

Saisonale Arbeitsschutzthemen

Sicher durch das ganze Jahr

Wissen kompakt



Die Autorin



Uta Fuchs

Uta Fuchs recherchiert und schreibt als Fachjournalistin seit über 20 Jahren zu Themen rund um Sicherheit bei der Arbeit

Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wird nachfolgend die männliche Schreibweise gewählt (z. B. Arbeitgeber, Fahrer, Verlader etc.). Dies schließt stets auch alle anderen Geschlechter mit ein.

Inhalt

Frühling	Sommer	Herbst	Winter	Extreme und Übergänge	4
		Winter	Frühling	So werden aus guten Vorsätzen dauerhafte Erfolge	5
			Frühling	Vorsicht, Pollen! – So helfen Sie Allergikern	8
			Frühling	Worauf Sie sonst noch achten sollten	9
	Frühling	Sommer		Bei Lichte besehen: So bereiten Sie Sicherheitsbegehungen vor, die wirklich etwas bringen	10
		Sommer		Setzen Sie auch beim Hitzeschutz in Räumen auf das STOP-Prinzip	15
		Sommer		Wie Sie Hitzeschutz im Freien planen	18
	Sommer	Herbst		Mit diesem 5-Punkte-Plan geht beim neuen Azubi-Jahrgang nichts schief	19
		Herbst		Checkliste für eine kurze herbstliche Unterweisung	20
		Herbst		Klären Sie Ihre Mitarbeiter über Vorteile von Impfungen auf	21
		Herbst		Psychische Leiden: Auf diese Selbsthilfegruppen sollten Sie Ihre Mitarbeiter aufmerksam machen	23
		Herbst	Winter	Checkliste: Sind die Verkehrswege auf Ihrem Gelände sicher?	25
			Winter	So schützen Sie Ihre Mitarbeiter vor Kälte, Nässe und Dunkelheit	27
			Winter	Nicht Flüstern: Diese 5 Regeln helfen, Heiserkeit zu vermeiden	31
Frühling	Sommer	Herbst	Winter	Saisonale Belastungen: So behalten Sie den Überblick	32



Frühling Sommer Herbst Winter

EXTREME UND ÜBERGÄNGE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn wir über Arbeitsschutz in den vier Jahreszeiten nachdenken, fallen den meisten sicher zuerst die extremen Wetterbedingungen im Sommer und Winter ein. Große Hitze und andauernde Kälte sind Faktoren, die sich unmittelbar auf Gesundheit und Sicherheit der Beschäftigten auswirken. Doch auch Frühling und Herbst, die Jahreszeiten des Übergangs, bringen spezifische Herausforderungen für den Arbeitsschutz mit sich, die oft unterschätzt werden. Hier sind es vor allem der Pollenflug, die Unbeständigkeit der Temperaturen, Stürme und schlechte Sichtverhältnisse.

Um Beschäftigte bei der Arbeit zu schützen, müssen auch solche Gegebenheiten in der Gefährdungsbeurteilung beachtet werden. Sie muss regelmäßig aktualisiert werden, um auch veränderte klimatische Bedingungen (z. B. häufigere Hitzewellen) einzubeziehen. Zwar ist Arbeitsschutz eine andauernde Aufgabe und kein „Saisongeschäft“. Doch auf den folgenden Seiten wollen wir einmal ganz bewusst den Blick auf die saisonalen Besonderheiten richten. Dabei stehen Arbeits- und Gesundheitsschutz gleichberechtigt nebeneinander. Das ist der beste Weg zu einem guten und motivierenden Arbeitsklima – das ganze Jahr über.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

A handwritten signature in blue ink that reads "Uta Fuchs". The signature is fluid and cursive.

Uta Fuchs

So werden aus guten Vorsätzen dauerhafte Erfolge

Winter

Frühling

Zum Jahreswechsel stehen ganz von selbst alle Zeichen auf Anfang und wie die meisten Menschen dürften auch Ihre Mitarbeiter in der Regel ein großes Ziel verfolgen: ihr Leben gesund und glücklich zu gestalten.

Ein beliebter Vorsatz ist, (wieder mal) mit dem Rauchen aufzuhören. Nun fordert § 5 Arbeitsschutzgesetz ohnehin, die Nichtraucher in Arbeitsstätten vor Tabakrauch zu schützen, z. B. durch ein allgemeines Rauchverbot. Doch oft wird das Problem dadurch nur vor die Tür verlagert, denn jetzt versammeln sich Grüppchen von Mitarbeitern auf Balkonen und an Hinterausgängen auf eine Zigarette. Doch gerade der Jahreswechsel ist für manche eine gute Gelegenheit, sich von dem Laster zu verabschieden.

Die folgenden vier Schritte empfiehlt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung als Hilfe beim Rauchstopp. Leiten Sie diese Info doch einfach per Rund-Mail oder Aushang zum Jahresanfang oder zum Be-

ginn der Fastenzeit im Februar weiter: Steter Tropfen höhlt den Stein – und letztlich profitiert auch das Unternehmen, wenn weniger Mitarbeiter wegen Lungenerkrankungen ausfallen.

Ohne Rauch: 4 Aktivitäten, die helfen

1. **Aufschieben**, denn das Verlangen nach einer Zigarette geht vorbei. Es kann helfen, z. B. 10-mal tief durchzuatmen.
2. **Ausweichen**, also z. B. Raucherpausen aus dem Weg gehen, oder Kolleginnen und Kollegen bitten, keine Zigarette mehr anzubieten.
3. **Abhauen**, also sich aus einer Gruppe von Rauchern zurückziehen, wenn der „Schmacher“ kommt.



Ein guter Vorsatz ist der Startschuss. Fürs Durchhalten gibt es Strategien.

4. Ablenken, indem man sich bewusst anderen Tätigkeiten zuwendet, die Spaß machen und mit dem Rauchen nicht vereinbar sind, beispielsweise jemanden anrufen. Wichtig ist, dass diese Tätigkeit ein angenehmes Gefühl auslöst.

Läuft gut: Tipps für Laufgruppen

Beim Rauchen geht es um das Aufhören, bei den guten Vorsätzen zur Bewegung um das Anfangen. Der Trick hier ist es, sich einer Gemeinschaft anzuschließen. Vielleicht gibt es auch in Ihrem Unternehmen Frauen und Männer, die vor oder nach der Arbeit gern die Lafschuhe schnüren. Eine Laufgruppe kann motivieren und vielleicht auch Bewegungsmuffel aktivieren, vor allem, wenn Sie folgende Tipps beachten.

– Zum Auftakt ein Ziel setzen: Laufevents sind in den letzten Jahren immer populärer geworden. Ob Firmen-, Neujahrs-

oder Stadtlauf – solche Großveranstaltungen bieten einen organisatorischen Rahmen und eine tolle, motivierende Atmosphäre. Erfahrene Läufer haben oft Lust, an solch einer Veranstaltung teilzunehmen. Dies kann der Auftakt zu regelmäßigen Lauftreffs sein.

– Gezielte Ansprache statt Massenmails: Nutzen Sie die Zeit vor einem Wettbewerb, um die Gruppe auch zahlenmäßig aufzubauen. Nach einer ersten Startmail oder einem Aushang, mit dem Sie über das neue Angebot informieren, ist es in der Folge sinnvoller, einzelne Kandidaten persönlich anzusprechen. Die aktiven Läufer können dabei als Multiplikatoren wirken.

– Leistungsdruck vermeiden: Auch wenn ein Wettkampf motivierend wirkt: Der Sprung aufs Siegtreppchen sollte nicht das erste Ziel einer Laufgruppe sein. Denn damit schließen Sie viele Hobbysportler aus. Wenn



Gemeinsame Termine helfen, auch langfristig am Ball zu bleiben.

Sie die Möglichkeit haben, suchen Sie einen Lauf, bei dem es vor allem darum geht, dass alle ins Ziel kommen.

– **Leitung unterstützt die Mannschaft:** Ein positives Signal ist die Unterstützung aus der Chefetage. Es motiviert, wenn die Einrichtung z. B. das Startgeld übernimmt und die Mannschaft mit Trikots ausstattet.

– **Nach dem Lauf ist vor dem Lauf:** Hat die Laufgruppe an einem Wettbewerb teilgenommen, sollte unbedingt darüber berichtet werden – im Intranet oder in der lokalen Wochenzeitung. Laden Sie dabei gleich zum nächsten Lauftreff ein.



Empfehlung

Denken Sie auch an Fotos, am besten schon vor dem Lauf. Auf Bildern vom Zieleinlauf mit hochrotem Kopf oder schweißverklebtem T-Shirt finden sich nur die wenigsten Läufer attraktiv. Klären Sie vorab mit den Teilnehmern, ob sie mit einer Veröffentlichung des Bildes einverstanden sind.

Digital Detox: So können Mitarbeiter besonders gut abschalten

Das Smartphone häufiger beiseitezulegen steht seit einigen Jahren ebenfalls ganz oben auf der Hitliste der guten Vorsätze. Denn was zunächst die Organisation des Alltags erleichtert hat und darüber hinaus eine große Bereicherung des Lebens war, empfinden heute schon viele Menschen als Last. Die ständige Erreichbarkeit zermüht auf Dauer und macht anfälliger für psychische Belastungen. Um hier gezielt Abhilfe zu schaffen,

sollten Sie Ihren Mitarbeitern die folgenden Grundregeln empfehlen und auch für sich selbst umsetzen.

1. **Smartphonefreie Zonen beachten**, z. B. Pausenräume, um die Mahlzeiten bewusst als Auszeit zu nutzen.
2. **Smartphonefreie Zeiten einhalten**, z. B. direkt nach dem Aufstehen und vor dem Einschlafen.
3. **Separate Geräte benutzen**, z. B. Fotoapparat oder Wecker.

Unabhängig davon, mit welchem guten Vorsatz Sie bzw. Ihre Mitarbeiter ins neue Jahr starten – nach einiger Zeit stellt sich erfahrungsgemäß eine Gewöhnung ein, und die ersten Erfolge führen oft dazu, wieder nachlässiger zu werden. Hier hilft eine Erinnerung nach einigen Wochen.



Empfehlung

Traditionell startet die evangelische Kirche ab Aschermittwoch ihre Aktion „7 Wochen Ohne“. Eine Zeit, ohne Gewohntes auszukommen, kann eine wertvolle Erfahrung sein. Da diese Aktion auch in den Medien häufig begleitet wird, ist der Slogan allgemein bekannt. Vielleicht können Sie sich da anhängen, z. B. mit einer internen Aktion „7 Wochen ohne Ausreden“ o. Ä., um an die guten Vorsätze zu erinnern und neuen Schwung in die Aktivitäten zu bringen.

Für jede sechste Person in Deutschland sind Frühlingsgefühle nicht nur angenehm: Mit den ersten Blüten beginnt für Allergiker eine schwierige Zeit. Und das ist nicht nur ein privates Problem.

Haselnuss, Birke und Gräser sorgen dafür, dass empfindlichen Menschen die Augen tränen und Schleimhäute schwellen. Betroffene klagen auch über Kopfschmerzen, sie sind müde und reizbar. Das kann die Stimmung in der gesamten Abteilung beeinträchtigen.

Wenn Sie beobachten oder in einer individuellen Gefährdungsbeurteilung ermittelt ha-

ben, dass Beschäftigte in Ihrem Verantwortungsbereich betroffen sind, können Sie vor allem mit drei Maßnahmen gegensteuern:

1. Setzen Sie Betroffene möglichst nicht für Arbeiten im Freien ein (z. B. Gartenarbeiten für den Hausmeister, Spaziergänge mit Senioren im Pflegeheim etc.).
2. Sorgen Sie dafür, dass nur kurz gelüftet wird, am besten nachts oder während bzw. nach einem Regen.
3. Berücksichtigen Sie Allergien in der Gefährdungsbeurteilung, stellen Sie bei Bedarf Augenspülungen oder angepasste Atemschutzmasken bereit.

Die DGUV-Vorschrift 1 legt fest, dass sich Beschäftigte durch die Einnahme von Medikamenten nicht in einen Zustand versetzen dürfen, der sie oder andere gefährdet.



Pollengitter am Fenster schützen Allergiker.



Wichtig:

Weisen Sie vor allem Kraftfahrer und Mitarbeiter, die Maschinen bedienen, darauf hin, dass auch Mittel gegen Heuschnupfen das Reaktionsvermögen vermindern können und in Wechselwirkung mit anderen Medikamenten Schwindel oder Sehstörungen drohen. Bieten Sie Betroffenen ein Gespräch mit dem Betriebsarzt an.

Den erhöhten Pollenflug haben wir schon erwähnt. Im Frühling stehen weiterhin die biologische Belastung und die Anpassung an sich ändernde Umweltbedingungen im Vordergrund.



Frühjahrsputz im Freien braucht klare Regeln. Legen Sie fest, wer z.B. bei Starkregen entscheidet, dass Arbeiten abgebrochen werden.

Frühjahrmüdigkeit: Der Wetterumschwung und die Zeitumstellung können die Konzentration beeinträchtigen, was die Fehlerquote und das Unfallrisiko erhöht.

Was Sie tun können: Sensibilisierung der Mitarbeiter und ggf. Anpassung der Arbeitsintensität bei besonders sicherheitskritischen Aufgaben. Wenn möglich, dann gewähren Sie flexible Arbeitszeiten. Diese Flexibilität können Sie auch auf eine Woche nach der Zeitumstellung begrenzen.

UV-Schutz: Bereits im Frühling kann die UV-Strahlung unerwartet hoch sein, während die Haut noch nicht an die Sonne gewöhnt ist.

Was Sie tun können: Sensibilisierung der Beschäftigten, ansonsten wie im Sommer Maßnahmen nach dem STOP-Prinzip.

Wetterumschwünge: Plötzliche Stürme oder Starkregen im Frühjahr (und Herbst).

Was Sie tun können: Klare Protokolle für den Abbruch von Arbeiten im Freien (z. B. Kranbetrieb oder Dacharbeiten).

Frühjahrsputz und Wartung: Die Zeit wird oft für Grundreinigungen oder die Inbetriebnahme von saisonalen Maschinen genutzt.

Was Sie tun können: Prüfung aller Leitern, Tritte und technischen Geräte vor dem ersten Einsatz nach der Winterpause.

Bei Lichte besehen: So bereiten Sie Sicherheitsbegehungen vor, die wirklich etwas bringen

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

Natürlich kennen Sie sich als Fachkraft für Arbeitssicherheit bestens in Ihrem Unternehmen aus. Doch offizielle Sicherheitsbegehungen helfen Ihnen, systematisch den Überblick zu behalten. Wenn Sie die Begehungen im Frühjahr oder Sommer durchführen, haben Sie oft den Vorteil, dass Mängel, die Sie dabei feststellen, noch im selben Jahr beseitigt werden können.

Auch wenn Sie ohnehin ständig im Betrieb unterwegs und mit den Mitarbeitern im Gespräch sind: Eine Sicherheitsbegehung im Team sorgt für einen kritischen Blick und kann dazu beitragen, Schwachstellen zu beheben und damit die Sicherheit für alle zu erhöhen. Der Weg zum Erfolg führt über die richtige Vorbereitung. Diese fünf Regeln helfen Ihnen dabei.

1. Stellen Sie Ihr Begehungsteam rechtzeitig zusammen

Die Sicherheitsbegehung sollte im Team stattfinden, dem neben Ihnen als Fachkraft

für Arbeitssicherheit folgende Personen gehören:

- Vertreter der Unternehmensleitung,
- Abteilungsleiter, Meister,
- Hygienebeauftragte,
- Sicherheitsbeauftragte des Bereichs,
- Vertreter des Betriebsrats,
- Betriebsarzt sowie ggf.
- sonstige Schlüsselpersonen (z. B. Vertreter der Werksfeuerwehr).



Sicherheitsbegehungen an hellen Tagen sind sinnvoll - weil man nicht nur den Staub, sondern auch Mängel besser sieht.



Tipp:

Da es oft schwierig ist, mehrere viel beschäftigte Personen unter einen Hut zu bekommen, stimmen Sie die Termine schon einige Wochen vorher mit den Beteiligten ab.

Verbinden Sie Ihre Einladung an die Leitungskräfte mit dem Hinweis, dass alle bzw. die jeweils infrage kommenden Räume zur Begehung zugänglich sein müssen, d. h., alle notwendigen Schlüssel sollten bei der Begehung verfügbar sein.

2. Setzen Sie Schwerpunkte

Klären Sie im Vorfeld der Begehung mit dem Begehungsteam ab, welche besonderen Schwerpunkte betrachtet werden sollen. Das können z. B. Unfallschwerpunkte, der Außenbereich, neu gestaltete Arbeitsbereiche und andere als kritisch erkannte Stellen sein.



Tipp:

Um bei größeren Unternehmen bzw. Unternehmensbereichen den Zeitrahmen für die Begehung einzuhalten, sollten Sie dabei nur auf die festgelegten Schwerpunkte näher eingehen. Fallen Ihnen darüber hinaus Sicherheitsprobleme auf, setzen Sie dafür einen Extratermin an. Eine Ausnahme gilt nur bei unmittelbar drohender erheblicher Gefahr: Dann können und müssen Sie sofort eingreifen, auch wenn z. B. Ihr Besuchsprogramm dadurch gestört wird.

3. Machen Sie sich vorher mit dem Arbeitsumfeld vertraut

Um Ihre Begehung möglichst ergiebig zu gestalten, sollten Sie im Vorfeld gezielt Informa-

tionen zu den ausgewählten Schwerpunkten sammeln. Ist Ihr Schwerpunkt beispielsweise ein Arbeitsplatz an einer neuen Maschine, sollten Sie die Arbeitsabläufe und die dort bestehenden besonderen Gefährdungen ermitteln. Das können Sie z. B. in einem Vorgespräch mit einer Leitungsperson oder Sicherheitsbeauftragten aus der betreffenden Abteilung oder durch Einsichtnahme in schriftliche Verfahrens- und Arbeitsanweisungen sowie Gefährdungsbeurteilungen für diesen Bereich tun.

4. Machen Sie sich mit den Arbeitsschutz- und Hygienevorschriften vertraut

Schließlich sollten Sie sich vor der Begehung auch mit den Schutzvorschriften für den konkreten Bereich vertraut machen. Dazu gehören sowohl externe Vorgaben, wie z. B. die berufsgenossenschaftlichen Vorschriften, als auch Ihre internen Arbeitsschutzvorschriften, also etwa Betriebsanweisungen, Hygiene-, Notfall- und Rettungspläne, Kennzeichnungspläne für Warnschilder usw.

5. Persönliche Schutzausrüstung auch für das Begehungsteam

Bei der Sicherheitsbegehung ist es für Ihre eigene Sicherheit und Glaubwürdigkeit unverzichtbar, dass Sie und Ihr Team die persönliche Schutzausrüstung (PSA) benutzen, die im besuchten Bereich Vorschrift ist. Klären Sie also vorher ab, ob z. B. Sicherheitsschuhe usw. zur Verfügung stehen und jeder im Team sie benutzt.

Informieren Sie Ihr Team

Beginnen Sie Ihre Sicherheitsbegehung mit einer Einweisung des Begehungsteams. Dabei sollten Sie kurz folgende Punkte ansprechen:



© Outshone - stock.adobe.com

Die Begehung hat ergeben, dass Ihre Treppe bei Dunkelheit und Dämmerung unzureichend ausgeleuchtet ist. In diesem Beispiel wurde eine Treppenstufenbeleuchtung nachgerüstet.

- Welcher Bereich mit welchen Schwerpunkten wird begangen?
- Welches sind die Besonderheiten in diesem Bereich bzw. in den Schwerpunkten (z. B. Umgang mit Gefahrstoffen, Umstellung auf neue Software)?
- Was waren die Mängelpunkte bei der letzten Begehung?
- Welche zusätzlichen Gefährdungen bestehen (z. B. Schichtdienst, Kältearbeit u. Ä.)?



Tipp:

Klären Sie vorab auch die Spielregeln für das Team während der Begehung, beispielsweise:

- Die Gruppe bleibt während der Begehung zusammen und führt alle Aktivitäten wie z. B. Personalbefragungen gemeinsam durch.
- Es werden während der Begehung keine anderen organisatorischen Fragen geklärt (sehr beliebt: „Da ich Sie gerade sehe ...“).
- Haltepunkte bei der Begehung sowie Personalbefragungen initiieren möglichst nur Sie als Teamleiter.

Halten Sie den Zeitplan ein und verhalten Sie sich kollegial

Vermeiden Sie Störungen der üblichen Abläufe so weit wie möglich. Wählen Sie den Weg durch den zu begehenden Bereich so, dass Sie an allen betrachtenswerten Orten vorbeikommen, ohne kreuz und quer zu gehen. Bei der Begehung ist es wichtig, sich über alle Örtlichkeiten des Bereichs ein genaues Bild zu machen. Versuchen Sie dabei, im Hinblick auf die Dauer der Begehung das festgelegte Timing einzuhalten, damit Sie sich an einigen Orten / Schwerpunkten nicht zu lange aufhalten, um anderen wichtigeren Punkten die nötige Zeit zu widmen.

Beachten Sie die Spielregeln des Miteinanders und verhalten Sie sich verbindlich und kollegial. Stellen Sie sich, wenn erforderlich, bei den angesprochenen Kollegen mit Ihrem Namen und Ihrer Funktion vor. Erläutern Sie kurz den Sinn und den Hintergrund Ihrer Fragen.



Tipp:

Sprechen Sie nicht nur die Mängel an, sondern stellen Sie auch die positiven Punkte heraus. Loben Sie ruhig auch einmal einen Beschäftigten für vorbildliches Verhalten oder geben Sie einen wichtigen Hinweis zu einem Sicherheitsproblem.

Formblatt „Begehungsnotizen“

Abteilung / Bereich: *Produktion, Abteilung XY*

Sicherheitsbegehung am (Datum): *27.04.2027*

Gesprochen mit / eigene Beobachtungen	Thema	Positive Aspekte	Mängelpunkte
Melanie Müller	PSA, speziell Sicherheitsschuhe		Mitarbeiter bewerten die Schuhe, die das Unternehmen bereitstellt, als unbequem und tragen sie deshalb gelegentlich nicht.
	Unterweisungs-Nachweise	Vollständig vorhanden	
	elektrisches Rolltor		Wiederkehrende Prüfung seit 4 Wochen überfällig

Machen Sie sich Notizen während der Begehung, z. B. auf so einem Formblatt. Damit haben Sie eine gute Basis für ein Protokoll.

Mit Fingerspitzengefühl vorgehen und für Verbesserung sorgen

Ob Sie Mängel, die noch in Ihrem Beisein beseitigt werden (z. B. eine rutschige Ölpfütze), Punkt für Punkt in Ihr späteres Begehungsprotokoll (siehe Formblatt) aufnehmen, bleibt Ihrem Fingerspitzengefühl überlassen. Zwar ist es wichtig, dass Sie alle erkannten Schwachstellen auch klar ansprechen.

Auf der anderen Seite kann die allzu kleinliche Auflistung vieler geringfügiger Beobachtungen den Stand der Arbeitssicherheit schlechter erscheinen lassen, als er in Wirklichkeit ist. Ungewollter Effekt: Die Betroffenen fühlen sich ungerecht dargestellt und reagieren im Nachgang mit Ärger, Verdross und Verweigerung.



Manche Mängel können umgehend beseitigt werden.

Formblatt „Begehungsprotokoll“						
Abteilung / Arbeitsbereich:		Sicherheitsbegehung am (Datum):		Erstellt durch (Name, Unterschrift)		
Fertigung		27.04.2027		Cem Sichery / 28.04.2027		
Begehungsteam:		1. Cem Sichery, Sifa 2. Marlene Sauber-Gründlich, Hygienebeauftragte 3. Roger Gleich, Betriebsrat 4. Dr. Danuta G. Sund, Betriebsärztin 5. Andi Wacker, Abteilungsleiter				
Gesprochen mit:		Melanie Müller ...				
Ifd. Nr.	Mangel / Fehlverhalten und mögliche Gefahrenfolgen	Maßnahmen	Priorität Gefährdung*	Zu erledigen bis (Datum) durch (Name)	Erledigung geprüft durch (Unterschrift/ Datum)	Bemerkungen
1	Mitarbeiterin trägt Turnschuhe. Argument: Die Sicherheitsschuhe drücken.	Mit Betriebsleitung klären, wie Mitarbeiter bei der Auswahl der Schuhe beteiligt werden.	3	20.12.27, Cem Sichery		
2	...					
Positive Beobachtungen (z. B. Verhalten von Personal, clevere Lösungen zum Arbeitsschutz usw.)						
Ordnung und Sauberkeit:						
Gesamteindruck:						
Geschäftsleitung / Abteilungsleitung						
Maßnahmen genehmigt / zur Kenntnis genommen (Datum / Unterschrift)						

* 1: unmittelbar, 2: hoch, 3: mittel, 4: gering

Übertragen Sie nun Ihre Notizen in Ihr abschließendes Begehungsprotokoll und schlagen Sie zu jeder Schwachstelle eine praktikable Korrekturmaßnahme vor. Geben Sie dabei auch an, mit welcher Dringlichkeit Ab-

hilfe geschaffen werden muss. Daraus leitet sich die Festlegung der Erledigungstermine für die jeweiligen Maßnahmen ab. Dringende Mängel müssen Sie sofort abstellen, z. B. wenn eine Alarmsirene nicht funktioniert.

Setzen Sie auch beim Hitzeschutz in Räumen auf das STOP-Prinzip

Sommer

Der nächste Sommer kommt bestimmt. So stellen Sie sich rechtzeitig darauf ein. Sowohl für Arbeiten in Räumen als auch im Freien gibt es eine ganze Reihe von Vorgaben des Gesetzgebers bzw. der Unfallversicherer.

Für Diskussionen sorgt in den Sommermonaten immer wieder die Raumtemperatur. Während bei Bürojobs immer mal wieder nach Hitzefrei gefragt wird – das es nicht gibt –, stellt sich diese Frage gar nicht erst dort, wo Fließbänder laufen oder Patienten betreut werden. Rechtlich sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie die Vorgaben der Technischen Regel ASR A3.5 Raumtemperatur beachten. Für alle Arbeits-, Pausen-, Bereitschaft-, Sanitär-, Kantinen- und Erste-Hilfe-Räume gilt: Die Raumtemperatur muss der Gesundheit zuträglich sein.



Wichtig:

Als gesundheitlich zuträglichke Raumtemperatur wird nach ASR A3.5 nicht die gemessene, sondern die empfundene Temperatur angesehen.

Berücksichtigen Sie dabei, dass sich neben der Lufttemperatur auch die Temperatur der umgebenden Flächen (insbesondere Fenster, Wände, Decke, Fußboden) auf das Raumklima auswirkt.



Die Zahl der hochsommerlichen Hitzetage ist in den letzten Jahren gestiegen. Betriebe müssen sich darauf einstellen.

Heizen sich Räume im Sommer zu stark auf, gehen Sie auch hier nach dem STOP-Prinzip des Arbeitsschutzes vor: Sie schauen, ob die Arbeiten an dem jeweiligen Ort durchgeführt werden müssen (Substitution). Ist das der Fall, sorgen Sie zunächst mit technischen Maßnahmen für Abhilfe. Erst dann folgen organisatorische und personenbezogene Maßnahmen. Sinnvolle technische Lösungen sind:

- Sonnenschutzeinrichtungen, die das Fenster von außen beschatten, z. B. Jalousien
- Reflektierende Vorrichtungen im Zwischenraum der Verglasung
- Innenliegende hochreflektierende oder helle Sonnenschutzvorrichtungen
- Vordächer, Balkone, feststehende Lamellen oder Bepflanzungen bieten



Achten Sie darauf, dass Mitarbeiter keine privaten Geräte auf der Arbeit anschließen. Sie sind ungeprüft und stellen ein neues Sicherheitsrisiko dar.



Tipp:

Prüfen Sie regelmäßig, ob die Einrichtungen zum Hitzeschutz noch intakt sind. Denken Sie daran, dass es hier nicht um Schönheitsreparaturen, sondern um einen wirkungsvollen Sonnenschutz geht. Dringen Sie deshalb auf eventuell nötige Ausbesserungen, bevor die nächste sommerliche Hitzewelle heranrollt.

Mit diesen Maßnahmen sollten Sie bei Raumtemperaturen über 26 °C reagieren

Bei langanhaltenden Hitzeperioden werden weitere Maßnahmen nötig. Prüfen Sie, was davon in Ihrem Arbeitsumfeld für Abkühlung sorgen könnte.

- Effektive Steuerung des Sonnenschutzes und der Lüftung, z. B. Jalousien nach der Arbeitszeit geschlossen halten
- Lüftung in den frühen Morgenstunden
- Für Arbeitsplätze in der Verwaltung: Gleitzeitregelungen zur Arbeitszeitverlagerung
- Lockerung von Bekleidungsregelungen – darf nicht zulasten der Sicherheit und Hygiene gehen
- Bereitstellen geeigneter Getränke



Tipp:

Stellen Sie bei hohen Außentemperaturen in Büroräumen alle elektrischen Geräte ab, die nicht unbedingt benötigt werden. Computer, Drucker, Scanner, Kopierer oder Leuchtmittel geben nämlich auch Wärme ab.

Wann Sie auch die Luftfeuchtigkeit beachten sollten

Auch die Feuchtigkeit der Luft spielt eine große Rolle, was z. B. in Küchen und Wäscherien ein Faktor ist, den Sie berücksichtigen müssen.

Im Arbeitsbereich der Küche soll die relative Raumluftfeuchtigkeit folgende Werte nicht überschreiten:

Raumtemperatur in °C	Raumluftfeuchte in %
20	80
22	70
24	62
26	55

Im Sommer sind höhere Temperaturen mitunter nicht zu vermeiden, gerade im Bereich von Gargeräten, die Wärme abstrahlen. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege weist darauf hin, dass dann auch die Luftfeuchte bis zu 30 % höher liegen kann.

Das sollten jedoch nur kurzzeitige Werte sein. Eine Raumluftkühlung kann aus lebensmittelrechtlichen und hygienischen Gründen für einzelne Bereiche erforderlich sein.

Tipp: Informieren Sie Ihre Mitarbeiter mit dem folgenden Aushang

Aushang

Hitzeschutzplan: Maßnahmen bei hohen Temperaturen

Dieser Plan tritt in Kraft, sobald die Lufttemperatur in Arbeitsräumen die Marke von 26 °C überschreitet.

Temperatur-Stufe	Status	Maßnahmen und Verhaltensregeln
Stufe 1 (ab 26 °C)	Vorsorge	■ Sonnenschutz (Jalousien) konsequent schließen ■ Nachtlüftung nutzen / morgens intensiv lüften ■ Bekleidungslockerung (z. B. keine Krawattenpflicht)
Stufe 2 (ab 30 °C)	Pflicht	Trinkpflicht: ■ Mind. 2–3 l Wasser / Schorle bereitstellen ■ Arbeitsbeginn in kühle Morgenstunden vorziehen ■ Lüftung in den Pausen, Ventilatoren nutzen (ohne Zugluft)
Stufe 3 (über 35 °C)	Gefahr	■ Raum gilt ohne technische Kühlung (z. B. Luftdusche) als ungeeignet

Vor allem Handwerksbetriebe, die im Freien arbeiten, müssen sich langfristig mit dem Thema Hitzeschutz befassen. Zur Unterstützung hat die Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft folgende Empfehlungen für ein komplettes Hitzeschutzprogramm zusammengefasst. Es beinhaltet die ...

- vorausschauende Gefährdungsbeurteilung
- Begrenzung der Hitzeexposition
- Verringerung der inneren Wärmebelastung
- Erleichterung der Wärmeabgabe
- Sicherstellung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr
- Akklimatisierung der Mitarbeiter
- Sicherstellung von Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie
- regelmäßige Unterweisungen zum Thema Hitze.

Ein Hitzeschutzplan sollte nicht erst bei 30 °C erstellt werden, sondern als festes Protokoll in der Schublade liegen. Das sind die wichtigsten Schritte:

- Schwere körperliche Arbeit einstellen oder in kühle Bereiche verlegen.
- **Zusätzliche Entwärmungspausen** im Schatten / Kühlen.

■ **Getränkemanagement:** Kalkulieren Sie pro Kopf ca. **0,5 bis 1 l zusätzlich** pro Schicht ein (stilles Wasser, mineralstofffreie Saftschorlen).

■ **Buddy-System:** Unterweisen Sie Mitarbeiter, gegenseitig auf Anzeichen von Hitzschlag oder Erschöpfung (Schwindel, rote Haut, Verwirrtheit) zu achten.

■ **Anpassung der PSA:** Prüfen Sie, ob leichtere, atmungsaktive Materialien (z. B. Funktionsfasern statt schwerer Baumwolle) für die jeweilige Gefährdung zulässig sind.



Tipp:

Informieren Sie Ihre Mitarbeiter mit folgendem Aushang. Ergänzen Sie Ihre firmenspezifischen Regelungen.

■ Wichtige Verhaltensregeln für alle Mitarbeiter

1. **Viel Trinken:** Nicht erst bei Durst trinken. Kleine Mengen über den Tag verteilt (ideal: zimmerwarm).
2. **Sonnenschutz:** Bei Außenarbeit: Helm mit Nackenschutz, UV-Shirt und Sonnenschutzcreme (LSF 30+) nutzen.
3. **Buddy-Check:** Achten Sie auf Kollegen! Anzeichen für Hitzeerschöpfung sind: Schwindel, Kopfschmerz, Übelkeit, gerötetes Gesicht oder plötzliche Blässe.
4. **Erste Hilfe:** Bei Verdacht auf Hitzschlag: Betroffene in den Schatten bringen, Oberkörper hochlagern, schluckweise Wasser geben und Ersthelfer / Notruf verständigen.

Verantwortlich für die Umsetzung: (Name / Abteilung einfügen)

Stand: (Datum einfügen)

Mit diesem 5-Punkte-Plan geht beim neuen Azubi-Jahrgang nichts schief

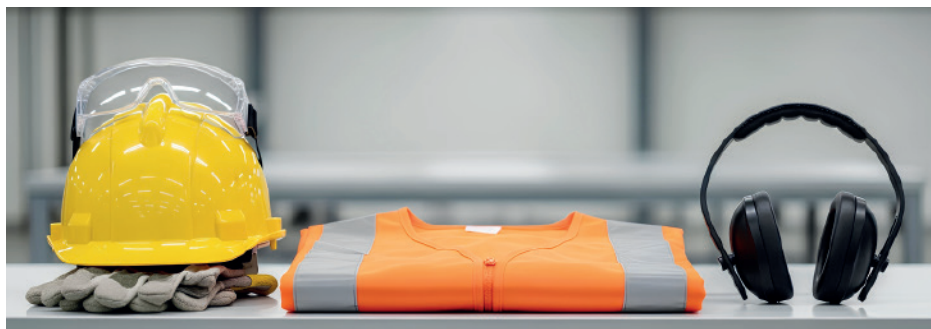
Sommer

Herbst

Jeweils im Spätsommer starten neue Azubis ihre Ausbildung. Gerade in den ersten Wochen ist ihr Unfallrisiko besonders hoch, denn sie sind mit den Abläufen noch nicht vertraut. Überlassen Sie bei der Einarbeitung gerade in puncto Sicherheit also nichts dem Zufall.

Die Risiken in den ersten Wochen können Sie für Azubis, aber auch für neue Mitarbeiter generell, folgendermaßen reduzieren.

- 1. Risiken einschätzen:** Gehen Sie vor der neuen Azubi-Saison alle relevanten Gefährdungen durch, und stellen Sie eine Liste der konkreten Gefährdungen zusammen. Denken Sie auch daran, dass z. B. Schichtarbeit eine ungewohnte Belastung sein kann.
- 2. Zeitplan für Unterweisungen:** Für alle Tätigkeiten mit möglichen Gefährdungen sind zwingend Erstunterweisungen vorgeschrieben. Sorgen Sie dafür, dass dabei auch Zeit für praktische Anleitungen bleibt. Denken Sie bei der Wiederholung von Unterweisungen auch an die Klausuren und Prüfungen, die Ihre Azubis zu absolvieren haben – planen Sie Arbeitsschutzunterweisungen daher nicht unmittelbar vor solch stressigen Terminen.
- 3. Kollegen an ihre Vorbildfunktion erinnern:** Nur wenn alle mitziehen, wird sicheres Verhalten auch an die nächste Generation „vererbt“.
- 4. PSA ausreichend vorhanden?** Prüfen Sie rechtzeitig, ob persönliche Schutzausrüstung in allen benötigten Größen vorhanden ist.
- 5. Stellen Sie sich vor:** Zeigen Sie von Anfang an Präsenz, und erklären Sie Ihre Funktion. Wenn möglich, sollte dies schon am ersten Tag geschehen. Mit einem bleibenden positiven Eindruck können Sie allerdings nur rechnen, wenn Sie sich in den ersten Wochen mehrmals blicken lassen. Das sollten Sie ohnehin tun, um sich zu vergewissern, dass Gefährdungen konsequent vorgebeugt wird.



Wenn schon am ersten Ausbildungstag die Persönliche Schutzausrüstung vorhanden ist, zeigt das den Stellenwert von Arbeitsschutz im Unternehmen.

Checkliste für eine kurze herbstliche Unterweisung

Herbst

Der Herbst bringt zunehmende Dunkelheit, Nässe und herabfallendes Laub, was das Unfallrisiko massiv erhöht. Achten Sie daher jetzt speziell auf folgende kritische Faktoren:

Dunkelheit: Durch die kürzeren Tage finden Arbeitswege sowie Arbeiten im Freien (z. B. auf Baustellen oder im Lager) häufig in der Dämmerung oder Dunkelheit statt.

Was Sie tun können: Prüfen Sie jetzt die Außenbeleuchtung auf dem Betriebsgelände, um Stolperunfälle in den dunklen Morgen- und Abendstunden zu verhindern. Stellen Sie Warnschutzkleidung in Neongelb oder -orange bereit.

Rutschgefahr: Nasses Laub, Regen und erster Nachtfrost machen Verkehrswege, Leitern und Gerüste extrem glatt.

Was Sie tun können: Regelmäßige Reinigung der Wege von Laub und Schmutz sowie Bereitstellung von Schuhwerk mit griffiger Sohle.

Wetterwechsel: Der Wechsel zwischen Wind, Regen und kühleren Temperaturen erfordert witterungsangepasste PSA.

Was Sie tun können: Schutzkleidung zur Verfügung stellen, die sowohl wasserdicht als auch atmungsaktiv ist, um Unterkühlung zu vermeiden.

Bauen Sie diese Punkte auch in eine Kurzunterweisung ein. So sensibilisieren Sie die Mitarbeiter für herbstliche Gefahren.

Stichwort	Inhalte
Sichtbarkeit	„Sehen und gesehen werden“. Tragen von Warnkleidung ist Pflicht, sobald das Tageslicht nachlässt.
Wege-sicherung	Vorsicht bei nassem Laub, Reif und Schlamm! Rutschgefahr auf Treppen und Gerüsten ansprechen.
Verkehrssicherheit	Check der Beleuchtung an Dienstfahrzeugen und Fahrrädern, Anpassung der Fahrweise an Nebel und Wildwechsel.
PSA-Check	Ist die Regen- und Windkleidung noch intakt? Sind die Sohlen der Arbeitsschuhe abgenutzt (Profiltiefe)?
Gesundheit	Tipps zur Stärkung des Immunsystems und Hinweis auf die Gripeschutzimpfung (falls im Betrieb angeboten, siehe auch S. 21).
Erste Hilfe	Standorte von Verbandskästen und Defibrillatoren sowie die Erreichbarkeit von Ersthelfern auffrischen.

Klären Sie Ihre Mitarbeiter über Vorteile von Impfungen auf

Herbst

Die Grippewelle zu Beginn dieses Jahres war außergewöhnlich stark. Denken Sie daran, und informieren Sie die Beschäftigte in Ihrem Unternehmen rechtzeitig über die Vorteile einer Gripeschutzimpfung.

Der Gripeschutz erfolgt freiwillig und in den letzten Jahren ist die Impfbereitschaft in Deutschland gesunken. Untersuchungen zeigen aber: Wo aktiv geworben wird, steigt auch die Bereitschaft, sich zu schützen. Die Ständige Impfkommission empfiehlt eine jährliche Impfung für alle Personen über 60, chronisch Kranke, Personal in Einrichtungen mit viel Pub-

likumsverkehr oder Beschäftigte im medizinischen Bereich mit Patientenkontakt.



Tip:

Info-Materialien finden Sie kostenlos auf der Webseite des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter: infektionsschutz.de



In den letzten Jahren lassen sich immer weniger Menschen impfen. Mit Fingerspitzengefühl können Betriebe ihre Beschäftigten aufklären, in welchen Fällen Ärzte eine Impfung empfehlen.

Psychische Leiden: Auf diese Selbsthilfegruppen sollten Sie Ihre Mitarbeiter aufmerksam machen

Herbst

Der Anteil psychischer Erkrankungen wächst. Einige davon werden von Wetter und Jahreszeit stark beeinflusst: Gerade in der dunklen Jahreszeit sind mehr Menschen von Depressionen und Burnout betroffen.

Die Zahl psychischer Krankheiten, die durch Jahreszeiten beeinflusst werden, ist weitaus größerer, als bisher angenommen. Das zeigt eine Studie, die Wissenschaftler aus San Diego und Massachusetts im „American Journal of Preventive Medicine“ veröffentlicht haben.

Gemessen an der Gesamtzahl der Erkrankungen, die zur Arbeitsunfähigkeit führen, liegt der Anteil psychischer Erkrankungen inzwischen schon bei 17 %. Eine Untersuchung der DAK zeigt, wie hilfreich besonders bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen ein Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen ist. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen unabhängig vom Alter. Die wichtigsten Ratgeber bei einer schweren Erkrankung sind – wenig überraschend – für 93 % der Befragten ihre Ärzte. Familie und Freunde sind für gut die Hälfte die Anlaufstelle der Wahl und für fast ebenso viele sind es die Selbsthilfegruppen.



Gerade bei psychischen Leiden ist es hilfreich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Nach Angaben der DAK engagieren sich in Deutschland etwa 3,5 Mio. Menschen in fast 100.000 Selbsthilfegruppen. Die Nationale Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) hat eine große Zahl bundesweit tätiger Selbsthilfegruppen in ihrer Datenbank.



Tipp:

Machen Sie in Ihrer Einrichtung die folgenden Kontaktadressen z. B. mit Aushängen bekannt: nakos.de, selbsthilfenetz.de. Hinweise auf regionale Selbsthilfegruppen bekommen Sie bei Ihrer Krankenkasse und den regionalen Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS). Denn trotz der großen Bedeutung der Selbsthilfe gaben 27 % der Männer und 17 % der Frauen an, nicht gut über deren Arbeit informiert zu sein.

Erleichtern Sie erkrankten Mitarbeitern auf diese Weise den Zugang zu Hilfe in schwierigen Lebenssituationen. Gerade bei psychischen Erkrankungen reagieren Betroffene und ihre Angehörigen zurückhaltend auf Gesprächsangebote im Arbeitsumfeld, hier werden Sie wenig tun können. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen wird dagegen gesucht – Hinweise dazu sollten also leicht zugänglich sein.

Checkliste: Sind die Verkehrswege auf Ihrem Gelände sicher?

Herbst

Winter

Egal ob großes oder kleines Unternehmen, mit oder ohne Publikumsverkehr: Im Herbst und Winter müssen Sie den Wegen auf Ihrem Betriebsgelände besondere Aufmerksamkeit widmen. Die folgende Checkliste sorgt dafür, dass Ihnen bei der Kontrolle nichts „wegrutscht“.

Stolpern, Rutschen, Stürzen, die sogenannten SRS-Unfällen, treiben zu allen Jahreszeiten die Krankenzahlen nach oben. Ganz schlimm wird es in den dunklen Herbst- und Wintermonaten. Prüfen Sie bereits bei Ihren Sicherheitsbegehungen (siehe S. 10), ob die Wege rund um Ihren Betrieb den allgemeinen Sicherheitsanforderungen entsprechen. Hinweise zu baulichen Anforderungen finden Sie in der ASR 1.8 Verkehrswege. Beachten Sie, gerade auf einem größeren Gelände, auch den Zustand der Beleuchtung (mehr dazu in ASR A3.4) und Kennzeichnung (ASR 1.3).

Wenn öffentliche Wege z. B. zu Ihrem Unternehmen oder Parkplätzen führen, sollten Sie bei Schäden umgehend die zuständige Behörde, meist das Ordnungsamt der Stadt, informieren. Denn rutscht jemand aus, stellt sich die Frage nach der Haftung. Im Rahmen der sogenannten Verkehrssicherungspflicht müssen die Straßen und Gehwege regelmäßig, aber nicht ständig laub- und schneefrei gehalten werden. Viel genutzte Wege sind häufiger zu räumen als wenig benutzte. Wer verantwortlich ist, Eigentümer oder Mieter, muss werktags ab 7:00 Uhr und am Wochenende ab 9:00 Uhr räumen.



© S&P - stock.adobe.com

Stolperstellen können besonders in der dunklen Jahreszeit gefährlich werden.

Checkliste: Sichere Verkehrswege im Freien



Bauliche Maßnahmen		Ja	Nein
1	Entspricht die Breite der Verkehrswege der maximalen Anzahl der in dem jeweiligen Bereich tätigen Personen? Hinweis: Vorgaben dazu finden Sie in der ASR 1.8 Verkehrswege.	☐	☐
2	Sind Verkehrswege gegenüber den übrigen Flächen gut sichtbar abgegrenzt, z. B. mit Farbanstrichen, Bodennägeln, unterschiedlichen Belägen, Markierungsleuchten, Leitplanken oder Geländern?	☐	☐
3	Ist Geh- und Fahrverkehr strikt voneinander getrennt und wird das durch Markierungen kenntlich gemacht?	☐	☐
4	Sind Treppen und Gebäudeeingänge, die im Freien liegen, überdacht, um Glätte auf den Stufen zu vermeiden?	☐	☐
5	Werden im Freien ausschließlich rutschhemmende Abdeckungen, z. B. Gitterroste, eingesetzt?	☐	☐
Organisatorische Maßnahmen		Ja	Nein
6	Ist sichergestellt, dass Laub kontinuierlich von Verkehrswegen entfernt wird?	☐	☐
7	Werden Verkehrswege regelmäßig auf Rutschgefahren geprüft?	☐	☐
8	Ist dafür gesorgt, dass Schnee möglichst unmittelbar geräumt wird, spätestens jedoch vor dem allgemeinen Arbeitsbeginn (Öffnungszeit)?	☐	☐
9	Werden alle Treppen, die im Freien liegen, ständig gereinigt?	☐	☐
10	Ist dafür gesorgt, dass Gefahrstellen mit gelb-schwarz-gestreiften Farbmarkierungen abgesperrt werden?	☐	☐
11	Werden Abschnitte, in denen Instandhaltungsarbeiten ausgeführt werden, gut sichtbar abgegrenzt?	☐	☐
12	Sind Verkehrswege im Freien ausreichend beleuchtet und wird fortlaufend geprüft, ob die Beleuchtung intakt ist?	☐	☐

Schlechtes Wetter erhöht die Sturzgefahr nicht nur im Freien: Sorgen Sie dafür, dass bei Schnee und Regen auch Innenräume, die von Mitarbeitern mit Straßenschuhen betreten

werden, kontinuierlich sauber gehalten werden. Ein Gitterrost vor der Tür verhindert den Schmutzeintrag ins Gebäude.

So schützen Sie Ihre Mitarbeiter vor Kälte, Nässe und Dunkelheit

Winter

Im Winter sind Kälteschutz und die Sicherheit bei schwierigen Sicht- oder Bodenverhältnissen entscheidend für gute Arbeitsbedingungen. Orientieren Sie sich an den folgenden Kriterien.

Der Fokus bei den Raumtemperaturen richtet sich häufig auf die Höchstwerte im Sommer. Doch es gibt auch Grenzwerte nach unten, die Sie nicht unterschreiten dürfen.

Mindesttemperaturen in Innenräumen je nach körperlicher Belastung	
Büro (sitzen)	min. +20 °C
Mittelschwere Arbeit (stehen)	min. +17 °C
Schwere körperliche Arbeit	min. +12 °C

Persönliche Schutzausrüstung (PSA): Der Arbeitgeber muss isolierende, wasserdichte und atmungsaktive Kleidung zur Verfügung

stellen, wenn technische Maßnahmen (z. B. Beheizung) nicht ausreichen.

Sturzprävention: Sorgen Sie für geräumte und gestreute Verkehrswege auf dem Betriebsgelände, um Unfälle durch Glätte zu vermeiden (siehe Checkliste S. 24).

Sichtbarkeit: Bei Arbeiten in der Dunkelheit oder bei Nebel ist PSA mit hoher Warnsichtbarkeit (Reflektoren) unerlässlich.

Die Warnschutz-Klassen (DIN EN ISO 20471)

Warnkleidung wird je nach Fläche des fluoreszierenden Hintergrundmaterials und der retroreflektierenden Streifen in drei Klassen unterteilt:

	Klasse Schutzstufe	Einsatzbereich (Beispiele)
Klasse 1	Niedrig	Erhöht nur die Erkennbarkeit, z. B. für Kuriere in verkehrsarmen Zonen oder Parkplatzwächter bei Tag.
Klasse 2	Mittel	Standard für Arbeiten im Straßenverkehr bei ausreichender Sicht (z. B. Müllabfuhr, Zusteller, Landwirtschaft).
Klasse 3	Hoch	Höchster Schutz bei Dunkelheit, schlechter Sicht und hohen Geschwindigkeiten (z. B. Autobahnmeisterei, Gleisbau, Rettungsdienst).



Wichtig:

Eine Klasse-3-Zertifizierung wird oft erst durch die **Kombination** von Jacke und Hose erreicht. Eine Weste allein erreicht meist nur Klasse 1 oder 2.



Tipp:

Achten Sie beim Kauf von Warnschutzjacken auf das **Zwiebelprinzip**: 3-in-1-Jacken mit herausnehmbarem Futter sind ideal, um auf die schwankenden Temperaturen im Herbst und Frühjahr (morgens Frost, mittags mild) zu reagieren, ohne den UV- oder Warnschutz zu unterbrechen.

So finden Sie die richtige Winter-PSA

Kälteschutz ist mehr als nur eine dicke Jacke. Achten Sie auf die Norm **DIN EN 342:2018-01** (Schutz gegen Kälte) und **DIN EN 343:2019-05** (Schutz gegen Regen).



Eine Frage der Organisation: Für Dienstfahrten jetzt mehr Zeit einplanen.

■ Das Zwiebelprinzip (3-Lagen-System):

- 1. Basisschicht:** Funktionsunterwäsche, die Feuchtigkeit vom Körper wegtransportiert (keine Baumwolle, da diese nass wird und auskühlt).
- 2. Isolationsschicht:** Fleece- oder Wollschichten, die Körperwärme speichern.
- 3. Witterungsschicht:** Wind- und waserdichte Außenhülle, die dennoch atmungsaktiv ist (Membranen wie Gore-Tex o.Ä.).

■ **Schuhwerk:** Achten Sie auf **Kälteisolierung des Sohlenunterbaus** (Kennzeichnung „CI“). Die Sohle muss auch bei Frost elastisch bleiben, um die Rutschhemmung (SRC) zu behalten.

■ **Kopf und Extremitäten:** Über den Kopf gehen bis zu 30 % der Körperwärme verloren. Helmtaugliche Unterziehmützen sind hier essenziell. Bei Handschuhen auf Grifffestigkeit trotz Fütterung achten.



Rechtzeitig prüfen, ob die PSA beim Arbeiten oder bei bestimmten Wetterbedingungen nicht stört.

- **Hautschutz:** Kälteschutzcremes (fettreich, ohne hohen Wasseranteil) verhindern das Austrocknen und Erfrieren der Gesichtshaut.



Tipp:

Beachten Sie den Unterschied zwischen statischer und dynamischer Arbeit.

Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Winterkleidung die körperliche Aktivität:

- **Stehende Tätigkeiten:** Benötigen deutlich höhere Isolationswerte (dickere Wattierung).
- **Körperlich schwere Arbeit:** Benötigt hohe Atmungsaktivität, um Schweißansammlungen zu vermeiden, die nach der Arbeit zur Auskühlung führen.

3 Tipps zur Wahl der richtigen Winterschuhe

Beim Kauf von Wintersicherheitsschuhen entscheiden oft kleine Details über den Schutz vor Erfrierungen oder Sturzunfällen. Orientieren Sie sich an den folgenden Tipps für die Auswahl nach **DIN EN ISO 20345**.

1. Die Kennzeichnung beachten

Auskunft über die Qualität der Schuhe geben bestimmte Kennzeichen. Achten Sie beim Kauf daher auf die Kürzel in der Schuhlasche, um die wintertauglichen Modelle zu identifizieren:

- **CI (Cold Insulation):** Das wichtigste Merkmal für den Winter. Es garantiert, dass die Temperatur im Schuh bei einer Außentemperatur von -17 °C innerhalb von 30 Minuten um maximal 10 °C sinkt.
- **SRC (Rutschhemmung):** Die höchste Stufe der Rutschfestigkeit. Sie kombiniert die Prüfung auf Keramikfliesen mit Rei-

nigungsmittel (SRA) und Stahlboden mit Glycerin (SRB).

- **WR / WRU (Water Resistant):** Während **WR** das gesamte Schuhwerk als wasserfest kennzeichnet, steht **WRU** lediglich für die Beständigkeit des Obermaterials gegen Wasserdurchtritt und -aufnahme.
- **Schutzklasse S3 / S7:** Für den Außenbereich im Winter ist meist S3 der Standard (mit Durchtrittschutz und Wasserfestigkeit). S7 kennzeichnet Schuhe mit noch höherer Wasserbeständigkeit.

2. Materialwahl und Fütterung

Nicht jedes Futter eignet sich für jede Tätigkeit.

- **Lammfell vs. Synthetik:** Lammfell bietet eine natürliche Thermoregulierung, während Hightech-Fasern wie Thinsulate™ Wärme ohne zusätzliches Volumen speichern und sehr atmungsaktiv sind.
- **Sohlenmaterial:** Sohlen aus TPU (thermoelastisches Polyurethan) oder speziellen Gummimischungen (z. B. Vibram® Arctic Grip) bleiben auch bei Minusgraden flexibel und griffig, während normale PU-Sohlen hart und rutschig werden können.
- **Zehenschutzkappe:** Bei extremer Kälte sind Kunststoff- oder Composite-Kappen gegenüber Stahlkappen im Vorteil, da sie keine Kältebrücke bilden und die Zehen weniger auskühlen.

3. Passform-Tipp

Wählen Sie Winterschuhe eher eine halbe bis ganze Nummer größer als üblich. Dies lässt Raum für isolierende Luftschichten und dickere Socken, ohne die Blutzirkulation einzuschränken – denn nur warme Füße, die gut durchblutet sind, bleiben leistungsfähig.

Nicht Flüstern: Diese 5 Regeln helfen, Heiserkeit zu vermeiden

Winter

Heiserkeit ist eine unangenehme Begleiterscheinung von Erkältungen – und im Winter gar nicht selten. Geben Sie Ihren Mitarbeitern folgende Regeln für den Umgang mit Heiserkeit mit auf den Weg.

Wenn die Stimme wegbleibt, ist absolute Schonung die beste Medizin. Doch tagelanges Schweigen ist nicht jedermanns Sache, gerade wenn man die Erkältung überstanden hat und wieder arbeiten will. Dann schonen Sie die Stimme am besten folgendermaßen.

Nicht Flüstern

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Flüstern die Stimme schont. In Wirklichkeit kommt dabei aber ein kleiner Teil der Stimmlippen zum Einsatz – und der muss

nun Schwerstarbeit leisten. Besser ist leises Reden. Dabei wird die Belastung der Stimmbänder gleichmäßiger verteilt.

Husten statt räuspern

Wenn die Stimmlippen mit Schleim belegt sind, versuchen wir dem instinktiv mit Räuspern entgegenzuwirken. Doch das führt häufig zu winzigen Verletzungen an den Stimmlippen. Dieses Verletzungsrisiko ist beim Husten geringer. Versuchen Sie also, durch bewusstes sanftes Husten die Stimme frei zu bekommen.

Viel trinken

Entzündete Schleimhäute – und auch die Stimmlippen – brauchen viel Feuchtigkeit. Als wirksames Mittel gegen Heiserkeit haben sich Kräutertees, z. B. Salbeitee, bewährt.

Luft befeuchten

Je trockener die Luft, desto höher ist die Belastung für die Stimmlippen. Sorgen Sie für angenehme Luftfeuchtigkeit, z. B. durch regelmäßiges Lüften oder Raumluftbefeuchter. Auch Kräutereinhalationen helfen.

Kein Tabak, kein Alkohol

Zigarettenrauch und Alkohol greifen die Stimmlippen an. Meiden Sie bei Heiserkeit bzw. Stimmverlust diese Stoffe unbedingt!



Bei Heiserkeit muss die Stimme geschont werden.

Saisonale Belastungen: So behalten Sie den Überblick

Frühling

Sommer

Herbst

Winter

In dieser Broschüre haben wir viele Hinweise für Sie zusammengetragen. Sicher haben Sie schon beim Lesen registriert, welche Punkte Ihr Unternehmen besonders betreffen. Nutzen Sie die folgende Checkliste, die Sie an Ihre individuelle Situation anpassen können, um die organisatorischen Weichen rechtzeitig zu stellen.

Schnell-Checkliste für Führungskräfte: Saisonale Sicherheit

Prüfpunkt	Kontrollfrage	ja	nein	n. z.
Gefährdungsbeurteilung (GBU)	Sind Hitze, UV-Strahlung, Kälte und winterliche Glätte in der aktuellen GBU berücksichtigt?	☐	☐	☐
Unterweisungs- termine planen	Stehen die Termine für die Frühlingsallergien/UV, Sommerhitze und Herbst/Winter-Sichtbarkeit/ Glätte?	☐	☐	☐
PSA-Bestand checken	Frühling: UV-Schutz / Kopfbedeckung vorhanden?	☐	☐	☐
	Herbst / Winter: Warnschutzkleidung (Klasse 2/3) und Kälteschutz-Schuhe (CI) einsatzbereit?	☐	☐	☐
Technikwartung	Funktionieren Jalousien für den Sommer?	☐	☐	☐
	Ist die Außenbeleuchtung für die dunkle Jahreszeit intakt?	☐	☐	☐
Betriebliches Gesundheits- management	Sommer: Ist die Getränkeversorgung (Wasser / Schorle) gesichert?	☐	☐	☐
	Herbst: Termin für Gripeschutzimpfung mit Betriebsarzt koordiniert?	☐	☐	☐
Azubi-Start (August / September)	Sind die Paten benannt und die Erstunterweisungen vorbereitet?	☐	☐	☐



arbeitssicherheit-ki.de

**2 KLICKS
1 LÖSUNG
0 ZWEIFEL**

Das Portal für
alle, die im
Arbeitsschutz
Verantwortung
tragen



© Vadyim - stock.adobe.com

Ihre Vorteile mit arbeitssicherheit-ki.de:

- In Sekunden zur passenden Arbeitshilfe
- Rechtssichere, geprüfte Inhalte
- Individuelles Dashboard für Ihre Branche
- Verständliche Erklärvideos & Schritt-für-Schritt-Leitfäden
- Experten-Support: Antwort auf Ihre Fachfragen!

Arbeitsschutz kostet Zeit – oft zu viel davon.

Mit arbeitssicherheit-ki.de finden Sie endlich Lösungen statt Suchaufwand. Die 2-Klick-Suche führt Sie direkt zu fertigen Vorlagen, Ihr Dashboard zeigt nur das, was Sie wirklich brauchen – und das Expertenteam unterstützt Sie zuverlässig, wenn doch mal eine Frage offen bleibt.

**Jetzt 30 Tage
kostenlos testen!**



t1p.de/arbeitsicherheit-ki

Alles, was Sie für sicheren, effizienten Arbeitsschutz brauchen.

Eine Marke von:



SAFETYXPERTS

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit

Impressum

VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2–4 • 53095 Bonn
Telefon: 02 28 / 95 50 490 • Fax: 02 28 / 36 96 480
Vorstand: Richard Rentrop, Bonn
Internet: www.safetyxperts.de
E-Mail: kundendienst@safetyxperts.de
Herausgeber: Martin Grashoff, Bonn
Chefredakteurin: Uta Fuchs, Ratzeburg
Satz & Layout: OtterbachMedien, Freudenberg
Druck: Warlich Druck, Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Alle Angaben 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. Vervielfältigungen jeder Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

© 2026 SafetyXperts ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau

Zusätzlicher Hinweis: In dieser Broschüre wurde aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Saisonale Arbeitsschutzthemen

Sicher durch das ganze Jahr

Wissen kompakt

