


Ausgabe 1/2019

# SiBe-Report



**Informationen  
für Sicherheits-  
beauftragte**



Foto: DeUJ

# Wie Sie als SiBe zur Gesprächskultur im Betrieb beitragen können

Eine sichere, gesunde und produktive Arbeitsumgebung braucht eine gute Gesprächskultur. Wenn die Kommunikation im Betrieb stockt, leidet das Betriebsklima. Als SiBe können Sie viel dazu beitragen, dass alle Beschäftigten sich wohl fühlen und offen über Gemeinsamkeiten, aber auch über Probleme und Konflikte sprechen können.

Nicht übereinander, sondern miteinander reden – das ist auch das Credo der Präventionskampagne **kommitmensch** von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Ob mit täglichen Einsatzbesprechungen, Gruppentreffen oder Vier-Augen-Gesprächen – wo Beschäftigte sich untereinander austauschen, Vorgesetzte mit der Belegschaft sprechen, Probleme offenlegen und gemeinsam lösen, läuft es besser.

## Das können Sie als SiBe beitragen

Auch wenn Präventionsmaßnahmen in der Regel von der Geschäftsführung angestoßen werden, können Sie persönlich viel bewirken, zum Beispiel so:

- Machen Sie regelmäßig einen Rundgang durch Ihren Arbeitsbereich und fragen Sie die Kollegin-

nen und Kollegen, ob es Probleme mit der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gibt.

- Bieten Sie Betroffenen Hilfe an, wenn sie etwa einen ungeeigneten Monitor oder Bürostuhl benutzen müssen und deshalb gesundheitliche Beschwerden haben. Wenn es erforderlich ist, helfen Sie, zusätzliche Lichtquellen für den Einzelarbeitsplatz zu beschaffen oder Sie optimieren die Bildschirm Einstellungen.
- Informieren Sie den zuständigen Vorgesetzten, wenn Sie ein bislang unbemerktes Risiko entdecken.
- Leiten Sie Hinweise auf Sicherheitslücken oder Verbesserungsvorschläge der Beschäftigten zeitnah an direkte Vorgesetzte weiter.

- Nutzen Sie die ASA-Treffen (Treffen des betrieblichen Arbeitsausschusses), um Wünsche und Vorschläge der Beschäftigten im größeren Kreis zu diskutieren.

Handlungshilfen zur wertschätzenden Kommunikation finden Sie auf der Internetseite unserer Präventionskampagne **kommitmensch**:

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

© Handlungsfelder © Kommunikation. Dort können Sie unter anderem die Broschüre „Handlungsfeld Kommunikation – Durch eine gute Kommunikation Sicherheit und Gesundheit voranbringen“ und die Praxishilfe „Geben und Nehmen von Feedback“ herunterladen.



# So beugen Sie Unfällen im Büro vor

Obwohl Büros zu den sichersten Arbeitsplätzen gehören, sind auch sie keine unfallfreien Zonen. Stolperunfälle und Stürze, aber auch Gefährdungen durch kleine Brände aufgrund falsch gelagerten Materials oder defekter Elektrogeräte kommen durchaus vor. Kontrollieren Sie, ob die vorhandenen Schutzmaßnahmen ausreichen und informieren Sie Ihren Vorgesetzten, falls Sie Nachbesserungsbedarf entdecken.

Ein regelmäßiger Rundgang durch die Arbeitsräume in Ihrem Bereich hilft, Problemstellen zu finden. Achten Sie auf diese kritischen Punkte:

## Verkehrs- und Fluchtwege

- Werden Fluchttüren und Fluchtwege freigehalten und nicht als Abstellfläche zweckentfremdet?
- Wissen die Kolleginnen und Kollegen, dass offenstehende Schubladen und Türen von Schreibtischen und Schränken Stolperfallen sind und im Notfall die Flucht erschweren können?
- Kontrollieren Sie, dass ausreichend Feuerlöscher zur Verfügung stehen und dass diese betriebsbereit sind?

## Sturz-, Stolper- und Verletzungsgefahr

- Stellen Sie sicher, dass in Büros Leitern und Tritte zur Verfügung stehen, und alle wissen, dass sie Stühle oder Schreibtische auf keinen Fall als Leiterersatz benutzen dürfen?
- Achten Sie darauf, dass die Kolleginnen und Kollegen auf Büroschränken keine schweren Gegenstände lagern, die das Möbelstück zum Kippen bringen könnten?
- Kontrollieren Sie, dass Verlängerungskabel etc., die über den Boden geführt werden müssen, mit



Kabelbrücken o. ä. stolpersicher abgedeckt sind?

- Kontrollieren Sie, dass sich an Bodenbelägen, auf Teppichen oder Fußmatten keine Falten oder hochstehenden Ränder bilden, die zur Stolperfalle werden könnten?

## Elektrische Gefährdungen

- Achten Sie darauf, dass Mehrfachsteckdosen nicht auf dem Boden in der Nähe von Blumentöpfen liegen, wo Gießwasser ins Innere dringen und einen Kurzschluss auslösen könnte?
- Ist sichergestellt, dass die Kolleginnen und Kollegen Verlängerungskabel, die Beschädigungen an der Isolierung aufweisen, sofort aussondern und den Schaden nicht etwa unfachmännisch überkleben?

- Wissen die Beschäftigten, wem sie Schäden an Elektrogeräten melden müssen?
- Ist den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bekannt, dass sie private Elektrogeräte wie Kaffeemaschinen, Tauchsieder etc. nur mit Erlaubnis des Vorgesetzten benutzen dürfen und dass auch diese Geräte regelmäßig geprüft werden müssen?
- Ist sichergestellt, dass eine Elektrofachkraft vor dem Einsatz von nicht fest verlegten Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungskabeln die zulässige Nennbelastung beurteilt?
- Ist eine Person benannt, die vor dem Arbeitsende kontrolliert, dass nicht benötigte elektrische Geräte abgeschaltet werden?

## Papiermüll/Abfälle

- Wissen alle, dass sie zum Schutz des Reinigungspersonals scharfkantige oder spitze Gegenstände wie Scherben, Klingen und Stecknadeln nicht im Papierkorb entsorgen dürfen?
- Ist sichergestellt, dass Beschäftigte am Arbeitsplatz nicht heimlich rauchen und keine heiße Asche in Papierkörben oder nicht feuerfesten Abfallbehältern entsorgen?

## Gefahrstoffe

- Ist sichergestellt, dass die Kolleginnen und Kollegen niemals gefährstoffhaltige Produkte (z. B. Reinigungsmittel) in Behälter oder Getränkeflaschen umfüllen, die für Lebensmittel bestimmt sind?

# Wirksamer Stressabbau: Zeit ist nicht der wichtigste Faktor



Die meisten Berufstätigen nutzen ihre arbeitsfreie Zeit und die Ferien, um Abstand vom oft anstrengenden Berufsalltag zu suchen.

Lange hieß es, echte Erholung könne nur ein langer Urlaub von mindestens drei Wochen garantieren – der in vielen Berufen einfach nicht möglich ist. Neuere Studien sagen zum Glück, dass das nicht stimmt: Auch wenn man nur ein Wochenende ohne Smartphone, PC & Co. verbringt, kann man Alltagsstress wirksam abbauen.

Die Arbeitspsychologin Prof. Carmen Binnewies von der Universität Münster und ihr Team haben untersucht, warum eine kurze Auszeit manchmal mehr bringt als ein langer, nicht immer erholsamer Urlaub. Entscheidend ist, wie man die freie Zeit erlebt. Wenn es gelingt, den Kopf frei zu bekommen und Dinge zu tun, die man liebt, ent-

spannt man am besten – auch wenn man nur ein Wochenende, einen Abend oder ein paar Stunden Zeit hat. Für eine funktionierende Work-Life-Balance ist es wichtig, sich solche Momente regelmäßig zu gönnen.

## Diese Tipps können beim Abschalten helfen:

- Nehmen Sie sich am Abend, am Wochenende oder im Urlaub so oft wie möglich Zeit für das, was Sie wirklich zufrieden macht. Weil das nicht zwingend mit den Wünschen des Partners oder der Familie übereinstimmen muss, kann es sinnvoll sein, dass jedes Familienmitglied sich einmal Zeit für eigene Unternehmungen oder zum Faulenzen nimmt – und wenn es nur für ein paar Stunden ist.
- Versuchen Sie, Beruf und Privatleben so gut wie möglich zu tren-

nen. Nehmen Sie so selten wie möglich Arbeit mit nach Hause und vereinbaren Sie mit Kollegen und Vorgesetzten Zeiten, zu denen Sie im Privatleben nicht erreichbar sind, etwa am Wochenende oder im Urlaub.

- Welche Aktivitäten lieben Sie wirklich? Planen Sie ganz nach Ihren Vorlieben Treffen mit Freunden, Sport, Stadtbummel, Spaziergehen, Lesen oder genussvolles Auschlafen ein.
- Auch zu viel private Kommunikation am Wochenende kann anstrengend sein. Nehmen Sie sich die Freiheit, Ihr Handy auch einmal auszuschalten und den PC nicht hochzufahren. Genießen Sie die ungestörte Zeit – der Alltag hat Sie nach wenigen Stunden ohnehin wieder.

Quellen: u. a. <https://www.uni-muenster.de/PsylIFP/AEBinnewies>

# Hausmeister: Sicher arbeiten mit professionellen Werkzeugen



Reparaturen, kleine Umbauten und Ausbesserungsarbeiten gehören für die meisten Hausmeister zum Alltag. Die dafür genutzten Handwerkzeuge sollte man im eigenen Interesse sorgfältig aussuchen, schließlich werden der DGUV Jahr für Jahr fast 95.000 meldepflichtige Arbeitsunfälle bei der Benutzung von Handwerkzeugen bekannt.

Handwerkzeuge sind, aller technischen Entwicklung zum Trotz, bis heute unentbehrlich. Vor Verletzungen und Unfällen bei der Benutzung schützen diese Sicherheitsregeln:

**Verwenden Sie nur Werkzeuge, die Sie sicher bedienen können (Ausbildung, Unterweisung, Schulung, Sachkundeprüfung).**

### **Achten Sie darauf, nur unbeschädigte, gebrauchstüchtige Werkzeuge zu verwenden.**

- Werkzeuge schonend behandeln und regelmäßig reinigen, damit sie öl- und fettfrei sind.
- Werkzeuge vor und nach der Benutzung auf Beschädigungen prüfen.
- Schadhafte Werkzeuge sofort beiseitelegen und instand setzen oder entsorgen.

**Werkzeuge nur ihrem Verwendungszweck entsprechend verwenden. Zweckentfremdung führt zu Beschädigungen und erhöht die Unfallgefahr.**

- Hämmer nicht als Biegewerkzeuge verwenden.
- Schraubendreher oder Feilen nicht als Meißel, Stemm- oder Brechwerkzeuge einsetzen.
- Zangen und Schraubenschlüssel sind nicht als Schlagwerkzeuge gedacht.
- Zangen und Schraubenschlüssel sind keine Schlagwerkzeuge.

### **Werkzeuge vor der Benutzung einer Sichtkontrolle auf Beschädigungen unterziehen.**

- Zangen und Scheren: gibt es Quetschstellen zwischen den Handgriffen?

- Meißel: Ist das Schlagende breit geschlagen oder bildet es einen sogenannten „Bart“?
- Hammerkopf: Sitzt er sicher auf dem Stiel?
- Feile: Ist sie sicher auf dem Griff fixiert?
- Schraubenschlüssel: Ist das Maul unbeschädigt?

### **Bei der Arbeit mit Werkzeugen Personen in der Umgebung schützen.**

- Auf absplitternde oder umherfliegende Teile etc. achten.
- Werkzeuge nie auf laufenden Maschinen oder in Bereichen mit elektrischer Gefährdung ablegen.

## **Gutes Klima im Büro: Richtig lüften**

**Ob Beschäftigte an Büroarbeitsplätzen sich wohl fühlen, hängt entscheidend vom Raumklima ab. Wenn mehrere Personen sich ein Büro teilen, empfinden diese vor allem Faktoren wie Temperatur und Luftqualität oft sehr unterschiedlich. Wissenschaftliche Erkenntnisse können helfen, eine für alle Mitarbeiter zuträgliche Atmosphäre zu schaffen.**

Grundsätzlich kommt es dabei auf die sogenannte thermische Behaglichkeit an. Die aber bedeutet für „Frostbeulen“ und „Hitzköpfe“ meist nicht dasselbe. Ist die Luft im Raum verbraucht oder ist es draußen so kalt, dass man überhaupt nicht lüften kann? Belastet die trockene Luft im Raum oder könnte bei offenem Fenster von draußen unangenehmer Nebel eindringen? Was ist für Kälteempfindliche angenehmer, regelmäßige, kurze Stoßlüftung oder ein ständig leicht gekipptes Fenster?

### **Regeln für den optimalen Luftaustausch**

Arbeitswissenschaftler raten, beim Lüften im Büro auf diese Punkte zu achten:

- Kippfenster mit stufenlos variablen, fest einstellbaren Kippweiten, bei denen die oberen Fensterteile sich kippen lassen, sorgen für einen idealen Luftaustausch.
- Kippfenster sind doppelt praktisch: Man kann sie kurzzeitig für die sogenannte Stoßlüftung öffnen, ganz öffnen oder für eine schonende Dauerlüftung ohne störende Zügeffekte nutzen.

- Ideal ist es, je 30 m<sup>2</sup> Fläche mindestens ein Kippfenster zu öffnen. Achten Sie darauf, alle Fenster auf die gleiche Kippstellung einzustellen.
- Dauerlüftung muss nicht zwingend energetisch ungünstiger sein als Stoßlüftung und wird von vielen Kälteempfindlichen leichter akzeptiert, sofern die kippbaren Fensterteile möglichst hoch liegen.


Tipp: In der Praxis hilft es oft, wenn Beschäftigte, die sich ein Büro teilen, miteinander über ihre Wünsche sprechen – wer den Anderen versteht, ist oft eher bereit, einen Kompromiss zu finden. Und Behaglichkeit hat ohnehin viel mit Gefühlen zu tun.

► [www.baua.de](http://www.baua.de)

⊗ Suche: Lüftungsregeln

⊗ Arbeitsstätten richtig lüften.

Die neue ASR A3.6 „Lüftung“



Handy-  
nutzung bei  
Kindern und  
Jugendlichen

## Im Straßenverkehr kann Ablenkung tödlich enden

Auch wenn Statistiker unterschiedliche Zahlen angeben: Die Mehrheit der Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 14 Jahren in Deutschland nutzt internetfähige Handys oder Smartphones. Weil in einigen Bundesländern die Handynutzung in der Schule eingeschränkt oder verboten ist, zücken die jungen Smartphonebenutzer spätestens am Ausgang des Schulgeländes ihr Gerät. Wenn sie dabei nicht auf den Straßenverkehr achten, wird das zum tödlichen Risiko. Schulen können die Eltern dabei unterstützen, Kinder und Jugendliche für diese Gefahr zu sensibilisieren.

Berlin. Ein 59-jähriger Fußgänger, der auf dem Gehweg mit seinem Smartphone hantiert, verursacht gleich zwei schwere Unfälle. Zuerst stößt er mit einem Radfahrer zusammen, der den Gehweg kreuzt. Der Radler prallt dadurch mit dem Kopf gegen einen Verteilerkasten und erleidet schwere Verletzungen. Der Fußgänger hilft nicht, sondern entfernt sich vom Un-

fallort. Als er dazu auf die Straße läuft, erfasst ihn ein Taxi und verletzt ihn ebenfalls schwer. München, U-Bahnhof Odeonsplatz. Eine 13-jährige ist so in ein Spiel auf ihrem Smartphone vertieft, dass sie vom Bahnsteig ins Gleisbett stürzt. Die kurz darauf einfahrende U-Bahn kann nicht mehr stoppen, das Mädchen wird tödlich überrollt.

### Was Schulen und Sie als SiBe für die Sensibilisierung tun können

Viele Schulen verbinden zur Prävention bereits Unterrichtseinheiten der klassischen Verkehrserziehung mit Informationen zur Handynutzung im Straßenverkehr. Trotzdem ist es sinnvoll, auch im Alltag für die ernst-

Gefahren zu sensibilisieren – zum Beispiel so:

- Als Lehrkraft, Hausmeister oder Schulsekretär(in) Kinder und Jugendliche auf innerschulischen Verkehrswegen ansprechen, wenn sie verbotswidrig z. B. beim Gehen das Handy nutzen und nicht auf ihre Umgebung achten.
- Als Lehrkraft gemeinsam mit der Schulleitung und z. B. der Polizei zielgruppengerecht und altersgerecht über Sicherheit im Straßenverkehr bei der Handynutzung informieren.

Es gilt: Beim Fahrradfahren ist wie im Auto jedes Hantieren mit dem Mobiltelefon verboten. Mit einer Handyhalterung am Lenker oder einem Headset darf das Gerät zur Navigation, zum Telefonieren oder zum Musikhören genutzt werden – allerdings in einer Lautstärke, die es erlaubt, auch andere Verkehrsgeräusche noch gut zu hören. Möchte man das Handy bedienen, muss man anhalten.

Im Schulgebäude und auf dem Schulgelände können Plakate immer wieder daran erinnern, wie gefährlich Unachtsamkeit ist.

### Webtipp

- [www.schulministerium.de](http://www.schulministerium.de)
- ⊗ Suche: „Smart mobil“
- ⊗ Elternbroschüre mit Tipps zur Handynutzung von Kindern und Jugendlichen

# Serie **Sicher arbeiten in der Praxis: Kleintransporte auf der Straße**

**Gerade wenn Beschäftigte nur ab und zu kleinere Lasten in PKW, Kombifahrzeugen oder Kleintransportern befördern, können Unfälle auftreten. Neben mangelnder Fahrpraxis und Leichtsinns ist fehlende Ladungssicherung oft die Ursache. Feste Regeln helfen, das Risiko zu senken.**

Wichtigste Voraussetzung ist natürlich ein geeignetes Transportmittel. Fahrzeuge, die über eine von der Fahrerkabine getrennte Ladefläche verfügen, sind meist mit Anschlagpunkten zur Fixierung von Zurrgurten zur Ladungssicherung ausgestattet. In Kombifahrzeugen besteht immer das Risiko, dass Lasten sich während der Fahrt lösen und zum tödlichen Geschoss werden – auch wenn es eine Abtrennung zum offenen Kofferraum gibt. Im PKW sollte man Lasten nie auf dem Vordersitz oder der Rückbank, sondern nur im Kofferraum verstauen.

Transportiert man Gefahrstoffe im Passagierraum, kann das schon bei geringen Mengen tödlich enden. Trockeneis etwa ist festes Kohlenstoffdioxid, das bei normalen Umgebungsbedingungen direkt in den gasförmigen Zustand übertritt. Atmet der Fahrer CO<sub>2</sub> ein, führt das schnell zum Erstickungstod. Vorsicht ist auch bei kleinen Druckbehältern geboten, die mit Gasen befüllt sind. Hier benötigt man vorab eine Gefährdungsbeurteilung, um je nach Behälter, Menge und Inhalt geeignete Schutzmaßnahmen gegen Explosionen und Verpuffungen ergreifen zu können.

**Wichtig:** Gerade wenn sie Ladegut transportieren, müssen die Fahrer sich bei der Geschwindigkeit noch mehr als sonst an den Straßen- und Verkehrsverhältnissen orientieren.

## Lasten richtig verteilen

Grundsätzlich platziert man eine schwere Ladung so auf der Ladefläche, dass der Schwerpunkt auf der Längsmittellinie des Fahrzeuges liegt. Es gilt: Schweres Gut unten, leichtes Gut oben. Antirutschmatten verbessern zwar die Ladungssicherheit bei Kleintransportern, sind aber häufig als alleinige Sicherungsmaßnahme nicht ausreichend. Sicherheitsgerecht fixiert man Ladungen mit Zurrgurten, die an fest angebrachten Anschlagpunkten befestigt sind. Schutzkissen, Netze oder

Kantenschoner können die Sicherheit ebenfalls erhöhen

## Unfallschwerpunkt Be- und Entladung

Unfallträchtig ist auch das Be- und Entladen. Verrutscht die Ladung oder fällt sie um, kann dieses Gewicht Türen oder Bordwände unter Druck setzen. Entriegelt man den Laderaum, können aufspringende Türen den Fahrer verletzen. Fällt die Ladung unkontrolliert herunter, ist das ebenfalls gefährlich. Auch beim Öffnen von Schiebeplanen können verrutschte Ladungen oder Ladungsteile herausfallen oder umkippen. Trivial, jedoch ebenfalls wichtig: Beschäftigte dürfen beim Be- und Entladen an einer Straße den Verkehr nicht aus den Augen verlieren.



# Fußmatten: Schutz vor Stolper- und Sturzunfällen

Eingangsbereiche von Verwaltungen, Behörden und Institutionen sind häufig stark frequentiert. Werden in der kalten Jahreszeit Nässe, Matsch und Schmutz eingetragen, steigt die Gefahr von Stolper- und Sturzunfällen. Sauberlaufzonen mit speziellen Fußmatten können das Risiko wirksam reduzieren.

Fußmatten sind in praktisch jeder gewünschten Größe und vielen Farben erhältlich und sehen nicht nur gepflegt aus, sondern sorgen für mehr Sicherheit. Sie nehmen viel Feuchtigkeit sicher auf und können mit speziell ausgestatteten Oberflächen sogar den Schmutz von Schuhsohlen entfernen.

Entscheidend ist, die richtige Fußmatte für den geplanten Einsatzzweck zu wählen:

- In Eingangsbereichen soll eine Fußmatte meist auch repräsentativ aussehen. Hier eignen sich Ausführungen, die nicht nur rutschfest



Foto: Weinhöfer Designs/Fotolia

und bodeneben liegen, sondern fast wie ein Teppichboden wirken.

- Für Räume, die nicht nur viel begangen, sondern auch mit PKW, Gabelstaplern o. ä. befahren werden, stehen besonders belastbare Ausführungen zur Verfügung.
- In Räumen für handwerkliche Arbeiten o. ä. sind robuste Fußmatten mit grober Borstenoberfläche sinnvoll. Wählt man Ausführungen mit doppeltem Fasersystem, nehmen die feinen Fasern sehr viel Feuchtigkeit auf, während

die groben Borsten auch starken Schmutz von der Schuhsohle entfernen können.

Weil sie stark genutzt werden, müssen Fußmatten regelmäßig gereinigt werden. Oft lohnt es sich, einen Pflegeservice beim Hersteller zu buchen. Dann werden die Fußmatten zu vereinbarten Terminen abgeholt, gewaschen und sauber wieder angeliefert.

## Der SiBe-Report als App

Mit der neuen App können Sie den SiBe-Report nun auch auf allen Ihren mobilen Geräten jederzeit kostenlos online lesen. Sie finden in der App alle Ausgaben des SiBe-Reports.

**Suchbegriff in allen App-Stores: „SiBe-Report“**

**Weitere Infos:**

• [www.unfallkasse-nrw.de](http://www.unfallkasse-nrw.de) • Webcode: S0614



## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 1/2019

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

Konzeption: KUVB / UK Berlin

Inhaber und Verleger:

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen

Verantwortlich: Nil Yurdatap

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin, München; Nil Yurdatap, UK NRW

Anschrift: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf

Bildnachweis: DGUV, Fotolia

Gestaltung: Universal Medien GmbH, München

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:

• [presse@unfallkasse-nrw.de](mailto:presse@unfallkasse-nrw.de)