

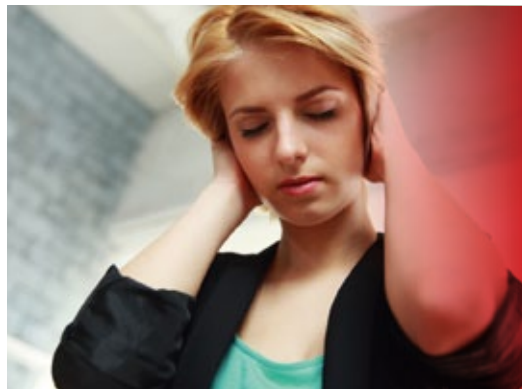
# SiBe-Report

Informationen für Sicherheitsbeauftragte – Ausgabe 2/2015

## Lärmbelastung – auch im Büro ein Thema

**Die Klimaanlage rauscht, die Kollegen telefonieren oder unterhalten sich und der Ventilator des PCs surrt – nur wer Glück hat, wird am Büroarbeitsplatz von störenden Geräuschen verschont. Dazu kommt Lärm über Fenster, Türen, Wände oder der hohe Geräuschpegel eines Großraumbüros.**

Lange haben selbst Fachleute die Geräuschbelastung im Büro bestenfalls als lästig abgetan, doch heute steht fest: Auch ein vermeintlich niedriger Lärmpegel führt zu messbaren physiologischen Stressreaktionen und zu psychischen Belastungen. Aufmerksamkeit, Leistungsfähigkeit und Reaktionszeit sinken, der Blutdruck steigt, das Herz-Kreislaufsystem wird belastet – und das, obwohl gerade Büroarbeit hohe Konzentration erfordert, auch bei vermeintlichen Routinetätigkeiten.



### Tag gegen Lärm

Am 29. April 2015 findet wieder der „Tag gegen Lärm“ statt. Schwerpunkt in diesem Jahr ist die Geräuschbelastung von Kindern und Jugendlichen unter dem Motto „Lärm – voll nervig!“.

► [www.tag-gegen-laerm.de](http://www.tag-gegen-laerm.de)

Natürlich ist gerade an Büroarbeitsplätzen die Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen, Kunden oder anderen Besuchern wichtig. Trotzdem wäre es ideal, wenn jeder Beschäftigte täglich längere Phasen in Ruhe arbeiten könnte. In größeren Büros reduzieren spezielle Raumkonzepte die Lärmbelastung, etwa Bereiche für Gespräche und ausreichend freie Fläche zwischen

den einzelnen Arbeitsplätzen. Geräuscharme Geräte sowie die lärmdämmende Ausstattung von Böden, Möbeln und Wänden sorgen ebenfalls für mehr Ruhe.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hat untersucht, welche akustischen Belastungen bei welchen Aufgaben stören und dabei herausgefunden, dass komplexe Aufgaben besonders störanfällig sind, da Bearbeitungsdauer und Fehlerrate bei Lärm steigen. Gespräche beeinträchtigen die Konzentration besonders stark, weil man bewusst „wegzuhören“ versucht. Zwar gibt es für Bürolärm keine gesetzlich verbindlichen Grenzwerte, doch empfehlen die BAuA-Experten einen Schalldruckpegel bis 30 dB (A) als optimal, einen Wert von 40 dB (A) als sehr gut und einen Wert bis 45 dB (A) als gut. Ältere Empfehlungen gingen noch von einem Wert von 55 dB(A) aus.

► [www.baua.de](http://www.baua.de)

⊗ Suche: AWE 101 *Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse 101: Auswirkungen von Geräuschen mittlerer Intensität auf Büro- und Verwaltungsaufgaben*

► [www.baua.de](http://www.baua.de)

⊗ Suche: AWE 124 *Arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse 124: Bildschirmarbeit* ⊗ *Lärmmin- derung in Mehrpersonenbüros.*

## Zentrale Expositionsdatenbank (ZED)

**Gefahrstoffe können auch Jahrzehnte nach der Einwirkung krank machen – das ist spätestens seit dem Asbestskandal bekannt.**

Mit gutem Grund fordert deshalb die Gefahrstoffverordnung, dass Unternehmen ein Verzeichnis der Beschäftigten führt, die krebserzeugenden, erbgutverändernden oder fruchtbarkeitsgefährdenden Stoffen ausgesetzt sind. Dieses muss Angaben zur Höhe und Dauer der Exposition enthalten und 40 Jahre aufbewahrt werden. Weil diese Aufgabe sehr aufwändig ist und viele Unternehmen betrifft, hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung

(DGUV) eine „Zentrale Expositionsdatenbank“ (ZED) erarbeitet. Unternehmen können dort betriebseigene Daten in die ZED eingeben und dort verwalten, wobei die ZED auch die Archivierung der Daten übernimmt. Teilnehmende Behörden, Verwaltungen oder Unternehmen können sich darauf verlassen, dass der Datenschutz gewahrt bleibt. Schon die Anmeldung erfolgt über einen sicheren Internetzugang unter ► <https://zed.dguv.de>. Eine Kontaktaufnahme ist möglich über ► [zed@dguv.de](mailto:zed@dguv.de). Allgemeine Informationen gibt es unter ► [www.dguv.de](http://www.dguv.de) ⊗ Webcode: d1014446

# Stehleitern sind nicht immer die richtige Wahl

Gefährdungsbeurteilung ermittelt sicherstes Arbeitsmittel

**Gerade für Arbeiten in geringer Höhe wird die herkömmliche Stehleiter als vermeintlich sichere Aufstieghilfe gern benutzt. Tatsächlich aber bieten Sprossen- und Stufenstehleitern den Beschäftigten nicht den Schutz vor Absturz, den diese sich erhoffen. Nur eine Gefährdungsbeurteilung kann ermitteln, welches Hilfsmittel die höchste Sicherheit bietet.**

Als Arbeitsplätze sind Leitern wegen des erhöhten Unfallrisikos ohnehin nicht geeignet. Nur bei kurzen Tätigkeiten, bei denen lediglich eine geringe Gefährdung droht, darf auf Leitern ausnahmsweise gearbeitet werden. Die DGUV-Information 208-16 (bisher GUV-I 694) „Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten“ formuliert diese Kriterien als Entscheidungshilfe bei der Leiternutzung:

- der Standplatz auf der Leiter befindet sich nicht höher als 7,00 m über der Aufstellfläche

- befindet sich der Standplatz auf mehr als 2,00 m Höhe, darf von der Leiter aus höchstens zwei Stunden lang gearbeitet werden
- das Gewicht des mitzuführenden Werkzeuges und Materials darf 10 kg nicht überschreiten
- Gegenstände mit einer Windangriffsfläche über 1 m<sup>2</sup> dürfen nicht mitgeführt werden
- der jeweilige Beschäftigte darf keine Stoffe oder Geräte benutzen, von denen zusätzliche Gefahren ausgehen
- es dürfen nur Arbeiten ausgeführt werden, die einen geringeren Kraftaufwand erfordern, als zum Kippen der Leiter erforderlich wäre
- der Beschäftigte muss mit beiden Füßen auf einer Sprosse/Stufe stehen



Grundsätzlich aber muss der Arbeitgeber bei Tätigkeiten an hoch gelegenen Arbeitsstellen vorab klären, ob es besser geeignete Arbeitsmittel oder Hilfsmittel gibt, die den Leitereinsatz überflüssig machen. Für Reinigungsarbeiten etwa eignen sich Teleskopstangen mit einem speziellen Aufsatz, die sich zudem an der Kleidung befestigen lassen. Müssen große Flächen gereinigt oder gestrichen werden, müsste eine Leiter ständig versetzt werden. Fahrgerüste oder kraftbetriebene Arbeitsbühnen sind

dann sicherer und bequemer. Auch Scherenhubbühnen oder ein Personenlift bieten oft mehr Sicherheit und können meist auch in schwer zugänglichen Bereichen eingesetzt werden. Fahrbare Stehleitern und Podestleitern, die es auch in höhenverstellbaren („teleskopierbar“) Varianten gibt, bieten sich ebenfalls als Alternative zur herkömmlichen Leiter an.

Zuletzt kann Leiterzubehör die Sicherheit erhöhen. Einhängetritte bieten eine größere Standfläche als eine Leitersprosse oder -stufe. Spezial-Leiterfüße, Holmverlängerungen für unterschiedlich hohe Standflächen oder Unterlegleisten tragen ebenfalls zur Unfallverhütung bei.

- <http://bleiboben.portal.bgn.de>  
© Fachartikel © Nicht immer die richtige Wahl
- <http://publikationen.dguv.de>  
© Suche: DGUV-Information 208-16 © „Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten“

## So werden Treppen nicht zur Stolperfalle

**Treppenstürze gehören zu den gefährlichsten Unfällen am Arbeitsplatz wie im Privatleben. Funktionelle, nutzerfreundlich gestaltete Treppen und ein wenig Vorsicht der Benutzer sind der beste Schutz vor Stolperfällen.**

Viele Unfälle ereignen sich am Anfang oder am Ende einer Treppe, weil man den Schritt beim Betreten bzw. Verlassen der Stufen anpassen muss. Gelingt dieses Umschalten nicht, kann es zum Stolpern oder sogar zum Sturz kommen. Besonders anfällig sind Menschen mit geschwächter Muskulatur, die Mühe haben, die Kraft und Balance für das Treppensteigen aufzubringen.

### Treppen sicher gestalten

- **Beleuchtung:** Eine blendfreie Beleuchtung im Treppenhaus trägt viel zur Prävention von Unfällen bei.
- **Funktionalität:** Alle Stufen sollten die gleiche Höhe und Tritttiefe haben. Auch

der angrenzende Fußboden sollte in der Höhe angepasst sein. Handläufe verbessern die Sicherheit ebenfalls.

- **Sichtbarkeit:** Gut erkennbare Treppenstufen, am besten mit farbig markierten Kanten, sind optimal.
- **Rutschfestigkeit:** Rutschhemmende Beläge für die Stufen verbessern die Begehbarkeit.
- **Sauberkeit:** Trockene und saubere Trittplächen beugen Rutschunfällen vor.
- **Ordnung:** Treppen sind keine Ablageflächen, auch nicht für Deko-Artikel.

• [www.baua.de](http://www.baua.de)

© Publikationen © Broschüren © Funktionelle, sichere und nutzerfreundliche Treppen

• [www.bgw-online.de](http://www.bgw-online.de)

© Presse © Pressearchive © Stolperfalle Treppe: BGW gibt Sicherheitstipps

• <http://publikationen.dguv.de>

© DGUV Information 208-005 (bisher: GUV-I 561) Treppen

• [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

# Wenn die Nacht zum Tag wird

## Was Sie gegen Schlafstörungen tun können

**Gerade für Berufstätige ist erholsamer Schlaf oft nicht mehr als ein Wunschtraum. Besteht eine Schlafstörung über einen längeren Zeitraum, sollte man diese ernst nehmen, denn sie ist mehr als ein Zipperlein. Schlafmangel schwächt, macht chronisch müde und beeinträchtigt die Konzentration. Bekommt man zu wenig Tiefschlaf, leidet sogar das Immunsystem.**

Egal ob man schlecht einschläft, während der Nacht lange wach liegt oder womöglich Alpträume hat, am Morgen fühlt man sich trotz vieler im Bett verbrachter Stunden schlapp. Das beeinträchtigt auch die Arbeit, denn wer müde ist, macht schneller Fehler und hat eine höhere Unfallgefahr. Betroffen von Schlafstörungen sind

übrigens nicht nur Schichtarbeiter oder Beschäftigte in der Gastronomie, die bis spät am Abend oder in der Nacht arbeiten müssen. Auch der ganz normale Alltag mit Stress im Beruf, Bewegungsmangel und falscher Ernährung wird schnell zur Störquelle.

Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte zunächst seine persönlichen Gewohnheiten überprüfen, bei längere Dauer aber unbedingt einen Arzt aufsuchen. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) hat außerdem diese fünf Tipps für einen erholsamen Schlaf:

- Bewegen Sie sich den Tag über so viel wie möglich, nicht aber in der Zeit unmittelbar vor dem Schlafengehen.



- Dunkeln Sie Ihr Schlafzimmer ab, halten Sie es kühl und schirmen Sie es so gut wie möglich gegen Lärm ab.
- Verzichten Sie in den Stunden vor dem Zubettgehen auf anregende Getränke, Alkohol und schwere Speisen.
- Pflegen Sie persönliche Entspannungsrituale wie ein abendliches Bad, Lesen oder Musikhören.
- Es ist normal, während der Nacht gelegentlich kurz aufzuwachen.

# Berufskrankheiten-Verordnung: Vier neue Berufskrankheiten aufgenommen

**Am 1. Januar 2015 ist die neue Berufskrankheiten-Verordnung in Kraft getreten, die u. a. vier neue Krankheitsbilder aufgenommen hat. Betroffene Beschäftigte haben damit Anspruch auf eine Heilbehandlung aus der gesetzlichen Unfallversicherung oder auf finanzielle Leistungen, sofern die Erkrankung zu einer Arbeitsunfähigkeit oder einer dauerhaften Erwerbsminderung führt. Neu aufgenommen sind folgende Berufskrankheiten:**

**BK 5103:** Bestimmte Formen des so genannten „weißen Hautkrebses“ durch langjährige Sonneneinstrahlung. Plattenepithelkarzinome der Haut sind Tumore der obersten Zellschicht der menschlichen Haut und zählen zu den sogenannten hellen Hautkrebsarten, im Gegensatz zum hochgradig bösartigen malignen Melanom (schwarzer Hautkrebs). Aktinische Keratosen (chronische Schädigungen der verhornten Oberhaut in Form rauer, schuppender Hautveränderungen) sind Vorstufen von Plattenepithelkarzinomen.

**BK 2114:** Hypothenar-Hammer-Syndrom und Thenar-Hammer-Syndrom (Gefäßschädigung der Hand durch stoßartige Krafteinwirkung). Wirkt wiederholt stumpfe Gewalt auf die Hohlhand bei der Verwendung der Hand, Handkante oder des Kleinfinger- bzw. Daumenballens als Schlagwerkzeug ein oder wirken indirekte Schlagbelastungen beim Halten und Führen von Werkzeugen (Bohrhammer, Kettensäge usw.) ein, kann es zu diesen Krankheiten kommen.

**BK 2113:** Carpaltunnel-Syndrom (Druckschädigung eines in einem knöchernen Tunnel im Unterarm verlaufenden Nervs). Typischerweise beginnt die Erkrankung mit örtlichen Schmerzen im Handgelenk, die gelegentlich auch bis in die Schulter ausstrahlen. Häufig entsteht daraus eine allgemeine Berührungs- und Druckempfindlichkeit. Als Ursache gelten Tätigkeiten, bei denen es häufig zu einer wiederholten Beugung oder Streckung der Hände im Handgelenk mit erhöhtem Kraftaufwand (kraftvolles Greifen) oder zu Einwir-

kungen von Hand-Arm-Schwingungen kommt, z. B. durch handgehaltene vibrierende Maschinen, durch häufig wiederholte manuelle Tätigkeiten mit Beugung und Streckung der Handgelenke, durch erhöhten Kraftaufwand der Hände oder durch Hand-Arm-Schwingungen.

**BK 1319:** Kehlkopfkrebs (Larynxkarzinom) durch Einwirkung von Schwefelsäuredämpfen. Schwefelsäurehaltige Aerosole entstehen vor allem bei der Herstellung von Seifen, Ethanol und Isopropanol, beim Beizen von Metallen und bei der Fertigung von Batterien

Die Liste der Berufskrankheiten (BK-Liste) findet sich in der Anlage zur Berufskrankheiten-Verordnung.

• [www.gesetze-im-internet.de/bkv](http://www.gesetze-im-internet.de/bkv)



Bundesministerium  
der Justiz und  
für Verbraucherschutz



# IFA

Institut für Arbeitsschutz  
der Deutschen Gesetzlichen  
Unfallversicherung

**Serie: Forschung für den Arbeitsschutz**

## Das Institut für Arbeitsschutz der DGUV (IFA)

**Arbeitgeber in Deutschland wie in anderen Industriestaaten sind gesetzlich verpflichtet, in ihren Betrieben, Behörden oder Verwaltungen umfassende Maßnahmen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu treffen. Außerdem müssen sie die Arbeitsbedingungen ihrer Beschäftigten menschengerecht gestalten. Durch wissenschaftliche Forschung entwickelt sich der Arbeitsschutz ständig weiter und dient so als Basis für permanente Verbesserungen in der Praxis.**

Das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA, früher BGIA) in Sankt Augustin bei Bonn ist ein Forschungs- und Prüfinstitut der gesetzlichen Unfallversicherungsträger in Deutschland. Hier werden naturwissenschaftlich-technische Themen erforscht, Produkte und Stoffe geprüft und zertifiziert sowie Betriebe beraten. Mit

41 % nimmt die Forschung zu chemischen und biologischen Einwirkungen den größten Teil der Arbeit des IFA ein. Geräte- und Produktsicherheit machen 15 %, physikalische Einwirkungen 14 % aus.

Eine Serie von Informationsblättern „Aus der Arbeit von IFA und IAG (Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV)“ informiert Praktiker über so unterschiedliche Themen wie u. a. die optimale Fahrereinstellung im Linienbus, die Arbeitsplatzgestaltung für ältere Arbeitnehmer, über bestimmte Berufskrankheiten oder über Chancen und Risiken von Telearbeit.

### Zu den Aufgaben des IFA gehören

- Forschung, Entwicklung und Untersuchung
- Prüfung von Produkten und Stoffproben
- Betriebliche Messungen und Beratungen
- Mitwirkung in der Normung und Regelungsetzung
- Bereitstellung von Fachinformationen und Expertenwissen
- Produktprüfung und -zertifizierung für Hersteller und Firmen
- Zertifizierung von Qualitätsmanagementsystemen

• [www.dguv.de/ifa](http://www.dguv.de/ifa)

### Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 2/2015

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. 0 30/76 24-11 30

Redaktionsbeirat: Michael Arendt, Leiter

Prävention; Dagmar Elsholz, Referatsleiterin

Prävention

Anschrift: Unfallkasse Berlin,

Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin,

Tel. 0 30/76 24-0, Fax 0 30/76 24-11 09,

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

Bildnachweis: adymvdrobot, on Lieres, close-

upimages, vadmvdrobot (alle fotolia.de)

Gestaltung und Druck: Mediengruppe

Universal, München

**Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:**

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

### Kurzmeldungen

#### Vorsicht Zecken!

Spätestens mit dem beginnenden Frühling startet die Zeckensaison. Gefährlich sind nicht die Tierchen an sich, sondern die Krankheitserreger, die beim Biss übertragen werden können. Eine neue Broschüre der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung informiert über beruflich bedingte Gesundheitsgefahren im Zusammenhang mit Zeckenstichen, gibt Hinweise zur Prävention und zeigt auf, was nach einem Zeckenstich zu beachten ist.

• <http://publikationen.dguv.de>

© Suche © DGUV Information 214-078  
"Vorsicht Zecken!"

#### E-Leitfaden zu psychosozialen Risiken

Stress spielt im Zusammenhang mit Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit in etwa 80 % der europäischen Unternehmen eine Rolle und ist eine der Hauptursachen für Arbeitsausfalltage in Europa. Trotzdem haben bislang nur weniger als ein Drittel der europäischen Unternehmen Strategien zum Umgang mit ar-

beitsbedingtem Stress entwickelt. Um dem abzuweichen, hat die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) einen E-Leitfaden zum Management von Stress und psychosozialen Risiken bei der Arbeit entwickelt, der besonders Arbeitgeber und Arbeitnehmer in kleinen und mittleren Unternehmen dabei unterstützen soll, Stress und psychosoziale Risiken besser zu verstehen und zu handhaben. Leicht verständlich erläutert der Ratgeber, wie man vorbeugen bzw. eingreifen kann.

• <https://osha.europa.eu/de>

© Presse und Multimedia © Presseinformationen © 27.11.2014 © EU-OSHA veröffentlicht kostenlosen E-Leitfaden zum Management von Stress und psychosozialen Risiken bei der Arbeit

#### App erläutert Arbeitsplatzgrenzwerte

Wer sich schnell über die Definition und den Gültigkeitsbereich eines Arbeitsplatzgrenzwertes im internationalen Vergleich informieren möchte, findet in dieser webbasierten App Hilfe.

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