reden.

## **Mit wem?**

Am Arbeitsplatz sind Führungskräfte, Kolleginnen und Kollegen erste Ansprechpersonen. Oft hilft schon ein Gespräch, um sich etwas Luft zu verschaffen und erste Lösungsideen zu entwickeln. Darüber hinaus können arbeitsmedizinische Dienste, Betriebs- und Personalräte oder Fachkräfte für Arbeitssicherheit hinzugezogen



werden. Je nach Thema können Sicherheitsbeauftragte Verbindungen knüpfen und etwas ins Rollen bringen.


### **Haben Sicherheitsbeauftragte hier eine besondere Rolle?**

Da sie ihren Arbeitsbereich genau kennen, können sie oft sehr gut helfen, für Entlastung zu sorgen. Die Stellschrauben sind vielfältig: zwischen Konfliktparteien vermitteln, Anregungen geben, wie Arbeitsabläufe oder Schichtpläne zu verbessern sind, wo Arbeitsmittel ausgetauscht oder Schulungen angesetzt werden müssten. Oft lassen sich gemeinsam Lösungen finden. Dafür sind Ideen-Treffen eine gute Sache oder die **kommmitmensch**-Dialoge.


### **Aber die Verantwortung liegt beim Unternehmen.**

Absolut. Das Arbeitsschutzgesetz schreibt jedem Arbeitgeber die Gefährdungsbeurteilung ins Pflichtenheft. Sie bildet die Grundlage für eine wirksame Prävention arbeitsbedingter Unfall- und Gesundheitsgefahren. Dabei sind auch psychische Faktoren zu berücksichtigen. Informationen zur Gefährdungsbeurteilung gibt es bei den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung und bei der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie GDA. Wer die psychischen Belastungsfaktoren im Blick hat, kann Produktivität und Qualität verbessern, Betriebsklima und Motivation steigern, zugleich Fluktuation und Krankenstand senken. Auf der persönlichen Ebene heißt das: gern zur Arbeit gehen und gesund Feierabend machen.

### **Informationen zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen bei der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie:**

 [gda-psyche.de](https://gda-psyche.de)  
... Handlungshilfen

### **kommmitmensch-Dialoge:**

 [kommmitmensch.de/toolbox/kommmitmensch-dialoge](https://kommmitmensch.de/toolbox/kommmitmensch-dialoge)

## Warnzeichen bei Überlastung

Verändert meine Kollegin oder mein Kollege sein bzw. ihr Verhalten? Wenn das längerfristig der Fall ist, sollte die Person angesprochen und Unterstützung angeboten werden. Warnzeichen für psychische Überlastung sind beispielsweise:

- wachsende Unzuverlässigkeit, häufigere Fehler
- weniger Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen
- keine gemeinsamen Pausen mehr, bei Treffen „kurz angebunden“
- „Tunnelblick“ und mangelnde Kooperationsbereitschaft, Gereiztheit
- überlange Arbeitszeiten und Anwesenheit trotz Krankheit
- Teilnahmslosigkeit und häufige Fehlzeiten
- Klagen über Kopf- und Rückenschmerzen, Magenbeschwerden, Schlaf- und Konzentrationsstörungen
- ständig wiederkehrende Beschwerden über bestimmte Personen oder Probleme
- Gebrauch von Suchtmitteln
- Vernachlässigung privater Interessen



# Die Tücken kennen und sicher steigen

**Verwendung von Leitern** *Durchschnittlich etwa 23.000 arbeitsbedingte Leiterunfälle verzeichnet die DGUV pro Jahr, viele davon mit weitreichenden Folgen. Ursache ist meist weniger die Leiter selbst als vielmehr ihr unsachgemäßer Gebrauch. Da lautet die Aufgabe aus Sicht des Arbeitsschutzes: das Bewusstsein im Umgang mit Leitern schärfen.*

**S**chnell wird eine Stehleiter in der Alltagshektik einmal in zusammengeklapptem Zustand ans Regal gelehnt. Etwa, um von der vorletzten oder letzten Stufe aus einen Karton mit übergreifenden Armen von oben zu packen. „Ein gefährlicher und sogar verbotener Umgang mit einer Leiter“, erklärt Thomas Jacob, verantwortlich für Leitern, Tritte und ortsfeste Arbeitsbühnen im Fachbereich Handel und Logistik der DGUV. Erstens, weil die unerlaubt als Anlegeleiter verwendete Stehleiter wegrutschen kann. Und zweitens, weil oben auf den Stufen ein Balanceakt droht. „Gerade bei Höhen von bis zu zwei Metern wird die Gefahr eines Sturzes häufig unterschätzt“, weiß Jacob. Und zu glauben, im Zweifelsfall könne man problemlos abspringen, ist ein weitverbreiteter Irrtum. Fakt ist: Die bei einem Sprung aus nur einem Meter Höhe wirkenden Kräfte sind etwa sechsmal so hoch wie beim Gehen – Knie- und Fußverletzungen sind häufig die Folge.

**Zeit muss sein.** Generell dürfen Leitern nur eingesetzt werden, wenn die Gefährdungsbeurteilung ergibt, dass für die geplante Tätigkeit kein sichereres Arbeitsmittel, wie etwa ein Gerüst oder eine Hubarbeitsbühne, zur Verfügung steht. Beim Gebrauch von Leitern sind die häufigsten Unfallursachen: Einsatz einer falschen Leiter, unzureichende Leiterhöhe und das Hinauslehnen aus der Leiterachse.

Bei einer Stehleiter dürfen die obersten zwei Stufen, bei einer Anlegeleiter die obersten drei

Stufen und bei einer Stehleiter mit aufgesetzter Schiebeleiter die obersten vier Stufen nicht betreten werden. Die Schuhe der Beschäftigten müssen rutschhemmend sein und einen sicheren Stand ermöglichen. Dasselbe gilt für den Untergrund. Grundsätzlich mahnt Jacob, nicht überstürzt die erste Leiter einzusetzen. Die Zeit muss sein, eine für die jeweilige Tätigkeit adäquate und standfeste Leiter zu besorgen, die sich außerdem in ordnungsgemäßem Zustand befindet. Um das sicherzustellen, sind regelmäßige Funktionskontrollen sowie die Sichtprüfung auf Beschädigungen vor jeder Verwendung unerlässlich.

**Bitte kein Leichtsin!** Auch wenn es banal klingt: Der Einsatz von Leitern hat seine Tücken. Auf sie regelmäßig hinzuweisen und Mitarbeitende dafür zu sensibilisieren, lohnt sich für die Akteurinnen und Akteure des Arbeitsschutzes im Betrieb. Entgegen der Annahme, dass schwere Unfälle nur passieren, wenn Menschen auf hohe Leitern steigen, zeigt die Realität, dass bereits Stürze aus geringen Höhen zu schweren und langwierigen Verletzungen führen können. Nur scheinbar wirkt eine Leiter von geringer Bauhöhe ungefährlich. Diese unterschätzte Gefährdung paart sich gerne mit Leichtsin. Übrigens: Eine der sichersten Leitern ist die Podestleiter. Sie endet in einer Plattform und verfügt über ein Geländer. Auf diese Weise gibt es Bewegungsspielraum, um Gegenstände ohne Balanceakt zu bewegen.






Plattform- oder Podestleitern gewährleisten einen sicheren Stand und verringern so das Unfallrisiko.

### Hinweise zum sicheren Umgang mit Leitern

- Überlegen, ob es eine sicherere Alternative zur Leiter gibt.
- Anlegeleitern in einem Winkel von etwa 70 Grad anlehnen.
- Leitern nur an sicheren Flächen anlegen. Keine Glasflächen, Stangen oder unverschlossene Türen! Leitern möglichst am Leiterkopf fixieren.
- Übersteigen nur, wenn die Anlegeleiter mindestens einen Meter übersteht. Von Stehleitern nie übersteigen.
- Bei Stehleitern auf eine gespannte Spreizsicherung achten.
- Bei allen Leiterarten auf tragfähigen und ebenen Untergrund achten. Keine Kisten oder Tische, keine losen Unterlagen oder untergelegten Steine!
- Keine sperrigen und nur bis maximal zehn Kilogramm schwere Gegenstände tragen.
- Drei-Punkt-Methode anwenden: Ein Fuß und zwei Hände oder zwei Füße und eine Hand haben immer gleichzeitig Kontakt zur Leiter.
- Nicht aus der Leiterachse hinauslehnen.
- Die obersten zwei Leiterstufen dürfen bei Stehleitern ohne Plattform nicht betreten werden. Bei Anlegeleitern dürfen die obersten drei Stufen und bei Stehleitern mit aufgesetzter Schiebeleiter die obersten vier Stufen nicht betreten werden.



Seit Dezember 2018 gilt eine neue Technische Regel für Betriebssicherheit, die TRBS 2121. In ihrem Teil 2 werden zwei Neuerungen eingeführt: Erstens dürfen Arbeiten auf Leitern nur noch bis fünf Meter Standhöhe ausgeführt werden. Zuvor lag die Grenze bei sieben Metern. Zweitens sind Arbeiten auf Leitern nur noch erlaubt, wenn man mit beiden Füßen auf einer Stufe oder Plattform steht. Dies kann durch die Verwendung einer Stufenleiter erfolgen. Eine Sprossenleiter darf nur eingesetzt werden, wenn diese mit einem Einhängepodest oder Aufsetzstufen versehen wird.

 [baua.de](http://baua.de)

→ TRBS 2121 Teil 2



# Ist doch nur eine kleine Stichelei ...

**Umgang mit Mobbing** *Ausgrenzung, ein einseitig unfreundlicher Umgangston, verbale Anfeindungen, ständiges Kritisieren oder körperliche Angriffe – das alles kann Ausdruck von Mobbing sein. Die negativen Folgen für die Gesundheit und die Arbeitsleistung sind groß. Daher ist es wichtig, aktiv gegen Mobbing vorzugehen und eine Anti-Mobbing-Kultur zu etablieren.*



**M**obbing am Arbeitsplatz ist ein branchenübergreifendes Problem. Es zieht sich durch alle Positionen im Unternehmen und durch alle Altersstufen. Viele Beschäftigte haben Mobbing bereits erlebt, sei es als betroffene Person oder als Zeugin bzw. Zeuge. Doch was bedeutet Mobbing eigentlich? Von Mobbing spricht man, wenn Einzelpersonen oder Gruppen systematisch negative Handlungen gegen eine andere Person mit der Absicht richten, diese aus der Gruppe auszustoßen. Dabei wird Macht oft von einzelnen oder mehreren Beschäftigten oder Führungskräften bewusst eingesetzt, um den Opfern ein Gefühl der Unterlegenheit zu vermitteln.

„Jede und jeder hat schon einmal von Mobbing im Betrieb gehört“, sagt Eileen Bröring, Leiterin der Geschäftsstelle des Fachbereichs Organisation von Sicherheit und Gesundheit der DGUV (FB ORG). Ein Fall von Mobbing liegt dann vor, wenn sich Handlungen, wie Schikane, Ausgrenzung oder Bedrängung mindestens einmal in der Woche über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten ereignen.

**Arbeitsbedingte Gesundheitsgefahr.** Vielen ist gar nicht bewusst, welche Auswirkungen Mobbing auf Betroffene hat. „Es geht mit verschiedenen negativen psychischen und physischen Belastungen einher“, weiß Bröring. Diese Auswirkungen bekommen natürlich auch Unternehmen zu spüren. Das gesamte Betriebsklima leidet, Betroffene melden sich häufiger krank, sind weniger motiviert und zunehmend unproduktiv.

Mobbing kann somit eine arbeitsbedingte Gesundheitsgefahr darstellen. „Um Unternehmen zu unterstützen, haben wir im FB ORG uns mit diesem wichtigen Thema befasst und eine Organisationshilfe für den präventiven und konstruktiven Umgang mit Mobbing im Betrieb erarbeitet“, erklärt die Leiterin der Geschäftsstelle.

**Konstruktive Bewältigung.** Der FB ORG empfiehlt klare organisatorische Maßnahmen im Unternehmen, um Mobbing konstruktiv zu bewältigen:

- Betroffene sollten um Unterstützung bitten – etwa von Kolleginnen oder Kollegen oder direkt von der Führungskraft. Auch Sicherheitsbeauftragte oder Betriebsärztinnen und Betriebsärzte können weiterhelfen, sofern sie betrieblich akzeptierte Vertrauenspersonen sind.
- Merken Sicherheitsbeauftragte, dass jemand im Betrieb gemobbt wird, können sie dazu ermutigen, Vertrauens- und Führungspersonen einzuschalten, und ihre Begleitung anbieten.

- Führungskräfte sind in der Pflicht, nach der betrieblich vereinbarten Vorgehensweise eine Klärung der Mobbing-situation herbeizuführen, indem sie zwischen den Parteien vermitteln und gemeinsam mit ihnen eine Lösung suchen.

Eine besondere Situation stellt das Mobben durch Führungskräfte selbst dar. „Betroffene sollten sich in diesem Fall an die betriebliche Vertrauensperson, Interessenvertretung oder andere Führungspersonen wenden“, empfiehlt Bröring.

*» Wichtig ist ein offener Umgang mit dem Thema Mobbing. «*

**Anlaufstellen schaffen.** Am besten ist es, wenn es erst gar nicht zu Mobbing kommt. „Ein offener Umgang mit dem Thema ist besonders wichtig“, so die Expertin. Damit sich Führungskräfte angemessen kümmern können, sind Schulungen zur Thematik erforderlich. Zudem sollte eine betriebliche Anlaufstelle für Mobbing eingerichtet werden. Ansprechpersonen können hier auch Sicherheitsbeauftragte sein. Hilfreich ist auch der Abschluss einer Betriebsvereinbarung. Darüber hinaus hilft ein gutes Konfliktmanagement, Probleme rechtzeitig zu erkennen und so das Risiko für Mobbing zu minimieren.

Nicht zuletzt sind alle Beschäftigten im Unternehmen gefragt, wenn es darum geht, Mobbing zu vermeiden. Gemeinsam lässt sich eine effektive und nachhaltige Anti-Mobbing-Kultur im Betrieb etablieren und leben.

## Hilfestellung für Betriebe

Die DGUV Kurzinformation „Mobbing – Organisationshilfe zum konstruktiven Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz“ gibt Hilfestellung für Betriebe, insbesondere durch eine Muster-Betriebsvereinbarung:

 publikationen.dguv.de, Webcode: p021374

**Mobbing gar nicht erst entstehen zu lassen, ist ein Schritt auf dem Weg zur Kultur der Prävention. Informationen zur Präventionskultur gibt es unter:**

 [kommmitmensch.de](http://kommmitmensch.de)

# Alles, was Recht ist

**Sofern nicht anders vermerkt, sind die hier vorgestellten Publikationen über die Datenbank der DGUV zu beziehen: publikationen.dguv.de**  
Dort sind die Publikationen über den jeweiligen Webcode zu finden.

## ! Neu

Seit April gibt es den **SARS-CoV-2-Arbeitsschutzstandard**. In diesem Zuge haben die Unfallversicherungsträger branchenspezifische Informationen und Konkretisierungen erstellt, die sich in Zeiten der Corona-Pandemie als äußerst hilfreich erweisen. In der **Übersichtsliste „Branchenspezifische Konkretisierungen des einheitlichen Arbeitsschutzstandards“** sind für hunderte von Tätigkeitsbereichen Weblinks zu den Corona-Informationsseiten des jeweiligen Unfallversicherungsträgers aufgeführt, ebenso wie Links zu speziellen, branchenbezogenen Handlungshilfen.

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

Im März ist der **DGUV Grundsatz 304-002 „Aus- und Fortbildung für den betrieblichen Sanitätsdienst“** erschienen. Er ersetzt den bisherigen Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz BGG/GUV-G 949. Änderungen betreffen hauptsächlich die Qualifikation der auszubildenden Lehrkräfte. Die entsprechenden Lehrgänge müssen künftig das Thema „Sicherheit und Gesundheit“ dezidiert berücksichtigen, um den Bezug zum betrieblichen Bereich zu stärken.

[publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de), Webcode: p304002

Im März wurde die Neufassung der **DGUV Information 213-106 „Explosionsschutzdokument“** veröffentlicht. Ein sogenanntes Explosionsschutzdokument nach Gefahrstoffverordnung ist erforderlich, wenn ohne Anwendung von Schutzmaßnahmen gefährliche explosionsfähige Gemische entstehen oder schon vorhanden sein können. Die DGUV Information erklärt detailliert, wie ein solches Explosionsschutzdokument korrekt erstellt werden kann, zum Beispiel wenn in einem Betrieb mit brennbaren Flüssigkeiten, Gasen und Stäuben gearbeitet wird. Damit ist die DGUV Information eine praxisorientierte Hilfestellung im Arbeitsschutz.

[publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p213106

## ↻ Aktualisiert

Seit April gibt es die neue **VDI Richtlinie 2160 „Abfallsammlung in Gebäuden und auf Grundstücken – Anforderungen an Behälter, Standplätze und Transportwege“**. Gegenüber der Vorgängerausgabe vom Oktober 2008 soll sie einem verbesserten Gesundheitsschutz für Beschäftigte dienen und zugleich Betriebskosten reduzieren helfen. Die VDI 2160 gilt für Wohngebäude sowie Büro- und Verwaltungsgebäude. Sie kann sinngemäß auch für Gaststätten, Hotels, Supermärkte und Krankenhäuser angewendet werden. Die Richtlinie informiert unter anderem über Standplätze, Behältnisse und Aufstellflächen von Müllsammlungen sowie Aspekte des Brandschutzes und der Hygiene.

[vdi.de/2160](https://vdi.de/2160)

Ebenfalls im März hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales die aktualisierte und geänderte **Technische Regel für Gefahrstoffe TRGS 903 „Biologische Grenzwerte (BGW)“** bekanntgegeben. Neu bewertet werden darin Arbeitsstoffe wie etwa Chlorbenzol oder Polychlorierte Biphenyle (PCB). Chlorbenzol dient beispielsweise als Lösungsmittel für Öle, Fette, Harze und Kautschuk. PCB werden unter anderem als Fugendichtungsmasse eingesetzt, beispielsweise von Beschäftigten im Hochbau.

[baua.de](https://baua.de) ↗ TRGS 903

# Was gibt's Neues?

## ❖ Hassknecht meldet sich zurück



**Filme zur Verkehrssicherheit.** Gernot Hassknecht ist der wohl witzigste und gemeinste Verkehrssicherheitsexperte des Landes. Bereits im letzten Jahr gab er aus der „heute show“ des ZDF bekannte Choleriker begriffsstutzigen Verkehrsteilnehmenden Nachhilfe. Und das mit großem Erfolg: Über 1,3 Millionen Aufrufe konnten die Folgen seiner Videoserie in den sozialen Medien erzielen. Auch im Jahr 2020 forscht Hassknecht in seinem Labor zu den fiesesten Fahrfehlern und verrücktesten Verkehrssünden. Ausgestattet mit wissenschaftlichem Gerät und einer Menge Wut im Bauch, knöpft er sich in zwölf neuen Folgen nicht nur gaffende Menschen, Falschparkerinnen und Falschparker oder Geisterfahrerinnen und Geisterfahrer vor – auch wer beim Fahren mit dem E-Scooter leichtsinnig ist, bekommt sein Fett weg. Jeden Monat erscheint eine neue Episode. In der ersten Folge der neuen Staffel geht es um gefährliche Rutschpartien – und wie man diese vermeidet.

🔍 [de-de.facebook.com/RunterVomGas](https://de-de.facebook.com/RunterVomGas)  
❖ Videos

## ❖ Flüchten, Verstecken, Alarmieren

**Schulungsfilm.** Wie sollen Beschäftigte sich verhalten, wenn sie am Arbeitsplatz mit einer so extremen Gewalttat wie einer Schießerei konfrontiert werden? Der Titel des Videos „Flüchten, Verstecken, Alarmieren“ gibt bereits einen Hinweis auf die Reihenfolge der Maßnahmen. Anhand einer fiktiven Szene aus einem Supermarkt wird erläutert, was Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zum Schutz für sich und ihre Kundenschaft unternehmen können. Das empfohlene Verhalten: Zuerst sich und andere Menschen in Sicherheit bringen und flüchten, sofern das möglich ist. Dabei soll darauf geachtet werden, dass man nicht verfolgt wird. Wenn eine Flucht nicht möglich ist, sollte ein Versteck gesucht werden, in dem es gelingt, sich zu verbarrikadieren. Von dort aus sollte die Polizei alarmiert werden. Das fünfminütige Video schildert eine konkrete Situation aus dem Einzelhandel, lässt sich jedoch auch auf andere Arbeitsumgebungen übertragen, in denen Publikumsverkehr herrscht.

🔍 [youtube.de](https://youtube.de)  
❖ Flüchten Verstecken Alarmieren



## ❖ Napo in ... Hoch hinaus

**Präventionsvideo.** Napo ist ein etwas unglücklicher Held: Sicheres Verhalten liegt ihm nicht gerade im Blut und die verwirrenden Anweisungen seines Chefs tun ein Übriges, ihn weiter zu verunsichern. In seinem neuen Film will (oder muss) Napo hoch hinaus.



Gezeigt wird eine Vielzahl von Situationen, bei denen in der Höhe gearbeitet wird. Und am Ende hat Napo gelernt, wie er sich verhalten muss, um unfallfrei zu bleiben. Was im Film amüsant wirkt, hat einen ernsten Hintergrund: Das Arbeiten in der Höhe birgt ein hohes Risiko. Schnell kann es zu Absturzunfällen kommen, die nicht selten schwere Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben können.

🔍 [dguv.de](https://dguv.de)  
Webcode: d1182678

...❖ *Tipps für eine sichere Fahrt*

**Mobilität.** E-Scooter finden immer häufiger ihren Platz im städtischen Verkehr. Gerade auf kurzen Strecken sind elektrisch angetriebene Tretroller ein geeignetes Verkehrsmittel. Doch es gibt viele Menschen, die kaum Erfahrung mit E-Scootern haben – teils sowohl die Nutzerinnen und Nutzer selbst als auch andere Verkehrsteilnehmende. Um sicher unterwegs zu sein, gibt die Aktion „Runter vom Gas“ wichtige Tipps für das Fahren von E-Scootern. Broschüren und Kurzfilme informieren über den richtigen Umgang mit den Rollern. Für den Einsatz von E-Scootern im Betrieb gibt es darüber hinaus Tipps in der DGUV Publikation „Fachbereich AKTUELL, FBVL-006: E-Scooter – Hinweise und Tipps zum sicheren Fahren und zur betrieblichen Verwendung“. Sicherheitsbeauftragte können auf diese Infos hinweisen und sich so für Verkehrssicherheit einsetzen.

 [runtervomgas.de](https://runtervomgas.de)  
...❖ **Neue Roller erobern die Stadt**

 [dguv.de/fb-verkehr/aktuell](https://dguv.de/fb-verkehr/aktuell)



...❖ *Entscheidungsfreiheit und Miteinander verringern Risiko von Rückenschmerzen*



**Analyse.** Weltweit leiden über 23 Prozent der Bevölkerung an chronischen Schmerzen im unteren Rücken. Ein Team von Psychologinnen und Psychologen der Technischen Universität Dresden hat in Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus den Gesundheitswissenschaften und der Arbeitsmedizin sowie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin gezeigt, dass nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Faktoren am Arbeitsplatz zu chronischen Rückenleiden beitragen können.

Zwar werden die Probleme häufig mit dem Arbeitsplatz in Verbindung gebracht, dann aber meist auf körperliche Ursachen wie eine falsche Haltung oder zu langes Sitzen zurückgeführt. Das Forschungsteam konnte zeigen, dass psychosoziale Arbeitsmerkmale wie Arbeitsintensität, Spielräume und Entscheidungsmöglichkeiten sowie soziale Unterstützung bei der Arbeit einen entscheidenden Einfluss auf

das Erkrankungsrisiko haben. Für die Analyse wertete das Team über 19.000 Datensätze aus 18 Studien aus, die sich mit psychosozialen Arbeitsmerkmalen beschäftigen.

Die Ergebnisse der umfangreichen Untersuchung waren eindeutig: Menschen mit hoher Arbeitsbelastung litten häufiger an chronischen Rückenschmerzen. Beschäftigte mit größeren Handlungs- und Entscheidungsspielräumen waren weniger betroffen. Rückenschmerzen traten weniger auf, wenn betroffene Menschen am Arbeitsplatz soziale Unterstützung von ihren Vorgesetzten sowie Kolleginnen und Kollegen erfahren. Fazit: Ein gutes Miteinander im Betrieb ist auch für die körperliche Gesundheit förderlich.

 [tu-dresden.de/mn](https://tu-dresden.de/mn)  
...❖ **Der Bereich**  
...❖ **News**  
...❖ **Januar 2020**

## ❖ Steuerfreie Gesundheitsförderung

**Klarstellung.** Laut Einkommensteuergesetz sind Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) eine Arbeitgeberleistung, die für die Beschäftigten steuerfrei ist, und zwar bis 600 Euro im Jahr. Als mit dem Jahressteuergesetz 2018 eine Zertifizierungspflicht für BGF-Maßnahmen eingeführt wurde, wiesen unter anderem Krankenkassen und Gewerkschaften, aber auch Arbeitgeberverbände darauf hin, dass eine solche Regelung in der Praxis nicht erfüllbar sei. Es bestehe die Gefahr, dass Betriebe ihre Akti-

vitäten zur Gesundheitsförderung und zur Vermeidung von

Krankheitsrisiken deutlich reduzieren oder gar einstellen. Anfang 2020 hat das Bundesgesundheitsministerium

nun mit einer Klarstellung reagiert. Die steuerliche Förderung ist und bleibt demnach möglich für:

- von den Krankenkassen oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifizierte Leistungsangebote zur verhaltensbezogenen Prävention (Präventionskurse), auf die der Arbeitgeber zurückgreift
- sonstige nicht zertifizierungspflichtige verhaltensbezogene Maßnahmen, die den Vorgaben des Leitfadens Prävention genügen. Hierzu kann beispielsweise die „Bewegte Pause“ gehören.

Sicherheitsbeauftragte können sich dafür einsetzen, dass ihr Arbeitgeber weiterhin BGF-Maßnahmen anbietet.

 [bundesgesundheitsministerium.de](https://www.bundesgesundheitsministerium.de)  
❖ Steuerliche Vorteile

# Aufeinander achtgeben

**Gute Kommunikation, als Kollege unter Kollegen, ist ein wichtiger Handwerkszeug für Sicherheitsbeauftragte. Das kann auch helfen, wenn am Arbeitsplatz psychische Belastungen wahrgenommen werden. Hintergrundinfos lesen Sie ab Seite 20. Folgendes Beispiel könnte sich so oder ähnlich auch in Ihrem Betrieb ereignen.**

Die Sicherheitsbeauftragte Marita Mai trifft in der Kaffeeküche auf ihren Kollegen Herbert Maler. Schon seit einiger Zeit wirkt der sonst motivierte und immer fröhliche Mitarbeiter verändert. Er macht einen niedergeschlagenen und abwesenden Eindruck.

**Marita Mai:** Guten Morgen, Herr Maler, ist alles in Ordnung? Ich habe in letzter Zeit den Eindruck, als läge Ihnen etwas auf dem Herzen?

**Herbert Maler:** Nein, nein, alles gut. Jetzt muss ich aber weg.

**Marita Mai:** Ich kenne Sie als einen ausgesprochen zuverlässigen und kompetenten Kollegen. Ich würde es bedauern, wenn Sie sich nicht wohlfühlen und Sie etwas bedrückt.

**Herbert Maler:** Oh, danke. Aber ich weiß nicht, wie ich es ausdrücken soll. Irgendwie ist mir gerade alles zu viel.

**Marita Mai:** Wenn Sie mögen, können wir uns einmal in Ruhe zusammensetzen und schauen, wo der Schuh drückt. Vielleicht kann ich ja helfen. Wollen Sie mal bei mir vorbeikommen? Die Bürotür ist offen.


**Herbert Maler:** Das wäre wohl nicht schlecht. Vielen Dank!



### Nachahmenswert – warum?

- Die Sicherheitsbeauftragte teilt mit, dass ihr etwas aufgefallen ist.
- Sie signalisiert deutlich ihr Interesse und spricht dem Mitarbeiter ihre Wertschätzung aus.
- Sie bietet ein Gespräch und – soweit sie kann – Unterstützung an.
- Ihr gesamtes Vorgehen ist sehr vorsichtig und empathisch.

**Weitere Anregungen zur Kommunikation gibt es hier:**

 [kommittensch.de/die-kampagne/handlungsfelder/kommunikation](https://kommittensch.de/die-kampagne/handlungsfelder/kommunikation)

# Testen Sie Ihr Wissen

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

## 1 Was sollte man tun, wenn der Akku eines Elektrogerätes beim Laden extrem heiß wird?

- S:** Den Akku während des Ladens in seine Originalverpackung legen.
- W:** Den Ladevorgang in den kühlen Morgenstunden durchführen.
- H:** Den Akku überhaupt nicht mehr benutzen.

## 2 Welche Aussage zu psychischen Belastungen am Arbeitsplatz ist richtig?

- E:** Es handelt sich um private Befindlichkeiten. Sicherheitsbeauftragte und Arbeitgeber müssen sich da raushalten.
- O:** Wie es den Beschäftigten geht, hat in der Regel keinen Einfluss auf die Arbeitsergebnisse.
- I:** Betriebe, die das Thema aktiv angehen, haben sogar die Chance, ihre Produktivität und Qualität zu verbessern.

## 3 Was ist ein guter Tipp, um die Zeit auf dem Arbeitsweg sinnvoll zu nutzen?

- G:** Das Fahrrad nehmen und währenddessen dienstliche Telefonate führen.
- T:** Sich während Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln entspannen und zum Beispiel ein gutes Buch lesen.
- N:** Sich in der Bahnhofsbackerei mit süßem Gebäck eindecken, wenn für das Frühstück zu Hause keine Zeit geblieben ist.

## 4 Was gilt für die Verwendung einer Stehleiter?

- Z:** Die obersten zwei Stufen dürfen nicht betreten werden.
- N:** Da eine Stehleiter mit ihren vier Holmen sehr sicher ist, macht es nichts, wenn sie auf dem Untergrund ein bisschen wackelt.
- E:** Bei geringen Höhen kann man alternativ auch einfach auf einen Bürostuhl steigen.

## 5 Darf man mit Fahrrädern auch zu zweit nebeneinander fahren?

- L:** Auf gar keinen Fall.
- E:** Laut neuer Straßenverkehrsordnung: Ja, wenn andere Verkehrsteilnehmende dadurch nicht behindert werden.
- F:** Am rechten Fahrbahnrand ja. Auf baulich getrennten Fahrradwegen jedoch nicht.



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

- Bilden Sie aus den Buchstaben, die den jeweils richtigen Antworten zugeordnet sind, das Lösungswort.
- Schicken Sie uns die Lösung unter Angabe des Stichworts „arbeit & gesundheit“, Ihres Namens und Ihrer Anschrift.
- Per Post an CW Haarfeld GmbH, Redaktion „arbeit & gesundheit“, Wolters-Kluwer-Str. 1, 50354 Hürth, oder per E-Mail an [redaktion@dguv.de](mailto:redaktion@dguv.de)

**Teilnahmeschluss: 15. August 2020**

Die Gewinnerinnen und Gewinner des Preisrätsels von Ausgabe 3/2020 finden Sie online unter [aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)



## Sudoku

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

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

**Lösung und weiteres Sudoku online unter [aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)**

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

Mal so  
gesehen ...



Cartoon: Kai Feilmy



## Das Allerletzte

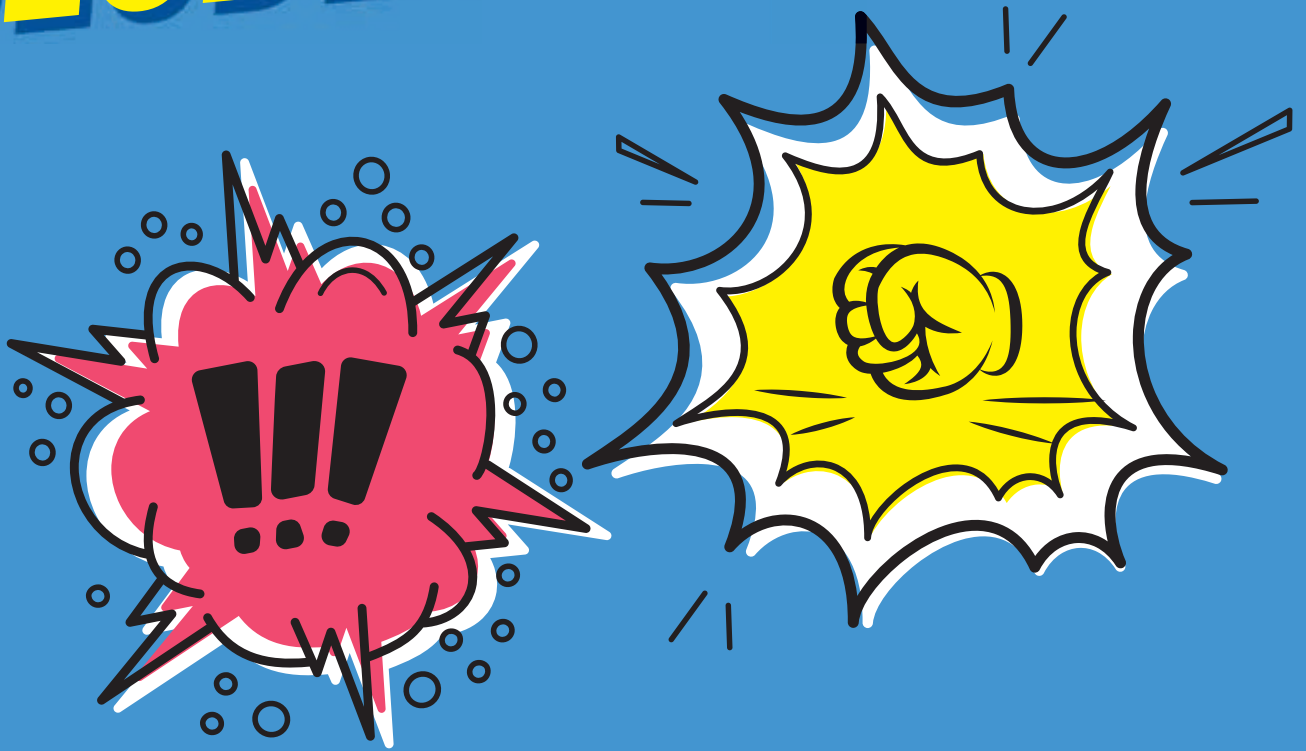
*Unsere Leserinnen und Leser sind aufmerksam und dokumentieren gefährliche Situationen, um zu zeigen, wie es nicht sein sollte.*

**So nicht:** Eine Leiter rückwärts zu erklimmen, verschafft Bewegungsfreiheit, minimiert aber die Sicherheit. Die beste Aufstiegshilfe wäre ein Hubsteiger. Ganz schlecht ist es, wenn man freihändig und ungesichert in einer Baumkrone balanciert. Gesehen von Dirk Bramlage.

**Sie haben Sicherheitsverstöße entdeckt?  
Dann schreiben Sie uns unter [redaktion@dguv-aug.de](mailto:redaktion@dguv-aug.de)**

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

# BLÖDE IDEE:



# SCHLAUE IDEE:

WIE KÖNNEN WIR DAS  
BESSER MACHEN?

LASS MAL  
DARÜBER REDEN!



Gemeinsam Lösungen finden –  
mit den kommmitmenschen-Dialogen.

Jetzt bestellen unter:  
[kommmitmenschen.de/dialoge](http://kommmitmenschen.de/dialoge)