

EFAS-Newsletter

Nr. 2010/09

*Wer die Erkenntnis der Sache nicht hat,
dem wird die Erkenntnis der Worte nicht helfen.
(Martin Luther, 1483 – 1546)*

Themenübersicht:

1. Neue Info-Materialien der EFAS
Faltblatt „Sie können helfen“ und Info-Map „Raue Hände“
2. LadeGUT – Sicher ans Ziel
Informationen und Materialien zur Ladungssicherung
3. Besser sehen am Arbeitsplatz
Sehhilfen für die Bildschirmarbeit
4. Aus BG-PRÜFZERT wird DGUV Test
Prüf- und Zertifizierungssystem der gesetzlichen Unfallversicherung für Arbeitsmittel hat neuen Namen
5. Richtig trinken
Online Trinkberater liefert Tipps
6. Jeder Gang hält fit und schlank
Gesundheitsförderung durch Alltagsaktivitäten

1. Neue Info-Materialien der EFAS

Faltblatt „Sie können helfen“ und Info-Map „Raue Hände“

Im Oktober 2010 hat die Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS) zwei neue Publikationen herausgegeben, die ab sofort verfügbar sind:

Das **Faltblatt „Sie können helfen“** informiert über die Erste-Hilfe-Ausbildung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der evangelischen Kirche. Es richtet sich in erster Linie an Mitarbeitende und Ehrenamtliche in Kirchengemeinden und möchte diese motivieren, sich als Ersthelfer zur Verfügung zu stellen und ausbilden zu lassen. Neben den Aufgaben von Ersthelfern gibt das Faltblatt auch Hinweise zur entsprechenden Ausbildung. Personen, die an einer aktuellen Aus- oder Fortbildung für Ersthelfer teilgenommen haben und für ihre Kirchengemeinde als Ersthelfer tätig werden, können der EFAS eine Kopie ihrer Teilnahmebescheinigung schicken und werden dann für ihren Einsatz als Ersthelfer mit einer Verbandtasche für unterwegs belohnt. Mit dieser Aktion verbindet die EFAS das Ziel, möglichst viele Ersthelfer in Kirchengemeinden auszubilden, damit eine funktionierende Erste Hilfe sicher gestellt werden kann.



Die **Info-Map „Raue Hände?“** greift das Motiv der gleichnamigen Plakat-Aktion von 2007 auf und gibt Hinweise zur Auswahl und Anwendung von Arbeitshandschuhen. Auf anschauliche Art und Weise wird dargestellt, welcher Handschuh bei welcher Tätigkeit geeignet ist.

Beide Veröffentlichungen werden derzeit innerhalb der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) über die landeskirchlichen Verteiler an die Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen verteilt. Weitere Exemplare können bei Bedarf bei der EFAS (Telefon: (0511) 27 96-640, Telefax: (0511) 27 96-630, E-Mail: info@efas-online.de) angefordert werden.

2. LadeGUT – Sicher ans Ziel

Informationen und Materialien zur Ladungssicherung

Schlecht oder gar nicht gesicherte Ladung verwandelt sich im Auto schnell in ein gefährliches Geschoss. Bei einem Aufprall entwickeln ungesicherte Gegenstände (z. B. Handy, Wasserflasche, Regenschirm, Laptop, Werkzeugkasten) eine Gewichtskraft, die bis zu 50-mal größer sein kann als ihr Eigengewicht. Aus einem 300 g schweren Handy wird beispielsweise bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h ein Aufprallgewicht von bis zu 15 kg! Dadurch können nicht nur Fahrzeuge beschädigt und Insassen verletzt, sondern auch folgenschwere Verkehrsunfälle ausgelöst werden.

Bereits einfache Maßnahmen helfen, die Gefährdung durch ungesicherte Ladung deutlich zu verringern:

- Ladung nie auf dem Rücksitz, sondern immer im Kofferraum bzw. auf der Ladefläche transportieren.
- Auf der Ladefläche Gegenstände nie frei stehen lassen; möglichst direkt hinter der Rückbank abstellen.
- Auf die richtige Gewichtsverteilung achten: Schweres gehört nach unten, Leichtes nach oben.

- Vorhandene Befestigungspunkte im Laderaum nutzen und die Ladung mit Gurten festzurren.
- Durch Antirutschmatten im Kofferraum oder auf der Ladefläche kann ein Verrutschen oder Kippen der Ladung vermieden werden.
- Vorhandene Gepäckraumabdeckungen vor Fahrtbeginn schließen.
- Bei Kombis ist ein Gepäcknetz oder Trenngitter zum Fahrgastraum zu empfehlen. Dadurch wird verhindert, dass die Ladung über die Rücksitze gelangt.
- Ohne Sicherung (z. B. Gepäcknetz) nie höher als bis zur Oberkante der Rückbank laden.
- Keine Gegenstände auf den Beifahrersitz legen, sondern in Handschuhfach, Seitentüren- oder Rückenlehnentaschen und im Kofferraum verstauen.
- Mitfahrende Tiere sichern, z. B. mit Laderaumgitter oder Transportbox. Für Hunde gibt es auch spezielle Sicherheitsgurte zum Anschnallen auf der Rückbank.
- Fahrzeuge nicht überladen (max. mögliche Zuladung in Fahrzeugpapieren nachsehen).

Mehr Informationen zum Thema Ladungssicherung im Pkw und in Transportern bis zu 3,5 Tonnen sind im Internet unter www.lade-gut.de einzusehen. LadeGUT ist die aktuelle Schwerpunktaktion der Unfallkassen, Berufsgenossenschaften und des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Neben zahlreichen Präventionsmaterialien gehört zu der Aktion auch ein Gewinnspiel, bei dem Reisen und Sachpreise als Gewinne winken.

Auch die Präventionskampagne „Risiko raus“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) widmet sich der Ladungssicherung beim innerbetrieblichen Transport und Verkehr. Unter www.risiko-raus.de (Rubrik Themen) werden verschiedene Materialien zum Thema angeboten. Besonders empfehlenswert ist die Broschüre „Ladung sichern“ aus der Reihe Arbeit und Gesundheit Basics, Heft 21 (BGI 597-21), welche in Einzelexemplaren kostenlos über info@dguv.de bestellt werden kann (so lange der Vorrat reicht).

3. Besser sehen am Arbeitsplatz

Sehhilfen für die Bildschirmarbeit

Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen haben unter bestimmten Voraussetzungen ein Anrecht auf eine arbeitsplatzbezogene Sehhilfe. So sieht es die Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) vor. Da es in diesem Zusammenhang oftmals zu Missverständnissen kommt, bietet die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) mit ihrem Faltblatt „Sehhilfen am Bildschirmarbeitsplatz“ eine Hilfestellung für Arbeitgeber, Betriebsärzte/innen und andere beteiligte Gruppen an.

Nach Erfahrungen mit der Vorsorgeuntersuchung „Bildschirmarbeitsplätze“ haben etwa 30 bis 40 Prozent der Beschäftigten ein nicht ausreichendes oder nicht ausreichend korrigiertes Sehvermögen. Die Folgen können Kopfschmerzen, brennende und tränende Augen, ein Flimmern vor den Augen sowie Nacken- oder Rückenschmerzen sein.



Grundsätzlich trägt die am Bildschirm arbeitende Person dieselbe Brille wie im alltäglichen Leben (Universalbrille). Wenn diese für die Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz nicht ausreicht, kann eine spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrille erforderlich sein. Die Untersuchungsgebühren und die Kosten für die Bildschirmarbeitsplatzbrille trägt in diesem Fall der Arbeitgeber. Die Höhe der zu übernehmenden Kosten sollte vorab zwischen Arbeitgeber und Beschäftigten geklärt werden. Regelungen hierzu können z. B. im Rahmen von Betriebsvereinbarungen getroffen werden.

Das VBG-Faltblatt „Sehhilfen am Bildschirmarbeitsplatz“ kann auf den Internetseiten der VBG www.vbg.de (Rubrik Downloads & Medien, Stichwort „Sehhilfen“ eingeben) heruntergeladen oder bestellt werden.

4. Aus BG-PRÜFZERT wird DGUV Test

Prüf- und Zertifizierungssystem der gesetzlichen Unfallversicherung für Arbeitsmittel hat neuen Namen

Das Prüf- und Zertifizierungssystem der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) hat seit dem 01.07.2010 einen neuen Namen: Aus BG-PRÜFZERT (Berufsgenossenschaftliches Prüf- und Zertifizierungssystem) wurde „DGUV Test“. Mit der Umbenennung wurde das Prüf- und Zertifizierungssystem in die gemeinsame Marke der gesetzlichen Unfallversicherung eingegliedert.



DGUV Test umfasst 19 Prüf- und Zertifizierungsstellen der Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Über 300 Experten und Expertinnen testen hier Arbeitsmittel hinsichtlich Sicherheit und Gesundheitsschutz. Mit dem DGUV Test-Zeichen hat der Unternehmer eine gute Auswahlhilfe beim Einkauf.

Damit ein Produkt das DGUV Test-Zeichen erhalten kann, ist eine umfassende Baumusterprüfung Voraussetzung. Eine Produktionskontrolle ist ein wesentlicher Bestandteil des Zertifizierungsprogrammes, um den Schutz des Zeichens sicherzustellen. Ein Zertifikat mit Zuerkennung des DGUV Test-Zeichens ist maximal fünf Jahre gültig. Wenn das Produkt auch weiterhin die sicherheitstechnischen Anforderungen erfüllt, ist eine Verlängerung möglich.

Mehr Informationen zum Prüf- und Zertifizierungssystem der DGUV gibt es unter www.dguv.de/dguv-test. Hier steht auch eine Datenbank zur Verfügung, wo man sich alle durch DGUV Test geprüfte Produkte, für die ein gültiges Zertifikat vorliegt, anzeigen lassen kann. (Webcode d9614).

5. Richtig trinken

Online Trinkberater liefert Tipps

Wer wissen möchte, ob er genug und richtig trinkt, kann dies selbst überprüfen. Der Online Trinkberater des Forums Trinkwasser e. V. www.trinkberater.de liefert eine individuelle Trink-Analyse und Tipps, wie das Trinkverhalten verbessert werden kann. Der Figur-Trinkberater zeigt darüber hinaus, wie das richtige Trinkverhalten beim Abnehmen unterstützt.



Fast jeder weiß, wie wichtig die regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme ist, vergisst es aber oft. Dagegen kann der persönliche Trink-Wecker gestellt werden. Er erinnert per E-Mail ans Trinken – je nach Bedarf täglich, wöchentlich oder monatlich.

6. Jeder Gang hält fit und schlank

Gesundheitsförderung durch Alltagsaktivitäten

Der Alltag vieler Menschen ist durch zu wenig Bewegung und überwiegend sitzende Tätigkeit gekennzeichnet. Auf dem Weg zur Arbeit, bei der Arbeit und auch in der Freizeit überwiegt bei uns das Sitzen. Der menschliche Körper und auch seine Psyche sind auf Bewegung ausgerichtet. Bewegung hilft, die Muskulatur, die Gelenke und die Wirbelsäule gesund zu halten, den Blutdruck zu normalisieren, den Kreislauf in Gang zu bringen, das Gewicht zu senken, Verdauungsproblemen vorzubeugen und das Wohlbefinden zu verbessern.

Eine Möglichkeit des Ausgleichs ist Sport zu treiben. Ob im Verein oder im Fitnessstudio für sich allein ist an sich ohne Belang. Wir kommen jedoch immer wieder an zeitliche Grenzen. Deshalb bietet es sich an, unsere Bewegungseinheiten an die Alltagsaktivitäten zu koppeln:

Auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder bei Freizeitterminen sollten Sie so oft wie möglich das Fahrrad benutzen oder zu Fuß gehen. Auch die Treppe ist ein wichtiger „Trainingsort“: In einer Studie konnte gezeigt werden, dass regelmäßiges Treppensteigen die Fitness verbessert und das Gewicht, die Fette sowie den Blutdruck senkt. Also ... Treppensteigen – statt den Aufzug zu benutzen! Schon 40 Etagen pro Woche genügen, um einen nachhaltigen Schutzeffekt für das Herz-Kreislauf-System zu erzielen.

Aber auch im Büro kann man kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einbauen (z. B. der Weg zum Drucker). Die häufig verspannte Schulter- und Rückenmuskulatur kann durch verschiedene Übungen fit gehalten werden (z. B. Dehnen der Muskulatur). Wie wäre es mit zwischenzeitigem Aufstehen beim Telefonieren? Oder gar eine Kurz-Besprechung im Stehen?

Die folgenden Internetseiten bieten weitergehende Informationen und Tipps:

- **www.gesundheit.de/fitness/fitness-uebungen/buerogymnastik** (verschieden Übungen einschließlich Augenübungen und Fußgymnastik)
- **www.netdokter.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Sportarten/Fuenf-Minuten-Buerogymnastik-2223.html** (Übungen im Sitzen)
- **www.blog-fitness.de/treppenlaufen-ideales-training-nicht-nur-fuer-die-beine/**
- **www.gesund-magazin.de/artikel/fitness-trainingsort-treppe** (Treppentraining)