



Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell

IMPULSE + LÖSUNGEN FÜR DIE PRAXIS

BÜROPFLANZEN: VERGIFTUNGSGEFAHR!

Kaum ein Büro ohne Pflanzen. Aber nicht alle sind harmlos. Warum Sie mit Kaktus & Co. besser vorsichtig umgehen sollten.

S. 5

TOP-THEMA

LEITERN RICHTIG AUSWÄHLEN

Nicht jede Leiter eignet sich für alle Arbeiten. Beachten Sie diese Kriterien, um für jede Arbeit die sicherste zu finden.

S. 6

SICHERHEITS- BEAUFTRAGTE VORBEREITEN

Prüfen Sie jetzt, wie gut Sie in Ihrem Betrieb für Ihre Aufgaben gerüstet sind.

S. 8



„Sinnvoller Arbeitsschutz geht nur, wenn alle Beschäftigten dabei mitdenken.“

**SAFETYXPERTS**

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit



Rafael de la Roza

Der Pragmatiker: „Fachchinesisch ist mir fremd, damit ist niemandem geholfen.“ Rafael de la Roza versteht es, komplizierte Sachverhalte leicht verständlich auf den Punkt zu bringen, sodass der Praktiker vor Ort Maßnahmen schnell umsetzen kann.

rafael.delaRoza@safetyxperts.de

Mitdenken gefragt

Liebe Leserin, lieber Leser,

gestern Mittag bestellte ich in der Bäckerei an der Ecke ein leckeres Baguette. Die Bedienung belegte es – mit Handschuhen ausgerüstet – mit Salami und Käse. Beim Kassieren gab sie mir mein Wechselgeld zurück – immer noch mit Handschuhen an. Ich fragte sie daraufhin, warum sie diese eigentlich trug. Ihre Antwort: „Wegen der Hygiene – Anordnung vom Chef!“ Wegen der Hygiene also. Dieser Zweck wird natürlich verfehlt, wenn mit den Handschuhen Wurst und Geld in munterem Wechsel angefasst werden. Und beim Personal kann das sogar zu Hautschäden durch den Feuchtigkeitstau in den Handschuhen führen. Fazit: Arbeitsschutzmaßnahmen sollten Sie nicht einfach anordnen, sondern auch verständlich begründen. Denn beim Arbeitsschutz ist Mitdenken gefragt. Wenn das unterbleibt, verpufft der gewünschte Effekt.

Viele Grüße

Rafael de la Roza

Ihr Xperten-Team für „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“



Andreas Schuhen

Allrounder mit breitem Erfahrungsschatz: Als unternehmerisch Verantwortlicher für 1.400 Beschäftigte im Bereich Arbeits- und Gesundheitsschutz profitiert Andreas Schuhen von seiner beruflichen Erfahrung aus Handel, Handwerk, Industrie und Gesundheitswesen. Der Betriebswirt mit einer technischen Ausbildung, Sifa und Brandschutzbeauftragter hat einen tiefen Einblick in Unternehmensstrukturen und kann unterschiedliche Perspektiven einnehmen.



Svenja Dammasch

Die leidenschaftliche Menschen-Schützerin: „Als Arbeitsschützerin mache ich keine Kompromisse, wenn es um Leib und Leben geht. Ansonsten ist die beste Strategie, um Arbeitgeber von meinen Schutzmaßnahmen zu überzeugen: Kleine Schritte gehen.“ Den passenden Fahrplan dafür gibt die selbstständige Sicherheitsingenieurin und Unternehmensberaterin Ihnen in den Ausgaben von „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell“.



Dr. Robert Kaufmann

Der Mann der Praxis: Als Leiter eines Forschungslabors und Sicherheitsbeauftragter mit mehr als 30 Jahren Berufserfahrung kennt Dr. Robert Kaufmann die alltäglichen Tücken und Herausforderungen. Er begegnet ihnen mit seinem jahrelang erworbenen Praxiswissen. Theorie ist das eine, aber echte Praxistipps und Lösungen für die Umsetzung mit Fachkollegen zu teilen ist ihm ein primäres Anliegen.



Onlinebereich

Nutzen Sie mehr als 650 Checklisten, Muster, Vorlagen und Lehrvideos unter safetyxperts.de/login



Fragen an die Xperten

Stellen Sie Ihre individuellen Fragen gerne über das Kontaktformular auf safetyxperts.de/login

Arbeitsstättenregeln: Welche Vorteile sie bieten und wann Abweichungen erlaubt sind

Nach der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) müssen Arbeitgeber bei allen Schutzmaßnahmen gegen arbeitsbedingte Gefährdungen für ihre Beschäftigten den Stand der Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene einhalten. Diesen spiegeln die Technischen Regeln für Arbeitsstätten (ASR) wider, die das Bundesministerium für Arbeit und Soziales bekannt macht. Die ASR bieten daher eine wichtige Hilfe, um die Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung rechtskonform umzusetzen.

Nach § 3 ArbStättV hat der Arbeitgeber zunächst zu ermitteln, ob und welchen Gefährdungen die Beschäftigten beim Einrichten und Betreiben von Arbeitsstätten ausgesetzt sein können. Entsprechend dem Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung („Beurteilung der Arbeitsbedingungen“) muss der Arbeitgeber sodann wirksame Schutzmaßnahmen festlegen und umsetzen. Dabei kann er den Vorgaben der einschlägigen ASR folgen oder individuelle Lösungen entwickeln.

Anwendung der ASR:

Nutzen Sie die Vermutungswirkung

Hält sich der Arbeitgeber dabei an die ASR, hat er die „Vermutungswirkung“ auf seiner Seite: Behörden und Berufsgenossenschaften gehen dann davon aus, dass die Vorschriften der Arbeitsstättenverordnung erfüllt sind, soweit sie die jeweilige Anforderung der Verordnung zum Thema haben. Dass und mit welchen Maßnahmen genau Sie die ASR eingehalten haben, müssen Sie schriftlich dokumentieren – weitere Nachweise brauchen Sie dann nicht mehr zu erbringen.

Weicht ein Betrieb jedoch von den in den ASR beschriebenen Schutzmaßnahmen ab, trifft ihn die Nachweispflicht, dass die von ihm gefundene Lösung den in den anwendbaren ASR beschriebenen Lösungen sicherheitstechnisch gleichwertig oder überlegen ist – eine Aufgabe, die im Einzelfall aufwändiger sein kann als das Einhalten der ASR.

Einen Überblick über die aktuellen Arbeitsstättenregeln finden Sie im Folgenden.

Technische Regeln für Arbeitsstätten (Stand: Januar 2025)

- ASR V3 „Gefährdungsbeurteilung“
- ASR V3a.2 „Barrierefreie Gestaltung von Arbeitsstätten“
- ASR A1.2 „Raumabmessungen und Bewegungsflächen“
- ASR A1.3 „Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung“
- ASR A1.5 „Fußböden“
- ASR A1.6 „Fenster, Oberlichter, lichtdurchlässige Wände“
- ASR A1.7 „Türen und Tore“
- ASR A1.8 „Verkehrswege“
- ASR A2.1 „Schutz vor Absturz und herabfallenden Gegenständen, Betreten von Gefahrenbereichen“
- ASR A2.2 „Maßnahmen gegen Brände“
- ASR A2.3 „Fluchtwege und Notausgänge“
- ASR A3.4 „Beleuchtung und Sichtverbindung“
- ASR A3.5 „Raumtemperatur“

- ASR A3.6 „Lüftung“
- ASR A3.7 „Lärm“
- ASR A4.1 „Sanitärräume“
- ASR A4.2 „Pausen- und Bereitschaftsräume“
- ASR A4.3 „Erste-Hilfe-Räume, Mittel und Einrichtungen zur Ersten Hilfe“
- ASR A4.4 „Unterkünfte“
- ASR A5.2 „Anforderungen an Arbeitsplätze und Verkehrswege auf Baustellen im Grenzbereich zum Straßenverkehr – Straßenbaustellen“
- ASR A6 „Bildschirmarbeit“

Was tun bei fehlenden ASR?

Sofern bestimmte Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung nicht durch entsprechende ASR abgedeckt sind, müssen Sie hierzu individuelle Schutzvorkehrungen festlegen. Grundlage hierfür ist Ihre Gefährdungsbeurteilung. Wichtig ist, dass diese Maßnahmen dem Stand der Technik und der Arbeitsmedizin sowie sonstigen gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen.

Als Erkenntnisquelle sollten Sie sich hier an den technischen Normen, dem berufsgenossenschaftlichen Regelwerk sowie sonstigen einschlägige Regelwerken orientieren.

Beantragen Sie bei Problemen eine Ausnahmegenehmigung

Manchmal ist es jedoch schwierig bis unmöglich, alle anwendbaren ASR Punkt für Punkt umzusetzen, z. B. weil das einen Betrieb im Einzelfall finanziell überfordern kann. Aber auch für solche Fälle gibt es eine Lösung.

Nutzen Sie in diesem Fall die Möglichkeit, nach § 3a Abs. 3 ArbStättV bei Ihrer zuständigen Arbeitsschutzbehörde schriftlich eine Ausnahmegenehmigung zu beantragen. Den Belangen kleinerer Unternehmen sollen die Behörden bei der Prüfung des Antrags besonders entgegenkommen.

Die Ausnahmegenehmigung kann z. B. dann erteilt werden, wenn die Umsetzung der Vorschriften für Ihren Betrieb eine besondere Härte darstellen würde und vielleicht sogar Arbeitsplätze gefährdet wären. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie bei allen Abweichungen von den ASR andere, ebenso wirksame Maßnahme treffen und die Abweichung mit dem Schutz der Beschäftigten vereinbar ist.

Daraus folgt, dass Sie mit einer sorgfältigen und sauber dokumentierten Gefährdungsbeurteilung Ihre Chancen deutlich erhöhen können, bei den Behörden auf Zustimmung zu treffen.

Fortsetzung auf Seite 4



Beachten Sie auch zusätzliche Rechtsvorgaben

Für Arbeitsstätten gelten neben dem Arbeitsstättenrecht auch weitere Vorschriften. Das sind insbesondere die Bauordnungen der Länder sowie (sofern zutreffend) z. B. Verkaufsstättenverordnungen, Industriebau- und Krankenhausrichtlinien. Diese müssen Sie immer zusätzlich einhalten. **Achtung:** Wenn die gesetzlichen Vorgaben voneinander abweichen (z. B. vorgeschriebene Fluchtweglängen nach den Bauordnungs- und Arbeitsstättenvorschriften), gilt immer die strengere Norm!



Fazit

Mit den ASR stehen Ihnen hilfreiche und praktisch bewährte Werkzeuge zur Verfügung, um die oftmals diffizilen Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung rechtssicher umzusetzen. Dennoch lässt die Verordnung Ihnen die Freiheit, hierfür auch eigene gleichwertige Lösungen für Ihren Betrieb zu entwickeln.

Sicherheitsunterweisungen: ein unverzichtbarer Baustein im Arbeitsschutz

Bei fast allen Arbeitstätigkeiten lauern verborgene Gesundheitsgefahren. Das können Unfallgefahren sein, aber auch schleichend wirkende Gesundheitsschädigungen, wie etwa durch Lärm oder Vibrationen. Arbeitssicherheits- und Gesundheitschutzunterweisungen sind daher in den meisten Fällen unverzichtbar, um die Beschäftigten wirksam dagegen zu schützen. Denn nur wer die Gefährdungen kennt, die seine tägliche Arbeit begleiten, kann sich sicherheitsgerecht verhalten.

Unterweisungen müssen aber immer in ein Gesamtkonzept der betrieblichen Gesundheitsschutzmaßnahmen eingebunden sein: Sie können andere Maßnahmen nicht ersetzen, sie müssen sie aber ergänzen. Denn nach dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) sind arbeitsbedingte Gefahren vorrangig zu vermeiden, insbesondere durch den Ersatz (Substitution) gefahrenträchtiger Arbeitsverfahren oder Arbeitsstoffe durch weniger risikobehaftete. Trotz aller Substitutionsbemühungen noch verbleibende Gefährdungen sind soweit wie möglich mit technischen Maßnahmen zu entschärfen. Wo auch diese nicht vollständig ausreichen, müssen ergänzende organisatorische und personenbezogene Maßnahmen – in dieser Reihenfolge! – hinzukommen (Maßnahmenhierarchie nach dem „STOP-Prinzip“).

Tätigkeiten mit notwendigen Unterweisungen

Grundsätzlich gilt: Arbeitsschutzunterweisungen sind für alle Tätigkeiten durchzuführen, bei denen die damit verbundenen Gefährdungen und die zu ihrer Abwehr notwendigen Schutzmaßnahmen für den jeweiligen Beschäftigten nicht offenkundig sind. Das bedeutet auch, dass für bestimmte Personengruppen der Unterweisungsbedarf höher sein kann als für andere, die dieselben Arbeiten ausführen. Ein Leiharbeiter oder ein Azubi, der neu in den Betrieb kommt, kennt die an seinem Arbeitsplatz auftretenden Gefährdungen eben weniger als der erfahrene Kollege, der schon lange Zeit in diesem Bereich arbeitet. Unterweisungen können daher z. B. zu Gefahren durch chemische Stoffe oder Lärm, aber auch zum Umgang mit Leitern erforderlich sein. Nach vielen Vorschriften (z. B. der Gefahrstoffverordnung) müssen sie auf der Grundlage von schriftlichen Betriebsanweisungen stattfinden und ergänzen diese.



Unterschiedliche Unterweisungsanlässe

Für Sicherheitsunterweisungen kann es demnach unterschiedliche Anlässe geben. Das können z. B. folgende sein:

- Erstunterweisungen von neuen Kollegen, Auszubildenden und Leiharbeitnehmern
- Einführung neuer Arbeitsverfahren oder Arbeitsstoffe
- Einführung neuer Persönlicher Schutzausrüstungen
- Unfälle oder Beinahe-Unfälle
- Wiederholungsunterweisungen, um das Sicherheitsbewusstsein aktuell zu halten.

3 Ziele erfolgreicher Unterweisungen:

Kennen – Können – Wollen

Erfolgreiche Unterweisungen müssen 3 Ziele erreichen:

1. Die Teilnehmer müssen die Gefährdungen und die entsprechenden Schutzmaßnahmen kennen (Wissens-Dimension). **Beispiel:** Beim Einatmen von Lösemitteln kann es zu Vergiftungen kommen. Als Schutzmaßnahme ist geeigneter Atemschutz zu tragen.
2. Sie müssen die Schutzmaßnahmen anwenden können (Kompetenz-Dimension). Beispielsweise: Wie lege ich eine Atemschutzmaske richtig an?
3. Sie müssen die Maßnahmen einhalten wollen (Motivations-Dimension) – immer wieder kommt es zu Unfällen, weil sich jemand wider besseres Wissen aus Bequemlichkeit oder Leichtsin in Gefahr begibt!



Fazit

Wegen ihrer wichtigen Schutzfunktion sind Sicherheitsunterweisungen für Beschäftigte bei den meisten Tätigkeiten unverzichtbar. Achten Sie darum sorgfältig darauf, dass Ihr Vorgesetzter alle notwendigen Unterweisungen rechtzeitig durchführen lässt.



Das kann ins Auge gehen: Warum auch bei Büropflanzen Vorsicht geboten ist

Büropflanzen erfreuen sich allgemeiner Beliebtheit. Manche sind aber wie ein Wolf im Schafspelz: Das musste eine Angestellte schmerzlich erfahren, als sie die Blätter ihrer Pflanze stutzen wollte. Fast hätte sie dabei das Augenlicht verloren.

Die dreikantigen Zweige der mehr als 1 m hohen Pflanze waren so kräftig gewachsen, dass man sich an ihren halb Zentimeter langen Dornen leicht verletzen konnte. Also umwickelte ihre Besitzerin sie mit einigen Papiertüchern und schnitt sie ab. Der Pflanzensaft durchnässte dabei das dünne Papier komplett. Als die Angestellte die Tücher entsorgen wollte, fasste sie sich in einer unbedachten Sekunde ans Auge. Die Folge: Eine Verätzung der Augenschleimhaut durch den Pflanzensaft – es dauerte 11 Tage, bis sie wieder richtig sehen konnte.

Wolfsmilchgewächse sind besonders tückisch

Bei der stacheligen Grünpflanze handelte es sich nicht, wie die Verletzte geglaubt hatte, um einen Kaktus. Vielmehr hatte sie es mit einer „Euphorbia trigona“ (zu Deutsch „Dreikantige Wolfsmilch“) zu tun, die leicht mit einem Kaktus zu verwechseln ist. Im Gegensatz zu Kakteen, bei denen man nur mit den Stacheln unangenehm in Kontakt kommen kann, ist der austretende Milchsaft vieler Euphorbienarten jedoch sehr giftig und stark hautreizend: Er kann besonders gefährlich werden, wenn er mit der Schleimhaut in Berührung kommt.

3 Vorsichtsmaßnahmen bei Büropflanzen

Ermahnen Sie Ihre Kollegen, sich bei der Pflanzenauswahl immer nach der richtigen Pflege und kritischen Besonderheiten wie etwa Giftigkeit zu erkundigen.

Was speziell für Wolfsmilchgewächse gilt

1. Tragen Sie beim Stutzen mindestens stärkere Gummihandschuhe. Bei empfindlichen Menschen kann selbst der unsichtbare Dampf des Pflanzensaftes Beschwerden verursachen. Sorgen Sie deshalb auch für ausreichende Belüftung während der Tätigkeit mit der Pflanze.
2. Bitte nicht berühren: Fassen Sie sich während der Pflanzpflege niemals in Ihr Gesicht oder gar in die Augen.
3. Waschen Sie anschließend die Hände und ggf. Arme gründlich und reinigen Sie auch die benutzten Geräte sorgfältig.

Aus den geschilderten Gründen komplett auf eine Begrünung am Arbeitsplatz zu verzichten wäre jedoch übertrieben: Grünpflanzen können den Lärmpegel senken, Staub aus der Luft filtern, die Luftfeuchtigkeit erhöhen und Schadstoffe absorbieren. Sie tragen also zu einer verbesserten Luftqualität bei und wirken beruhigend und stressmindernd.



Fazit

Fragen Sie bei der Auswahl Ihrer Büropflanzen aber zuvor immer genau nach, ob Ihr Favorit etwa ein „Wolf im Schafspelz“ sein könnte. In einem guten Floristikgeschäft wird man Ihnen dies verlässlich beantworten können.

Prüfen Sie Hydraulikleitungen regelmäßig

Gebrochene Hydraulikleitungen können zu schwere Unfällen führen. Darum müssen Sie sie regelmäßig auf ihre Sicherheit prüfen lassen. Wie häufig das der Fall ist, haben der Arbeitgeber bzw. Sie als Sifa im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung festzulegen. Geregelt ist dies in §§ 3 und 10 Betriebssicherheitsverordnung.

Dabei sollten Sie auf jeden Fall die Herstellerangaben der Hydraulikschläuche beachten. Eine Orientierungshilfe dazu bietet auch die DGUV-Regel 113-020 „Hydraulik-Schlauchleitungen und Hydraulik-Flüssigkeiten – Regeln für den sicheren Einsatz“. Danach reichen bei normaler Beanspruchung Prüfungen in Abständen von längstens 12 Monaten in der Regel aus; bei erhöhten Anforderungen (z. B. Mehrschichtbetrieb) sollten Sie die Intervalle auf 6 Monate verkürzen.

Ersetzen Sie Leitungen auch ohne sichtbare Schäden

Da Hydraulikleitungen einer natürlichen Alterung unterliegen, besitzen sie nur eine begrenzte Lebensdauer. Auch bei Abwesenheit äußerlich sichtbarer Schäden sind sie darum von Zeit zu Zeit zu erneuern. Die vorgenannte DGUV-Regel empfiehlt den Austausch unter normalen Betriebsbedingungen nach spätestens 6 Jahren, bei übermäßiger Beanspruchung, jedoch spätestens nach 2 Jahren.

Wann Sie die Auswechselintervalle verlängern dürfen

In bestimmten Fällen dürfen Sie die Auswechselintervalle auch verlängern, so z. B., wenn Sie die Sicherheit der Leitungen durch Prüfungen in entsprechend verkürzten Intervallen überwachen (lassen). Dafür müssen Sie nach der DGUV-Regel 113-020 eine schriftlich dokumentierte Gefährdungsbeurteilung durchführen, bei der auch die Schutzmaßnahmen für den Fall des Versagens von Hydraulik-Schlauchleitungen zu berücksichtigen sind.



Fazit

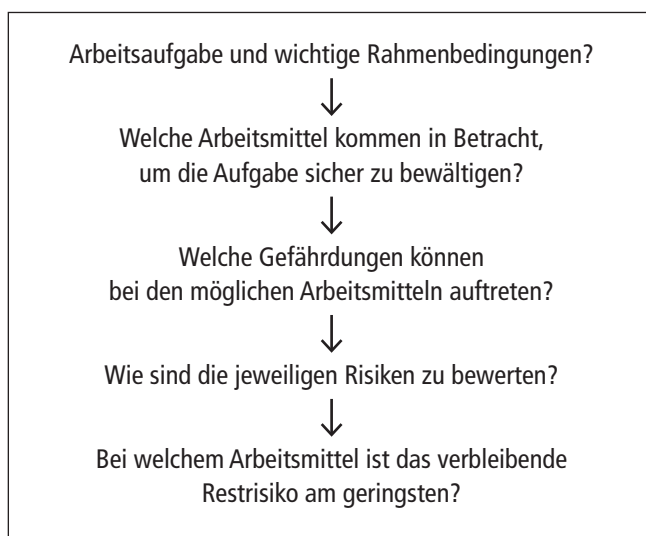
Besonders bei Hydraulikleitungen gilt: Abzuwarten, bis ein sichtbarer Schaden auftritt, ist grob fahrlässig. Sorgen Sie darum unbedingt dafür, dass die Prüf- und Austauschpflichten penibel eingehalten werden.

Absturzunfälle verhindern: So wählen Sie für jede Arbeitsaufgabe die richtige Leiter aus

Stürze von Leitern zählen zu den häufigsten Arbeitsunfällen. Technische Mängel spielen dabei nur eine geringe Rolle. An den meisten Unfällen ist ein fehlerhafter Umgang mit Leitern schuld, wie etwa das Aufstellen auf unebenem Untergrund. Häufig kommt es jedoch auch deshalb zu Unfällen, weil ein für die jeweilige Arbeitsaufgabe ungeeigneter Leitertyp verwendet wird. Dieser Beitrag hilft Ihnen, für jede Aufgabe die richtige Leiter auszuwählen.

Zunächst sollten Sie ermitteln, ob und unter welchen Voraussetzungen überhaupt eine Leiter für eine bestimmte Tätigkeit eingesetzt werden darf oder ob nicht ein anderes Arbeitsmittel, z. B. ein Podest, für die anstehende Aufgabe sicherer ist. Das folgende Schema hilft Ihnen bei der Ermittlung.

Schema für die Auswahl geeigneter Arbeitsmittel



Dieser Beispielsfall zeigt, wie Sie das Auswahl-schema richtig anwenden

Arbeitsaufgabe: In einem Baumarkt müssen Beschäftigte regelmäßig Handwaschbecken (Gewicht: 7 kg) in die 2. Regalebene (Höhe: 2 m) ein- und auslagern

Denkbare Arbeitsmittel:	Elektrogabelstapler mit Arbeitskorb oder Leitern unterschiedlichen Typs
Rahmenbedingungen:	■ Höhenunterschied: gering ■ Dauer des Arbeitsvorgangs: kurz (≤ 20 Min.) ■ Häufigkeit: gelegentlich (1- bis 2-mal / Woche) ■ Arbeitsumgebung: gut übersehbar, keine plötzlichen unerwarteten Gefährdungen

Ergebnis: Wählen Sie eine einseitig besteigbare Podestleiter als Sonderform der Stehleiter.

Vorteile: Der Aufstieg weist eine vergleichsweise geringe Neigung auf; durch den Armkontakt am Seitengeländer können die

Beschäftigten die relativ schweren und sperrigen Waschbecken sicher nach oben transportieren. Von der großen Plattform aus lassen sich die Waschbecken gut handhaben. Sie ist – mit Ausnahme des Zugangs – durch ein Geländer mit Handlauf, Knie- und Fußleiste umwehrt, sodass die Gefahr von Abstürzen weitestgehend auszuschließen ist. Die für Leitern zulässige Belastungsgrenze von insgesamt 150 kg wird bei weitem nicht überschritten.

Bei normalen **Stehleitern** wäre das Auf- und Absteigen wegen des steileren Neigungswinkels und des fehlenden Seitengeländers nur mit deutlich höherem Risiko möglich. Aus denselben Gründen kommen auch **Anlegeleitern** hier nicht in Betracht.

Alternativ zur Podestleiter ist auch der Einsatz eines Gabelstaplers mit Arbeitskorb denkbar. Er bietet dann Vorteile, wenn sperrige und/oder schwere Gegenstände in ständig wechselnden Höhen eingelagert werden müssen, wobei auch der mühsame Aufstieg mit der Ware entfällt. Bei der Risikobewertung müssen Sie jedoch auch die Gefährdung der Kunden bei der An-/Abfahrt des Staplers in den Verkaufsraum (Gangbreiten!) berücksichtigen.

Diese Leitertypen sollten Sie kennen

Wenn Sie sich nach sorgfältigem Abwägen aller Vor- und Nachteile zugunsten einer Leiter entschieden haben, sollten Sie auch die damit noch verbundenen Restrisiken bewerten. Dazu müssen Sie mit den jeweiligen bauartbedingten Gefahrenquellen der unterschiedlichen Leitertypen vertraut sein. Im Folgenden stellen wir Ihnen die wichtigsten Leiterbauarten vor:

Schiebeleitern sind im eingeschobenen Zustand kompakter als Anlegeleitern. Sie können sie zudem besser transportieren und platzsparender lagern.

Seilzugleitern (Schiebeleitern mit Seilzug) eignen sich für den kurzzeitigen Einsatz in größeren Höhen. Gegenüber Schiebeleitern ohne Seilzug lassen sie sich einfacher und sicherer aufstellen.

Rollleitern (auch Regalleitern genannt, da sie auf Schienen vor Regalen verfahrbar sind) sind ortsgebunden und eignen sich gut für die stationäre Benutzung bei der Lagerung von Kleinteilen. Durch den Eingriff des oberen Fahrwerks in die Laufschiene können sie nicht umstürzen und benötigen daher kein Zubehör zur Verbesserung der Standsicherheit.

Stufenstehleitern mit Plattform bieten ebenfalls noch einen bequemen Stand auf Stufe und Plattform und sind gegenüber Podestleitern leichter zu transportieren.

Beidseitig besteigbare Stehleitern sind ebenfalls leicht zu transportieren und gut für Über-Kopf-Arbeiten geeignet, wenn diese in der Grätschstellung von der jeweils drittobersten Stufe bzw. Sprosse ausgeführt werden.

Podestleitern können ein- oder beidseitig besteigbar sein. Sie weisen eine große, umwehrt Plattform, einen vergleichsweise

flachen Aufstieg mit Stufen und ab 1 m Höhe auch Seitengeländer auf. Gegenüber anderen Stehleitern besitzen sie eine erheblich höhere Standsicherheit.



Fehlende Konzentration ist riskant. Daher dürfen Arbeiten auf Leitern nicht länger als 2 Stunden dauern.

Setzen Sie bei niedrigen Höhen Tritte ein

Bei niedrigen Standhöhen bis zu 1 m sollten Sie Tritte bevorzugen, zu denen Tritthocker, Leiter-, Roll- und Treppentritte zählen.

Im Gegensatz zu Stehleitern ohne Plattform dürfen Sie Leitertritte auch ganz oben besteigen, da deren Deckstufen breiter sind als die von Stufenstehleitern.

So führen Sie die Gefährdungsbeurteilung durch

Die Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV) schreibt vor, dass Arbeitgeber eine Gefährdungsbeurteilung für die Arbeitsmittel durchführen müssen, die die Beschäftigten bei der Arbeit benutzen. Dabei müssen Sie nicht nur die Gefährdungen berücksichtigen, die mit dem jeweiligen Arbeitsmittel selbst verbunden sind, sondern auch solche, die durch Wechselwirkungen der Arbeitsmittel untereinander bzw. mit Arbeitsstoffen oder der Arbeitsumgebung hervorgerufen werden. So kann es z. B. verhängnisvolle Folgen haben, wenn eine „an sich“ sichere Leiter in einem engen Verkehrsweg von einem „an sich“ sicheren Gabelstapler angefahren wird.

Der folgende zweistufige Ablauf verdeutlicht Ihnen den roten Faden, nach dem Sie die Gefährdungsbeurteilung (auf der Basis des Anhangs 1 Nr. 3 BetrSichV) vornehmen sollten.

1. Schritt: Ermitteln Sie die Gefährdungen

Berücksichtigen Sie dabei diese wichtigen Gefahrenquellen und Kriterien, wie z. B.

- die Arbeitsweise: notwendiger Kraftaufwand, Gewicht und Größe mitzunehmender Gegenstände (Werkzeug, Ware usw.)
- den Höhenunterschied
- die Dauer und Häufigkeit der Tätigkeit
- die Umgebungsbedingungen, z. B. unebener Boden, öffentlicher Verkehr.

2. Schritt: Bewerten Sie die Gefährdungen

Berücksichtigen Sie bei der Bewertung diese Faktoren:

- Die zur Balance auf der Leiter erforderliche Konzentration und körperliche Anstrengung lassen längeres Arbeiten auf Leitern,

insbesondere auf Anlageleitern, nicht zu. Faustregel: Leiterarbeiten dürfen nicht mehr als 2 Stunden dauern.

Ein eher geringes Risiko können Sie dann unterstellen, wenn die Arbeiten auf der Leiter kurzzeitig erledigt werden können und ohne waghalsige Körperhaltungen wie das seitliche und rückwärtige Hinauslehnen möglich sind. Je bequemer der Stand auf der Leiter (z. B. auf einer Plattform) ist, desto länger ist das Arbeiten zumutbar.

Beispiele für Leiterarbeiten mit geringem Risiko sind etwa das Anbringen von Kennzeichnungen und Preisschildern, das Auswechseln von Leuchtmitteln oder kleinere Spachtel- und Anstricharbeiten.

- Das höhenabhängige Risiko hängt sicherlich mit der Wahrnehmung der Absturzgefahr zusammen. Während diese bis 2 m Höhe subjektiv als eher gering eingeschätzt wird, hängt sie mit zunehmender Höhe von der Durchbiegung und dem Schwanzen und damit auch von der Qualität der Leiter ab. Bei Höhen von mehr als 7 m sollten Sie nicht mehr von angelegten Leitern aus arbeiten, da mit zunehmender Höhe ihre Durchbiegung und Bewegung (Schwingung) beim Besteigen und damit das Absturzrisiko erheblich zunimmt.

So finden Sie den am besten geeigneten Leitertyp

Wenn Sie auf der Grundlage Ihrer Bewertung zu dem Schluss kommen, dass die Leitern für die auszuführenden Arbeitsaufgaben – auch im Vergleich zu anderen Alternativen – eine ausreichende Sicherheit bieten, müssen Sie nun den am besten geeigneten Leitertyp auswählen:

- Angelegte Leitern (Anlege-, Schiebe-, Mehrzweckleitern) können als gelegentlicher Zugang zu hoch gelegenen Arbeitsplätzen verwendet werden. Wird die Anlegeleiter als Zugang z. B. zu einer erhöht liegenden Lagerfläche jedoch ständig benötigt, prüfen Sie, ob hier nicht ein fest angebrachter Aufstieg (ggf. eine Treppe) vorgesehen werden kann. Scheidet dieses etwa aus Platzgründen aus, sollten Sie die nächstbeste Lösung in Form einer eingehängten Stufenanlegeleiter mit Seitengeländer (Treppenleiter) wählen.
- Müssen Sie Leitern auch im Außenbereich einsetzen, benötigen Sie bei festem Untergrund (Pflasterfläche, Beton) und besonders bei großen Leitern ggf. Zubehör wie etwa Holmverlängerungen, um das Gefälle auszugleichen. Um die Standsicherheit bei gewachsenem Boden (Rasenflächen usw.) sicherzustellen, können Sie stabile Schaltafeln o. Ä. unterlegen.

Kommen Sie jedoch zu der Auffassung, dass die Benutzung von (mobilen) Leitern unvermeidbar hohe Risiken mit sich bringt, sollten Sie besser geeignete Aufstiegshilfen wählen. Das können fest montierte Treppenleitern oder Einrichtungen wie Treppen, aber auch z. B. Gerüste bzw. Hubarbeitsbühnen sein.



Fazit

Viele Arbeitsaufgaben sind ohne den Einsatz von Leitern kaum machbar. Um sie unfallfrei durchführen zu können, kommt es immer darauf an, die für die jeweilige Arbeitsaufgabe am besten geeignete Leiter auszuwählen.

Checkliste: Sind Ihre Sicherheitsbeauftragten optimal für ihre Aufgaben vorbereitet?

Damit die Sicherheitsbeauftragten in Ihrem Betrieb ihre Aufgaben wirksam wahrnehmen können, ist es sinnvoll, dass der Vorgesetzte oder Sie als Sifa ihnen möglichst konkrete Aufgaben zuweisen. Dies gilt auch für erfahrene Sicherheitsbeauftragte, erst recht aber für jene, die neu im Amt sind. Darum ist es hilfreich, ihnen die folgende Checkliste an die Hand zu geben, damit sie genau wissen, worauf sie bei ihrer Aufgabe achten sollen. Sie können diese Checkliste natürlich so erweitern, dass die speziellen Gefährdungen in Ihrem Betrieb möglichst präzise abgedeckt sind.

Achtung: Handlungsbedarf besteht immer dann, wenn eine Frage mit „Ja“ beantwortet werden muss.

Checkliste: Sind Ihre Sicherheitsbeauftragten für ihre Aufgaben gut gerüstet? 			
Frage		Antwort	
		Ja	Nein
Arbeitsplätze, Verkehrs-, Flucht- und Rettungswege			
1.	Gibt es Arbeitsplätze, die nicht ordnungsgemäß aufgeräumt sind (z. B. Werkzeuge nicht am vorgesehenen Platz)?	☐	☐
2.	Gibt es Stolperstellen oder Rutschgefahren? Ist bei winterlichen Verhältnissen in den Außenbereichen für die Beseitigung von Rutschgefahren durch Schnee und Eis gesorgt?	☐	☐
3.	Gibt es Arbeitsplätze oder Verkehrswege, an denen die Beleuchtung nicht ausreichend oder defekt ist?	☐	☐
4.	Sind Verkehrswege für Personen und Fahrzeuge nicht oder nicht klar erkennbar markiert?	☐	☐
5.	Gibt es defekte Treppen oder Geländer?	☐	☐
6.	Gibt es Luken oder sonstige Bodenöffnungen, die nicht gegen Hineinfallen gesichert sind?	☐	☐
7.	Fehlen vorgeschriebene Aushänge (Brandschutzplan, Flucht- und Rettungsplan, Anleitung zur Ersten Hilfe bei Unfällen)?	☐	☐
8.	Fehlen Warnschilder oder Sicherheitskennzeichnungen?	☐	☐
9.	Rauchen Mitarbeiter (oder Besucher) in Bereichen mit Brandgefahren?	☐	☐
10.	Sind Rettungs- und Fluchtwege mangelhaft gekennzeichnet?	☐	☐
11.	Sind in Flucht- und Rettungswegen Gegenstände abgestellt (auch vorübergehend)?	☐	☐
Arbeitsmittel, Schutzeinrichtungen			
12.	Benutzen die Beschäftigten Arbeitsmittel oder elektrische Einrichtungen, die erkennbare Sicherheitsmängel aufweisen?	☐	☐
13.	Fehlen Schutzeinrichtungen an Maschinen und Einrichtungen oder sind sie defekt?	☐	☐
14.	Umgehen Beschäftigte die Schutzeinrichtungen, z. B. um Zeit zu sparen?	☐	☐
15.	Sind defekte Leitern oder Tritte im Umlauf?	☐	☐
16.	Gibt es Arbeitsmittel oder Anlagen, bei denen die Termine für die vorgeschriebenen wiederkehrenden Prüfungen überzogen sind?	☐	☐
17.	Fehlen Betriebsanleitungen für Maschinen und Arbeitsmittel oder werden sie nicht befolgt?	☐	☐
18.	Fehlen Feuerlöscher oder Erste-Hilfe-Einrichtungen, sind sie nicht frei zugänglich oder ist ihre Kennzeichnung mangelhaft?	☐	☐
19.	Fehlen vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstungen oder sind sie defekt?	☐	☐
20.	Werden Persönliche Schutzausrüstungen entgegen der Vorschrift nicht oder falsch benutzt?	☐	☐
21.	Stehen die zu benutzenden Persönlichen Schutzausrüstungen allen Beschäftigten in der richtigen Größe zur Verfügung?	☐	☐



„Welche Aufgaben und Verpflichtungen habe ich als Brandschutzbeauftragter?“

Frage: „Mein Chef möchte mich zum Brandschutzbeauftragten ernennen. Was ist das genau, und muss ich dafür einen besonderen Lehrgang besuchen? Inwieweit hafte ich, wenn doch einmal ein Feuer ausbricht?“

Antwort: Brandschutzbeauftragte haben die Aufgabe, den Arbeitgeber in allen Fragen des Brandschutzes fachmännisch zu beraten – in kleineren bis mittelgroßen Betrieben meist neben ihren sonstigen Hauptaufgaben. Sie sollen mögliche Brandgefahren frühzeitig erkennen, richtig beurteilen und ggf. Gegenmaßnahmen vorschlagen können. Sie erstellen z. B. Schutzpläne, sorgen für funktionsfähige Löscheinrichtungen, führen Rettungsübungen durch und sind Ansprechpartner für Feuerwehren und Behörden. Eine gesetzliche Verpflichtung zur Benennung von Brandschutzbeauftragten gibt es für Betreiber von bestimmten Sonderbauten wie z. B. von Büro- und Verwaltungsgebäuden mit mehr als 3.000 m² Geschossfläche, Industriebauten mit Geschossflächen von insgesamt mehr als 5.000 m² sowie Verkaufsstätten. Geregelt ist das in den Bauordnungen, Verkaufsstättenverordnungen und Industriebaurichtlinien der Bundesländer. Den meisten Unternehmen ist es jedoch freigestellt, ob sie einen Brandschutzbeauftragten benennen oder nicht. Feuerversicherungen sehen es allerdings gern, wenn vor allem besonders brandgefährdete Betriebe einen Brandschutzbeauftragten an Bord haben – oft belohnen sie das auch mit Prämiennachlässen.



Betriebliche Brandschutzbeauftragte sind in vielen Wirtschaftsbereichen vorgeschrieben!

Neben der Anforderung, dass Brandschutzbeauftragte persönlich und fachlich geeignet sein müssen, gibt es für diese Aufgabe keine

gesetzlichen Ausbildungsregelungen. Zu empfehlen ist allerdings eine Ausbildung nach den Richtlinien der Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes. Ihre Dauer beträgt, je nach Vorkenntnissen, ca. eine Woche oder länger.



Mein Tipp

Schulungen für Brandschutzbeauftragte bieten unter anderem die TÜVs an.

Keine Angst: Als Brandschutzbeauftragter müssen Sie normalerweise nicht befürchten, persönlich zur Verantwortung gezogen zu werden, wenn doch einmal etwas passiert. Denn Sie haben, ähnlich wie die Fachkraft für Arbeitssicherheit, nur beratende und unterstützende Funktion, d. h., die Verantwortung für die Umsetzung Ihrer Vorschläge verbleibt bei der Geschäftsleitung. Allenfalls bei grober Fahrlässigkeit – z. B. absichtliches Verschweigen einer Gefahrenquelle, weil sie einen „schlüdrigen“ Kollegen schützen wollen – könnten straf- bzw. zivilrechtliche Folgen auf Sie zukommen.



Mein Tipp

Lassen Sie sich mit Ihrer Benennung zum Brandschutzbeauftragten eine möglichst detaillierte schriftliche Aufgabenbeschreibung aushändigen, die von Ihrem Vorgesetzten unterschrieben ist. Achten Sie darauf, dass darin auch geregelt ist, wie viel Zeit Sie für Ihre Aufgaben zur Verfügung haben und welche Mittel (z. B. für den Besuch von Tagungen und Fortbildungen usw.) Ihnen dafür bereitstehen.



„Wie bekommen wir vor dem Maschinenkauf genaue Angaben zu den Lärmkennwerten?“

Frage: „Ich konnte die Geschäftsleitung unseres Betriebs (Metallbearbeitung) davon überzeugen, dass die Lärmemission ein wichtiges Kriterium bei der Beschaffung neuer Maschinen ist. Deshalb lassen wir uns vor dem Kauf neuer Maschinen von den Herstellern bzw. Lieferanten immer die entsprechenden Datenblätter mit den Lärmkennwerten schicken. Leider enthalten diese oft nur ungenaue oder kaum vergleichbare Angaben. Was können wir in dieser Hinsicht verbessern?“

Antwort: Die TRLV Lärm Teil 3 „Lärmschutzmaßnahmen“ enthält in Anlage 3 ein standardisiertes Geräuschemissionsdatenblatt für die Maschinenauswahl nach Lärmschutzkriterien. Das Datenblatt enthält die wichtigsten Geräuschemissionswerte und Geräuschemissionsangaben nach DIN EN ISO 4871 „Akustik – Angabe und

Nachprüfung von Geräuschemissionswerten von Maschinen und Geräten“. Schicken Sie es Ihren (potenziellen) Lieferanten zu, die es als verbindlichen Bestandteil ihrer Angebote ausfüllen sollen. So bekommen Sie für jede angebotene Maschine die Lärmemissionswerte in übersichtlicher Form und können sie gut miteinander vergleichen.

Wichtig: Weisen Sie die Lieferanten sicherheitshalber darauf hin, dass Sie vor der endgültigen Kaufentscheidung Einsicht in die Messprotokolle nehmen möchten.



Haben auch Sie eine Frage an unsere Fachexperten? Dann nutzen Sie das Kontaktformular auf safetyxperts.de/login

Treppen sicher benutzen: Die 7 wichtigsten Verhaltensregeln

Blaue Flecken, Knochenbrüche und Schlimmeres – das sind in der Regel die Folgen von Unfällen durch Stolpern, Rutschen, Stürzen, sogenannte SRS-Unfälle. Ein Großteil davon bilden Sturzunfälle, die sich auf Treppen ereignen: Sie sind z. B. im Einzelhandel die dritthäufigste Unfallart.

Bauliche Mängel spielen nach Untersuchungen der Berufsgenossenschaften bei den Unfallschülern kaum eine Rolle: Die Hauptunfallursachen liegen vielmehr in mangelndem Sicherheitsbewusstsein der Treppenbenutzer, etwa bei hastigem Überspringen mehrerer Stufen. Die Analyse von 150 Treppenunfällen mit schweren Verletzungsfolgen ergab: An 2 von 3 Unfällen war der Verunglückte selbst schuld. Jeder muss sich also selbst so verhalten, dass es beim Begehen von Treppen nicht zu Unfällen kommt.

Beachten Sie diese 7 wichtigsten Sicherheitsregeln

Als Sifa sollten Sie dazu beitragen, indem Sie Ihre Kollegen im Rahmen einer Unterweisung mit den folgenden 7 Sicherheitsregeln vertraut machen:

1. Ruhiges Gehen = sicheres Gehen. Keine Stufen überspringen und wie beim Autofahren konzentriert nach vorn schauen: Es hat schon Knochenbrüche gegeben, weil jemand beim Treppensteigen eine SMS geschrieben hat! Ablenkungen wie Plakate u. Ä. im Treppenbereich entfernen – sie sind typische Unfallauslöser.
2. Immer den Handlauf benutzen. Nur so kann man einen eventuellen Sturz abfangen oder schmerzliche Folgen mindern.
3. Treppen von Gegenständen freihalten. Auch für Treppen gilt: Verkehrswege freihalten! Abgestellte Waren und Gegenstände bilden Stolperfallen.
4. Beim Tragen von Waren auf freie Sicht achten. Wer im Blindflug eine Treppe begeht, weil er durch vor sich her getragene volu-

minöse Kartons nichts mehr sieht, gefährdet sich und andere – daher besser 2-mal gehen! Sperrige und schwere Gegenstände erforderlichenfalls zu zweit befördern.

5. Sicheres Schuhwerk tragen. High Heels finden viele sexy – Gipsbeine sicher nicht. Hohe Absätze, Flipflops usw. haben sich bei der Auswertung des Unfallgeschehens als besonders unfallträchtig erwiesen. Wer häufig Treppen steigen muss, sollte besser festsitzende Schuhe mit flacheren Absätzen tragen.
6. Treppenreinigung ohne Rutscheffekt: Bei der Reinigung darauf achten, dass der Treppenbelag nicht zur Rutschbahn wird. Übermäßig aufgetragene Pflegemittel können auch nach dem Trocknen noch eine Glätteschicht hinterlassen. Weisen Sie das Reinigungspersonal deshalb an, Treppenreiniger nicht überzudosieren.
7. Schäden sofort melden: Weisen Sie die Mitarbeiter darauf hin, dass sie jegliche Schäden an den Treppen Ihnen oder einer anderen dazu bestimmten Person sofort melden sollen, damit diese umgehend beseitigt werden. Dazu gehören z. B. herausgebrochene Fliesen auf Treppenstufen oder -absätzen, wackelige Geländer, defekte Beleuchtungen usw.



Fazit

Durch umsichtiges Verhalten können alle Beschäftigten selbst dazu beitragen, dass es nicht zu Unfällen kommt. Nach § 15 DGUV-Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ sind sie dazu sogar verpflichtet.

Richtiges Verhalten bei Tierbissen: Darum ist der sofortige Arztbesuch ein Muss

Verletzungen durch Tierbisse kommen häufiger vor, als viele annehmen. Nach Expertenschätzungen werden bundesweit pro Jahr zwischen 30.000 und 50.000 Menschen allein wegen Hundebissen ärztlich behandelt – Dunkelziffer unbekannt.

Zu den Opfern zählen keineswegs nur Postboten: So sind z. B. in der Tübinger Uniklinik die meisten Tierbiss-Patienten Wissenschaftler und Labormitarbeiter, bei denen die Täter Ratten, Affen oder andere Versuchstiere waren.

Auch mit nicht blutenden Wunden immer sofort zum Arzt gehen!

Bei jeder Verletzung durch Tierbisse sollten die Betroffenen die Wunde sofort dem Durchgangsarzt, dem nächsten erreichbaren Arzt bzw. der Unfallambulanz vorstellen. Das gilt selbst für nicht blutende oberflächliche Kratzer. Neben der eventuell erforderli-

chen chirurgischen Behandlung wird der Arzt auch immer die Notwendigkeit einer Tollwut- oder Tetanusimpfung prüfen und bei unklarem Impfstatus sofort (nach-)impfen.

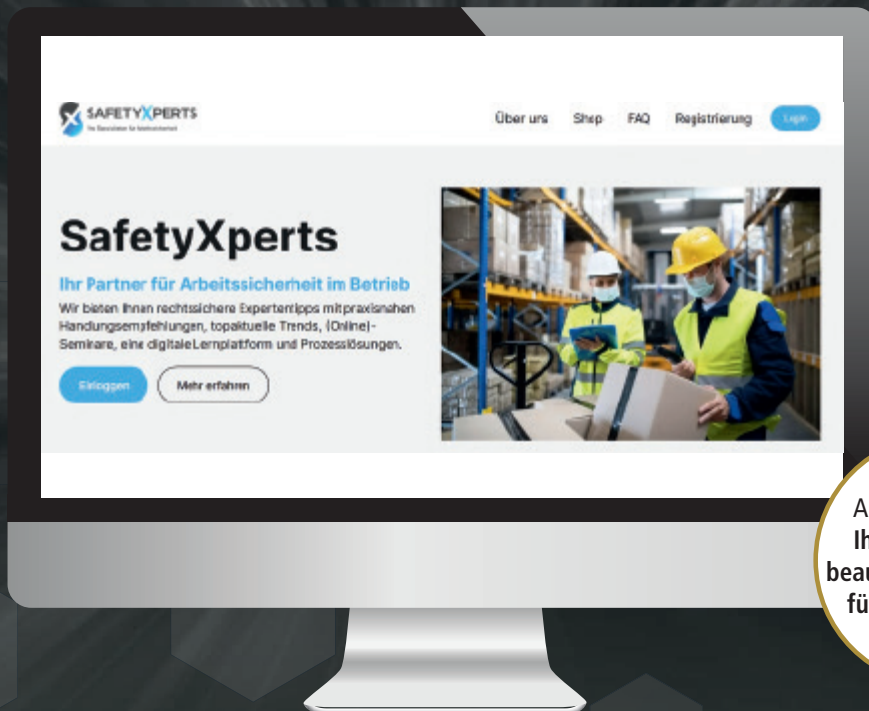
Bis dahin sollten Sie Folgendes tun:

- Decken Sie die Wunde mit einer sterilen Kompresse oder einem sauberen Tuch ab.
- Ist ein sofortiger Gang zum Arzt nicht möglich, waschen Sie die Wunde gründlich mit Wasser und Seife aus, um die Keimzahl zu verringern. Decken Sie sie anschließend steril ab.

Und: Ein Tierbiss im Dienst ist ein Arbeitsunfall und muss immer ins Verbandbuch eingetragen werden!



Das bietet Ihnen der Onlinebereich



Mit neuer
Arbeitshilfe: Sind
Ihre Sicherheits-
beauftragten optimal
für ihre Aufgaben
vorbereitet?



Nutzen Sie den Onlinebereich
auch mobil und stöbern
Sie durch die Updates:
safetyxperts.de/login



Arbeitshilfen: Muster, Vorlagen, Checklisten

Bequemer als Google und verlässlicher als KI:
Sie finden über die Schlagwortsuche alle
Arbeitshilfen zum herunterladen und bearbeiten.



Archiv: Ihre Ausgaben

Digital und auf allen Geräten können Sie auf die
bisher erschienenen Ausgaben bequem zugreifen –
nichts geht verloren!



Newsfeed: Aktuelle Beiträge

Bleiben Sie stets über aktuelle Themen und wichtige
Änderungen im Arbeitsschutz informiert.

Impressum

Verleger: SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche
Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn • Telefon: 02 28/95 50 160 •
Fax: 02 28/36 96 480 • Internet: www.safetyxperts.de • E-Mail: kundenservice@safetyxperts.de • Vorstand: Richard Rentrop • ISSN 2510-3733 • Erscheinungsweise:
54 x pro Jahr • Herausgeber: Martin Grashoff, Theodor-Heuss-Str. 2–4, 53095 Bonn
• Produktmanagement: Sonja Heynen-Pianka, Bonn • Autor: Rafael de la Roza,
Aschaffenburg • Schlussredaktion: Christine Schmatloch, M.A., Hückeswagen •
Satz: OtterbachMedien, Freudenberg • Druck: Warlich Druck, Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Kundenservice in der Schweiz: Kundenservice
• VNR.CH • 9024 St. Gallen • Telefon: 071/31 16 270 • Telefax: 071/31 40 610 •
E-Mail: kundenservice@vnr.ch • „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell

Premium“ ist auch in englischer und polnischer Sprache verfügbar. Bei Interesse
melden Sie sich gerne bei uns unter kundendienst@safetyxperts.de • Alle Angaben
in „Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz aktuell Premium“ wurden mit äußerster
Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter
Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht
übernommen werden. • © 2025 by SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag
für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester,
Passau, Warschau

Bildnachweise: Titelbild: AdobeStock_Emanuel; S. 4: AdobeStock_nmann77; S. 7:
AdobeStock_Halfpoint; S. 9: dobeStock_RioPatuca Images

Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Dieser Fachnewsletter richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Leser. Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibweise (z. B. Unternehmer, Mitarbeiter) gewählt. Diese schließt stets alle Geschlechterformen mit ein.





„Akku-Ladestation“ – die gesunde Kurzpause zwischendurch

Kurzpausen sind Erholungszeiträume von einigen Minuten zur Wiederherstellung der inneren Balance. Sie können helfen, physische und psychische Ressourcen durch gezielte Regenerationsübungen zu stärken und dadurch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten bei der Arbeit zu fördern. Die Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) hat jetzt eine digitale Toolbox herausgebracht, um solche Kurzpausen möglichst effizient zu gestalten. Die Nutzer können dabei nach den eigenen Bedürfnissen gezielt wählen, in welchen Bereichen sie ihren körperlichen oder psychischen „Akku“ innerhalb weniger Minuten aufladen möchten, z. B. Stressmanagement, Konzentration oder Bewegung.

Das praktische Tool finden Sie kostenlos unter

 <https://kurzpausen.bgetem.de>

**Senden Sie uns gerne
Ihre Anregungen und
Themenwünsche per E-Mail an:**

 premium@safetyxperts.de



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit