

Ausgabe 1/2017

# SiBe-Report



**Informationen  
für Sicherheits-  
beauftragte**



Das Wichtigste:  
Gönnen Sie sich  
in regelmäßigen Ab-  
ständen kurze Auszeiten, um  
wieder erholt, frischer und  
leistungsfähiger an die Arbeit ge-  
hen zu können. Die vermeintlich  
verlorene Zeit holen Sie durch  
konzentrierteres Arbeiten  
schnell wieder auf.

Zitat: IAG

# Fit für die Arbeit? Nur mit regelmäßigen Pausen!

Wer rastet, rostet, glaubten noch unsere Großeltern. Moderne Arbeitsmediziner sehen das anders. Wer auf Dauer gesund, aktiv und leistungsfähig bleiben will, so sagen sie, muss regelmäßig Pausen einlegen. Ebenso wichtig ist, die kleinen Auszeiten richtig zu gestalten. Das Institut für Arbeit und Gesundheit (IAG) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung hat Tipps dazu in einer lesenswerten Broschüre zusammengefasst.

Nicht nur Beschäftigte im Büro vergessen bei hohem Arbeitsanfall gerne einmal, eine Pause einzulegen. Dabei ist arbeitswissenschaftlich nachgewiesen, dass jede Arbeit viel leichter von der Hand geht, wenn man sich immer wieder einmal entspannt – zum Beispiel so:

## 10 Tipps für wirksame Pausen

### Bewusst entspannen

Es tut Ihnen gut, wenn Sie die Arbeit immer wieder kurz unterbrechen und z. B. die Augen vom Bildschirm neh-

men und durch das Fenster nach draußen schauen. Spätestens nach zwei Stunden am Schreibtisch sollten Sie kurz aufstehen und die Glieder strecken.

### Regelmäßige kurze Pausen

Häufigere, kurze Pausen sind erholender als wenige lange Pausen. Nach allzu langen Pausen benötigen Sie mehr Zeit, um in die Arbeit zurück zu finden.

### Die eigene Leistungskurve beachten

Jeder Mensch hat eine individuelle Leistungskurve. Frühaufsteher sind

schon am Morgen topfit, bei Spättypen ist die Leistungsfähigkeit später am höchsten. Wenn Sie anspruchsvolle Aufgaben zum Zeitpunkt Ihrer Leistungsspitze erledigen und Routinetätigkeiten auf Ihr Leistungstief verlegen, nutzen Sie Ihre Energie besonders effizient.

### Pausen planen

Geplante Pausen strukturieren Ihren Arbeitstag und können z. B. für den Austausch mit Kollegen genutzt werden. „Um 10 Uhr in der Teeküche“ – solche Verabredungen helfen auch, neue Energie zu tanken.

## Einen Ausgleich schaffen

Wer auch in der Pause vor dem Bildschirm sitzt und einen Joghurt o. ä. löffelt, wird sich kaum erholen. Deshalb: Aufstehen und bewusst etwas anderes tun als während der Arbeit. Als Faustregel gilt: Passive, reine Erholungspausen eignen sich für Mitarbeiter, die körperlich arbeiten. Büroarbeiter oder Personen, die monotone Tätigkeiten ausführen, dagegen profitieren von aktiven Pausen

## Für Bewegung sorgen

Auch wenn Zeit und Gelegenheit für einen Spaziergang an der frischen Luft fehlen – was natürlich am besten wäre – können Sie in Bewegung bleiben. Treppen steigen, Kollegen persönlich aufsuchen, statt zu telefonieren oder ein paar gezielte Dehnungs- und Lockerungsübungen bringen Ihren Kreislauf in Schwung und vermindern einseitige Belastungen.

## Sich entspannen

Für kleine, aber wirksame Entspannungsübungen sollten Sie sich immer wieder einmal ein paar Minuten Zeit nehmen. Tipps finden Sie u. a. in der Broschüre der IAG. Sie können aber auch Übungen wählen, die Sie vom Yoga oder von der Progressiven Muskelrelaxation her kennen.

Falls die räumlichen Verhältnisse es erlauben, kann auch ein mittäglicher Kurzschlaf („Powernapping“ genannt) die Aufmerksamkeit, das Wohlbefinden und die Leistung steigern. Wichtig dabei: Der Kurzschlaf sollte nicht länger als 10 Minuten dauern, sonst fällt das Aufwachen schwer.

## Sich gesund ernähren

In punkto Leistungsfähigkeit stimmt der Satz „Man ist, was man isst“. Essen Sie leicht, abwechslungsreich und gesund. Leichte Kost in der Mit-

tagspause ist bekömmlicher als schwere Speisen. Essen Sie bevorzugt Gemüse, Fisch, helles Fleisch oder Salat statt Burger oder Pommes frites. Nehmen Sie den ganzen Tag über genug Flüssigkeit zu sich, am besten ungesüßte Tees, Wasser oder Schorlen.

## Den Arbeitsplatz verlassen

Sorgen Sie zwischendurch für abwechslungsreiche Bilder, das hilft beim Abschalten. Der Blick aus dem Bürofenster ist langweilig, aber vom Treppenhaus aus sieht man ins Grüne? Machen Sie einen kurzen Ausflug dorthin, und Ihr Kopf wird innerhalb von zwei oder drei Minuten frei.

## Kontakte pflegen

Auch das sollte sein: Gespräche mit Kollegen bringen Sie auf neue Gedanken und fördern ein positives Betriebsklima.

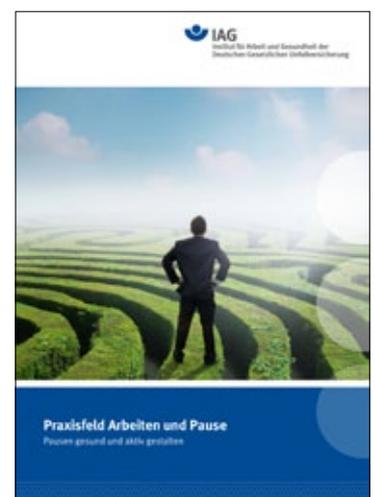
# Tipp

Möglicherweise sieht Ihr Arbeitgeber den Nutzen vieler Pausen nicht auf Anhieb. Überzeugen können ihn vielleicht diese Argumente:

- „Erlaubte“ Pausen reduzieren verdeckte Pausen, in denen Beschäftigte nur scheinbar oder ineffizient arbeiten.
- Pausen reduzieren nachweislich das Unfallrisiko.
- Sinnvoll gestaltete Pausen steigern die Arbeitszufriedenheit und können auch das Betriebsklima verbessern. Im besten Fall entsteht ein positiver Regelkreis: Die Beschäftigten fühlen sich wohler, bleiben gesünder und sind leistungsfähiger – und das mit einer simplen „Investition“ von wenigen Minuten pro Tag.
- Mehrere kurze Pausen haben mehr Erholungswert als wenige längere Pausen gleicher Gesamtdauer. Der Erholungseffekt einer Pause ist nämlich am Anfang am größten.

• [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

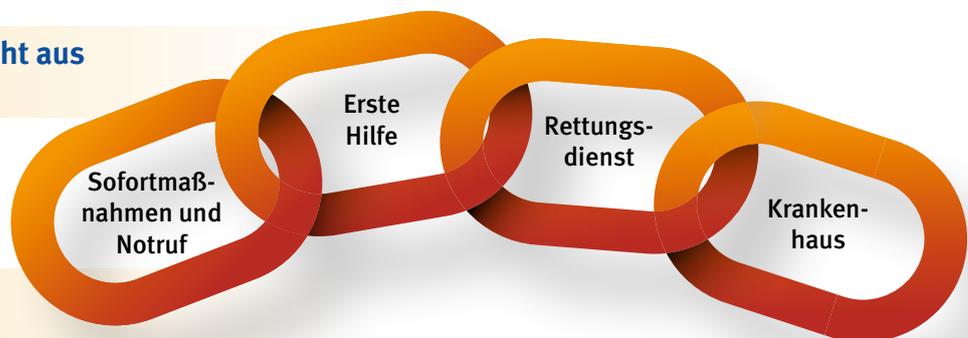
© Webcode: d145947 © Broschüre „Praxisfeld Arbeiten und Pause. Pausen gesund und aktiv gestalten“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung



# So funktioniert die Rettungskette im Betrieb

Theoretisch weiß jeder Beschäftigte in Deutschland, was bei einem Personennotfall zu tun ist: Hilfe holen und Erste Hilfe leisten. In der Praxis aber stellt sich immer wieder heraus, dass den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern konkrete betriebsspezifische Informationen fehlen. Dabei kommt es, wenn jemand z. B. einen Herzinfarkt oder einen Unfall erleidet, auf jede Minute an! Informieren Sie sich deshalb, wie die Rettungskette in Ihrem Betrieb organisiert ist, und geben Sie alle wichtigen Informationen an Ihre Kolleginnen und Kollegen weiter.

## Jede Rettungskette besteht aus vier Gliedern:



## Beschäftigte müssen wissen:

- Wo wird der Notruf abgesetzt? (112 oder lokale Rettungsdienstnummer)
- Welche Informationen benötigt der Notruf?  
Denken Sie an die 5 Ws:
  - Wo ist der Notfall/Unfall?
  - Was ist geschehen?
  - Wie viele Verletzte/Betroffene sind zu versorgen?
  - Welche Verletzungen gibt es?
  - Warten auf Rückfragen!
- Wo befindet sich Erste-Hilfe-Material (Verbandkasten etc.)?
- Wer ist Ersthelfer/Ersthelferin?
- Welcher Arzt, welche Ärztin oder welches Krankenhaus muss aufgesucht werden? Welche Informationen benötigen Krankenhaus/Arzt oder Ärztin?
- Wer ist außerdem zu benachrichtigen? (Gesetzliche Unfallversicherung, später Angehörige etc.)
- Wer ist für die Dokumentation zuständig?



## Links & Downloads

Unter

- <http://publikationen.dguv.de>  
© Suche: „Erste Hilfe“

finden Sie umfangreiche Informationen zum Thema und können außerdem Plakate herunterladen, in die Sie die für Ihren Arbeitsplatz wichtigen Angaben (Ansprechpartner, Telefonnummern) selbst eintragen können.

# Einigung zum Rückwärtsfahren bei der Abfallsammlung

Neue Branchenregel soll Unfallgefahr deutlich reduzieren

**Immer wieder ist es in der Vergangenheit beim Rangieren mit Entsorgungsfahrzeugen zu teilweise schweren Unfällen gekommen – meist, wenn die Abfallsammelfahrzeuge rückwärtsfahren mussten.**

Die Fahrer können dabei den Raum hinter ihrem Fahrzeug nur unzureichend einsehen. Lange wurde deshalb diskutiert, ob das Rückwärtsfahren ganz verboten werden müsse. Nun haben Unfallversicherungsträger, Entsorgungswirtschaft und die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) einen Konsens gefunden, der in der neuen Branchenregel „Abfallsammlung“ umgesetzt ist.

Die neue Regel sieht vor, dass Touren bei der Abfallabholung so geplant werden, dass unfallträchtiges Rückwärtsfahren möglichst vermieden

wird – etwa durch Änderungen der Verkehrsführung oder durch bauliche Veränderungen an den Abfallsammelstellen. Erst wenn alle diese Möglichkeiten ausgeschöpft sind, ist Rückwärtsfahren zulässig – sofern der Arbeitgeber in der Gefährdungsbeurteilung vorab Schutzmaßnahmen für die Beschäftigten festlegt. Dabei muss er auch definieren, welche Kenntnisse die Personen benötigen, die den Fahrer beim Rückwärtsfahren einweisen.

Künftig soll es auch möglich sein, die Sicherheit beim Rückwärtsfahren mit Fahrerassistenzsystemen zu erhöhen. Wenn eine Gefährdung für andere Verkehrsteilnehmer ausgeschlossen ist, wird man in diesem Fall auf einen Einweiser verzichten können. Ansonsten bleibt es Stand der Technik, dass der Fahrer sich einweisen lässt.



## Kurzmeldungen

### Risiko-Check: Wer klug entscheidet, gewinnt

Mit der aktuellen Schwerpunktaktion möchten Unfallkassen, Berufsgenossenschaften und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) für ein stärkeres Risikobewusstsein sensibilisieren und Lösungsansätze für das verantwortungsvolle Bewältigen von gefährlichen Verkehrssituationen anbieten. „Risiko-Check“ hinterfragt dazu typische Verhaltensweisen und gibt Raum für Entscheidungen. Begleitet wird die Schwerpunktaktion von zwei Gewinnspielen. Wer bis zum 28. Februar 2017 mitspielt, hat die Chance auf viele wertvolle Preise.

► [www.risiko-check.info](http://www.risiko-check.info)

### Sicherer Umgang mit Gefahrstoffen

Gefahrstoffe werden nicht nur in Chemiebetrieben verwendet. Auch in Verwaltungen oder im Gewerbe kommen u. a. Lösemittel und Verdüner, Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Öle und Klebstoffe zum Einsatz. Egal, ob sie in fester oder flüssiger Form oder in gasförmigem Zustand vorliegen: Gefahrstoffe müssen immer gekennzeichnet sein. Eine neue Unterweisungshilfe greift in fünf Lektionen zentrale Aspekte des Umgangs mit Gefahrstoffen auf. Sie kann von der Webseite der IVSS-Sektion Chemie heruntergeladen werden

► [www.ivss-chemie.de](http://www.ivss-chemie.de) © Medien © Unterweisungshilfen © Umgang mit Gefahrstoffen



## Flüchtlinge in Deutschland: Fakten zu Arbeit und Arbeitsschutz

Hunderttausende Menschen aus vielen Ländern suchen derzeit aus ganz unterschiedlichen Gründen Schutz in Deutschland. Bei der Betreuung in aufnehmenden Einrichtungen, aber auch beim Eintritt in ein neues Berufsleben in Deutschland ergeben sich sowohl für die Geflüchteten wie für ihre Unterstützer viele Fragen. Oft betreffen diese auch die Arbeitssicherheit und den betrieblichen Gesundheitsschutz. Die Träger der gesetzlichen Unfallversicherung haben darauf reagiert und stellen inzwischen mehrere Informationsportale zur Verfügung, die freiwilligen wie beschäftigten Helfern in Kommunen, Ehrenämtern, Schulen und Unternehmen gezielten Rat und Unterstützung bieten.

### Allgemeine Fragen zum Arbeitsschutz

Das Infoportal [www.dguv.de/fluechtlinge](http://www.dguv.de/fluechtlinge) der Deutschen Gesetzliche Unfallversicherung etwa beantwortet u. a. diese Fragen:

- Welche Anforderungen sind in den Erstaufnahmeeinrichtungen zu beachten?
- Welche Hinweise zum Infektions- und Brandschutz sind wichtig?
- Was sollten ehrenamtliche Helfer und Helferinnen über ihren Versicherungsschutz wissen?

- Welche Unterstützung brauchen Lehrkräfte sowie Erzieherinnen und Erzieher im Umgang mit Flüchtlingskindern?
- Welche Hilfen für Unternehmen gibt es im Bereich Arbeitsschutz bei der Integration von Flüchtlingen?

**Wichtig:** Die Inhalte des Portals werden laufend erweitert und aktualisiert.

### Integration in den betrieblichen Arbeitsalltag

Gerade für kleine und mittlere Unternehmen (KMU), die keine Personalabteilung haben, ist der Umgang mit kultureller Vielfalt eine Herausforderung. Speziell für diese Praktiker hat die Initiative Neue Qualität der Arbeit das Portal <http://inarbeit.inqa.de> entwickelt. Modular aufgebaut, bietet es u. a. Erfahrungsberichte aus unterschiedlichen Betrieben, Hilfestellung für die Praxis – etwa zu Unterweisungen – und zeigt u. a. anhand von Expertenwissen auf, wie auch KMU den Ansprüchen der neuen und der bereits bewährten Beschäftigten gerecht werden können. Ziel ist es, dass sich ein produktives, kollegiales Miteinander entwickelt.

# Kurzmeldung

Als besonders problematisch erweist es sich in der Praxis häufig, fremdsprachige neue Beschäftigte wirksam zu unterweisen. Dabei ist das besonders wichtig, da in vielen Herkunftsländern nicht dieselben Arbeitsschutzstandards gelten wie in Deutschland. Wenn keine Deutschkenntnisse vorhanden sind, können Schaubilder – etwa Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Ersten Hilfe oder zur richtigen Körperhaltung beim Tragen – bei der Unterweisung eingesetzt werden. Auch viele Arbeitsschutzfilme sind auch ohne Worte verständlich und einprägsam, z. B. die Napo-Comics [www.napofilm.net](http://www.napofilm.net).

Ein weiteres Angebot des neuen Portals: Über Kooperationspartner können Unternehmen unkompliziert kompetente Unterstützung und Beratung von Fachleuten vor Ort erhalten.

## Hilfreich: Aushang „Verhalten im Brandfall“ in vielen Sprachen

Nicht nur in den unterschiedlichen Aufnahme-einrichtungen für Flüchtlinge, sondern auch an vielen Arbeitsplätzen ist es hilfreich, wenn wichtige Basisinformationen zum Brandschutz in der jeweiligen Muttersprache vermittelt werden können. Ein Informationsportal zum Brandschutz bietet den Aushang „Verhalten im Brandfall“ in vielen Sprachen zum kostenlosen Download an, der die wichtigsten Hinweise für den Brandfall zusammenfasst. So gibt der Aushang eine erste Hilfestellung für den Ernstfall. Alle darauf gemachten Angaben entsprechen der gültigen Norm (Din 14096, Teil A). Alle Versionen stehen sowohl als PDF als auch im docx-Format zur Verfügung. So kann man bei Bedarf die docx-Dateien inhaltlich bearbeiten und somit an die örtlichen Gegebenheiten anpassen.

• [www.feuertrutz.de](http://www.feuertrutz.de)

© Suche: Aushang © Aushang „Verhalten im Brandfall“ in vielen Sprachen – die Auswahl wurde anhand einer Statistik des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Direktlink: [www.feuertrutz.de/aushang-verhalten-im-brandfall/150/32018](http://www.feuertrutz.de/aushang-verhalten-im-brandfall/150/32018)



## Schnell informiert: Medienserie „kurz & bündig“ der BGRCI

„kurz & bündig“ richtet sich insbesondere an kleine und mittelständische Unternehmen (KMU). Die Arbeitsschützer dort können sich einen raschen Überblick über Gefährdungen am Arbeitsplatz und den jeweiligen Handlungsbedarf verschaffen. Praktisch: Zu vielen Inhalten liegen zusätzlich Checklisten vor. Diese Titel sind u. a. bislang erschienen:

- KB 002: Hand- und Hautschutz
- KB 003: Gesundheitstipps für Vielfahrer
- KB 004: Der sichere Start in den Beruf. Infos für Auszubildende und Betriebsneulinge
- KB 005: Asbesthaltige Bodenbeläge. Was ist zu tun?
- KB 006: Gefahrstoffkennzeichnung nach GHS. Grundzüge
- KB 007: Lösemittel. Einsatz, Gefährdungen, Schutzmaßnahmen – Kleinmengen
- KB 008: Gefahrgut im PKW und Kleintransporter. Kleinmengen

Alle Ausgaben der Reihe können unter [www.bgrci.de](http://www.bgrci.de) © Suche „kurz & bündig“ heruntergeladen werden.



# Sturmschäden beseitigen – aber sicher

Gerade im Spätwinter kommt es auch in Deutschland immer wieder zu schweren Stürmen. Danach sind Straßen und Plätze oft mit abgebrochenen Ästen, verwüsteten Sträuchern oder sogar entwurzelten Bäumen blockiert. Klar, dass das Sturmholz schon aus Sicherheitsgründen so schnell wie möglich aufgearbeitet werden muss.

Meist sind es die Bauhöfe, die das erledigen – schließlich sind die Mitarbeiter oft Allrounder. Doch wenn es um die Beseitigung abgebrochener, umgestürzter und ineinander verkeilter Äste, Bäume und Sträucher geht, kommen die Praktiker schnell an ihre Grenzen. Dann müssen speziell qualifizierte und unterwiesene Kollegen zum Einsatz kommen.

Die DGUV Information 214-059 „Ausbildung für Arbeiten mit der Motor-

säge und die Durchführung von Baumarbeiten“ etwa formuliert klar, dass eine Unterweisung bzw. Einübung für so gefährliche Arbeiten nicht ausreicht. Hier braucht es einen Sachkundenachweis für die Arbeit mit Motorsägen. Je nach „Schichtung“ des Sturmholzes benötigen aber auch Beschäftigte mit dieser Sachkunde zusätzliche Qualifikationen. Etwa dann, wenn umgestürzte Stämme unter Spannung stehen. Werden solche Bäume falsch angeschnitten, können sie katapultartig und mit enormer Kraft nach oben oder zur Seite schnellen und Menschen verletzen oder andere Bäume zu Fall bringen.

Deshalb müssen auch vermeintlich einfache Aufräumarbeiten sorgfältig geplant werden, u. a. anhand dieser Details:

- Alleinarbeit ist nicht zulässig.
- Für gefährliche Arbeiten sind ein schriftlicher Arbeitsauftrag und eine Arbeitsanweisung bzw. eine oder mehrere Betriebsanweisungen sinnvoll.
- Alle Beteiligten müssen umfassend über Gefährdungen, sichere Arbeitsverfahren und Schutzmaßnahmen unterwiesen werden (fallende Äste und Bäume, Rutsch- und Sturzfahrt, Gelände (Steilhänge), gefährliche Werkzeuge und Maschinen, elektrische Freileitungen).
- Nur qualifizierte Beschäftigte dürfen mit der Motorsäge arbeiten.
- Alle Beteiligten müssen PSA tragen, z. B. Gesichtsschutz, Gehörschutz, Helm, Handschuhe, Schnittschutzhose oder Sicherheitsschuhe bzw. –stiefel tragen.

## Webtipps



### ► [www.waldwissen.net](http://www.waldwissen.net)

◉ Waldwirtschaft ◉ Schadensmanagement ◉ Wind, Schnee und Eis  
◉ 21.07.2008: Handbuch Sturm – Sturmschadensbewältigung

### ► [www.arbeitsschutzfilm.de](http://www.arbeitsschutzfilm.de)

◉ Forstarbeiten ◉ u. a. Filme „Achtung, Baum fällt“ und „Abgelenkt“

### ► <http://publikationen.dguv.de>

◉ Suche:  
◉ DGUV Information 214-046 „Sichere Waldarbeiten“  
◉ DGUV Information 214-045 „Motorsägeneinsatz an Bäumen und in der Baumkrone in Kombination mit der Seilklettertechnik“

## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 1/2017

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Inhaber und Verleger: Unfallkasse Berlin

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin München; Kirsten Wasmuth, Leiterin Kommunikation, Tel. 0307624-1130

Redaktionsbeirat: Michael Arendt, Leiter Prävention; Dagmar Elsholz, stellv. Abteilungsleiterin Prävention

Anschrift: Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0, Fax 030 7624-1109,

► [www.unfallkasse-berlin.de](http://www.unfallkasse-berlin.de)

Bildnachweis: DGUV; Minerva Studio, Fotolia; contrastwerkstatt, Fotolia; eyetronic, Fotolia; Frank Gärtner, Fotolia

Gestaltung und Druck: Universal Medien GmbH

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:

► [SiBe@unfallkasse-berlin.de](mailto:SiBe@unfallkasse-berlin.de)