

# ARBEIT & GESUNDHEIT



## INSTANDHALTUNG

Weniger Unfälle bei  
Wartung und Reparatur

## AUSHANG

### LADUNG SICHERN

Schäden an Zurrgurten fallen  
bei einer Sichtprüfung gleich  
ins Auge

## Lange dabei

Ältere Beschäftigte rücken immer stärker  
in den Fokus der Prävention



**UK|BG**

Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

## Liebe Leserinnen und Leser,

das Arbeitsleben gleicht zuweilen einem Dauerlauf. Meist arbeiten wir über mehrere Jahrzehnte. Das ist eine lange Zeit, in der die körperliche Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter naturgemäß abnimmt. Tätigkeiten wie gewohnt fortzuführen, wird stetig schwieriger.

Damit Beschäftigte in ihrem gesamten Berufsleben sicher und gesund arbeiten, sollten Arbeitgebende auf deren sich ändernde Bedürfnisse eingehen. Davon profitieren nicht zuletzt die Unternehmen selbst. Denn aktuelle Entwicklungen wie mangelnder Fachkräftenachwuchs und ein höheres Renteneintrittsalter erfordern es, die Expertise und Arbeitsfähigkeit erfahrener Kolleginnen und Kollegen möglichst lange zu erhalten. Das Unternehmen unserer Titelgeschichte entwickelte verschiedene Lösungen, um ältere Beschäftigte entsprechend ihrer

Fähigkeiten einzusetzen – mit einem umfassenden Arbeitsschutzkonzept, bei dem technische und organisatorische Maßnahmen ineinandergreifen. Sicherheitsbeauftragte übernehmen hier eine wichtige Mittlerfunktion.

Zum Schluss ein Hinweis: Haben Sie in Ihrem Ehrenamt gelegentlich Fragen, für die es nicht gleich eine Antwort gibt? Wenden Sie sich bei Fragen zum Arbeitsschutz, zum Amt der Sicherheitsbeauftragten oder zu den Leistungen

der gesetzlichen Unfallversicherung gerne an die Redaktion. Unsere Fachleute beantworten sie in der Rubrik „Ihre Fragen – unsere Antworten“.

Wir freuen uns auf Ihre Einsendung und wünschen viel Spaß bei der Lektüre!

**Ihre Chefredaktion**

---

***Sie haben Fragen?  
Unsere Expertinnen  
und Experten  
beantworten sie  
gern – eine Mail an  
uns genügt!***

IMPRESSUM Arbeit & Gesundheit, 73. Jahrgang, erscheint zweimonatlich, Entgelt für den Bezug der Zeitschrift im Mitgliedsbeitrag enthalten // **Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, Telefon: 030 13001-0, Fax: 030 13001-9876, E-Mail: info@dguv.de, Internet: dguv.de, Vorsitzende des Vorstandes: Volker Enkerts, Manfred Wirsch, Hauptgeschäftsführung: Dr. Stefan Hussy, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE123382489, Vereinsregister-Nr.: VR 751 B beim Amtsgericht Charlottenburg, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (verantwortlich), Stefan Boltz (Stellvertretung) // **Redaktionsbeirat:** Milena Bähnisch, Renate Bantz, Gregor Doepke, Julia Fohmann, Prof. Dr. Frauke Jahn, Gerhard Kuntzemann, Dirk Lauterbach, Stefan Mühler, Ina Neitzner, Meike Nohlen, Jana Philipp, Michael Quabach, Dr. Ronald Unger, Dr. Martin Weber, Dr. Sigune Wieland, Dr. Thorsten Wiethöhe, Dr. Monika Zaghow, Holger Zingsheim // **Verlag:** Raufeld Medien GmbH, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, raufeld.de, Telefon: 030 695 6650, Fax: 030 695 665 20, E-Mail: redaktion-aug@dguv.de, Projektleitung: Nina Koch, Redaktion: Jana Illhardt (Ltg.), Jörn Käsebier, Isabelle Rondinone, Grafik: Andreas Stark (Ltg.), Petra Bohnet, Iris Lutterjohann // **Druck:** Druckhaus Ernst Kaufmann GmbH & Co. KG, Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr // **Aboservice** für Adressänderungen, Abbestellungen u. Ä.: aug.dguv.de/kontakt/aboservice // **Titelbild dieser Ausgabe:** Jessica Schäfer // **Stand dieser Ausgabe:** 02.08.2021 // **Die nächste Ausgabe** erscheint am 02.11.2021.





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



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



FOTO: JESSICA SCHÄFER

## 8 SCHWERPUNKT ALTERNDE BELEGESCHAFT

Zustellerinnen und Zusteller der Deutschen Post leisten schwere körperliche Arbeit. Neue Maßnahmen schaffen Entlastung, senken das Unfallrisiko und kommen Älteren wie Jüngeren zugute.

### NEWS

- 4 Aktuelles rund um Arbeitsschutz

### UPDATE RECHT

- 6 Besser arbeiten mit ergonomischer Software
- 7 Neue Vorschriften und Richtlinien

### VERKEHRSSICHERHEIT

- 14 Wie Einbauten helfen, Ladung zu sichern
- 16 Aushang: So prüfen Sie Zurrgurte

### MISSION SIBE

- 21 Erste Ergebnisse der großen Sibe-Umfrage

### ARBEITSWELT

- 22 Unfälle bei der Instandhaltung vermeiden
- 27 Ihre Fragen – unsere Antworten

### GESUNDHEIT

- 24 In der Pandemie ist das Burn-out-Risiko gestiegen
- 28 Das tut dem Rücken gut: Übungen für alle, die viel stehen

### SERVICE

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

# 18

### ARBEITSWELT

Unterweisungen mit Medien lebhaft gestalten



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



ABB.: KOMMITMENSCH

## Psychische Belastung im Beruf ansprechen

Eine offene, vorurteilsfreie Gesprächskultur unter Mitarbeitenden und Führungskräften ist unabdingbar, wenn Unternehmen die psychische Gesundheit von Beschäftigten erhalten wollen. Denn erst in vertrauensvollen Gesprächen können Probleme erkannt und Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen abgeleitet werden. Die neuen **kommmitmensch**-Dialogkarten bieten einen lockeren Einstieg in das Gespräch über die psychische Belastung am Arbeitsplatz. Der Kartensatz kann auch bei der Gefährdungsbeurteilung genutzt werden. Sicherheitsbeauftragte und andere Interessierte finden die Karten online. Sie können sie herunterladen und ausdrucken.



[kommmitmensch.de](https://kommmitmensch.de) > **Toolbox**  
> **kommmitmensch-Dialoge**



## Tickets für die A+A

Die A+A, Weltleitmesse für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, findet in diesem Jahr vom 26. bis 29. Oktober in Düsseldorf statt. Wegen der Corona-Pandemie wird es sowohl Präsenzangebote als auch digitale Veranstaltungen geben. Das diesjährige Motto lautet „Der Mensch zählt“. Zu den Höhepunkten der Messe gehören die Verleihung des Deutschen Arbeitsschutzpreises sowie der Preise beim Film und Media Festival der Kampagne **kommmitmensch** der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Die DGUV verschenkt an Leserinnen und Leser der „Arbeit & Gesundheit“ ein Kontingent an Eintrittskarten für einen virtuellen Besuch der A+A. Wer dabei sein möchte, schreibt eine E-Mail an: [veranstaltungen@dguv.de](mailto:veranstaltungen@dguv.de). First come, first serve.



Messeprogramm mit allen Veranstaltungen:  
[aplusa.de](https://aplusa.de)



FOTO: ADOBE STOCK/AUREMAR

**Lärm am Arbeitsplatz** stört rund ein Viertel der Beschäftigten in Deutschland. Das geht aus dem Faktenblatt „Störende Geräusche am Arbeitsplatz: eine Belastung für Beschäftigte“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hervor. Demnach sind vor allem Arbeitnehmende in Metallberufen und der Baubranche betroffen. Mehrheitlich fällt Maschinenlärm negativ auf. In Dienstleistungsberufen stört Sprache als Geräuschquelle.



Faktenblatt herunterladen:  
[baua.de/dok/8860034](https://baua.de/dok/8860034)



**Roboter, Virtual Reality und smarte Schutzausrüstung: Wie sich die Digitalisierung auf den Arbeitsschutz auswirkt, ist eines von vielen Themen der A+A.**

FOTO: MESSE DÜSSELDORF/CTILLMANN

#### EIN WAHRES WORT

*Unser Ansatz ist es, die Arbeit für alle so angenehm und schonend wie möglich zu gestalten – für Ältere genauso wie für Jüngere.*

**STEVEN SIMON**, stellvertretender Stützpunktleiter bei der Deutschen Post in Wiesbaden. Mehr dazu auf den Seiten 8–13



FOTO: ADOBE STOCK/STOCK57

**Digitale Technologien** verwenden gerade einmal 58 Prozent der Unternehmen in Deutschland. Sie nutzen beispielsweise vernetzte Wertschöpfungsketten, Big Data oder künstliche Intelligenz. Diese und weitere Erkenntnisse liefert die Broschüre „Arbeitswelt im Wandel“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Sicherheitsbeauftragte können sich hier über Trends der Arbeitswelt informieren. Umfragen zeigen, wie Technologien in Unternehmen eingesetzt werden.



Broschüre als PDF-Dokument:  
[baua.de/dok/8855000](https://www.baua.de/dok/8855000)



#### WAS TUN, WENN ...

### ... sich Leiharbeitnehmende nicht an die Sicherheitsvorschriften halten?

Der Arbeitsschutz gilt für Leiharbeitnehmer und Leiharbeitnehmerinnen gleichermaßen wie für alle Beschäftigten. Sicherheitsbeauftragte sind demzufolge genauso für sie zuständig wie für alle anderen Mitarbeitenden. Da Leiharbeitende meist nur kurze Zeit im Betrieb arbeiten, gehen Sicherheitsbeauftragte am besten so auf sie zu wie auf neue Mitarbeitende. Bei diesen liegt die Unfallgefahr zwei- bis dreimal höher als bei erfahrenen Beschäftigten, die sich gut im Unternehmen auskennen. Es ist daher sinnvoll, dass Sicherheitsbeauftragte sich auch für Leiharbeitnehmende die Zeit nehmen, diese mit den betrieblichen Regelungen vertraut zu machen. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass Zeitarbeitskräfte gegen Sicherheitsvorschriften verstoßen, weil sie diese nicht kennen oder bei der Unterweisung durch die zuständige Führungskraft nicht alles sofort verstanden haben.

Sollten allerdings alle freundlichen Unterstützungen und Erinnerungen nicht helfen, ist es gut, wenn Sicherheitsbeauftragte das Problem auch bei ihrer Führungskraft ansprechen. Dadurch schützen sie nicht zuletzt sich und andere Beschäftigte.



Weitere Informationen:  
[publikationen.dguv.de](https://www.publikationen.dguv.de)  
Webcode: p211042

## GESETZE IN DER PRAXIS

# Mit geeigneter Software effizienter arbeiten

Bei Ergonomie denken wir meist an einen Arbeitsplatz, der optimal an die Bedürfnisse des Körpers angepasst ist. Doch auch Software sollte ergonomisch sein. Ist sie es nicht, sind Stress und Frustration vorprogrammiert. Christian Richter erklärt, was **nutzerfreundliche Software** ausmacht.



**Christian Richter**

Experte für Büro- und Informationstechnik im DGUV Sachgebiet Büro

Unzählige Aufgaben bearbeiten Beschäftigte mithilfe von Computerprogrammen. Bestenfalls sind diese so gestaltet, dass Nutzende ihre Arbeitsaufgabe schnell und störungsfrei erledigen. Mit ergonomischer Software arbeiten wir effizienter und machen seltener Fehler. Ungeeignete Software strengt hingegen an. Das kann ermüden und Stress auslösen. Auch physische Nachteile drohen. Wer mit unergonomischer Software arbeitet, neigt den Oberkörper oft stark Richtung Monitor, versucht in den Bildschirm „hineinzukriechen“. Muskel-Skelett- und Sehapparat werden dabei ungünstig belastet.

Mit geeigneter Software unterstützen Unternehmen ihre Beschäftigten dabei, gesund und sicher zu arbeiten. Sicherheitsbeauftragte können die Verantwortlichen im Management, Einkauf oder in der IT ermuntern, Beschäftigte stärker bei der Software-Suche einzubinden.

## Software sollte Gewohnheiten folgen

Die DGUV Information „Softwareergonomie“ hilft, Programme unter ergonomischen Gesichtspunkten zu bewerten. Ergonomisch ist eine Software, wenn sich Nutzende intuitiv zurechtfinden. Dafür muss sie für die gestellte Aufgabe angemessen gestaltet sein und Bekanntes berücksichtigen. Ein Beispiel: Im deutsch-

sprachigen Raum lesen wir von links nach rechts und von oben nach unten. Deshalb erwarten wir anfangs wichtige Informationen und Funktionen auf der Software-Oberfläche eher links oben. Umgekehrt werden abschließende oder bestätigende Funktionen tendenziell im rechten unteren Bereich erwartet.

## Beschäftigte frühzeitig einbinden

Allerdings gibt es keine Software, die pauschal ergonomisch ist, weil Ergonomie von drei Faktoren abhängt: von den Arbeitsmitteln pro Arbeitsumgebung (z. B. Bildschirmarbeitsplatz im Büro), der Arbeitsaufgabe sowie von der nutzenden Person und ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen (Alter, Digitalkompetenz usw.). Software, die für die eine Person geeignet ist, kann für andere unergonomisch sein.

Bevor Unternehmen Software entwickeln, verbessern oder kaufen, sollten sie Beschäftigte möglichst früh einbeziehen. So lassen sich ihre Bedürfnisse berücksichtigen. Führungskräfte sowie IT-Verantwortliche sollten sich bei ihnen informieren, welche Aufgaben sie mit der Software bewältigen und welche Funktionen sie dafür benötigen. Dabei helfen die Fragebögen der DGUV Information „Softwareergonomie“ (Anhang 3 und 5). Sicherheitsbeauftragte können regelmäßig solche Umfragen anregen.



## MEHR INFORMATIONEN

DGUV Information 215-450  
„Softwareergonomie“



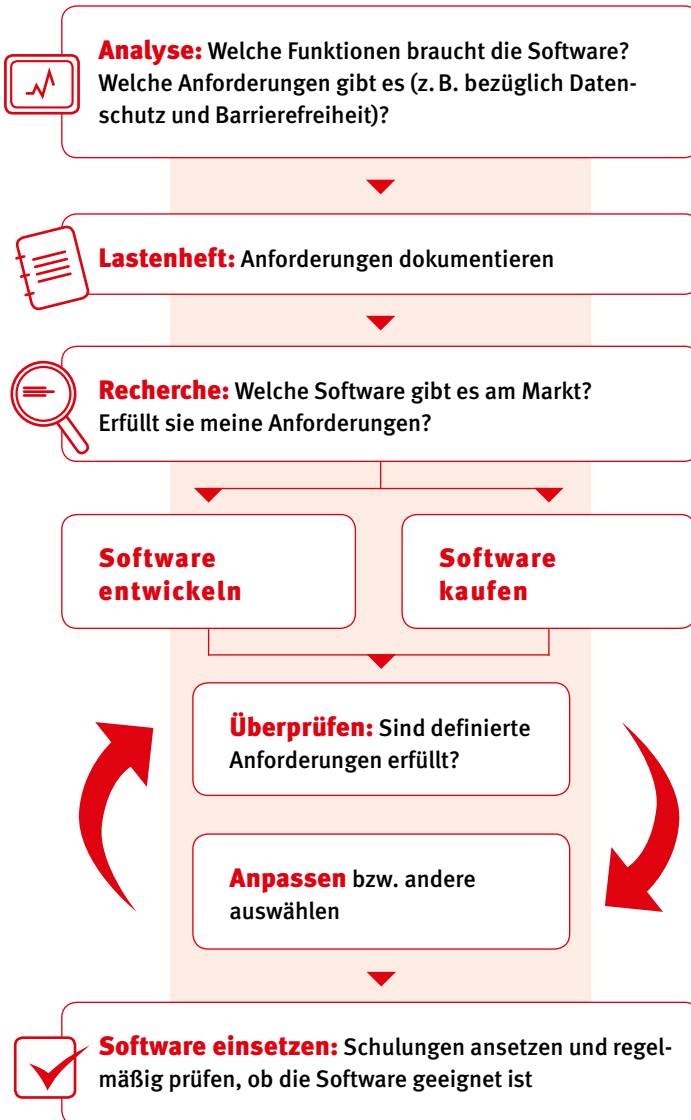
[publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p215450

[certo-portal.de](http://certo-portal.de) > Suche >  
**Wie Mensch und Computer optimal zusammenarbeiten**



Mehr Gesetze und Vorschriften unter  
[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)

# Ergonomische Software finden und einführen




QUELLE: DGUV INFORMATION 215-450 „SOFTWAREERGONOMIE“, 2021 | GRAFIKEN: RAUFELD MEDIEN

## SO KÖNNEN SICHERHEITSBEAUFTRAGTE AM PROZESS MITWIRKEN:

Sicherheitsbeauftragte können zwischen Führungskräften und Beschäftigten vermitteln und ihre Wünsche an eine Software weitergeben. Dies ist vor allem zu Beginn sinnvoll, wenn die Anforderungen definiert werden.




 Praxis-Tipps für Sicherheitsbeauftragte  
[vbg.de](http://vbg.de) > Suche > Software nutzerfreundlich einstellen und gestalten

## MELDUNGEN


### Neufassung der TRGS 510 zur Gefahrstofflagerung

Die Technische Regel für Gefahrstoffe (TRGS) 510 legt fest, wie **Gefahrstoffe in ortsbeweglichen Behältern** wie Kanistern, Druckgasbehältern oder Tanks gelagert und bewegt werden dürfen. Die gründlich überarbeitete Fassung definiert unter anderem für Gase und entzündbare Feststoffe neue Mengenschwellen.

 [baua.de](http://baua.de) >  
Suche: „TRGS 510“

### Fahrmischer und Betonpumpen sicher betreiben

Wie Beschäftigte **sicher betonieren**, zeigt die neue Branchenregel „Betonindustrie Teil 3: Betrieb von Betonpumpen und Fahrmischern“ der DGUV. Die Publikation bündelt rechtliche Vorgaben, potenzielle Gefährdungen und Präventionsmaßnahmen – praxisnah und reich bebildert.


 [publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p113604

• • • • •



## Wer beteiligt sich an der Betrieblichen Eingliederung?

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) unterstützt Beschäftigte, die länger oder wiederholt arbeitsunfähig waren. Ziel ist, sie nach Krankheit oder Unfall in den Arbeitsprozess zurückzuführen. Zwingend beteiligt sind Arbeitgebende und die betroffene Person. Zusätzlich können weitere Personen hinzugezogen werden, etwa die Schwerbehindertenvertretung. Ebenfalls unterstützen Rehabilitationsträger wie die gesetzliche Unfallversicherung. Die neue DGUV Information 206-031 bietet eine Orientierung rund um das Thema BEM.

 [publikationen.dguv.de](http://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p206031



Das E-Trike ist eine riesige Erleichterung. Nach dem Dienst fühle ich mich viel besser, als wenn ich die ganze Strecke zu Fuß bewältigt hätte.

PETRA VOWINKEL  
ANGESTELLTE DER DEUTSCHEN POST

Schnell, schonend, sicher: E-Trikes entlasten Zustellerinnen und Zusteller.

FOTOS: JESSICA SCHÄFER (6)



# Damit alle lange im Sattel bleiben

Wie können Betriebe die **Bedürfnisse älterer Beschäftigter** besser berücksichtigen? Bei der Deutschen Post engagieren sich Sicherheitsbeauftragte für die Beschäftigungsfähigkeit älterer Kolleginnen und Kollegen.

VON JULIEN HOFFMANN

**P**akete bis in die obersten Stockwerke tragen, mit Briefen schwer beladene Handwagen von Haus zu Haus schieben – stundenlang, bei Wind und Wetter: Zustellerinnen und Zusteller leisten harte Arbeit. In jungen Jahren packen das viele Beschäftigte mit links. Älteren jedoch geht die Kraft aus, hinzu kommen gar gesundheitliche Probleme. Wie bei der 56-jährigen Angestellten Petra Vowinkel.

Sie arbeitet als Briefzustellerin bei der Deutschen Post in Wiesbaden-Bierstadt und war lange Zeit in einem sogenannten Laufbezirk im Einsatz. „Nun liegen 39 Dienstjahre hinter mir. Heute ist es für mich sehr belastend, schwer beladen so lange Strecken zu laufen“, erzählt sie. Die vielen Sendungen jahrelang zu Fuß auszutragen, hinterließ Spuren: Vowinkel entwickelte aufgrund der körperlichen Belastung eine chronische Schleimbeutelentzündung in der Hüfte. Sie war lange

Zeit krankgeschrieben. Einfach weitermachen – das war nicht mehr denkbar. „Ich habe deshalb die Teamleitung gefragt, ob ich auf ein E-Trike umsteigen könnte. Dieses wurde zu jener Zeit gerade bei der Deutschen Post eingeführt“, berichtet die Zustellerin. Die Vorgesetzten erkannten den dringenden Handlungsbedarf – und ermöglichten ihr, das elektrische, dreirädrige Fahrrad auszuprobieren.

## **Vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der BG Verkehr**

Wie wichtig es ist, Belastungen für ältere Beschäftigte zu verringern, weiß auch Dr. Thomas Draxler. Er ist Aufsichtsperson und Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Berufsgenossenschaft Verkehr (BG Verkehr) und begleitet die Deutsche Post bereits seit vielen Jahren. „Ich war selbst lange im Unternehmen beschäftigt und habe die Entwicklung als Koordinator für Gesundheit am

## Die ständig neuen Herausforderungen, die es immer geben wird, werden die Deutsche Post und die BG Verkehr gemeinsam erfolgreich meistern.

**DR. THOMAS DRAXLER**

AUFSICHTSPERSON UND BERATER FÜR BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT BEI DER BG VERKEHR

› Arbeitsplatz mitgestaltet. Das Unternehmen hat schon in den frühen 1990er-Jahren ein betriebliches Gesundheitsmanagement implementiert. Es verfügt über eine interne Sozialberatung und hat betriebsinterne Fachkräfte für Arbeitssicherheit“, erzählt der Präventionsexperte.

Der kontinuierliche, intensive Austausch über Prävention und Gesundheitsförderung führt auch immer wieder zu der Frage, wie die unterschiedlichen Bedürfnisse jüngerer und älterer Beschäftigter berücksichtigt werden können. Draxler macht deutlich: „Das Arbeitsleben ist kein Sprint, sondern ein Marathon, in dem es gilt, etwa 45 Jahre durchzuhalten. Es ist kein Geheimnis, dass sich beim Menschen im Laufe der Zeit die körperlichen Fähigkeiten reduzieren. Darauf sollten Betriebe Rücksicht nehmen.“ Die ständig neuen Herausforderungen wird die Deutsche Post gemeinsam mit der BG Verkehr erfolgreich meistern, ist sich Experte Dr. Draxler sicher.

### Die richtigen Hilfsmittel erleichtern die Arbeit älterer Beschäftigter

Bei der Zustellerin Petra Vowinkel erwies sich das E-Trike nach Einweisung und Probefahrt als die passende Lösung: „Es ist eine riesige Erleichterung. Nach dem Dienst fühle ich mich jetzt viel besser, als wenn ich die ganze Strecke zu Fuß bewältigt hätte.“ Früher zog die



Zustellerin den Briefwagen hinter sich her. Voll beladen wog er bis zu 50 Kilogramm. Vowinkel erinnert sich: „Dieses Gewicht mehrmals am Tag die Bordsteinkante hochzuheben, war äußerst anstrengend.“ Das ist jetzt anders. „Ich lade die Sendungen auf das Fahrrad, gebe Gas und fahre los. Aufgrund der elektrischen Unterstützung ist das sehr angenehm.“ Sicher ist das Rad ebenfalls: „Bei uns tendieren die Dienstunfälle mit den E-Trikes gegen null“, berichtet Steven Simon, stellvertretender Stützpunktleiter in Wiesbaden. „Zu Stürzen kommt es praktisch nie, weil drei Räder das Rad stabilisieren.“ Das E-Trike schon die Gelenke und verringert das Unfallrisiko.

### Im Alter den Wechsel in andere Arbeitsbereiche ermöglichen

Lässt sich die Belastung im Job auch mithilfe von Hilfsmitteln nicht redu-

**Sicherheitsbeauftragter  
Younes Quidi erfüllt  
sein Ehrenamt seit  
mehr als zehn Jahren  
mit viel Engagement.**

zieren, müssen andere Maßnahmen herangezogen werden. Dazu ermöglichen Führungskräfte der Deutschen Post ihren Mitarbeitenden, in andere Arbeitsbereiche zu wechseln. Das betrifft insbesondere Beschäftigte, die auch Pakete ausliefern. Sie sind meist stärker körperlich belastet als ihre Kolleginnen und Kollegen in der Briefzustellung. „Wenn sich jemand beim Ausliefern von Paketen schwer tut, etwa über Rückenprobleme klagt, schaue ich, ob wir die Person in die weniger belastende Briefzustellung oder -sortierung versetzen können“, sagt Simon.

Bei der Deutschen Post haben auch Sicherheitsbeauftragte ein Auge darauf, dass Beschäftigte im Alter entlastet werden und von den vielen Möglichkeiten profitieren. Sie erfahren unmittelbar, wenn Kolleginnen oder Kollegen Unterstützung brauchen. ›



# „Alle Generationen berücksichtigen“

Betriebe können einiges tun, um dem **demografischen Wandel** zu begegnen. Stephan Rohn, stellvertretender Leiter des Sachgebiets Beschäftigungsfähigkeit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), gibt einen Einblick.

INTERVIEW JULIEN HOFFMANN

## Herr Rohn, wie sind Unternehmen vom demografischen Wandel betroffen?

Wir leben in einer alternden sowie schrumpfenden Gesellschaft. Heutzutage beträgt das Durchschnittsalter in Deutschland etwa 45 Jahre. 2060 wird es möglicherweise bei fast 50 Jahren liegen. Gleichzeitig sinkt die Zahl der Bundesbürgerinnen und -bürger von heute 83 Millionen auf dann vielleicht 75 Millionen – je nach Wanderungssaldo. Das bekommen auch die Unternehmen zu spüren. Das Durchschnittsalter der Beschäftigten liegt in einigen Betrieben bereits jetzt deutlich über 45 Jahren. Unternehmen müssen sich bei der Arbeitsgestaltung auf älter werdende Belegschaften einstellen.

## Was sollten Unternehmen tun, damit ihnen das gelingt?

Beschäftigte, die schwer körperlich arbeiten, wünschen sich im Alter meist eine geringere Belastung. Wenn beispielsweise eine Person 50 Kilogramm schwere Säcke heben muss, lohnt es sich zu prüfen, ob dieses Material nicht in kleineren Säcken geliefert werden kann. In der Zementindustrie hat man vor zwei Jahren von 50 auf 25 Kilogramm Sackinhalt umgestellt. Die Belastung lässt sich auch über Hebehilfen oder andere technische Hilfsmittel reduzieren. Bei der Wahl der Maßnahmen sollten Unternehmen dem Motto „Verhältnisprävention vor Verhaltensprävention“ folgen. Meint: Statt zum Beispiel Beschäftigte darin zu schulen, wie man ergonomisch korrekt schwere Lasten hebt, sollten Betriebe die Arbeitsbedingungen an sich optimieren,



Stephan Rohn,  
Sachgebiet  
Beschäftigungsfähigkeit der DGUV

FOTO: STEPHAN ROHN

etwa durch geringere Lastgewichte und den Einsatz von Hilfsmitteln.

## Unternehmen sollten also umdenken?

Es geht darum, eine attraktivere Arbeitskultur zu schaffen. Das umfasst mehr als die ergonomische Arbeitsgestaltung: Gibt es zum Beispiel Gesundheitstage, bei denen Beschäftigte Ernährungstipps erhalten? Gibt es eine Kantine, die gesundes Essen anbietet? Gibt es flexible Arbeitszeitangebote wie Wahlarbeitszeiten bei Schichtarbeit oder Arbeitszeitkonten, mit denen sich Beruf und Privatleben besser vereinbaren lassen? All das macht Betriebe für ältere und jüngere Arbeitnehmende attraktiver und sorgt dafür, dass sie besser für den demografischen Wandel gewappnet sind.

## Warum ist es so wichtig, mit Maßnahmen auch jüngere Beschäftigte zu erreichen?

Wir sprechen nicht mehr von altersgerechter, sondern von altersgerechter Arbeitsgestaltung, die alle Generationen berücksichtigt. Betriebe sollten Beschäftigten aller Altersgruppen Angebote machen, damit diese lange gesund bleiben und dem Unternehmen dauerhaft zur Verfügung stehen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind heute nicht mehr so einfach zu ersetzen wie noch vor 20 Jahren. Unternehmen sind also daran interessiert, als Arbeitgebende attraktiver dazustehen als Konkurrenzbetriebe.



Sicherheitsbeauftragte der Deutschen Post geben Zustellerinnen und -stellern Tipps zum Umgang mit ihren Fahrzeugen.



Leichte Briefe statt schwere Pakete: Im Alter haben Beschäftigte die Möglichkeit, in die reine Briefzustellung zu wechseln.



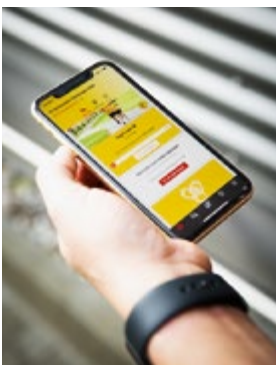
Wichtige Konstante bei der Deutschen Post ist der Austausch zwischen Sicherheitsbeauftragten, Beschäftigten und Führungskräften.

## FIT UND GESUND

### Vorsorge bei der Deutschen Post

...❖ **Vorsorgeuntersuchungen**, unter anderem durch Betriebsärzte und -ärztinnen: Zu den Leistungen zählen zum Beispiel der „Sohlencheck“, bei dem die Schuhe und Einlagen der Beschäftigten geprüft werden. Ebenfalls erhalten Mitarbeitende Behandlungen, wenn sie an Verspannungen in Rücken und Schultern leiden.

...❖ **Die eigens entwickelte Gesundheits-App**, über die Beschäftigte freiwillig Gesundheitstipps zu Ernährung, Bewegung und Schlaf erhalten – angepasst an Alter, Fitness, Tätigkeit und Ernährungsgewohnheit der Personen. Darauf aufbauend erstellt die App ein individuelles Gesundheitsprogramm.



› „Wenn uns auffällt, dass jemand in seinem Bereich nicht mehr zurechtkommt, besteht unsere Aufgabe darin, ins Gespräch zu kommen. Wir versuchen, das Anliegen an die Führungskräfte zu vermitteln und gemeinsam nach Alternativen zu suchen“, schildert Younes Quidi, der sich seit zehn Jahren als Sicherheitsbeauftragter bei der Deutschen Post engagiert. „Wir achten zum Beispiel darauf, ältere Beschäftigte nicht in Zustellbezirken einzusetzen, in denen es viele Treppen gibt. Das kann bei Personen über fünfzig schnell Knieprobleme verursachen“, so Quidi.

Eine wichtige Konstante bei der Deutschen Post sind kurze Team-Meetings vor jeder Schicht, in denen Sicherheitsbeauftragte mit den Mitarbeitenden auch Unfälle besprechen. „Erst kürzlich stürzte eine Kollegin auf einer Treppe und zog sich dabei einen Rippenbruch zu. Im Meeting haben wir den Unfall besprochen. So wollen wir die gesamte Belegschaft für etwaige Gefahren sensibilisieren und zeigen, wie sich Unfälle vermeiden lassen“, erzählt Quidi.

#### Eine Unternehmenskultur, die alle Altersgruppen berücksichtigt

Letztlich kommen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz allen zugute. Immerhin sind bei der Deutschen Post von 15-jährigen Auszubildenden bis hin zu 65-jährigen Zustellerinnen und Zustellern alle Altersgruppen vertreten. Natürlich seien die individuellen Bedürfnisse der Älteren äußerst

wichtig. Doch: „Ältere Mitarbeitende werden bei uns nicht bevorzugt“, so Steven Simon. Denn auch jüngere Mitarbeitende würden bereits in frühen Jahren von den Maßnahmen profitieren. „Das E-Trike etwa soll nicht

Sicherheitsbeauftragte sind die wichtigsten Kettenglieder im Gesamtkonzept des Arbeitsschutzes. Sie kennen ihre sehr individuellen Arbeitsplätze und Situationen am besten.

**DR. THOMAS DRAXLER**  
AUFSICHTSPERSON UND  
BERATER FÜR BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITSMANAGEMENT  
BEI DER BG VERKEHR

nur älteren Beschäftigten die Arbeit erleichtern“, sagt der stellvertretende Stützpunktleiter. Das Unternehmen plant aktuell allein in Wiesbaden, acht weitere Laufbezirke mit E-Trikes auszustatten. „Man kann die Mitarbeitenden nicht jeden Tag auf einen Halbmarathon schicken“, bekräftigt Simon. „Unser Ansatz ist es, die Arbeit für alle so angenehm und schonend wie möglich zu gestalten – für Ältere genauso wie für Jüngere.“



Arbeitsplätze und Arbeitszeit altersgerecht gestalten:  
**publikationen.dguv.de**  
**Webcode: p206004**

# Prüfung zu zertifizierten Demografie-Coaches

Wie können Unternehmen angemessen auf den demografischen Wandel reagieren? Einfache und universelle Lösungen gibt es dafür nicht. Kompetente Hilfe bieten von DGUV Test zertifizierte Personen.

„Für viele Unternehmen ist es schwierig, auf den demografischen Wandel zu reagieren, weil sie sich häufig gar nicht bewusst sind, wie sich ihre Personalstruktur in den nächsten fünf bis zehn Jahren entwickeln wird“, sagt Hanna Zieschang, Verantwortliche der DGUV Coach Zertifizierung. Die wenigsten Unternehmen hätten daher einen konkreten Plan für die Zukunft.

Genau hier setzt die Demografie-Beratung an: Ab Herbst 2021 bietet die DGUV über das Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) eine Prüfung zu zertifizierten Demografie-Coaches an. Nach erfolgreicher Prüfung können Absolventinnen und Absolventen Demografie-Beratung anbieten.

Unternehmen, die ein Demografie-Coaching in Anspruch nehmen, haben Zieschang zufolge gute Chancen, die Herausforderung älter werdender Belegschaften zu bewältigen. Das Zertifizierungsprogramm ist transparent und nachhaltig aufgebaut, sodass die Unternehmen genau wissen können, welche Kompetenzen die Beraterinnen und Berater mitbringen.

## Für Sicherheitsbeauftragte

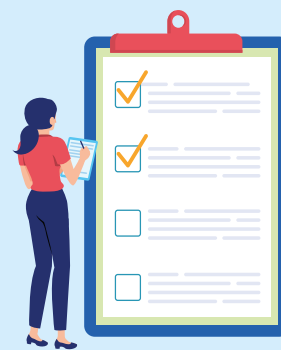
Auch für Sicherheitsbeauftragte kann sich die Zertifizierung lohnen. Anschließend können sie zum Beispiel über ergonomische Arbeitsplatzgestaltung informieren. Sie können aber auch Führungskräfte und andere Beschäftigte auf die Zertifizierung durch DGUV Test aufmerksam machen.



GRAFIK: ADOBE STOCK/RUDZHAN



Mehr Informationen:  
[dguv.de/dguv-test](https://dguv.de/dguv-test) >  
Personenzertifizierung >  
Demografie-Coach



## AUF EINEN BLICK

### Die Zertifizierung

#### Zugangsvoraussetzungen:

- ... Abgeschlossene Berufsausbildung oder akademischer Abschluss
- ... Mindestens zwei Jahre Berufserfahrung
- ... Nachgewiesene Kenntnisse über Arbeitsschutz und demografischen Wandel
- ... Grundlagenwissen im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

#### Prüfung:

- ... Arbeitsprobe: Bericht über eine in einem Unternehmen durchgeführte Beratung zum Thema demografischer Wandel
- ... Mündliche Prüfung am Institut für Arbeit und Gesundheit in Dresden

#### Gültigkeit:

- ... Das Zertifikat muss nach vier Jahren erneuert werden

#### Kosten:

- ... 1.590 Euro

## Handlungsfelder zertifizierter Demografie-Coaches

### Altersstrukturanalyse

Demografische Entwicklung der Belegschaft erkennen

### Zukunftsplanung

Kurz-, mittel- und langfristige Ziele definieren

### Mittlerfunktion

Anliegen verschiedener Akteurinnen und Akteure im Unternehmen modellieren

### Projektmanagement

Konkrete Maßnahmen planen und Verantwortlichkeiten festlegen



# Vorsicht, voll beladen!

In Transportern **Ladung sicher zu verstauen**, ist dank eingebauter Regalsysteme einfacher denn je. Doch wie werden die Einbauten richtig genutzt?

VON ISABELLE RONDINONE

**O**b Handel, Handwerk oder Paketdienstleistung – in vielen Branchen sind Fahrzeuge der sogenannten Sprinterklasse im Einsatz. Die Kleintransporter sind so beliebt, weil sie meist mit einem Pkw-Führerschein bewegt werden dürfen. Dennoch – oder gerade deshalb – sollten Beschäftigte dafür sensibilisiert werden, wie sie mit den Fahrzeugen sicher fahren. Dazu gehört auch Wissen um die Ladungssicherung. Denn ungesichertes Ladegut stellt ein hohes Unfallrisiko dar. Verschiebt sich Ladung bei Bremsvorgängen, in Kurven, Überhol- oder Ausweichmanövern, kann das die Fahrstabilität des Fahrzeugs stark



Es hat sich viel getan: Mittlerweile lassen sich Transporter mit praktischen Einbauten ausstatten. Regalsysteme sind empfehlenswert.

FOTO: ADOBE STOCK/  
KONSTANTIN GUSHCHA

beeinträchtigen. Unfälle, bei denen Fahrzeuge von der Fahrbahn abkommen oder gar kippen, sind keine Seltenheit. Ebenso, dass Transportgut in die Fahrzeugkabine gerät. In allen Fällen gefährdet ungesicherte Ladung die Fahrenden selbst sowie andere Verkehrsteilnehmende.

### Einbauten aus rutschhemmendem Material nutzen

Damit Gegenstände während der Fahrt an ihrem Ort bleiben, sollte möglichst formschlüssig geladen werden. Gemeint ist, die Fracht bündig aneinanderzulegen. Um dies zu erreichen, sollten Betriebe schon bei der Anschaffung des Fahrzeugs auf die richtige Ausstattung achten. Dazu gehören eine stabile Trennwand zum Laderaum und geeignete Zurrpunkte. Auch andere Einbauten sind sinnvoll: „Viele Hersteller bieten Regalsysteme mit Regalböden aus rutschhemmen-

den Materialien und hohen Regalkanten an“, nennt Eberhard Brunck von der Berufsgenossenschaft Verkehr (BG Verkehr) ein Beispiel. Insbesondere Kurier-, Express- oder Paketdienstleistende würden von solchen Regalen profitieren. Aber auch Handwerksbetriebe sollten sie nutzen. Brunck warnt: „Wer nachträglich etwas in den Transporter einbauen will, sollte unbedingt eine Fachfirma damit beauftragen. Selbst gezimmerte Regale, etwa aus Holz, mit unzulässigen Befestigungen sind schlichtweg gefährlich.“ Die Einbauten der Hersteller seien meist getestet.

### Lasten nach Plan im Fahrzeug verteilen

Beim Beladen des Transporters sollten Beschäftigte außerdem auf die richtige Lastverteilung achten. Wichtige Anhaltspunkte liefert dazu der Lastverteilungsplan, den Hersteller für die Fahrzeuge bereitstellen müssen. „Der Lastverteilungsplan informiert, wie das Ladungsgewicht auf die einzelnen Achsen verteilt werden darf, denn neben Maximallasten müssen auch Mindestachslasten, etwa bei der Lenkachse, eingehalten werden“, betont André Schemel, stellvertretender Leiter des Sachgebiets Fahrzeuge von der BG Verkehr. Das Gewicht solle möglichst gleichmäßig im Transporter verteilt werden.

### Beschäftigte in der Ladungssicherung schulen

Wer einen Transporter fährt, muss die Ladung unterwegs selbstständig nachsichern können. „Typischerweise wird zu Beginn eines Arbeitstags der Transporter nach Lastverteilungsplan beladen und alles gut gesichert. Damit ist das Thema aber noch nicht abgehakt. Wenn bei der ersten Lieferadresse Transportgut das Fahrzeug verlässt, muss gegebenenfalls neu verteilt und nachgesichert werden“, betont Schemel. Deshalb ist es wichtig, dass Betriebe den Kenntnisstand aller Fahrerinnen und Fahrer ermitteln und sie gegebenenfalls mit praxisnahen Trainings schulen.

## Tipps

Das können Sicherheitsbeauftragte tun:

- 1 Vorbild sein:** Ladungssicherung ernst nehmen und mit gutem Beispiel vorangehen.
- 2 Aufrichtiges Verhalten hinweisen:** Tipps unter Kolleginnen und Kollegen fruchten mitunter besonders gut.
- 3 Tägliche Sichtkontrolle:** Darauf hinweisen, dass Zurrgurte und andere Hilfsmittel auf sichtbare Mängel kontrolliert werden.
- 4 Wissen auffrischen:** Bei Führungskräften oder Fachkräften für Arbeitssicherheit Schulungen anregen wie etwa eine **Fahrer-Qualifizierung Transporter (FQT)**.



Mehr unter:  
[bg-verkehr.de](https://www.bg-verkehr.de)  
Webcode: 16603336



Mehr über  
Ladungssicherung:



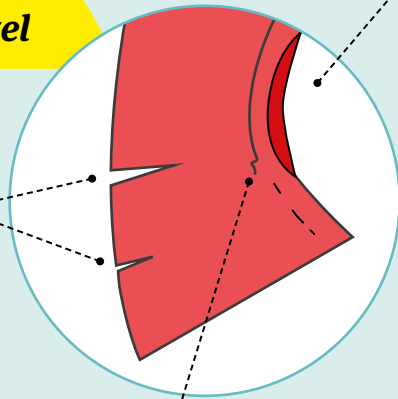
[publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p214083

HÄLT DAS NOCH?

# Zurrgurte auswechseln, wenn ...

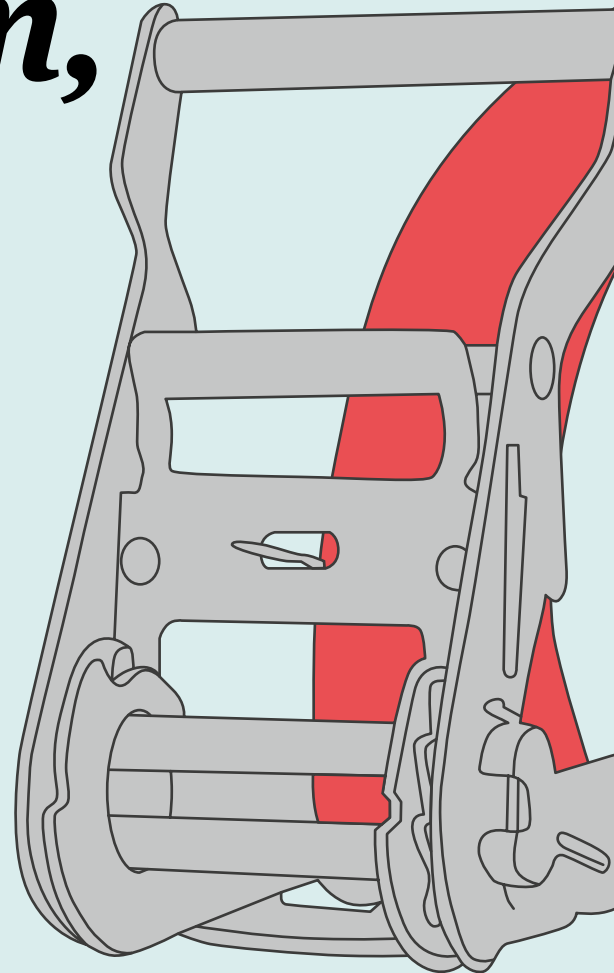


Einschnitt von  
mehr als  
10 Prozent ab  
Webkante

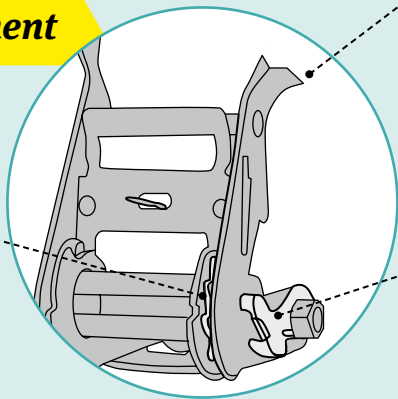


Verformungen  
durch Wärme

Übermäßiger Verschleiß wie  
Garnbrüche, beschädigte Nähte



Verschlossene  
Zahnkränze



Gebrochener  
Spannhebel

Verformt oder  
gebrochen

Aufweitung des  
Hakens um mehr  
als 5 Prozent



Diesen Aushang finden Sie zum Download unter:

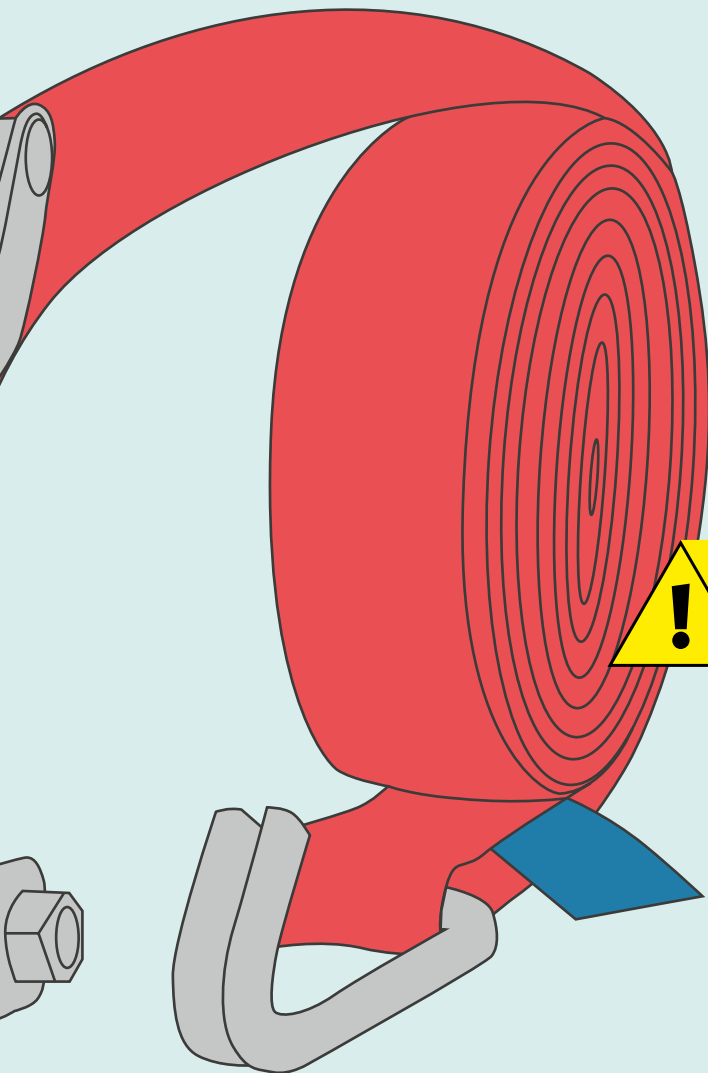
[aug.dguv.de](http://aug.dguv.de)



## SICHTPRÜFUNG

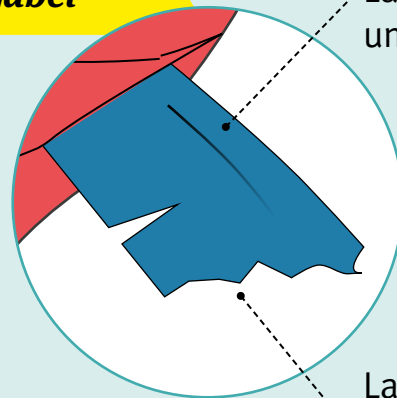
- Bevor Zurrgurte verwendet werden, müssen Beschäftigte sie auf augenfällige Mängel kontrollieren. Liegen Sicherheitsmängel vor, sind sie auszusortieren.
- Zusätzlich müssen Zurrgurte einmal im Jahr von einer sachkundigen Person geprüft werden. Sie kann extern bestellt oder bei einer anerkannten Schulung innerbetrieblich ausgebildet werden.

QUELLE: VDI-RICHTLINIE 2700 BLATT 3.1.



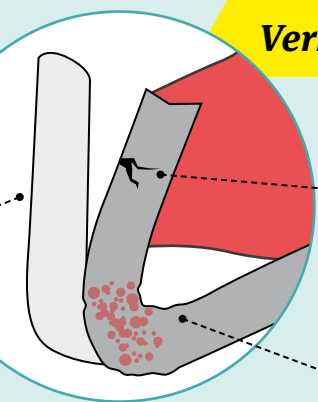
**!** *Gurt-Etikett oder blaues Label*

Angaben des Labels sind unleserlich



Label ist eingerissen oder fehlt

**Haken bzw. Verbindungselement** **!**



Aufrisse, Brüche, Verformung

Starke Korrosion



Mehr Tipps: **Ablegereife von Zurrgurten** erkennen:



bg-verkehr.de  
Webcode: 10168836

ERGONOMISCHES ARBEITEN: TESTEN SIE IHR WISSEN

1. \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

Weiter >



# Alle Sinne ansprechen

Visuell, interaktiv, unterhaltsam: Mit Videos, Spielen und anderen Medien lassen sich **Unterweisungen** abwechslungsreich gestalten.

VON JÖRN KÄSEBIER

Wenn jemand mit dem Herzen dabei ist,  
werden die Beschäftigten am besten erreicht.  
Das gilt digital genauso wie vor Ort.

**RÜDIGER REITZ**

LEITER DER PRÜF- UND ZERTIFIZIERUNGSSTELLE, INSTITUT  
FÜR ARBEIT UND GESUNDHEIT DER DGUV (IAG)

**D**ie jährliche Unterweisung im Arbeitsschutz läuft gerne mal so ab: Die Führungskraft bitet Freitagnachmittag für eine halbe Stunde um die Präsenz der Beschäftigten. Sie stellt sich vor die Anwesenden und hält einen Vortrag. Vielleicht sogar den aus dem Vorjahr. Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz ist damit nicht gedient. Tatsächlich geht es auch anders.

### Filme und Quizze vereinen Lernen und Spaß

Mit digitalen Medien lassen sich Unterweisungen abwechslungsreich und ansprechend gestalten. Filme etwa lockern einen Vortrag auf und bieten einen guten Einstieg in den Austausch zwischen Führungskraft und Beschäftigten. „Die Napo-Kurzfilme sind zum Beispiel eine gute Unterstützung“, sagt Rüdiger Reitz. Am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG) leitet er die Prüf- und Zertifizierungsstelle für elektronische Unterweisungshilfen im DGUV Test. Die Napo-Filme (siehe rechts) sind nicht nur prägnant und inhaltlich gut geeignet, sondern bereiten wichtige Themen anschaulich und mit Witz auf. Wer sie schaut, fühlt sich direkt angesprochen und findet sich in den Hauptfiguren wieder.

Elektronische Medien können aber noch viel mehr, beispielsweise Situationen simulieren. Diese verdeutlichen schnell, warum ein bestimmtes Verhalten oder eine Regel sinnvoll ist, indem sie die Folgen von gutem oder nachlässigem Verhalten vor Augen führen. Digital lassen sich darüber hinaus Quizformate leicht ein-

setzen. „Ein solches Quiz lockert auf. Spielerisch lässt sich so auch prüfen, ob alles verstanden wurde“, so Reitz.

Solche elektronischen Unterweisungsmittel bieten aber noch weitere Vorteile. Denn Beschäftigte können digitale Module auch mobil und damit zu einem für sie selbst passenden Zeitpunkt ansehen. Sie dürfen Lernmodule wiederholen und in ihrem eigenen Tempo bearbeiten. Zudem wird der Lernverlauf dokumentiert, sodass Führungskräfte prüfen können, ob ihre Mitarbeitenden die Inhalte bearbeitet haben.

Doch wo finden Führungskräfte geeignete Medien für ihre Unterweisung? Und welche Themen sind medial gut vermittelbar? Bei der Suche können Sicherheitsbeauftragte Führungskräfte unterstützen. Ebenso können sie konkrete Beispiele aus ihrem Betriebsalltag beisteuern (siehe Interview auf Seite 20).

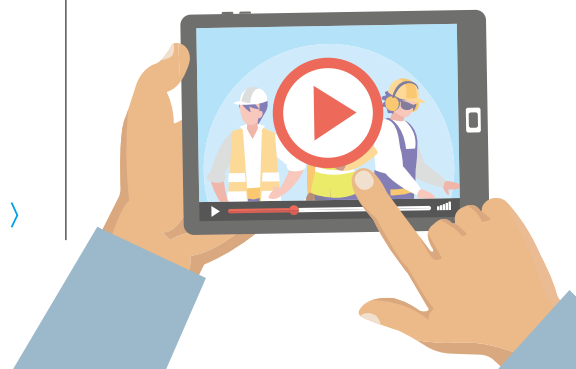
### Digitale Unterweisungssysteme erleichtern die Organisation

Der Trend zur digitalen Unterstützung bei der Unterweisung begann bereits vor der Pandemie. „In der Corona-Zeit hat es einen weiteren Schub gegeben. Und ich gehe davon aus, dass die Nachfrage auch künftig hoch bleibt“, meint Reitz. Das gelte auch für Unterweisungssysteme. Diese sind meist so aufgebaut, dass zunächst die Beschäftigten mit ihren Tätigkeiten erfasst werden. Dann weist das System die benötigten und sinnvollen Unterweisungen zu und lädt die Beschäftigten automatisch zu den jeweiligen Modulen ein. >

## MEDIENTIPPS

### Passende Filme für die Unterweisung

- **Die Mediathek** für Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung stellt zahlreiche Filme verschiedener Träger zu vielen Themen zur Verfügung. Auf der Website und auf Youtube gibt es auch die Napo-Clips. [arbeitsschutzfilme.de](http://arbeitsschutzfilme.de)
- Beim **kommmitmensch** Film & Media Festival auf der A+A Messe prämiert die DGUV Beiträge von Unternehmen verschiedener Branchen. Alle eingereichten Beiträge kann man online ansehen. [kommmitmensch-festival.de](http://kommmitmensch-festival.de)
- **Eigens produzierte Filme** der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen gibt es auf Youtube und anderen Portalen. Sie können ebenfalls verwendet werden oder als Inspiration dienen. Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und Hessen haben etwa gemeinsam zwei Clips aus der Abfallwirtschaft als Modul einer Unterweisung produziert. [unfallkasse-nrw.de](http://unfallkasse-nrw.de)  
**Webcode: S0192**  
und [ukh.de](http://ukh.de)  
**Webcode: U201**



› Es gibt aber auch Grenzen. So können bestimmte Arbeitsabläufe und Verhaltensweisen ausschließlich in der Praxis vermittelt und geübt werden. Auch Fragen zum richtigen Verhalten oder zu den individuellen Anforderungen im Betrieb sind nicht leicht elektronisch zu behandeln. Nicht jedes Thema ist zudem geeignet. Unter-

weisungen für den Umgang mit Gefahrstoffen, Arbeiten an Maschinen oder Anleitungen, wie Persönliche Schutzausrüstung korrekt angelegt wird, sind von Führungskräften praktisch und persönlich zu vermitteln.

Laut DGUV Regel 100-001 ist eine vollständig elektronische Unterwei-

sung grundsätzlich nicht erlaubt. Ein ergänzendes Gespräch muss zumindest bei Bedarf immer möglich sein. Der persönliche Draht ist bei Unterweisungen nicht zu unterschätzen: „Wenn jemand mit dem Herzen dabei ist, werden die Beschäftigten am besten erreicht. Das gilt digital genauso wie vor Ort“, sagt Reitz.



## „Vorbild sein“

Unterweisungen führen Sicherheitsbeauftragte zwar nicht durch. Sie können aber **Führungskräfte sehr gut dabei unterstützen**. Dr. Ronald Unger gibt Tipps, wie sie sich einbringen können.

INTERVIEW JÖRN KÄSEBIER



**Dr. Ronald Unger,**  
Referent für  
Sicherheits-  
werbung bei  
der BG ETEM

FOTO: BG ETEM

### Herr Dr. Unger, wie können Sicherheitsbeauftragte ihre Führungskräfte bei Unterweisungen unterstützen?

Eine wichtige Aufgabe ist es, dass sie Medien im Angebot ihres zuständigen Unfallversicherungsträgers recherchieren. Da wird ja eine ganze Reihe von Dokumenten, Bildern, Plakaten und Filmen angeboten. Ich würde gründlich im Medienangebot der Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse nach passendem Material suchen. Oft gibt es da auch verschiedene elektronische Module. Magazine wie die „Arbeit & Gesundheit“ mit ihren Webseiten liefern ebenfalls gutes Informationsmaterial.

### Welche Rolle spielt die Aufbereitung des Materials bei der Auswahl?

Die Didaktik liegt nicht in der Verantwortung der Sicherheitsbeauftragten. Das ist Aufgabe der Führungskraft. Diese sollte sich auch mit der didaktischen Vorbereitung beschäftigen und sich entsprechend weiterbilden. Bei kleineren Unternehmen, in denen Fachkräfte für Arbeitssicherheit nur bei Bedarf beraten, sehe ich für Sicherheitsbeauftragte jedoch eine weitere wichtige Aufgabe.

### Welche ist das?

Hier können Sicherheitsbeauftragte auch einen Unterweisungs- und Schulungsplan erarbeiten. Ich halte eine einzige Unterweisung pro Jahr für zu wenig. Sinnvoller ist es, quartalsweise eine kurze Unterweisung mit klarem Fokus vorzunehmen. Hierfür können Sicherheitsbeauftragte dann auch Themen vorschlagen.

### Was für Themen könnten das sein?

Da gibt es eine breite Auswahl: Erste Hilfe, Umgang mit biologischen und chemischen Arbeitsstoffen. Oder Maschinensicherheit. Hier können Sicherheitsbeauftragte ihrer Führungskraft auch darstellen, welche Probleme es im Betrieb gibt. Zum Beispiel, wenn Sicherheitsvorkehrungen die Maschinenbedienung erschweren oder sogar behindern und deshalb häufiger außer Kraft gesetzt werden. Wichtig ist auch das Thema Verkehrssicherheit. Das wird gern vernachlässigt, weil da meist der direkte Arbeitsbezug fehlt. Aber gerade im Herbst und Winter steigt mit der schlechten Witterung die Unfallgefahr. Ergonomie ist ebenfalls ein wichtiges Thema und natürlich die Anwendung der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA). Zum Beispiel: Wann und wie setze ich Gehörschutz richtig ein?

### Die Unterweisung ist die Theorie, auch wenn sie möglichst mit praktischen Übungen verbunden ist...

Richtig, auf die Praxis kommt es an. Hier spielt die Nachbereitung eine wichtige Rolle. Wie setzen einzelne Mitarbeitende das Gezeigte um? Da sollten Sicherheitsbeauftragte von Kollege zu Kollegin beraten, wie zum Beispiel die PSA richtig anzuwenden ist. Und schließlich sollten sie Vorbild sein. Wenn etwa Sicherheitsbeauftragte ohne Helm Fahrrad fahren, ist die Vorbildwirkung dahin.



Eine Übersicht des Medienangebots der Berufsgenossenschaften:

[aug.dguv.de/mission-sibe/bg-medien-angebot](http://aug.dguv.de/mission-sibe/bg-medien-angebot)

## MISSION SIBE

# Mehr Qualifizierung für Sibe und Erfahrungsaustausch untereinander

Welches Fachwissen haben Sibe? Wie erfolgreich sind sie in ihrem Ehrenamt? Mit welchen Hindernissen sehen sie sich konfrontiert? Diese und weitere Fragen wurden bei einer Umfrage gestellt, zu der die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Ende 2020 aufgerufen hatte. Ziel war es, das Wirken von Sibe in ihrem Arbeitsalltag kennenzulernen, um beispielsweise Weiterbildungsangebote zu verbessern. Nun liegen die Ergebnisse vor – und lassen erste Schlüsse zu. Gerhard Kuntzemann, Leiter des Sachgebiets Sicherheitsbeauftragte der DGUV, stellt sie im Interview vor.

### Herr Kuntzemann, ist die Sibe-Umfrage auf großes Interesse gestoßen?

Ja, wir hatten knapp über 1.600 Teilnehmende. Am häufigsten vertreten waren Sibe aus dem öffentlichen Dienst und aus den Mitgliedsbetrieben der Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie und der Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse.

### Welche ersten Erkenntnisse lassen sich aus den Antworten gewinnen?

Zwei Aspekte möchte ich besonders hervorheben: Langjährige Sibe schätzen ihr Engagement deutlich wirksamer ein als Sibe, die erst kurz im Ehrenamt tätig sind. Offensichtlich brauchen viele Sibe doch einige Zeit, um bei den Kolleginnen und Kollegen fachlich anerkannt und etabliert zu sein. Die beiden größten Hindernisse liegen darin, dass Sibe immer noch zu selten bei Fragen zu Sicherheit und Gesundheit angesprochen werden und dass Sibe oftmals von unsicheren Situationen im Betrieb nicht oder sehr spät erfahren.



**Gerhard Kuntzemann**  
Berufsgenossenschaft Holz  
und Metall (BGHM),  
Leiter Sachgebiet Sicherheits-  
beauftragte DGUV

### Ausgehend von den Ergebnissen der Umfrage: Wie geht es nun weiter?

Die Umfrage, die das Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV durchgeführt hat, ist Teil eines Projektes, in dem die Wirkung der Sibe untersucht wurde. Jetzt, gegen Ende des Projektes, haben wir ein besseres Bild über Erfolge und Hindernisse bei der Arbeit der Sibe. Beispielsweise sehen Sibe in der Vermeidung unsicherer Verhaltensweisen der Beschäftigten die wirksamsten Verbesserungen, die sie für den Arbeitsschutz leisten. In Großbetrieben sind die Sibe hierbei nochmals deutlich erfolgreicher als in kleineren Betrieben. Weitere Analysen sollen helfen, diese Erfolge zukünftig möglichst auf alle Betriebsgrößen übertragen zu können.

### Welche konkreten Schritte ergeben sich daraus?

Wir werden Wege und Möglichkeiten suchen, das gut funktionierende System der Sibe weiter zu optimieren. Wichtige Stellschrauben dafür konnten wir definieren. Dies scheinen zum einen Qualifizierungsmaßnahmen sowie Informationen und Hilfen der Unfallversicherungsträger zu sein. Zum anderen der Erfahrungsaustausch der Sibe untereinander sowie in einem besonderen Maß ihre Nähe zu Beschäftigten.



Zum Fachbereich Organisation von Sicherheit und Gesundheit: [dguv.de](https://dguv.de), Webcode: **d653016**



# Beim Reparieren nichts riskieren

Immer wieder kommt es bei **Instandhaltungsarbeiten** zu schweren Unfällen. Dabei ließen sich viele mit den richtigen Maßnahmen verhindern. Auch Sicherheitsbeauftragte können dazu beitragen.

VON FLORIAN JUNG

**D**er Pumpen-Antriebsmotor eines hydraulischen Hubtischs muss repariert werden. Dazu ziehen Mitarbeitende den Hubtisch mithilfe eines Kettenzuges nach oben und sichern ihn mit mechanischen Stützen. Anschließend lösen sie den Kettenzug und tauschen den defekten Motor aus. Danach entfernen sie die Stützen. Ein fataler Fehler. Denn das Hochziehen erzeugt in den Hubzylindern ein Teilvakuum. Infolge fließt nur wenig Hydrauliköl

nach und die Sicherheitsvorkehrungen funktionieren nicht. Unvermittelt fällt der Hubtisch herunter und verletzt einen Mitarbeiter tödlich.

Instandhaltungsmaßnahmen sind überall dort notwendig, wo mit Maschinen gearbeitet wird. Ziel ist es, den funktionsfähigen Zustand einer Maschine zu erhalten oder wiederherzustellen. Dabei sind Unfälle leider keine Ausnahme, wie in der DGUV Information „Instandhaltung –

sicher und praxisgerecht durchführen“ zu lesen ist. Demnach ereignen sich rund 20 bis 25 Prozent der tödlichen Arbeitsunfälle pro Jahr bei Instandhaltungsarbeiten. Häufigste Todesursache sind dabei Quetschungen durch laufende Maschinen. Warum das passieren kann, hat verschiedene Gründe: Instandhaltungsmaßnahmen



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)

## Die Vier-Rang-Methode

Mit der Vier-Rang-Methode kann eine sichere Instandhaltung gelingen und das Unfallrisiko reduziert werden. Dabei soll stets der sicherste Rang ausgewählt werden. Je kleiner der Rang, desto niedriger das Unfallrisiko.

### RANG 1

Kann die Tätigkeit an der Maschine bei unterbrochener Energieversorgung durchgeführt werden? Wenn ja: Hauptschalter umlegen und sichern, damit er nicht versehentlich von anderen angeschaltet wird.

WENN NICHT

### RANG 2

Kann mit vorhandener Schutzeinrichtung gearbeitet werden? Dazu gehören Verkleidungen, Umzäunungen, Zweihandschaltungen und Lichtschranken.

WENN NICHT

### RANG 3

Kann mit zusätzlichen Einrichtungen gearbeitet werden? Dazu zählen Zustimmtaster, Greifer oder Haken, mit denen man Distanz zu Gefahrenstellen wahren kann.

WENN NICHT

### RANG 4

Personelle und organisatorische Maßnahmen ermitteln, umsetzen und kontrollieren, durch die das Unternehmen Sicherheit gewährleisten kann.

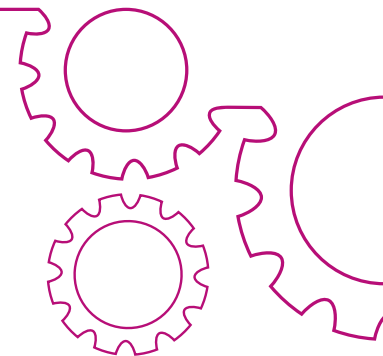


An laufenden Maschinen, ohne Abdeckung: Beschäftigte sind bei der Instandhaltung großen Risiken ausgesetzt.

FOTO: ADOBE STOCK/ZSTOCK



Mehr Informationen:  
[bghm.de](http://bghm.de)  
Webcode: 4285



weichen vom Normalbetrieb ab, werden oft ohne Schutzeinrichtungen oder regelwidrig an laufenden Maschinen durchgeführt. Häufig sind Fremdfirmen beauftragt, die die Gegebenheiten vor Ort nicht kennen. Sie sollten in unternehmensspezifischen Besonderheiten wie Alarmierung und Erste Hilfe unterwiesen werden.

### Restenergien sind unterschätzte Gefahren

Wie gefährlich eine Instandhaltung ist, hängt auch vom Einsatzort ab. „Werden die Arbeiten an hoch liegenden Arbeitsplätzen wie Förder- oder Beleuchtungsanlagen durchgeführt, erhöht sich die Absturzgefahr. Bei elektrisch angetriebenen Maschinen kann es bei der Instandhaltung beispielsweise zu Stromschlägen

kommen“, so Andreas Köster, Experte bei der Berufsgenossenschaft Holz und Metall im Sachgebiet Fahrzeugbau, -antriebssysteme, Instandhaltung. Restenergien seien eine häufig unterschätzte Gefahr, weil sie nicht immer identifiziert werden. Beispiele dafür sind: angehobene Lasten, nachlaufende Maschinen oder unter Spannung beziehungsweise Druck stehende Bauteile.

Mit der Vier-Rang-Methode lassen sich Gefahren einer Instandhaltung systematisch minimieren. Bei Schutzmaßnahmen gilt ansonsten das STOP-Prinzip: Substitution/Beseitigung der Gefahr, erst technische, dann organisatorische Sicherheitsmaßnahmen sowie die Persönliche Schutzausrüstung.

Sicherheitsbeauftragte spielen bei der Vermeidung von Unfällen eine wichtige Rolle – sind sie doch gut in betriebliche Abläufe integriert und können auf unzureichende Sicherheitsmaßnahmen während der Instandhaltung ansprechen. „Sicherheitsbeauftragte sollen Kolleginnen und Kollegen auf Gefahren hinweisen, sie auf Missstände bei einer Instandhaltung aufmerksam machen oder schon im Vorfeld beraten“, erklärt Köster. Ihre praxisbezogene Expertise und ihr direkter Draht zu den Mitarbeitenden können Sicherheitsbeauftragte dafür gewinnbringend nutzen.



Instandhaltung sicher durchführen:  
[bghm.de](http://bghm.de)  
Webcode: 219

# Burn- out

Das **Burn-out-Syndrom** hat viele Ursachen. Besonders gefährdet sind Beschäftigte, die dauernd „unter Strom stehen“. Die Pandemie leistet ebenfalls Vorschub. Wie können Kolleginnen und Kollegen geschützt werden?

VON ISABELLE RONDINONE

Wie ausgebrannt fühlen sich Beschäftigte mit Burn-out. Doch statt sich zu erholen, arbeiten sie weiter bis zur völligen Erschöpfung.

MONTAGE: GETTY IMAGES/ALEX\_PO/GBRUNDIN  
ADOBE STOCK/BRIANAJACKSON





**E**ine langjährige Mitarbeiterin einer Personalabteilung erleidet Ende 2020 einen Zusammenbruch. Was war passiert? Es handelte sich um eine sehr engagierte Beschäftigte, die mit der Zeit immer mehr Aufgaben übernahm. Nach Ausbruch der Corona-Pandemie arbeitete sie im Homeoffice, wo die alleinerziehende Mutter fortan auch das Homeschooling ihrer Tochter betreute. Die Doppelbelastung brachte sie an ihre Grenzen. Die Diagnose lautete: Burn-out.

Dieses Beispiel führt vor Augen, wie das Zusammenspiel mehrerer Faktoren einen Burn-out begünstigen kann. Auf der einen Seite steht die berufliche Belastung, hervorgerufen durch hohe Arbeitsmengen oder große Verantwortung. Auf der anderen Seite gibt es Zwänge, aufgrund derer Beschäftigte nicht von der Arbeit ablassen können, obwohl sie unter ihr leiden. Diese Zwänge können aus der betroffenen Person selbst heraus entstehen – sie ist beispielsweise perfektionistisch veranlagt, überschätzt sich, hat Angst zu versagen. Sie können aber auch von außen auf Betroffene einwirken. Beispielsweise wenn sie dauerhaft hoher Arbeitsintensität ausgesetzt oder im Privatleben zusätzlich stark belastet sind.

### Die Corona-Pandemie hinterlässt Spuren in der Psyche

„Im Homeoffice ständig zwischen privaten und beruflichen Aufgaben zu wechseln, bindet sehr viel Energie. Insbesondere Eltern erfahren dadurch ein permanent hohes Stresslevel“,

Im Homeoffice ständig zwischen privaten und beruflichen Aufgaben zu wechseln, bindet sehr viel Energie. Insbesondere Eltern erfahren dadurch ein permanent hohes Stresslevel.

**DR. MARLEN COSMAR**  
ARBEITSPSYCHOLOGIN AM  
INSTITUT FÜR ARBEIT UND GESUNDHEIT  
DER DGUV (IAG)

sagt Dr. Marlen Cosmar, Arbeitspsychologin am Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV (IAG), und ergänzt: „Wir beobachten auch, dass Videokonferenzen ein sehr hohes Maß an Konzentration abverlangen. Auch hat sich die Taktung der Meetings erhöht.“ Beschäftigte bekommen zu spüren, dass sich die Arbeit intensiviert hat. Gleichzeitig fehlen ausgleichende Faktoren wie Bewegung, Zerstreuung und kollegialer Austausch. Unter den Zusatzbelastungen der Pandemie können grundsätzlich Beschäftigte aller Branchen leiden.

Besonders betroffen sind jedoch Pflegekräfte sowie Ärztinnen und Ärzte. Ihre Arbeitsbedingungen sind ohnehin aufgrund von Schichtdienst und Personalmangel sehr anspruchsvoll. Zusätzlich müssen sie nun mit einem hohen Infektionsrisiko und den Nöten ihrer Patientinnen und Patienten umgehen. Studien zu anderen Epidemien zeigen, dass dies bestimmte Leiden begünstigt. So heißt es in einer Veröffentlichung der Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK), dass

## CHECKLISTE

### Burn-out vorbeugen, Betroffenen helfen

- **Burn-out enttabuisieren:**  
Im Betrieb eine offene Gesprächskultur fördern: Sicherheitsbeauftragte können beispielsweise Informationsveranstaltungen anregen.
- **Warnsignale erkennen:**  
Sicherheitsbeauftragte können einen Blick für Burn-out-Symptome entwickeln. Diese Signale sollten hellhörig machen:
  - › Wesensveränderungen
  - › Konzentrationsstörungen
  - › Häufige Flüchtigkeitsfehler
  - › Keine Priorisierung, Verzetteln
  - › Viele und unnötige Überstunden
  - › Nervosität und Anspannung
  - › Aggressivität, Weinen, Angst
  - › Meiden von sozialen Kontakten
  - › Nachlassendes Engagement
  - › Anfällig für Krankheiten
- **Hilfe vermitteln:**  
Sicherheitsbeauftragte können Führungskräfte darauf aufmerksam machen, wenn Beschäftigte Anzeichen eines Burn-outs zeigen.



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)

In Zeiten von Epidemien  
leidet knapp ein Drittel der  
Gesundheits- und Pflegekräfte  
an Burn-out.

FOTO: GETTY IMAGES/LUKATDB



› Gesundheits- und Pflegekräfte bei Epidemien von Angst (45 Prozent), Depressivität (38 Prozent), akuter Belastungsstörung (31 Prozent) und Burn-out (29 Prozent) betroffen sind.

### Signale erkennen und Maßnahmen ergreifen

Burn-out ist nicht plötzlich da, sondern bahnt sich an – ein Prozess, bei dem sich Symptome immer weiter verstärken. Wird nicht rechtzeitig eingegriffen, sind Beschäftigte mit Burn-out schließlich nicht mehr arbeitsfähig und müssen gegebenenfalls stationär behandelt werden. Zu den wichtigsten Anzeichen gehören Erschöpfung und Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung. Betroffene können nicht abschalten und fühlen sich ausgebrannt. Dabei ignorieren

sie ihr Bedürfnis nach Erholung, arbeiten sogar noch mehr, bis sie schließlich zusammenbrechen. Führungskräfte können vorbeugend eingreifen, indem sie beispielsweise die Arbeitsbedingungen der Betroffenen frühzeitig anpassen. Doch Anzeichen von außen zu erkennen, ist vor allem im Anfangsstadium eines Burn-outs nicht einfach, da sie emotionaler

und psychischer Natur sind und daher „unsichtbar“. Dennoch können Sicherheitsbeauftragte, Kolleginnen und Kollegen auf Signale achten (Seite 25), damit es erst gar nicht dazu kommt.



Infos zum Weiterlesen:  
[publikationen.dguv.de](https://publikationen.dguv.de)  
Webcode: p021545

## GUT ZU WISSEN

### Typischer Verlauf eines Burn-outs



1

**Starkes Engagement** und Einsatz für die Arbeit



2

Annähern an Leistungsgrenze: **Erste Probleme** und Frustration tauchen auf



3

Verstärken der Leistung, **Bedürfnisse vernachlässigen**, z. B. Pausen



4

**Verringerte Leistungsfähigkeit:** Gesundheitliche Probleme verstärken sich



5

Völlige **körperliche, emotionale und psychische** Erschöpfung



# Ihre Fragen – unsere Antworten

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

**Zwei Mitarbeiter in unserem Betrieb arbeiten nur zwei Stunden pro Tag in einem Bereich mit einem Lärmpegel über 85 Dezibel. Müssen sie dennoch ihre Ohren schützen?**

Der sogenannte Tages-Lärmexpositionspegel legt fest, welche Maßnahmen gegen Lärm getroffen werden müssen. Dazu misst man den Dauerschalldruckpegel und mittelt ihn über eine Acht-Stunden-Schicht. Liegt dieser über 85 Dezibel, ist unter anderem ein Gehörschutz verpflichtend. Bei einer Aufenthaltsdauer von nur zwei Stunden pro Tag kann der gemittelte Tages-Lärmexpositionspegel unter 85 Dezibel fallen, sodass kein Gehörschutz mehr getragen werden müsste. Diese Lücke wurde in der Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung (§ 7, Abs. 4) geschlossen. Sie besagt: Beschäftigte, die einen Lärmbereich betreten, müssen jederzeit Gehörschutz tragen.

**Claudia Mattke**

Leiterin des DGUV Sachgebiets  
Gehörschutz

**Die Zahl der Sicherheitsbeauftragten in einem Betrieb orientiert sich auch an der Beschäftigtenzahl. Wie werden hierbei geringfügig Beschäftigte gezählt?**

Geringfügig Beschäftigte werden genauso gezählt wie alle anderen Beschäftigten. Ihre Anzahl ist grundsätzlich für zwei Aspekte relevant: zum einen für die Bestellgrenze, ab der überhaupt Sicherheitsbeauftragte zu berufen sind. Sie ist bei mehr als 20 „regelmäßig“ Beschäftigten erreicht. Zum anderen ist die Beschäftigtenzahl laut DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ eines von fünf Kriterien, um zu ermitteln, wie viele Sicherheitsbeauftragte zu bestellen sind. Ob ihre Zahl angemessen ist, orientiert sich zum Beispiel daran, dass Sicherheitsbeauftragte die in ihrem Zuständigkeitsbereich tätigen Beschäftigten persönlich kennen. Weiteres Kriterium sind die Betriebsstrukturen.

**Gerhard Kuntzemann**

BGHM/Leiter des DGUV Sachgebiets Sicherheitsbeauftragte

**In einem Büroraum wurde Schimmel entdeckt, der von einer Firma in Kürze beseitigt wird. Welche Schutzmaßnahmen sollte der Betrieb bis dahin umsetzen?**

Wenn mit der Sanierung nicht sofort begonnen werden kann, können bei einem größeren Schimmelpilzbefall Sofortmaßnahmen zum Schutz der Mitarbeitenden erforderlich sein. Ziel ist es, dass die Personen, die den Raum nutzen, möglichst wenig bis gar nicht dem Schimmel ausgesetzt sind. Ob und welche Maßnahmen notwendig sind, wird im Einzelfall entschieden. Die Aufenthaltsdauer spielt hier eine Rolle oder ob Beschäftigte mit Vorerkrankungen betroffen sind. Mögliche Sofortmaßnahmen: Aufenthaltsdauer beschränken, Räume nicht nutzen und abschotten (etwa Türen abkleben), Befall übergangsweise binden (beispielsweise überstreichen) oder mit Folie abkleben.

**Andrea Bonner**

Stellv. Leiterin des DGUV Sachgebiets Kontaminierte Bereiche

→ Sie haben selbst eine Frage?

Dann schicken Sie sie uns gerne an: [redaktion-aug@dguv.de](mailto:redaktion-aug@dguv.de)

# Bewegungsübungen nach *langem Stehen*

Im Laden, im OP-Saal oder am Fließband – in manchen Berufen gehört viel Stehen zum Alltag. Ausgleichsübungen können **Rückenbeschwerden vorbeugen**.

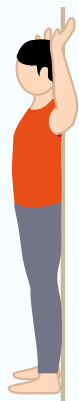
VON JULIA FRESE

**W**er stundenlang steht, beansprucht den Körper stark, denn unser Bewegungsapparat ist nicht darauf ausgerichtet, in starrer Haltung zu verharren. Die Muskulatur wird einerseits unter-, andererseits aber überfordert. Sie muss nämlich dauerhaft angespannt bleiben, um zu gewährleisten, dass der Körper nicht in sich zusammensackt. Die Folge können Verspannungen, Muskelverhärtungen und Rückenschmerzen sein. Möglich sind auch Beeinträchtigungen der Blutzirkulation in den Beinen oder Krampfadernbildung.

Dem kann man vorbeugen. Während der Arbeitszeit wirken schon kleine Dinge wie Haltungswechsel einseitiger Belastung entgegen. Das Gewicht von einem Bein aufs andere Bein verlagern oder mit den Füßen hin- und herwippen. Arbeitspausen sind eine gute Gelegenheit für möglichst viel ausgleichende Bewegung. Dehnende und kräftigende Übungen wie die folgenden eignen sich gut, um danach entspannt den Rest des Arbeitstages „durchzustehen“.



Diese und weitere Übungen dieser Reihe können Sie online lesen und teilen: [aug.dguv.de/fuer-die-praxis/gut-fuer-mich](http://aug.dguv.de/fuer-die-praxis/gut-fuer-mich)



## 4 DIE OBERE RÜCKENMUSKULATUR KRÄFTIGEN

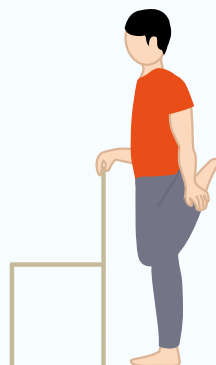
Stellen Sie sich mit dem Rücken vor eine Wand. Bilden Sie mit den Armen einen rechten Winkel in Richtung Decke und drücken Sie sanft Becken, Schulterblätter, Ellenbogen und Handrücken gegen die Wand. Halten Sie die Spannung für 15 bis 20 Sekunden.



**1 DEHNUNG FÜR DEN RÜCKEN** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit. Beugen Sie sich Wirbel für Wirbel nach vorne, ziehen Sie das Kinn zur Brust. Genießen Sie den Moment der Entspannung und rollen den Oberkörper dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.

## 2 LENDENWIRBELSÄULE ENTSPANNEN

Diese Übung eignet sich auch für zwischendurch im Berufsalltag: Sie stehen aufrecht, die Füße hüftbreit. Nun bewegen Sie langsam das Becken von links nach rechts oder lassen es kreisen. Optimal sind 10 bis 15 Wiederholungen.



## 3 DEHNUNG DER VORDEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

Im Stehen halten Sie sich mit einer Hand an einer Stuhllehne fest. Mit der anderen greifen Sie den Unterschenkel und ziehen ihn sanft in Richtung Gesäß. Wichtig: Der Oberschenkel sollte nicht zur Seite abgespreizt werden.

## 5 WADENMUSKULATUR DEHNEN

Stützen Sie sich in Schrittstellung an einer Wand ab. Der Abstand der Füße sollte zwei bis drei Schrittlängen sein. Verlagern Sie das vordere Knie langsam zur Wand, Oberkörper aufrecht, die Ferse bleibt am Boden. 15 bis 20 Sekunden pro Seite.



Text in Leichter Sprache:  
[aug.dguv.de/leichte-sprache](http://aug.dguv.de/leichte-sprache)

# Medien für die Praxis



## VERKEHRSSICHERHEIT

*Aktion gegen Gaffen*

**Rettungskräfte** werden immer wieder durch Schaulustige in der Ausübung ihrer Arbeit behindert. Nicht selten kommt es in der Folge zu weiteren Unfällen. Und obwohl es seit Beginn des Jahres gesetzlich verboten ist, Unfälle zu filmen oder zu fotografieren, werden noch immer Smartphones gezückt. Die Johanniter-Unfall-Hilfe hat eine Aktion gestartet, die Schaulustige direkt auf ihren Mobilgeräten erreicht. Zunächst in einem Pilotprojekt wurden Rettungswagen mit einem neuen Design versehen. Dieses erschwert es, eine Unfallstelle zu filmen und sendet eine klare Botschaft: „Stopp! Gaffen tötet.“ Wie das Design funktioniert, beschreiben die Johanniter in einem Kurzfilm auf Youtube. Sicherheitsbeauftragte können das Video teilen oder bei Schulungen für Verkehrssicherheit einsetzen.



Kanal der Johanniter-Unfall-Hilfe: Stichwort „QR-Code“ eingeben.  
[youtube.de/johanniter](https://youtube.de/johanniter)



## GESUNDHEIT

*Anstupsen erwünscht*

**Gewohnheitsmäßiges** Verhalten zu verändern, fällt uns oft schwer. Das gilt auch für Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit. Nudging (Englisch für anstupsen) ist eine Strategie, menschliche Entscheidungen positiv zu beeinflussen. Mit der Methode lässt sich gezielt auf das Verhalten einzelner Menschen einwirken. Wie das in Unternehmen beispielsweise in der Betrieblichen Gesundheitsförderung funktioniert, zeigt die Initiative Arbeit und Gesundheit (iga) in Episode 5 ihres Podcasts. Dieser richtet sich in erster Linie an Unternehmensführungen und Führungskräfte, doch auch Sicherheitsbeauftragte können hier einiges lernen. Und nicht zuletzt können sie Vorgesetzte anstupsen und Nudges für ihren Bereich vorschlagen.



Ansehen, hören, lesen:  
[iga-info.de](https://iga-info.de)  
› Veröffentlichungen  
› [iga.Podcast](https://iga.Podcast) › Nudging



## ARBEITSSCHUTZ

*Neue Zusammenarbeit*

**Kollaborierende Robotersysteme** – auch Cobots genannt – sind ein Bindeglied zwischen rein manuellen Arbeitsplätzen und Vollautomation. Im Betrieb können sie Beschäftigte bei ihrer manuellen Tätigkeit zu unterstützen. Welche Chancen sich aus der Technologie für den Arbeitsschutz ergeben und worauf beim Einsatz von Cobots geachtet werden sollte, erklärt Dr. Matthias Umbreit von der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM). Er führt durch die zweite Folge der noch jungen Podcast-Reihe „Hör-Schutz“ der BGHM. Besonders Sicherheitsbeauftragte, die sich mit der Weiterentwicklung des Arbeitsschutzes beschäftigen, bekommen hier interessante Einblicke.



Podcast-Reihe „Hör-Schutz“ auf dem Youtube-Kanal der BGHM sowie:  
[bgm.de/podcast](https://bgm.de/podcast)



## Fakten rund um *diese Ausgabe*

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



**1** Welcher Aspekt ist für die Ergonomie von Software nicht von Bedeutung?

- a › Arbeitsaufgabe
- b › Arbeitsmittel
- c › Wochentag
- d › Kompetenz der Nutzenden

**2** Mit welchen flexiblen Arbeitszeitangeboten lassen sich Beruf und Privatleben besser vereinbaren?

- a › Arbeitszeitdepots
- b › Arbeitszeitsparbuch
- c › Arbeitszeitfonds
- d › Arbeitszeitkonten

**3** Ungesicherte Ladung verändert das Fahrverhalten von Fahrzeugen. Was kann passieren?

- a › Fahrzeug verändert Farbe
- b › Fahrzeug fährt nicht los
- c › Fahrzeug bremsst sehr gut
- d › Fahrzeug kippt um

**4** Was ist im Rahmen einer digitalen Schulung durch eine Führungskraft zur Not auch verzichtbar?

- a › stabile Internetverbindung
- b › Zigarettenpause
- c › visuelle Medien
- d › eine Nachbereitung

**5** Wie heißt eine der Methoden, mit denen Instandhaltungsarbeiten sicherer werden?

- a › Drei-Punkt-Messer
- b › Zwei-Hand-Arbeit
- c › Vier-Rang-Methode
- d › Sechs-Kant-Schlüssel

**6** Im Falle eines beginnenden Burn-outs kann es viele Warnsignale geben. Welches gehört nicht dazu?

- a › Wesensänderungen
- b › ständige Feierlaune
- c › häufiges Verzetteln
- d › geringes Engagement

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

Senden Sie uns die richtige Lösung (jeweils Nummer der Frage mit Lösungsbuchstaben) per E-Mail an [quiz-aug@dguv.de](mailto:quiz-aug@dguv.de). Bitte geben Sie im Betreff „Quiz Arbeit und Gesundheit 5/2021“ an. Nach der Gewinnermittlung werden die Gewinnerinnen und Gewinner per E-Mail gebeten, ihren Namen und ihre Anschrift mitzuteilen.



**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, Glinkastr. 40, 10117 Berlin, [dguv.de](http://dguv.de); unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie über [datschutzbeauftragter@dguv.de](mailto:datschutzbeauftragter@dguv.de). Alle weiteren Datenschutzhinweise finden Sie unter [aug.dguv.de/datschutz](http://aug.dguv.de/datschutz).

**TEILNAHMESCHLUSS: 15. OKTOBER 2021**

Lösung aus Heft Nr. 4/21: 1d, 2b, 3b, 4a, 5b, 6c

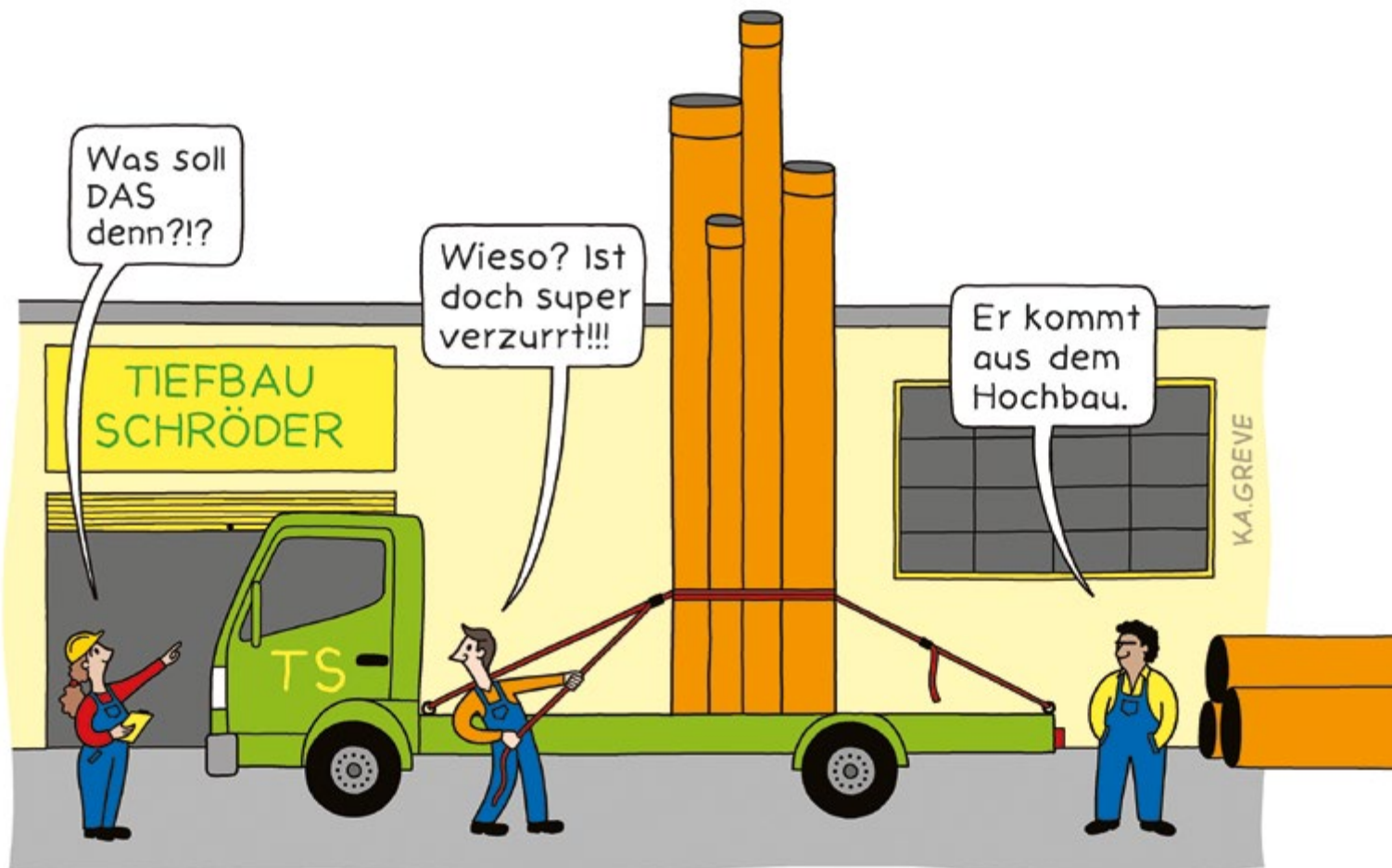
## Finde den Fehler!



FOTO: GETTY IMAGES/ANDREYPOPOV

Leitern sind rasch aufgestellt, doch sie können zur Gefahr werden. Schnell kommt es zu schweren Stürzen. Welches Unfallrisiko sehen Sie hier? Wir verraten es in der nächsten Ausgabe.

Auf dem Suchbild der letzten Ausgabe trug eine Konditorin während ihrer Arbeit eine Armbanduhr. Dies ist aus Hygienegründen zu unterlassen.



# VORAUSSICHT ZWEITER PIKS ZUVERSICHT.

## *#ImpfenSchützt*

Deshalb ruft die gesetzliche Unfallversicherung Beschäftigte aller Berufsgruppen auf, COVID-19-Impfangebote und insbesondere auch die Zweitimpfung wahrzunehmen.

Weitere Informationen und Kampagnenmaterialien finden Sie unter: [www.dguv.de/impfenschuetzt](http://www.dguv.de/impfenschuetzt)

Folgen Sie uns auf:

