

# Bewusste Sicherheit am Arbeitsplatz - Magazin



Von oben nach unten!

Seite 2

Bewusst, jedoch auch unbewusst sicher

Seite 3

Vorbeugung von körperlichen Beschwerden und Verletzungen

Seite 4 und 5

Elektrogeräte sind nicht ohne Gefahr!

Seite 6



## Zusammenarbeit erhöht die Sicherheit!

Gefährlicher Stoff zum Nachdenken

Seite 7

Alten Lack sicher entfernen

Seite 8

Gefahren auf der Straße umgehen

Seite 9

Jung gelernt, alt gemacht

Seite 10

**27**  
März

### Besuchen Sie die Toolbox-Unterweisungen!

Am 27. März können Sie und Ihre Kollegen **kostenlos** an sechs verschiedenen Toolbox-Unterweisungen teilnehmen!

### Scannen Sie den QR-Code

Für mehr Informationen  
(Alle Toolboxes werden auf Niederländisch bereitgestellt.)



# Gemeinsam sind wir stark: Generationsunterschiede überbrücken!

An vielen Arbeitsplätzen arbeiten erfahrene Fachleute und junge Azubis, Praktikanten und Berufsanfänger gut und konstruktiv zusammen. Gemeinsam sind sie auch für die Sicherheit am Arbeitsplatz verantwortlich. Jüngere Arbeitnehmende haben weniger praktische Erfahrung als ihre älteren Kolleginnen und Kollegen. Andererseits haben junge Menschen in der Schule vielleicht gerade neue sicherere Arbeitsmethoden gelernt.

**Wie kann man dafür sorgen, dass es zu einem fruchtbaren gegenseitigen Lernaustausch über sicheres und gesundes Arbeiten kommt?**

## Hochmut kommt vor dem Fall

Wenn man jung ist, kann man viel verkraften, und manchmal scheint es keine Risiken zu geben. Achten Sie aber darauf, nicht übermütig zu werden oder impulsiv zu handeln. Halten Sie sich zum Beispiel bei Hebearbeiten immer an die Höchstgewichte. Sie können nicht ein ganzes Leben lang nach dem Motto „Ach, das schaffe ich schon“ arbeiten. Und bringen Sie sich bei, PSA erforderlichenfalls auch richtig zu benutzen.

## Mit gutem Beispiel vorangehen

Jeder muss irgendwo anfangen. Wenn man noch nicht so lange arbeitet, sind viele Sachen noch neu. Das gilt natürlich auch für den Umgang mit der Sicherheit. Scheuen Sie sich also nicht, Fragen an erfahrenere Kolleginnen und Kollegen zu stellen. Schließlich waren sie auch einmal jung. Und arbeiten Sie als erfahrene Fachkraft mit jüngeren Kollegen zusammen? Dann sollten Sie selbst immer mit gutem Beispiel vorangehen! Wenn Sie immer sicheres Verhalten am Arbeitsplatz vorleben, werden sie es Ihnen eher gleichtun.



## Voneinander lernen

Am Anfang Ihrer Karriere können die Ratschläge Ihrer erfahrenen Kollegen für Sie natürlich sehr nützlich sein. Umgekehrt kann aber auch die ältere Generation von der jüngeren lernen. Vielleicht zeigen sie den Älteren Tricks, mit denen sich Arbeiten sicherer erledigen lassen als es es gewohnt waren! Wenn beide Seiten offen dafür sind, voneinander zu lernen, kann die Sicherheit nur besser werden. Zusammenarbeit erhöht die Sicherheit.

## Sicherheit als Routine

Wenn man jung ist, ist es einfacher, sich bestimmte Gewohnheiten anzueignen. Das trifft sich gut, denn sicheres Verhalten ist weitgehend Routine. Das fängt bereits mit dem Gelernten in der Schule an. Diese Fertigkeiten nimmt man dann mit an den Arbeitsplatz, wo man bei jeder Arbeit mit unterschiedlichen Sicherheitsmaßnahmen konfrontiert wird. Diese Wiederholung ist wichtig. Auch wenn Sie jüngere Kollegen begleiten, trägt vor allem die Wiederholung dazu bei, dass Sicherheit zur Routine wird.



### Sind Sie ein Ausbilder?

Dann finden Sie hier eine checkliste für jeden Bereich.



Bau & Infrastruktur



Wartung



Technik

# Gefahren auf der Straße umgehen!

Sind Sie eher in diesem Magazin bereits der Maßnahmenhierarchie begegnet? Das ist die verbindliche Reihenfolge, in der Unternehmen und Arbeitnehmer verschiedene Sicherheitsmaßnahmen ergreifen müssen. Nur wenn **Schritt 1** nicht ausreichend schützt, geht man zu **Schritt 2** über, und so weiter.

Auch Straßenarbeiter sind verpflichtet, sich an die Maßnahmenhierarchie zu halten. Aber wie gehen Sie diese Schritte an, wenn Sie auf oder entlang der Straße arbeiten?



**4 Persönliche Schutzausrüstung (PSA)**  
Erst wenn Sie alle vorherigen Schritte durchlaufen haben, beginnen Sie mit der PSA. Natürlich müssen Sie tagsüber und nachts gut sichtbar sein. Tagsüber tragen Sie mindestens eine orangefarbene Sicherheitsweste mit horizontalen und vertikalen, reflektierenden Streifen. Abends und nachts sollte diese Signalkleidung auch Ihre Arme und Beine auf die gleiche Weise hervorheben.

**QR-Code**  
**Toolbox:**  
Unterweisung Sicheres Arbeiten auf und entlang der Straße

**1 Maßnahmen an der Gefahrenquelle**  
Der erste Schritt besteht immer darin, die Gefahr zu beseitigen, wo immer dies möglich ist. Zum Beispiel, indem man die Straße sperrt und umleitet. Der Verkehr kommt dann nicht an Ihrer Baustelle vorbei und stellt somit keine Gefahr dar.

**2 Kollektive Maßnahmen**  
Lässt sich die Straße nicht sperren? In diesem Fall haben Sie für eine Trennung zwischen dem Verkehr und der Baustelle zu sorgen. Am sichersten lässt sich dies mit einer (Beton-)Barriere bewirken. Handelt es sich um kurzfristige Arbeiten? Dann wäre auch die Aufstellung visueller Absperrgeräte wie Leitkegel (höchstens 1 Tag) und Leitbaken (höchstens 2 Wochen) eine Möglichkeit. Achten Sie auch darauf, dass genügend Sicherheitsraum zwischen Arbeitsbereich und Absperrung vorhanden ist.

**3 Individuelle Maßnahmen**  
Bestimmte technische Hilfsmittel sind ein gutes Beispiel für individuelle Maßnahmen. Beispielsweise ein Leitkegelsetzer oder ein automatischer Schwellenleger. So können Sie Straßenabsperungen und Warningschwellen sicher von einer Maschine aus anbringen und entfernen. Gefährliche Situationen auf der Straße lassen sich damit vermeiden.

## Seien Sie vorsichtig!

Leider gibt es im Straßenverkehr viel unsicheres Verhalten. Die Maßnahmenhierarchie hilft, die Gefahren zu verringern, aber es ist wichtig, selbst wachsam zu sein.

- Verhalten Sie sich immer so sicher wie möglich.
  - Seien Sie sich des unsicheren Verhaltens von Verkehrsteilnehmern bewusst.
  - Sprechen Sie Kollegen in unsicheren Situationen an.
  - Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten und trauen Sie sich, die Arbeit einzustellen, wenn die Verhältnisse nicht sicher sind.
- Nur wenn Sie diese Vorsorgemaßnahmen berücksichtigen, halten Sie Ihre Baustelle so sicher wie möglich!*



**! Mehr erfahren? Scannen Sie die QR-Codes!**

**QR-Code 1:** Anlegen und Entfernen von Straßenabsperungen:

**QR-Code 2:** Sicheres Arbeiten entlang der Straße:

# Von oben nach unten Auch bei Höhen unter 2,5 Metern!

Eine der größten Gefahren bei Arbeiten in großer Höhe ist die Absturzgefahr. Dabei geht es um die Gefahr, dass Menschen und Material hinunterfallen. Diese Risiken sind groß und es ist äußerst wichtig, dass Sie immer und überall wirksame Sicherheitsmaßnahmen ergreifen. Wussten Sie jedoch auch, dass dabei die Reihenfolge ebenfalls ausgesprochen wichtig ist? Um die Sicherheitsmaßnahmen zu ermitteln, die Sie ergreifen müssen, haben Sie einen bestimmten Stufenplan zu befolgen: den Plan zur Maßnahmenhierarchie.

## Was ist das, dieser Plan zur Maßnahmenhierarchie?

Der Plan zur Festlegung der Maßnahmenhierarchie besteht aus 4 Schritten, um zu bestimmen, welche Sicherheitsmaßnahmen Sie ergreifen müssen. Bitte beachten Sie, dass die Rangfolge in diesem Stufenplan obligatorisch ist.

**! Mehr erfahren? Scannen Sie die QR-Codes!**

**QR-Code 1:** Anlegen und Entfernen von Straßenabsperungen:

**QR-Code 2:** Sicheres Arbeiten entlang der Straße:

**QR-Code 3:** Toolbox: Arbeiten in der Höhe

**1 Maßnahmen an der Gefahrenquelle**  
Können Sie die Gefahr bereits an der Quelle bekämpfen? Kann ich Maßnahmen ergreifen, um die Notwendigkeit, in der Höhe zu arbeiten, zu verringern oder zu beseitigen? Wenn Sie die Gefahr an der Quelle bekämpfen, beseitigen Sie die Ursache des Problems. Beispiele für Situationen, in denen Maßnahmen zur Bekämpfung der Gefahrenquelle durchführbar sind: - - - - -

**2 Kollektive Maßnahmen/technische Maßnahmen**  
Wenn Maßnahmen an der Quelle nach vernünftigem Ermessen möglich sind oder noch nicht die gewünschte Wirkung haben, sollten Sie kollektive und/oder technische Maßnahmen zur Verringerung der Risiken ergreifen. Beispiele für kollektive Schutzmaßnahmen bei Arbeiten in der Höhe sind: - - - - -

**3 Individuelle organisatorische Maßnahmen**  
Wenn Maßnahmen an der Quelle sowie kollektive und technische Maßnahmen nach vernünftigem Ermessen nicht möglich sind oder keine angemessene Lösung bieten, müssen Sie und Ihr Arbeitgeber organisatorische Maßnahmen ergreifen. Auf diese Weise verringern Sie das Risiko für die einzelnen Arbeitnehmer, indem die Dauer der Gefahrenaussetzung gesenkt wird - - - - -

**4 Persönliche Schutzausrüstung**  
Wenn die drei oben genannten Maßnahmen nicht ausreichend wirksam sind oder Sie dies nach vernünftigem Ermessen von einem Arbeitgeber oder Auftraggeber nicht verlangen können, muss der Arbeitgeber Ihnen geeignete persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung stellen. Beispiele dafür sind: - - - - -

- Entscheiden Sie sich für ein vorgefertigtes Dach, das Sie in einem Zug auf das Dach heben können, so dass Sie nur für kurze Zeit in der Höhe arbeiten.
- Ersetzen Sie einen dieselbetriebenen Materialaufzug durch einen leisen, sauberen elektrischen Materialaufzug.

- Stabile Geländer und Gerüste zur Verhinderung eines Sturzes.
  - Sicherheitsnetze zum Auffangen eines Sturzes.
- Vorsicht! Bei der Verwendung von (fahrbaren) Gerüsten müssen diese immer sicher sein und bleiben. Unter [www.richtlijnsteigers.nl](http://www.richtlijnsteigers.nl) finden Sie die Gerüstrichtlinie und ihre Anforderungen.

- Beispiele dafür sind:
- Seilsicherungs- und Schienensysteme auf dem Dach.
  - Andere Arbeitsmethoden.

- Sicherheitsgurte in Kombination mit Dachankern oder Firstankern.
  - Helme und Sicherheitsschuhe.
- Achtung: PSA allein bieten fast nie ausreichenden Schutz bei Arbeiten in großer Höhe.

**Nein?** Wenn Sie Zweifel an Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer haben, sagen Sie **Nein** und wenden Sie sich an Ihren Arbeitgeber oder Auftraggeber!



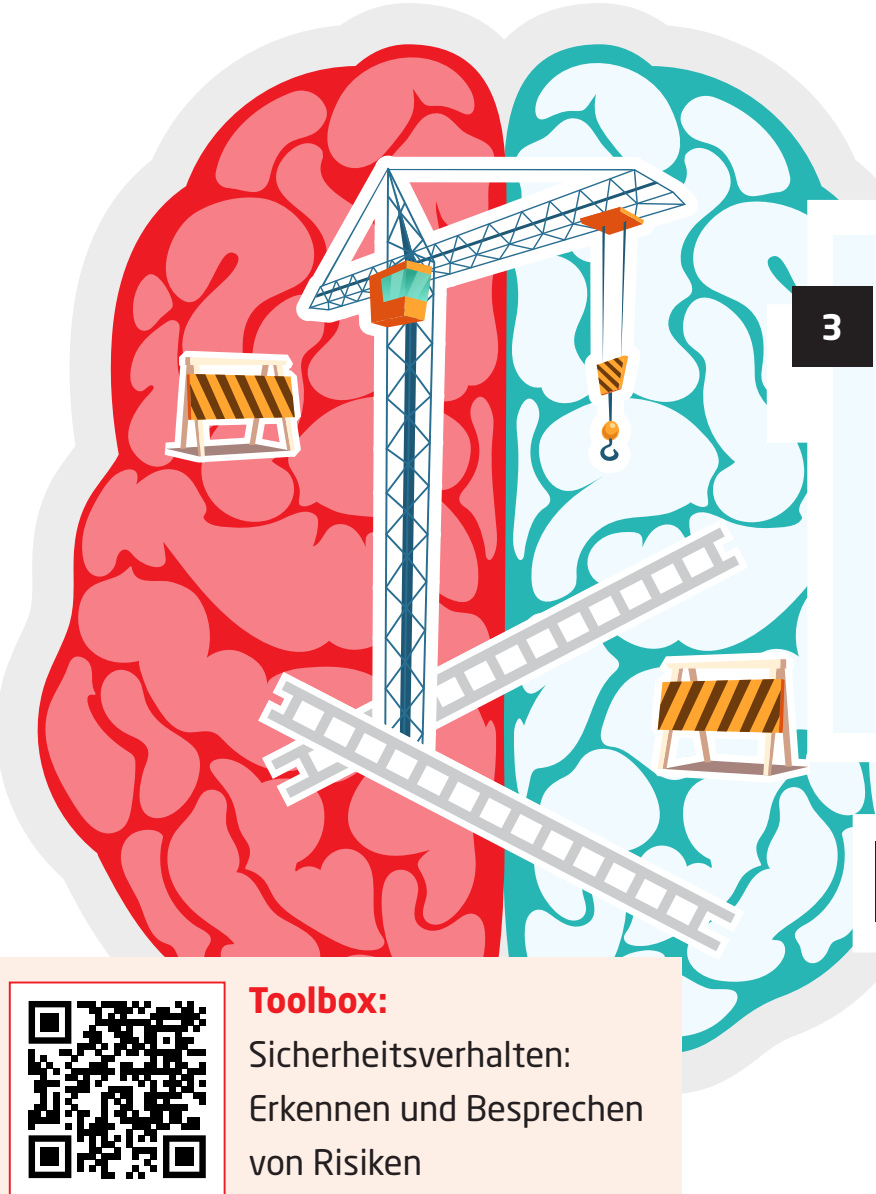
# Bewusst, jedoch auch unbewusst sicher!

## Ein Unglück ist schnell passiert.

Doch **95 Prozent** der Zeit sind wir uns der unfallträchtigen Risiken nicht bewusst

Ein großer Teil unserer Arbeit geschieht nämlich „unbewusst“. Theoretisch wissen Sie oft, wie Sie Ihre Arbeit sicher und gesund halten können, aber denken Sie in der Praxis immer daran?

**Mit der Befolgung der folgenden Tipps schützen Sie sich und Ihre Kollegen bewusst und unbewusst!**



### 1 Wiederholen, wiederholen und noch einmal wiederholen

Sehen Sie eine Kollegin oder einen Kollegen ohne Helm an der Arbeit oder hält sich eine Person nicht an die Sicherheitsvorschriften? Sprechen Sie die Person dazu an. Und wenn sie es wieder vergisst, sagen Sie es noch einmal. Durch Wiederholung sorgen wir dafür, dass der Kiem für Sicherheitsbewusstsein ständig unbewusst gewässert wird.

### 2 Veränderung durch Eigenregie

Sagen Sie selbst: Wenn Ihnen jemand aus dem Büro etwas aufzwingt - jemand, den Sie kaum auf der Baustelle sehen -, übernehmen Sie dessen Anweisungen doch auch weniger gern und schnell? Kommen Sie daher selbst mit Ideen, wie Sie sicherer und gesünder arbeiten können. Und sprechen Sie mit Ihren Kollegen über die gemachten Erfahrungen. So finden Sie vielleicht gemeinsam die besten Lösungen!

### 3 Positives Feedback

Jeder möchte seine Arbeit gut und sicher verrichten. Andererseits suchen Sie eine Bestätigung, dass Sie es richtig machen. Es macht einen stolz zu hören, dass 80 Prozent der Mitarbeiter die Sicherheitsmaßnahmen befolgen und Sie zu diesen 80 Prozent gehören. Die restlichen 20 Prozent fühlen sich wahrscheinlich auch angesprochen. Machen Sie also auch ein Kompliment, wenn Ihr Kollege sicher arbeitet. Das führt oft dazu, dass sich die Helmmuffel beim nächsten Mal doch auch den Bauhelm aufsetzen.

### 4 Vorbilder beflügeln uns, ihrem Beispiel zu folgen

Herdenverhalten. Am Arbeitsplatz legen wir alle dieses Verhalten an den Tag. Wir kopieren das Verhalten des anderen. Und es gibt immer jemanden am Arbeitsplatz, den die anderen Leute bewundern. Und wenn diese Person nun ein fantastischer Botschafter für sicheres und gesundes Arbeiten ist, werden viele automatisch deren gutes Verhalten übernehmen. Vielleicht sind Sie derjenige, zu dem ein Kollege aufschaut. Gehen Sie also immer mit gutem Beispiel voran!

#### Toolbox:

Sicherheitsverhalten:  
Erkennen und Besprechen von Risiken



#### Aufbau neuer Routinen

Alles in allem sind die oben genannten Punkte ein Schritt in die richtige Richtung. Ihre Befolgung führt unbewusst zu neuen Routinen, die uns wieder unbewusst sicherer und gesünder arbeiten lassen. Um dies zu erreichen, **müssen wir uns jedoch alle bewusst anstrengen!**

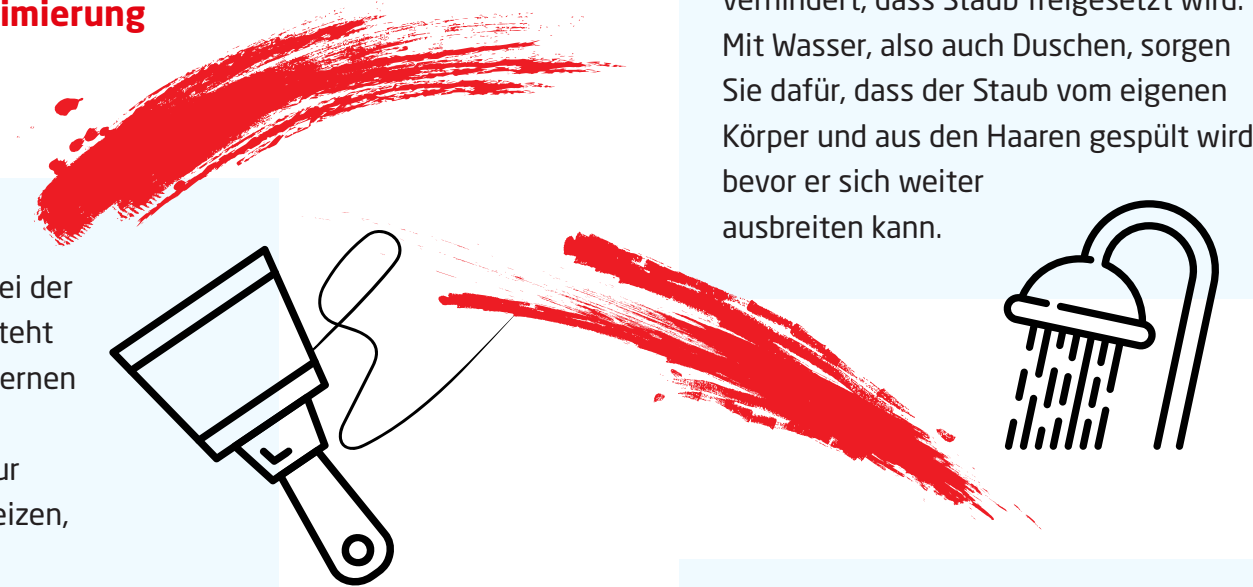
# (Alten) Lack sicher entfernen!

Nicht nur die Produkte, mit denen Sie arbeiten, können Schadstoffe enthalten. Auch bei der Arbeit können einige gefährliche Stoffe freigesetzt werden. Ein gutes Beispiel ist die Bearbeitung alter Farbschichten. Achten Sie darauf, dass Sie den dabei freigesetzten Staub nicht einatmen oder in der Umgebung verteilen.

**Aber es gibt noch mehr, was Sie zur Minimierung der Risiken tun können!**

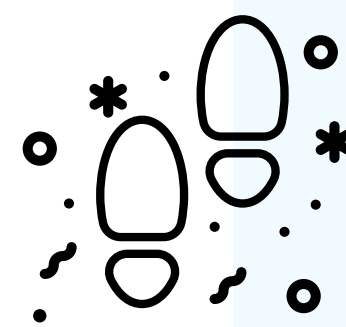
#### Wie wäre es mit Abschaben?

Eine Möglichkeit, den feinen Staub bereits bei der Vorbereitung Ihrer Arbeit zu vermeiden, besteht darin, die Lackschicht abzuschaben. Sie entfernen nicht nur mehr Lack, sondern es fällt dabei auch weniger Staub an. Andere Methoden zur Arbeitsvorbereitung sind Heißluft oder Abbeizen, seien Sie sich jedoch bewusst, dass diese Methoden andere Risiken mit sich bringen.



#### Zuerst Wasser, der Rest kommt später

Durch die Verwendung von Nassarbeitsmethoden wie manuelles Nassschmirgeln oder Nassschleifen wird verhindert, dass Staub freigesetzt wird. Mit Wasser, also auch Duschen, sorgen Sie dafür, dass der Staub vom eigenen Körper und aus den Haaren gespült wird, bevor er sich weiter ausbreiten kann.



#### Halt, stopp!

Machen Sie es sich bequem, indem Sie Ihren Arbeitsplatz mit Trennwänden absperren. So können Sie verhindern, dass andere durch Ihren Staub laufen und ihn auf diese Weise verbreiten. Außerdem wird dadurch der Bereich begrenzt, den Sie nach der Arbeit reinigen müssen.

#### Was sauber ist, sollte auch sauber bleiben

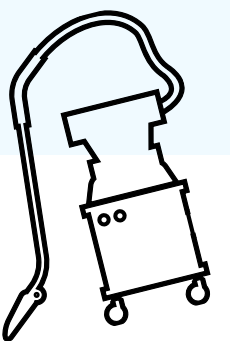
Wenn Sie erst einmal eine relativ staubfreie Umgebung geschaffen haben, möchten Sie nicht, dass der Staub auf anderem Wege wieder eindringt. Waschen Sie sich daher regelmäßig die Hände und essen, trinken oder rauchen Sie nicht am Arbeitsplatz.



#### Staub saugen

Verhindern Sie, dass sich Staub ausbreitet und saugen Sie ihn weg, bevor er in die Luft gelangt, und zwar mit einer direkten Absaugung am Werkzeug. Auf diese Art und Weise saugen Sie den freigesetzten Staub gleich an der Quelle ab.

Tragen Sie zusätzlich den richtigen Atemschutz. Verwenden Sie für die Reinigungsarbeiten keine Druckluft, sondern einen Staubsauger mit HEPA-Filter. Sie können damit auch den Staub von Ihrer Kleidung saugen, wenn Sie den Arbeitsplatz verlassen. Hinterlassen Sie den Arbeitsplatz sauber.



#### Mehr erfahren?

Folgen Sie der Toolbox: Im Betrieb freigesetzte Gefahrstoffe beim Tag der bewussten Sicherheit am 27 März 2024.



# (Gefährlicher) Stoff zum Nachdenken!

## Wissen, womit Sie arbeiten!

Ganz gleich, welchen Beruf Sie ausüben, die Wahrscheinlichkeit, dass Sie am Arbeitsplatz mit Gefahrstoffen zu tun haben, ist groß. Daher ist es wichtig, dass Sie immer wissen, womit Sie arbeiten und welche Risiken damit verbunden sind. Die Gefahrenpiktogramme auf dem Etikett geben Ihnen einen Hinweis darauf.

**Aber wissen Sie eigentlich genau, welches Piktogramm für welche Gefahr steht?**

### Gibt es eine Alternative?

Der erste Schritt zum Schutz vor Gefahren: Prüfen Sie, ob Sie die Gefahr vollständig beseitigen können. Enthält das Produkt, mit dem Sie arbeiten müssen, gefährliche Stoffe? Dann prüfen Sie zuerst, ob es kein anderes, sichereres Produkt gibt! Erkundigen Sie sich diesbezüglich bei Ihrem Arbeitgeber.

### Wo finde ich Antworten auf meine Sicherheitsfragen?

Ehe Sie mit der Arbeit beginnen, ist es wichtig zu wissen, mit welcher Art von Produkt Sie arbeiten werden. Was sind die Risiken des Produkts? Wie gehe ich damit so sicher wie möglich um? Und was soll ich unternehmen, wenn es schief geht? Sie müssen also wissen, wo sich diese Informationen finden lassen. Unternehmen haben zum Beispiel eine Unterweisungskarte für den Arbeitsplatz oder eine App zum Nachschlagen. Fragen Sie also, ob und wie Ihr Arbeitgeber Ihnen diese Informationen zur Verfügung stellt, damit Sie immer so sicher wie möglich arbeiten können!

### Seien Sie besonders vorsichtig mit jungen Mitarbeitern

Arbeiten ein Azubi in Ihrem Betrieb? Dann möchten Sie natürlich, dass diese Person so viele praktische Erfahrungen wie möglich sammelt. Aber Vorsicht! Ein Produkt kann gefährliche Stoffe enthalten, mit denen ein Jugendlicher nicht oder nur unter fachkundiger Aufsicht arbeiten darf. Für Meister gibt es Kontrollkarten, mit denen Sie dies überprüfen können.

### Gefährliche Stoffe, die bei der Arbeit freigesetzt werden

Müssen Sie Material bearbeiten, bei dem gefährliche Stoffe freigesetzt werden (Sägen, Bohren, Schleifen, Schleifen von steinigem Material, Holz oder alten Lackschichten)? Dann schauen Sie, ob es eine alternative Arbeitsmethode gibt. Können Sie zum Beispiel Blöcke schneiden, anstatt sie zu sägen?

Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 8!



**PUZZLE!**  
Ordnen Sie die Symbole den entsprechenden Gefahren zu!

Akute Toxizität

Entzündlich

Gashalter unter Druck

Langfristige Gesundheitsgefahr

Umweltgefährlich

Ätzend

Giftig

Explosionsgefährlich

Oxidierend (brandfördernd)

**Antworten:** 1. Entzündlich 2. Oxidierend (brandfördernd) 3. Giftig 4. Explosionsgefährlich 5. Ätzend 6. Umweltgefährlich 7. Gashalter unter Druck 8. Akute Toxizität 9. Langfristige Gesundheitsgefahr

# Vorbeugung von körperlichen Beschwerden und Verletzungen

Längeres Sitzen und Starren auf einen Bildschirm ist nicht gut für Sie. Bei der Arbeit im Büro lässt sich dies jedoch nicht vermeiden.

**Zum Glück können Sie einiges tun, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen!**



**Toolbox:**  
Physische Belastung auf der Baustelle und im Büro



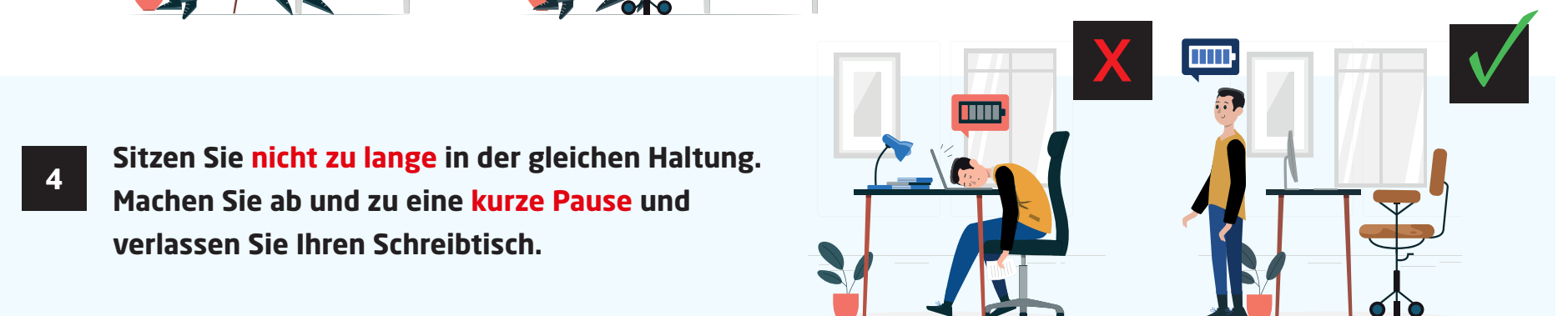
**1** Stellen Sie Ihren Bildschirm in der richtigen Höhe und Entfernung auf. Je weiter Sie mit dem Gesicht vom Bildschirm entfernt sitzen, desto besser.



**2** Sorgen Sie für eine gute Unterstützung Ihrer Unterarme und Ihres unteren Rückenbereichs. Ein guter Bürostuhl und ein Schreibtisch in der richtigen Höhe sind ein absolutes Muss!



**3** Halten Sie Ihre Maus nicht ständig in der Hand. Wenn Sie sie kurz nicht benötigen, lassen Sie sie los.



**4** Sitzen Sie nicht zu lange in der gleichen Haltung. Machen Sie ab und zu eine kurze Pause und verlassen Sie Ihren Schreibtisch.

### Schaffen Sie den perfekten Arbeitsplatz!

Eine gute Arbeitshaltung können Sie nur erreichen, wenn Ihr Arbeitsplatz entsprechend eingerichtet ist. Wie lässt sich das erreichen?

**1** Fangen Sie bei Ihrem Bürostuhl an. Er sollte vor allem Ihren unteren Rückenbereich gut stützen. Es ist wichtig, dass Sie beim Sitzen mit den Füßen fest auf dem Boden stehen können und sich Ihre Knie nicht über der Ebene Ihrer Hüften befinden.

**2** Wenn Ihr Stuhl die richtige Höhe hat, ist Ihr Schreibtisch an der Reihe. Stellen Sie ihn so ein, dass er genügend Unterstützung für Ihre Unterarme bietet. Mit einer Arbeitsfläche auf Ellbogenhöhe sind Sie im Allgemeinen gut bedient!

**3** Sorgen Sie schließlich dafür, dass der Abstand und die Höhe Ihres Bildschirms stimmt. Der obere Rand des Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe befinden oder etwas niedriger, wenn Sie nicht „blind“ tippen. Je weiter Ihre Augen vom Bildschirm entfernt sind, desto besser! Achten Sie außerdem darauf, dass die Schrift groß genug ist, um sie aus dieser Entfernung lesen zu können.



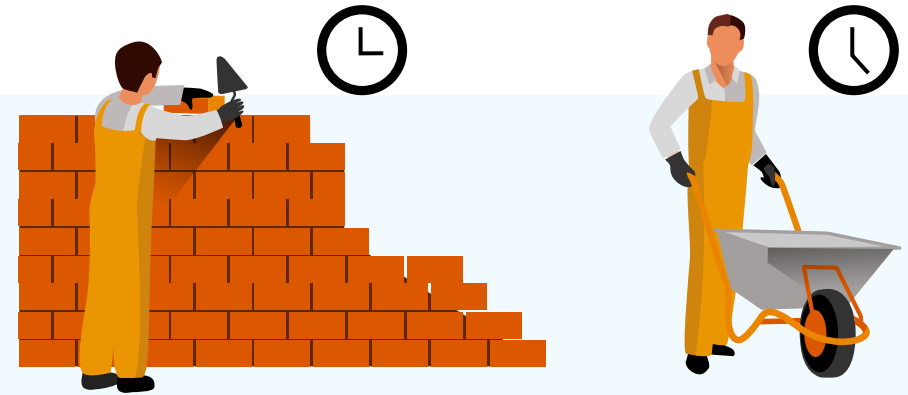
An Ihrem Arbeitsplatz verrichten Sie mitunter schwere Arbeiten oder müssen Sie oft dieselben Bewegungen ausführen. Beispielsweise Hebe-, Trage- und Biegearbeiten. Wenn Sie das nicht richtig machen, können Sie sich körperliche Beschwerden und Verletzungen zuziehen. Manchmal sofort, jedoch oft auch erst nach längere Zeit.

**Halten Sie sich also immer an die nachstehenden Tipps!**

- 1** **Stehen Sie so nah wie möglich an Ihrer Last.** Sie brauchen sich dann nicht zu strecken, wenn Sie etwas greifen oder heben müssen.



- 2** **Halten Sie Ihren Körper immer in Richtung Ihrer Arbeit.** Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Körper **nicht verdrehen** müssen, um Ihre Arbeit zu erledigen.



- 3** **Versuchen Sie, die Aufgaben so oft wie möglich abzuwechseln.** Führen Sie nicht zu lange dieselbe physische Arbeit aus.



- 4** **Nutzen Sie die vorhandenen Hilfsmittel.** Verwenden Sie beispielsweise eine **Sack- oder Schubkarre**, anstatt selbst schweres Material zu heben.



- 5** **Müssen Sie trotzdem selbst etwas heben?** Tun Sie es dann mit Ihren **Handflächen nach oben**.

**Gute Bekleidung beugt Verletzungen vor!**

Die Bedeutung der Bekleidung darf nicht unterschätzt werden! Selbstverständlich tragen Sie erforderlichenfalls immer eine persönliche Schutzausrüstung. Jedoch auch Ihre übrigen Bekleidungsstücke sollten sicher und bequem sein und beispielsweise den Witterungsbedingungen Rechnung tragen. An heißen Tagen sollten Sie atmungsaktive, dünne Kleidung tragen und wenn es kalt ist, ziehen Sie sich entsprechend warm an. So vermeiden Sie körperliche Beschwerden aufgrund von Hitze oder Kälte! Achten Sie außerdem darauf, dass Ihre Haut immer gut bedeckt ist. Tragen Sie also keine Bekleidung mit Rissen oder Löchern.

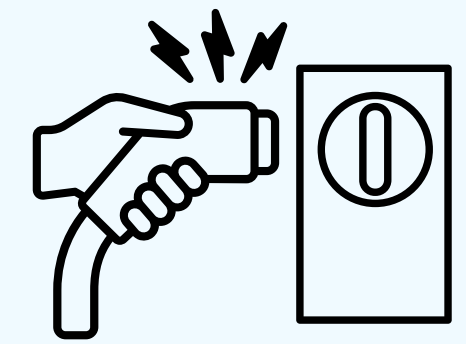
# Elektrogeräte sind nicht ohne Gefahr!

Auf unseren Baustellen arbeiten wir zunehmend mit Elektrogeräten. Dies erfordert eine andere Herangehensweise an das Thema Sicherheit, als Sie es vielleicht gewohnt sind.

**Seien Sie sich daher der Risiken bewusst und lernen Sie, was Sie tun können, um auch mit Elektrogeräten sicher zu arbeiten!**

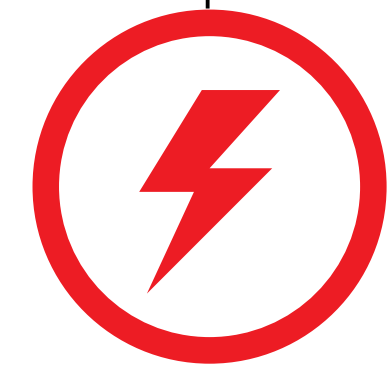
- 1** **Ladestecker sind recht empfindlich.**

Fällt Ihnen ein Stecker auf den Boden? Dann stecken Sie ihn nicht einfach wieder ein! Das kann lebensgefährlich sein, wenn der Stecker beispielsweise noch mit feuchtem Schlamm verschmutzt ist. Seien Sie immer aufmerksam und behandeln Sie den Ladestecker immer mit Vorsicht!



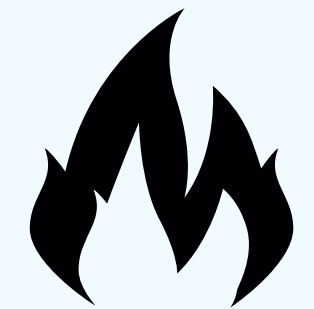
- 2** **Hat das Gerät, mit dem Sie arbeiten, eine Störung?**

Vielleicht versuchen Sie aus Gewohnheit, sie selbst zu reparieren. Aber bei Elektrogeräten ist das definitiv nicht der richtige Weg! Rufen Sie stattdessen im Büro an und fragen Sie nach einem spezialisierten Mechaniker. Basteln Sie niemals selbst an dem Gerät herum!



- 3** **Elektrogeräte werden in der Regel mit Lithiumbatterien betrieben.**

Bei normalem Gebrauch sind diese grundsätzlich sicher. Sollte es jedoch zu einem Brand kommen, ist es wichtig, sich so schnell wie möglich von der Arbeitsstelle zu entfernen. Löschen Sie das Feuer also nicht selbst! Bei Lithiumbränden werden nämlich viele giftige Gase freigesetzt. Selbstverständlich sollten Sie auch immer die geltenden Sicherheitshinweise beachten.



**Richtlinie über sichere Elektrogeräte**

Sicherheit beginnt mit einer guten Risikoanalyse. Der Arbeitsplaner muss die Risiken und die Sicherheitsvorschriften, die jeder befolgen muss, genau ermitteln. Zu diesem Zweck wird in Kürze die „Richtlinie über sichere Elektrogeräte“ zur Verfügung stehen. Mehr dazu erfahren Sie am 27. März während des Tages für Bewusste Sicherheit in der Toolbox-Unterweisung „Sicherer Einsatz von Elektrogeräten“!



**Toolbox:**  
Unterweisung  
Sicherer  
Einsatz von  
Elektrogeräten!