

BahnPraxisW

Zeitschrift zur Förderung der Arbeitssicherheit in den Werkstätten der DB AG



2 · 2014

- Moving-Workshops im ICE-Werk
- Azubi-Projekt: Unser Werk soll schöner werden
- Sicherheitsmesser bevorzugt
- Fitness-Offensive bei der S-Bahn Hamburg
- BahnPraxis Test
- BahnPraxis Dialog

Liebe Leserinnen und Leser,

die EUK wird mit der Unfallkasse des Bundes zum 1. Januar 2015 zu dem neuen Unfallversicherungsträger Unfallversicherung Bund und Bahn (UVB) fusionieren. Deshalb wird dies die letzte Ausgabe der BahnPraxis W sein, auf der das Logo der EUK zu sehen ist. Da es dem neuen Träger ebenfalls wichtig ist, die Arbeitssicherheit in den Werkstätten der DB AG zu fördern, wird die BahnPraxis W auch in Zukunft in bewährter Form erscheinen, nur mit dem Logo des neuen Unfallversicherungsträgers UVB sowie in einem veränderten Layout.

In dieser Ausgabe der BahnPraxis W wollen wir Ihnen Aktivitäten aus verschiedenen Werkstätten der DB AG vorstellen, die wir als gelungen ansehen und die zum Nachahmen anregen sollen.



Unser Titelbild:

Fensterarbeiten im
Werk Nürnberg.

Foto: EUK

Die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ läuft bereits seit dem Jahr 2013. Viele Betriebe haben den Gewinn für sich und ihre Beschäftigten erkannt, den ein starker, gesunder Rücken mit sich bringt. Aus diesem Grund nehmen auch immer mehr Betriebe die Materialien, Anregungen und Informationen, welche die Präventionskampagne bietet, in Anspruch. Zwei Beispiele hierzu zeigen die Aktionen, welche im ICE-Werk in Frankfurt/Main-Griesheim sowie bei der S-Bahn Hamburg stattgefunden haben.

Auszubildende können schon eine Menge in Sachen Sicherheit und Gesundheitsschutz tun. Diesen Beweis haben die Auszubildenden der DB Fahrzeuginstandhaltung GmbH aus dem Werk Fulda erbracht. Das Projekt „Unser Werk soll schöner werden“ war ein voller Erfolg. Wir ziehen den Hut vor diesen motivierten Auszubildenden.

Die Benutzung von Messern muss nicht unbedingt gefährlich sein, wenn man beim Umgang mit Messern einige Dinge beachtet. Hierzu gibt der Artikel „Sicherheitssmesser bevorzugt“ nützliche Hinweise. Dass die Benutzung der „richtigen“ Messer sehr wichtig sein kann, wissen auch Jürgen & Kai auf Seite 12.

Der Sicherheitstest greift ebenfalls unsere Themenschwerpunkte auf. Hier können Sie Ihre Sattelfestigkeit testen. Auf der Seite 10 haben wir Ihnen einige Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichen zusammengestellt. Hier können Sie überprüfen, ob Ihnen die Aussagen der Kennzeichen geläufig sind.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihr Redaktionsteam der BahnPraxis W.

Impressum „BahnPraxis W“

(Ausgabe Werkstättenbereich)
Zeitschrift zur Förderung der Arbeitssicherheit
in den Werkstätten der DB AG.

Herausgeber

Eisenbahn-Unfallkasse – Gesetzliche Unfallversicherung – Körperschaft des öffentlichen Rechts,
in Zusammenarbeit mit der Deutschen Bahn AG.

Redaktion

Helge Kummer, Rudi Ludwig, Nora Friedrich,
Vlatko Stark (Redakteure).

Anschrift

Redaktion „BahnPraxis W“,
Eisenbahn-Unfallkasse, Geschäftsbereich
Prävention und Gesundheitsschutz,
Salvador-Allende-Straße 9,
60487 Frankfurt am Main,
Telefon (0 69) 4 78 63-0, Fax (0 69) 4 78 63-1 51.

Erscheinungsweise und Bezugspreis

Erscheint jährlich zweimal (Frühjahr/Herbst).
Der Bezugspreis ist für Mitglieder der EUK im
Mitgliedsbeitrag enthalten. Die Beschäftigten
erhalten die Zeitschrift kostenlos. Für externe
Bezieher: Pro Ausgabe 2,50 Euro zuzüglich
Versandkosten.

Verlag

Bahn Fachverlag GmbH,
Linienstraße 214, 10119 Berlin,
Telefon (0 30) 200 95 22-0,
Fax (0 30) 200 95 22 29,
E-Mail: mail@bahn-fachverlag.de

Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Sebastian Hühig

Druck und Gestaltung

Laub GmbH & Co KG, Brühlweg 28,
D-74834 Elztal-Dallau.



Moving-Workshops im ICE-Werk

Dr.-Ing. Karsten Schulz, EUK, Frankfurt am Main

Im Frühjahr 2014 wurden im ICE-Werk Frankfurt/Main-Griesheim der DB Fernverkehr AG im Rahmen eines Gesundheitstages moving-Workshops angeboten, über die wir im folgenden Beitrag berichten möchten.

Im Rahmen der 2013 gestarteten Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ hat sich die EUK neben anderen Maßnahmen dazu entschlossen, die weitere Verbreitung von „moving“ bei den einzelnen Konzernunternehmen der DB AG zu fördern.

„moving“ wurde vor 12 Jahren als tägliche Rückenprävention für alle Personengruppen entwickelt und hat sich seither in den unterschiedlichsten Zielgruppen bewährt, besonders auch als Rückenpräventionskonzept am Arbeitsplatz. Das Wissen um die wohltuende Wirkung von Entspannung und sanfter langsamer Bewegung, welches seit urdenklichen Zeiten existiert, wurde in dem Rückenpräventionsprogramm „moving“ in moderner und gut in den Alltag integrierbarer Form verankert.

Das Konzept von „moving“, soll die Menschen motivieren, sich zu bewegen. Es beinhaltet vier einfache und angenehme Grundbewegungen, welche mit einprägsamen Bildern verknüpft sind:

1. Grundbewegung „die Krone“ (die man aufgesetzt bekommt)
beinhaltet das Strecken nach oben und die Rückkehr in die Ausgangsstellung,
2. Grundbewegung „die Medaille“ (die man umgehängt bekommt)
beinhaltet das Beugen nach vorn und wieder zurück,
3. Grundbewegung „die Palme“ (die sich im Wind wiegt)
beinhaltet das Beugen nach rechts und links und
4. Grundbewegung „die Schraube“
die eine Drehung (besser Verdrehung) bei festem Stand nach links und rechts beinhaltet.

Wenn „moving“ regelmäßig praktiziert wird, fühlt man sich frischer und leistungstärker. Langfristig tritt durch die verbesserte Körperwahrnehmung eine effiziente Bewegungsökonomie ein, die als angenehm empfunden wird und sich ganzheitlich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Sowohl für PC-Arbeitsplätze als auch an jedem anderen Arbeitsplatz bewirkt „moving“ in kürzester Zeit eine Lockerung von Verspannungen und dadurch häufig auch eine relevante Verbesserung von bestehenden Schmerzsituationen. Idealerweise wird „moving“ aber präventiv eingesetzt, ehe es überhaupt zu Problemen kommt.

Die vier Grundbewegungen der Wirbelsäule sind angenehm durchzuführen und fördern nachweislich die Lockerung der Muskulatur, die Beweglichkeit des Bandapparates und die Funktion der Bandscheiben. Neben der effizienten physiologischen Wirkung wird „moving“ durch die langsamen und sanft durchgeführten



moving – Training on the Job



moving-memo-Poster

Bewegungen auch als mental ausgleichend empfunden und senkt dadurch relevant den Stresspegel.

Führende Gesundheitsmanager der Deutschen Bahn AG (DB AG) haben das Potenzial dieses Konzeptes frühzeitig erkannt und sich dafür eingesetzt, die moving-Software 2007 bei der DB AG einzuführen.

Da die 2004 gegründete moving GmbH als vertrauenswürdiges Unternehmen auf dem Markt bekannt war und sich gut als Partner für eine konzernweite Initiative zur Implementierung von „moving“ eignete, begannen 2010 die Verhandlungen über einen Rollout der moving-Software für alle PC-Arbeitsplätze innerhalb der DB AG, der durch den engagierten Einsatz der Mitarbeiter der DB AG im Jahr 2011 verwirklicht werden konnte.

Zusammen mit der DB AG möchte die EUK die Anzahl von moving-Usern in den nächsten Jahren noch weiter steigern.

Verschiedene movingRücken-fit Print-Medien, die die Beschäftigten an die tägliche Rückenentlastung durch „moving“ erinnern sollen, können von den Mitgliedsbetrieben kostenfrei über den Medienversand der EUK bezogen werden.

Im Einzelnen sind das die moving-memo-Cards, die idealerweise an jeden einzelnen Beschäftigten ausgegeben werden sollten und das moving-memo-Poster, welches in den Formaten DIN A 3 und DIN A 2

angeboten wird. Die moving-Poster sind bewährte Reminder, die am Kopierer, Kaffeeautomaten oder an anderen zentralen Punkten des Unternehmens ausgehängt werden sollten, mit dem Ziel, die Mitarbeiter zu aktivieren, mal wieder etwas für ihren Rücken zu tun.

2013 wurden bei der EUK auch 5 moving-Rücken-fit Trainingsfilme angeschafft, die nun an interessierte Beschäftigte bzw. zu Präventionsmaßnahmen in den Betrieben, zum Beispiel bei Gesundheitstagen, ausgeliehen werden können.

2014 und auch 2015 führt die EUK in Kooperation mit der moving GmbH eine Reihe von moving-Workshops durch, in denen interessierte Beschäftigte aus den bei der EUK versicherten Unternehmen mit „moving“ und den medizinischen Hintergründen von „moving“ vertraut gemacht werden. In einem praktischen Parteilernen die Workshop-Teilnehmer die 4 einfachen und angenehmen Grundbewegungen – Krone, Medaille, Palme und Schraube, die sie dann später im Alltag zur Entlastung ihres Rückens nutzen können.

Die im Frühjahr 2014 im ICE-Werk Frankfurt/Main-Griesheim durchgeführten moving-Workshops wurden von 13 bis 16 Uhr und noch einmal nach Schichtwechsel von 20 bis 23 Uhr durchgeführt. Sie stellten eine Besonderheit dar. Der Situation vor Ort angepasst, wurden die Workshops in Form eines „Trainings on the job“ direkt am Arbeitsplatz durchgeführt.

Die Trainerin hat die mit den Reparatur- und Wartungsarbeiten betrauten Beschäftigten direkt an den ICEs angesprochen und aufgefordert, mit ihr als Trainerin „moving“ einmal auszuprobieren.

Nach anfänglicher Skepsis haben die meisten Beschäftigten dann mit Begeisterung mitgemacht und bestätigten in der Mehrzahl der Fälle, dass ihnen die nur wenige Minuten dauernde moving-Aktivpause gut getan hat und sie nun wieder mit noch mehr Elan ihre Arbeiten fortsetzen können.

In der Regel wurden die moving-Aktivitäten von mehreren Kollegen gleichzeitig in der Gruppe ausgeführt – es gab aber auch Situationen, in denen Einzeltrainings durchgeführt wurden. Bei den Einzeltrainings konnte die Trainerin den Beschäftigten viel individueller und somit intensiver betreuen und die grundlegenden Ansätze von moving vermitteln, wohingegen bei den Gruppentrainings der Spaßfaktor eine nicht unbedeutende Rolle spielte, der dann im Wesentlichen für den Erfolg der Maßnahme sorgte.

Insgesamt haben zirka 100 Mitarbeiter des ICE-Werks an den beiden Workshops teilgenommen. Die Resonanz der Teilnehmer war über alle Altersklassen hinweg überaus positiv, so dass einer Wiederholung des Events nichts im Wege stehen sollte. ■

Azubi-Projekt: Unser Werk soll schöner werden

Dipl.-Ing. (FH) Christoph Rützel, EUK, Frankfurt am Main

Fehlende oder verschmutzte Kennzeichnung von Fahrwegen und Beschilderungen, herumliegende Teile, abgenutzte Arbeitsmittel, verunreinigte Türen sowie Abfälle und Laub im Außenbereich sind Zustände, die die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten negativ beeinflussen.

Das Azubi-Projekt „Unser Werk soll schöner werden“, an dem zahlreiche Azubis der DB Fahrzeuginstandhaltung GmbH im Werk Fulda beteiligt waren, nahm sich zum Ziel, Sauberkeit und Ordnung zu verbessern.

Ein zusätzlicher positiver Effekt: Mit der entsprechenden Sauberkeit und Ordnung erhöht sich auch das Sicherheitsniveau.

Die teilnehmenden Azubis wurden hierzu lehrjahrübergreifend in verschiedene Gruppen eingeteilt. Aufgaben der einzelnen Projektgruppen waren zum Beispiel das Herstellen des ordnungsgemäßen und sauberen Zustandes

- der vorhandenen Kennzeichnung von Fahrwegbegrenzungen,
- von Transportwagen,
- des Prüfstandes für Wiegeventile,
- der Stützpfeiler für die Dachkonstruktion,
- der Putzmaschinen,
- im Außenlager,
- bei der Verlegung von elektrischen Leitungen für die PC-Anlage im Pförtner-Häuschen.

Neben dem Beitrag zur Erhöhung der Arbeitssicherheit konnte bei den teilnehmenden Azubis insbesondere der Teamgeist und das Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Die vorher/nachher-Abbildungen zeigen anschaulich, dass die Aktion ein voller Erfolg gewesen ist. ■



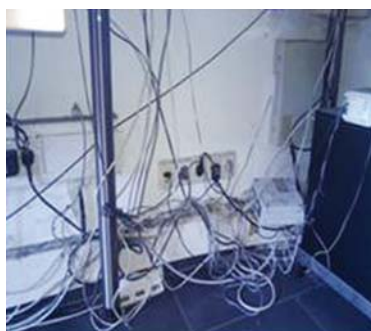
*Fahrweg-
kennzeich-
nung
(links vorher,
rechts
nachher)*



*Prüfstand für
Wiegeventile
(links vorher,
rechts
nachher)*



*Leitungsfüh-
rung für die
PC-Anlage
(links vorher,
rechts
nachher)*



Sicherheitsmesser bevorzugt



Fotos: EUK



Abbildungen 1 und 2: Ordnungsgemäße Messerablage, auch am Mann tragbar

Dipl.-Ing. (FH) Thomas Hemsing, EUK, Hamburg

„Ich hatte den Auftrag, Schaumstoffgummis zuzuschneiden und zu verarbeiten. Hierzu nutzte ich ein Cuttermesser. Dabei schnitt ich mir mittig in den rechten Daumen“.

So oder so ähnlich klingen viele Unfallanzeigen, die bei der EUK eingehen. Dabei gehen wir alle doch täglich mit Messern um. Das fängt beim Aufschneiden des Frühstücksbrötchens an und hört vielleicht am Abend in der Garage auf, mal eben ein Stück Schnur abschneiden. Da ja nie etwas passiert, ist der Umgang folglich gefahrlos, oder etwa doch nicht? Dass diese Annahme trügerisch sein kann, zeigt unter anderem die oben zitierte Unfallanzeige. Hinweise zum sicheren Arbeiten mit Messern in Werkstätten gibt der folgende Artikel.

Stumpfe Messer haben ein besonders hohes Gefährdungspotenzial

Besonders gefährlich sind Messer mit stumpfen, feststehenden Klingen. Beim Schneiden mit stumpfen Klingen wird mehr Kraftaufwand benötigt, dadurch rutscht man leichter mit dem Messer ab. Abgenutzte Klingen müssen deshalb rechtzeitig nachgeschliffen oder ausgetauscht werden.

Sichere Ablage organisieren

Messer mit feststehender Klinge sind ordentlich abzulegen (Abbildungen 1 und 2): Entweder in einer eigenen Messerablage oder einer Messerscheide (notfalls in einem passenden Schlauchstück), jedoch nie offen in der vollen Schublade.

Messer bestimmungsgemäß verwenden

Wie die Unfallanzeige oben zeigt, haben die so genannten „Cuttermesser“ oder „Teppichmesser“ ihre Tücken, insbesondere die besondere Schärfe der Klingen. Diese ist bei bestimmungsgemäßer



Abbildung 4: Unfallsituation (nachgestellt)



Abbildung 5: Heutige Arbeitssituation

Verwendung – zum Beispiel Teppichverlegung – auch wünschenswert. Gefährlich bzw. problematisch ist aber der nicht bestimmungsgemäße Gebrauch: Teppichmesser werden zum Entfernen von Graffiti, Kleberesten, Öffnen von Verpackungen usw. benutzt. Hier entstehen oftmals unnötige Risiken, weil die Klingen dafür nicht gemacht sind, zu lang sind, feststehend sind oder auch leicht abbrechen können.

Für viele spezielle Anwendungen, wie das Aufschneiden von Verschnürungen, Säcken oder Kartons, gibt es unterschiedliche Sicherheitsmesser sowohl

für Rechts- als auch für Linkshänder. Bei einigen Modellen wird die scharfe Klinge nur während des Einstechens oder Schneidens freigegeben und ist sonst automatisch verdeckt. Im Internet finden sich unter dem Stichwort »Sicherheitsmesser« zahlreiche Anbieter, die mit Bildmaterial oder zum Teil auch durch kleine Videos die Funktion erläutern.

Zum Entfernen von Kleberesten können auf ebenen Flächen handelsübliche oder spezielle Glasschaber (Abbildung 3), wie aus dem Haushalt bekannt, eingesetzt werden.

Gutes Beispiel aus der Praxis

Manchmal hilft aber nur die Ideenfindung im Betrieb: In einem Werkstattbereich hatte sich ein Beschäftigter eine tiefe Schnittwunde in der linken Hand zugezogen, als er mit einem normalen Teppichmesser Klebereste entfernen wollte: „Die Isolierung ist mit doppelseitigem Klebeband am Boiler fixiert. Zur Entfernung des Klebebandes nahm der Versicherte ein Teppichmesser, den Boiler in die linke und das Messer in die rechte Hand. Beim Schneiden bzw. Abkratzen geriet die Klinge des Messers

kurz ins Stocken, ruckte dann weiter durch die Isolierung, verrutschte und schnitt dem Versicherten in die linke Hand,“ soweit der Auszug aus der Unfallmeldung (Abbildung 4).

Die Beschäftigten haben danach unverzüglich über Verbesserungen nachgedacht und folgende Lösung entwickelt: Zum Fixieren der Boiler wurde eine einfache Halterung aus Holz gefertigt, das Entfernen der Klebereste wird seitdem mit einem extra angeschafftem Multifunktionsgerät „spielend leicht“ erledigt (Abbildung 5). Ergebnis: sichere Arbeit, die gründlicher und schneller zu erledigen ist. Ein Gewinn für alle, auf neudeutsch eine „win-win“ Situation.

Übrigens: Selbstverständlich ist der Unternehmer bzw. die jeweilige Führungskraft für die Bereitstellung sicherer Arbeitsmittel und -verfahren nach dem Arbeitsschutzgesetz verantwortlich. Ebenso ist zudem jeder Beschäftigte in der Verantwortung: Er muss sich vor Arbeitsbeginn von der sicheren Funktionsfähigkeit der Messer überzeugen und diese auch bestimmungsgemäß und nach Weisung seines Vorgesetzten einsetzen. ■



Abbildung 3: Glasschaber zum Beispiel zum Entfernen von Kleberesten



**Präventionskampagne
„Denk an mich. Dein Rücken“**

Fitness- Offensive bei der S-Bahn Hamburg

Dipl.-Ing. (FH) Holger Tretin, EUK, Hamburg

Gesundheit und Fitness sind wichtig, damit wir uns körperlich und geistig wohlfühlen. Dieses Motto hat sich auch die S-Bahn Hamburg zu Herzen genommen.



Einseitige körperliche Belastungen und schweres Heben und Tragen in der Arbeitswelt können unter anderem zu Verspannungen im Schulterbereich, Nackenschmerzen oder allgemein zu Rückenschmerzen führen. Meist sind die Schmerzen vorübergehend, aber sie können auch chronisch werden. Die Betroffenen fallen krankheitsbedingt aus. Teilweise sind die Behandlungen langwierig, so dass die Unternehmen für Ersatz sorgen müssen. Das ist teuer und zeitaufwändig. Dies schadet nicht nur den Betrieben, sondern auch dem Gesundheitssystem. Die volkswirtschaftlichen Kosten dieser so genannten Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) sind enorm hoch. Der Produktivitätsausfall betrug 2010 zirka 9,1 Milliarden Euro (Quelle: Bericht zum Stand von „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit 2010“).

Ein starker Rücken reduziert nicht nur Arbeitsausfälle, sondern verbessert zudem die Lebensqualität des Menschen. Auch aus den eingangs erwähnten

Gründen startete 2013 bundesweit die Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“, an der sich auch die EUK beteiligt.

Ziel der Kampagne ist es, Rückenbelastungen und ihre Ursachen am Arbeitsplatz spürbar zu verringern durch

- die Verbesserung der Arbeitsbedingungen durch technische und organisatorische Maßnahmen (Verhältnisprävention) und
- gesundheitsförderliches Verhalten der Beschäftigten (Verhaltensprävention).

Wir müssen erkennen, dass die Rückenmuskulatur weder über- noch unterfordert werden darf. Zu hohe Rückenbeanspruchungen können den Rücken bzw. die Wirbelsäule überstrapazieren und zu geringer Beanspruchung schwächt die Rückenmuskeln. Die Darstellung auf der Seite 9 soll dies verdeutlichen.

Was können die Unternehmen tun?

Eine Gefährdungsbeurteilung hilft die Risiken aufzudecken. Sie macht die physischen und psychischen Belastungsschwerpunkte sichtbar. Die Gefährdungsbeurteilung ist die Grundlage zur Festsetzung von Maßnahmen, um die Risiken der Belastungen auf ein erträgliches Maß zu senken. Unter Einbeziehung des Fachwissens der Fachkraft für Arbeitssicherheit und des Betriebsarztes können die richtigen Maßnahmen generell und individuell erkannt und umgesetzt werden.

Unter Zuhilfenahme von zum Beispiel der Informationsschrift GUV-I 7011 „Belastungen von Muskeln und Gelenke – was geht mich das an?“ und der Leitmerkmalermethode zur Beurteilung von Heben, Halten, Tragen kann erkannt werden, ob Beschäftigte durch ihre berufliche Tätigkeit einer Belastung des Muskel- und Skelettsystems ausgesetzt sind. Hier sollte auch die Hilfe der Betriebsärzte in Anspruch genommen werden, die die Unternehmen gezielt beraten können.

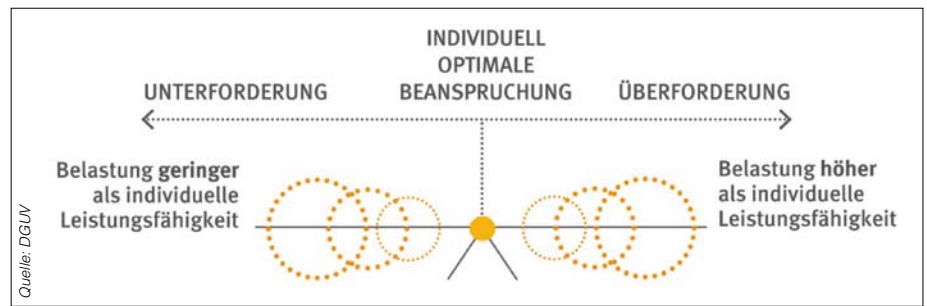
Fitnessförderung und Stärkung der Rückengesundheit bei der S-Bahn Hamburg

Im S-Bahnwerk Ohlsdorf in Hamburg sind 1.100 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigt. Rückenbelastungen treten vor allem bei den Beschäftigten auf, die in der Werkstatt beschäftigt sind. Hier werden Frist- und allgemeine Instandhaltungsarbeiten bis hin zur schweren Instandhaltung,

wie zum Beispiel dem Austausch von Komponenten mit hohen Gewichten, an den S-Bahn Fahrzeugen vorgenommen. Aber auch die Beschäftigten in der Verwaltung können unter Rückenbeschwerden leiden. Hier sind die Ursachen häufig Unterbeanspruchung, nicht-ergonomische Arbeitsbedingungen oder falsche Einstellungen von Tisch und Stuhl.

Die DB AG fördert konzernweit die Gesundheit ihrer Beschäftigten unter anderem durch Fitness-Offensiven, betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheits-Coaching. Die S-Bahn Hamburg startete im September 2013 mit der Fitness-Offensive 2020.

In diesem Programm werden unter anderem Ernährungsberatungen, Fitnessprogramme und -kurse und weitere Aktionen mit Kooperationspartnern angeboten. Es wurde zudem ein fester Ansprechpartner eingesetzt, der den Beschäftigten hilfreich zur Seite steht, damit diese an den verschiedenen Gesundheitsprogrammen, welche die DB AG und die S-Bahn Hamburg anbieten, teilnehmen können.



Um noch mehr für die Rückengesundheit ihrer Beschäftigten zu tun, wurden im Rahmen des Gesundheitstages einige Beschäftigte durch ihre Betriebsärztin untersucht, um Fehlfunktionen der Wirbelsäule und der Gelenke des Schultergürtels festzustellen. Anschließend wurden sie individuell und ausführlich beraten, wie sie rückschonend arbeiten sollten. Informationen aus der Rückenkampagne wurden den Beschäftigten als weitere Hilfestellung ausgehändigt. Die Beschäftigten kamen aus den verschiedenen Bereichen des Werkes mit und ohne bereits bestehende Beschwerden und waren zwischen 20 und

60 Jahre alt. Alle Altersklassen haben die Informationen dankbar aufgenommen.

Im ganzheitlichen Vorgehen (Verhaltens- und Verhältnisprävention) liegt die Chance, dass das Muskel- und Skelettsystem individuell optimal beansprucht wird. Weil ein starker Rücken nicht nur hilft Arbeitsausfälle zu reduzieren, sondern auch die Lebensqualität des Menschen zu verbessern, sollte ein jeder seinen Anteil dazu beitragen. ■

**Denk an mich
Dein Rücken**

Weil Sie jeden Tag eine Menge zu bewegen haben.

www.deinruecken.de

UK | BG SVLFG KNAPPSCHAFT

Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung am Arbeitsplatz

Kennen Sie sich aus?

Am Arbeitsplatz lauern viele Gefahren. Die Beschäftigten werden zwar vom „Chef“ oder seinem Beauftragten darüber eingehend unterwiesen, bevor sie ihre Arbeit aufnehmen, aber: Man kann nicht alles im Kopf behalten. Deshalb gibt es eine Reihe von Verbots-, Warn-, Gebots-, Rettungs- und Brandschutzzeichen am Arbeitsplatz. Sie alle sollen die Kolleginnen und Kollegen ständig daran erinnern, den Warnungen, Geboten, Verboten und Hinweisen kompromisslos zu folgen.

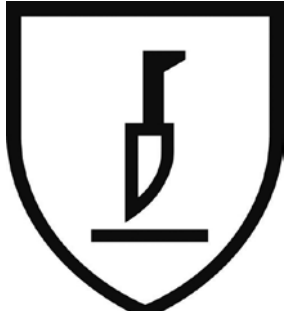
Wichtig: Der Unternehmer ist verpflichtet, die Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnungen am Arbeitsplatz anzubringen. Und die Beschäftigten sind verpflichtet, sie zu beachten. Also: Alle, Chef und die Beschäftigten, müssen jeweils ihren Beitrag zur Verhütung von Unfällen leisten.

Form und Farbe der Sicherheitszeichen

Gemäß dem Spruch „ein Bild sagt mehr als tausend Worte“, haben bei den verbindlich festgelegten Zeichen nach der Technischen Regel für Arbeitsstätten ASR A1.3 – „Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung“ Form und Farbe eine festgelegte Bedeutung. Gemeinsam mit einem Symbol (Bild) auf dem Schild ergibt sich die beabsichtigte Aussage.

Hier einige Beispiele. Viel Spaß beim Test. Die Lösungen finden Sie auf Seite 12 dieses Heftes.

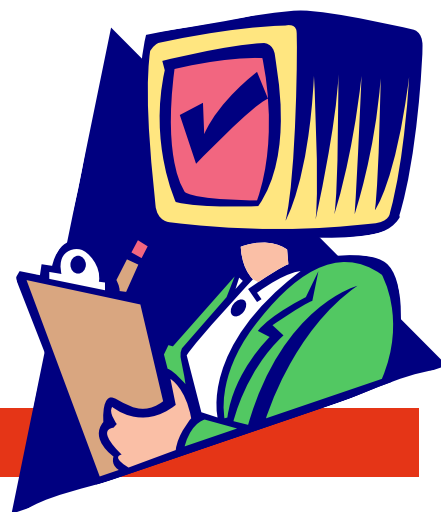
Die Schilder zum Test

1  a) Zur Personalversammlung ☐ b) Sammelstelle ☐ c) Party läuft ☐	2  a) Handschutz benutzen ☐ b) Laut in die Hände klatschen ☐ c) Hautschutz benutzen ☐	3  a) Ritterwappen ☐ b) Achtung Messer ☐ c) Schutz gegen Schnitte und Stiche ☐
4  a) Leiter anlegen verboten ☐ b) Besteigen für Unbefugte verboten ☐ c) Leiter nicht benutzen ☐	5  a) Achtung Feuergefahr ☐ b) Schutz für Brandbereich ☐ c) Mittel und Geräte zur Brandbekämpfung ☐	6  a) Rettungsweste benutzen ☐ b) Warnweste benutzen ☐ c) Nur ärmellose Kleidung tragen ☐

Ein Sicherheitstest

Die Schwerpunkte in diesem Heft widmen sich unter anderem den Themen: Azubi Projekt „Unser Werk soll schöner werden“, „Sicherheitsmesser“ sowie der Präventionskampagne „Denk an mich. Dein Rücken“.

Die folgenden Fragen sind als Testfragen für Sie gedacht, bei denen Sie prüfen können, in wie weit Sie bei diesen Themen „sattelfest“ sind. Kreuzen Sie bitte die nach Ihrer Meinung richtigen Antworten an. Die Lösungen finden Sie auf Seite 12.



Die Fragen

1. Die Azubis aus dem Werk Fulda nahmen sich zum Ziel, Folgendes zu verbessern:

- a) Frühstücksportionen und Getränkeauswahl
- b) Sauberkeit und Ordnung
- c) Arbeitszeit und Freizeit

2. Mit der zusätzlichen Sauberkeit und Ordnung erhöht sich auch:

- a) das Sicherheitsniveau
- b) der Spaß an der Arbeit
- c) der Frust beim Putzen

3. Bei den teilnehmenden Azubis konnte neben dem Beitrag zur Erhöhung der Arbeitssicherheit folgendes gestärkt werden:

- a) Einzelkämpfermentalität
- b) Durchsetzungsvermögen gegenüber schwächeren Kollegen
- c) Teamgeist und Selbstbewusstsein

4. Damit wir uns körperlich und geistig wohlfühlen, sind folgende Kriterien wichtig:

- a) Ruhe und Gelassenheit
- b) Schlaf und wenig Bewegung
- c) Gesundheit und Fitness

5. Der Produktivitätsausfall bei Muskel-Skelett-Erkrankungen betrug 2010:

- a) 9,1 Milliarden Euro
- b) 9,1 Millionen Euro
- c) 9,1 Personen pro 100 Mitarbeiter

6. Ein starker Rücken reduziert nicht nur die Arbeitsausfälle. Er kann auch

- a) zur Ermüdung führen.
- b) die Lebensqualität verbessern.
- c) den monatlichen Lohn erhöhen.

7. Die 2013 bundesweit gestartete Präventionskampagne heißt:

- a) Denk an mich. Dein Portemonnaie.
- b) Denk an mich. Deine Frau.
- c) Denk an mich. Dein Rücken.

8. Ziel der Kampagne ist es:

- a) Rückenbelastungen und ihre Ursachen

- am Arbeitsplatz spürbar zu verringern.
- b) Die eigenen Frauen mehr auf dem Arbeitsplatz zu integrieren.
- c) Durch geringeren Einsatz am Arbeitsplatz den Lohn zu erhöhen.

9. Zu hohe Rückenbeanspruchungen können den Rücken bzw. die Wirbelsäule

- a) unterstrapazieren.
- b) überstrapazieren.
- c) vorbeisparieren.

10. Zu geringe Beanspruchungen können die Rückenmuskeln

- a) aufbauen.
- b) schwächen.
- c) stärken.

11. Eine Gefährdungsbeurteilung hilft

- a) die eigenen Schwächen
- b) die Risiken
- c) Geheimnisse aufzudecken.

12. Eine Grundlage zur Festsetzung von Maßnahmen, um die Risiken der Belastungen auf ein erträgliches Maß zu senken, ist

- a) die eigene Fehleinschätzung.
- b) die Arbeit abzulehnen.
- c) die Gefährdungsbeurteilung.

13. Die richtigen Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenbelastungen können generell und individuell erkannt und umgesetzt werden unter Einbeziehung der

- a) Ehefrau.
- b) Fachkraft für Arbeitssicherheit.
- c) Sanitätsstelle.

14. Die Informationsschrift GUV-I 7011 hat folgenden Titel:

- a) Die Produktivität muss gesteigert werden – was geht mich das an?
- b) Entlastung von Muskeln und Gelenke – was geht mich das an?
- c) Belastungen von Muskeln und Gelenke – was geht mich das an?

15. Rückenbelastungen treten vor allem bei den Beschäftigten auf, die

- a) in der Werkstatt beschäftigt sind.
- b) stehende und sitzende Tätigkeiten im Wechsel ausführen.
- c) am Tresen stehen.

16. Ein besonders hohes Gefährdungspotenzial haben

- a) scharfe Messer.
- b) stumpfe Messer.
- c) gar keine Messer.

17. Zum Entfernen von Klebestreifen auf ebenen Flächen eignen sich vor allem

- a) Messer mit feststehender Klinge.
- b) Cuttermesser.
- c) Glasschaber.

18. Messer mit feststehender Klinge sind auf dem Arbeitsplatz

- a) ordentlich abzulegen.
- b) dem Kollegen in die Hand zu drücken.
- c) offen in eine volle Schublade zu legen.

19. Mit dem Teppichmesser sollte man

- a) Graffiti entfernen.
- b) Brot schneiden.
- c) Teppichreste schneiden.

20. Vor dem Arbeitseinsatz mit einem Messer muss sich der Beschäftigte

- a) über die noch zu erbringende Arbeitszeit informieren.
- b) einen Eisenhandschuh anziehen.
- c) von der sicheren Funktionsfähigkeit überzeugen.

21. Zuständig für die Bereitstellung sicherer Arbeitsmittel ist

- a) der Mitarbeiter und sein Kollege.
- b) die Ehefrau bzw. die Schwiegermutter.
- c) der Unternehmer bzw. Führungskraft.

Nur mit den richtigen Messern...



*Jürgen und Kai haben
in letzter Zeit
diverse Erfahrungen
mit Messern gemacht.*

Jürgen: Hallo Kai, was hast du denn gemacht? Deine Hand ist ja fast vollständig mit Pflastern versehen.

Kai: Frag lieber nicht. Männer haben in der Küche halt nichts zu suchen. Ich wollte mal nett sein und meine Frau mit einem Essen überraschen. Das ist leider gründlich in die Hose gegangen.

Jürgen: Hat ihr das Essen nicht geschmeckt? Was hat es denn gegeben? Tütensuppe? Aber wie hast du dir dabei die Verletzungen zuziehen können?

Kai: Haha, sehr lustig. Nee, ich wollte mich so richtig ins Zeug legen. Leider scheiterte mein Versuch schon am Tomaten schneiden. Ich bin mit dem Messer abgerutscht und zack in meine Hand. Also ich kam gar nicht mehr dazu, meine Kochkünste unter Beweis zu stellen.

Jürgen: Deine Frau hat dich doch bestimmt bemitleidet und dann selbst das Essen zubereitet?

Kai: Von wegen, die war richtig sauer. Sie hatte nämlich die stumpfen Messer aussortiert und wollte die zum Schleifen bringen. Sie hatte mir sogar noch gesagt, dass ich diese Messer nicht benutzen soll. Ich war aber zu faul, mir ein anderes aus der Schublade zu holen.

Jürgen: Tja, da kann man nur sagen: Selbst schuld. Aber ich habe auch schon gehört, dass man mit stumpfen Messern beim Schneiden einen höheren Kraftaufwand benötigt und damit auch schneller abrutschen kann als mit scharfen Messern. Ich hätte jetzt gedacht, du als Herr Oberschlau wüsstest das.

Kai: Du hast ja Recht. Weiß ich eigentlich auch, meine Faulheit hat halt gesiegt.

Jürgen: Wo wir gerade dabei sind, der Rainer aus der Frühschicht hat sich letztes auch arg mit einem Messer verletzt. Er hat in eine Schublade gegriffen, wo mehrere Messer drin lagen und sich fies in den Handballen geschnitten. Zum Glück war Christian sofort da, der ist ja Ersthelfer, und hat ihn verbunden. Rainer ist aber trotzdem noch zum Arzt, und die Wunde wurde mit drei Stichen genäht.

Kai: Ja, da sieht man mal wieder, was Unachtsamkeit ausmacht. Wir haben doch für alle Messer, die wir in der Werkstatt brauchen, geeignete Ablagen, damit gerade sowas nicht passieren kann.

Jürgen: Stimmt, Alexander, unser Sicherheitsbeauftragter, hat dies auch gleich mit dem Meister besprochen.

Kai: Ach deswegen hat der Meister uns alle bei der Schichtübernahme drauf angesprochen, dass wir die Messer mit feststehender Klinge immer ordnungsgemäß ablegen sollen. Er hat uns auch noch mal genau erklärt, welche Messer wir für welchen Zweck benutzen sollen.

Jürgen: Ist das nicht egal? Messer ist Messer.

Kai: Na hör mal, natürlich nicht. Wenn wir Kartons oder Verschnürungen öffnen wollen, sollen wir ein spezielles Sicherheitsmesser verwenden. Da wird die Klinge nur während des Einstechens oder Schneidens freigegeben, ansonsten ist die Klinge verdeckt. Alte Klebereste sollen wir zum Beispiel auch nicht mit einem Cuttermesser abkratzen, sondern mit einem Glasschaber. Das geht auch viel besser, habe ich neulich gemerkt.

Jürgen: Ja, das macht Sinn. Gibt es eigentlich auch Messer für Linkshänder. Du weißt ja, ich bin Linkshänder, manchmal stelle ich mich mit den üblichen Messern schon etwas tollpatschig an.

Kai: Nicht nur mit den Messern... Nee, im Ernst, es gibt tatsächlich auch Sicherheitsmesser für Linkshänder. Sprich doch mal unsere Fachkraft für Arbeitssicherheit drauf an. Zusammen mit dem Meister könnt ihr ausfindig machen, wann du überhaupt Messer benutzen musst und ob es Sinn macht, für dich spezielle Linkshändermesser zu beschaffen.

Jürgen: Gute Idee, werde ich tun. Auf jeden Fall ist mir dein Schicksal eine Lehre und ich werde die Küche lieber meiner Frau überlassen.

Kai: Du weißt doch so viel über den richtigen Messereinsatz, da steht doch einem romantischen Abendessen nichts mehr im Wege.

Jürgen: Vielleicht hast du Recht, jetzt wo die Fußballsaison wieder im vollen Gange ist, sollte ich lieber bei meiner Frau für gute Stimmung sorgen. Zumal nächstes Wochenende auch das erste Fußballturnier in unserem Verein ansteht und die Spielerfrauen sollen für die Salate sorgen.

Kai: Da kannst du doch gleich beim Gemüse schneiden behilflich sein, aber natürlich nur mit sicheren Messern. ■

Lösungen zu „Kennen Sie sich aus“ auf Seite 10:

- Zu 1..... b.
Zu 2..... a.
Zu 3..... c.
Zu 4..... b.
Zu 5..... c.
Zu 6..... b.

Auflösung zu „Ein Sicherheitstest“ auf Seite 11:

- 1 b / 2 a / 3 c / 4 c / 5 a / 6 b / 7 c / 8 a /
9 b / 10 b / 11 b / 12 c / 13 b / 14 c / 15 a /
16 b / 17 c / 18 a / 19 c / 20 c / 21 c