



**Gehörschäden vorbeugen**

„**RUHE ROCKT!**“ Unter diesem Motto findet am 30. April der Tag gegen den Lärm statt. In Betrieben, wo bauliche Lärmschutzmaßnahmen ausgeschöpft und Beschäftigte Lärm weiterhin ausgesetzt sind, ist Gehörschutz enorm wichtig. Betroffene sollten ab und an einen Check machen, damit es nicht zu Nachlässigkeiten beim Gehörschutz kommt.

[www.medien.bgetem.de](http://www.medien.bgetem.de)  
(Webcode: M18199700)

**Arbeitsschutz im Kleinbetrieb**



**FIX NACHGESCHLAGEN.** Verständlich und übersichtlich vermittelt dieses Handbuch Wissen über Arbeits- und Gesundheitsschutz. Nicht nur rechtliche Fragen werden thematisiert, sondern auch Praktisches etwa zur Ergonomie, zum Leitereinsatz und so weiter. Herunterladbar unter:

<https://medien.bgetem.de>  
(Webcode: M18178938)

Adressfeld

**Rückenprobleme? Das muss nicht sein! Am besten gleich die Gegenbewegung starten.**

# VERDAMMT VERSPANNNT

**Langes Sitzen, Knien oder Stehen, jede Art von starrer Haltung belastet den Rücken. Um gesund zu bleiben, helfen bereits regelmäßige kurze Bewegungseinheiten – auch am Arbeitsplatz.**

**W**ann hat sich Ihr Rücken das letzte Mal gemeldet? Ob im Auto, in Bus oder Bahn, am Bürotisch, in Sitzungen, in der Kantine, auf dem Sofa, vor dem Computer oder dem Fernseher, der moderne Mensch sitzt viel zu viel und viel zu lang. Bewegung bleibt zu oft auf der Strecke.

**BEWEGUNGSAPPARAT BENUTZEN**  
Stefan Kindermann, Sportwissenschaftler und Referent für Ergonomie bei der BGETEM, gibt Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag. „Wir Menschen haben einen Bewegungsapparat und der muss benutzt werden, er verkümmert sonst“, sagt Kindermann. „Zu wenig Bewegung ist auch gesamtgesellschaftlich ein erhebliches Problem, denn die gesundheitlichen Folgen unseres Bewegungsmanagements zeigen sich oft erst Jahr-

zehnte später. Die gute Nachricht ist: Man kann dem gut vorbeugen!“ Zu viel sitzen betrifft fast alle. „Sitzexperten“ gibt es viele, aber kaum jemand weiß, was das viele Sitzen mit dem Körper macht: Wer sitzt, ist im Ruhemodus. Der Energiestoffwechsel und die Durchblutung fahren herunter. Muskeln, Sehnen, Bänder werden nicht belastet. Über einen längeren Zeitraum betrachtet, führt das zu Umbau- und Abbauprozessen. Mit lang anhaltender sitzender Tätigkeit steigt das Risiko für viele Erkrankungen, etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2.

**NICHT STARR SITZEN**  
Sitzen sollte dynamisch sein: Fläzen, Rückenlehne mal nach hinten, dann nach vorne – Hauptsache, nicht starr. Stets im rechten Winkel bei gerader Haltung auf dem Stuhl zu sitzen,

ist mittlerweile überholt. „Die nächste Sitzhaltung ist die beste“, sagt Kindermann. „Bauen Sie zwischendurch Übungen am Arbeitsplatz ein. Aktive Erholungszeiten, die von der Unternehmensleitung gefördert werden, machen das Ganze natürlich leichter.“ Ob man dazu

einen Hula-Hoop-Reifen im Büro schwingt, Kniebeugen macht oder Treppen statt des Fahrstuhls nutzt – Hauptsache, bewegen. Diese Tipps gibt's zum Nachhören im Podcast „Ergonomie: Ist Sitzen wirklich das neue Rauchen?“.

[bgetem.de](http://bgetem.de) (Webcode: 24416734)

**SO KOMMT MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG:**

- Bewegung ins Sitzen bringen (Wippen, Zurücklehnen und regelmäßig zum Stehen und Gehen wechseln).
- Am Bildschirmarbeitsplatz regelmäßig aktive Erholungszeiten einlegen: Liegestütz, Kniebeugen, Dehnungsübungen (optimal: alle 60 Minuten 5 Minuten Bewegung).
- Treppensteigen statt Fahrstuhl, bringt viel zusätzliche Bewegung.
- Drucker entfernter platzieren, um weiter zu laufen.
- Fußwege verlängern: Eine Haltestelle früher aussteigen. Entfernteren Parkplatz wählen.
- Fahrrad oder Tretroller nutzen.

## Homeoffice: So sieht es aus

Zuhause Arbeitende bewegen sich oft noch weniger

**N**eben dem Arbeitsplatz im Betrieb ist das Homeoffice für viele Beschäftigte zum festen Bestandteil der Arbeit geworden. „Arbeit & Gesundheit“, das Magazin für Sicherheitsbeauftragte, hat in einer nicht-repräsentativen Befragung von mehr als 800 Personen Antworten erhalten, wie gesund sie im Homeoffice arbeiten. Es zeigte sich, dass die ergonomischen Bedingungen zu Hause nicht so gut sind wie im Betrieb. Knapp die Hälfte (47 Prozent) gab an, über alle benötigten ergonomischen Hilfsmittel (Maus, Tastatur, Headset etc.) zu verfügen. Die andere Hälfte der Befragten vermisst mindestens ein

Hilfsmittel oder einen geeigneten Ausstattungsgegenstand: Am häufigsten fehlt ein passender Tisch (29 Prozent), ein verstellbarer Bürostuhl (23 Prozent) und ein großer Bildschirm (21 Prozent). Alarmierend: Das Homeoffice verstärkt den Bewegungsmangel! 51 Prozent der Befragten geben an, sich zu Hause weniger zu bewegen als im Betrieb. Also gilt: Gerade im Homeoffice sollten sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganz bewusst Bewegungspausen in den Arbeitstag einbauen und sich generell mehr bewegen.

[etm.bgetem.de](http://etm.bgetem.de) (Webcode: e24804402)

Mehr spannende Infos rund um **ARBEITS-SICHERHEIT, GESUNDHEITSSCHUTZ** sowie spektakuläre **RISKBUSTER-VIDEOS** finden Sie auf dem Portal



[profi.bgetem.de](http://profi.bgetem.de)

# Wegeunfälle – Was ist versichert?

Bei der BG ETEM Versicherte sind nicht nur an ihrem Arbeitsplatz abgesichert, sondern auch auf dem Hin- und Rückweg gegen sogenannte Wegeunfälle. Doch wie weit reicht die Versicherung? Und wann erlischt der Schutz? Hier wichtige Fakten im Überblick.

## ZU HAUSE ODER WOANDERS

**A**uf dem direkten Weg zur Arbeit ist man versichert. Übernachtet man nicht zu Hause, sondern etwa bei Freunden oder bei einem Partner oder einer Partnerin, und macht sich von dort aus auf den Weg zur Arbeit, besteht auch für diesen Arbeitsweg Versicherungsschutz.

## BEIM UMWEG

**P**rivat motivierte Umwege sind grundsätzlich unversichert. Doch der Gesetzgeber räumt eine Ausnahme ein: Wer seine Kinder auf dem Weg zur Arbeit in den Kindergarten, Hort oder zur Tagesmutter bringt und dafür einen Umweg nehmen und damit vom direkten Arbeitsweg abweichen muss, ist auch auf diesem Umweg versichert.

## TRANSPORTMITTEL

**O**ber per Fahrrad, im Auto, in der Straßenbahn, zu Fuß, mit dem Roller oder mit dem Skateboard, wie man zur Arbeit kommt, ist grundsätzlich unerheblich für den Versicherungsschutz.

## FAHRGEMEINSCHAFTEN

**F**ahrgemeinschaften zur Arbeit und zurück werden von der gesetzlichen Unfallversicherung abgedeckt. Als Fahrgemeinschaft gilt, wenn versicherte Personen gemeinsam ein Fahrzeug für den Weg zur Arbeit und zurück benutzen. Die Mitglieder der Fahrgemeinschaft müssen nicht im selben Unternehmen arbeiten. Muss eine versicherte Person vom direkten Weg abweichen, um mitfahrende Personen aufzunehmen oder abzusetzen, gilt auch hier der Versicherungsschutz.



Das Warndreieck soll den nachfolgenden Verkehr davor schützen, in einen Unfall hineinzufahren, und dient damit auch dem Selbstschutz.

## VORGESCHRIEBENE AUSSTATTUNG FÜR KRAFTFAHRZEUGE

### Das muss man dabei haben!

Niemand hinter dem Steuer mag Pannen oder Unfälle. Aber dennoch kommt vor und gehört irgendwie dazu. Deshalb ist es wichtig, die Dinge dabei zu haben, die einem in diesen Stresssituationen helfen und die Lage sicherer machen. Einige von ihnen sind sogar gesetzlich vorgeschrieben:

**Warndreieck:** Muss auf der rechten Fahrbahnseite in Ortschaften 50 Meter, auf Landstraßen 100 Meter vor der Gefahrenstelle stehen.

**Warnweste:** Muss im Notfall getragen werden. Am besten in den Seitentaschen der Türen griffbereit halten.

**Erste-Hilfe-Set/Verbandkasten:** Für die schnelle Hilfe bei Verletzungen oder zur Überbrückung, bis professionelle Hilfe übernehmen kann. Wichtig ist die Vollständigkeit des Verbandkastens. Dieser muss der DIN 13164 entsprechen, sein Ablaufdatum darf nicht überschritten sein.

**Dokumente:** Führerschein, Zulassungsbescheinigung Teil I (früher Fahrzeugschein) und ein Versicherungsnachweis über die Kfz-Haftpflichtversicherung.

**Feuerlöscher** sind nur für Nutzfahrzeuge, aber nicht für Pkw gesetzlich vorgeschrieben. Der Feuerlöscher kann im Ernstfall helfen, einen Brand einzudämmen.

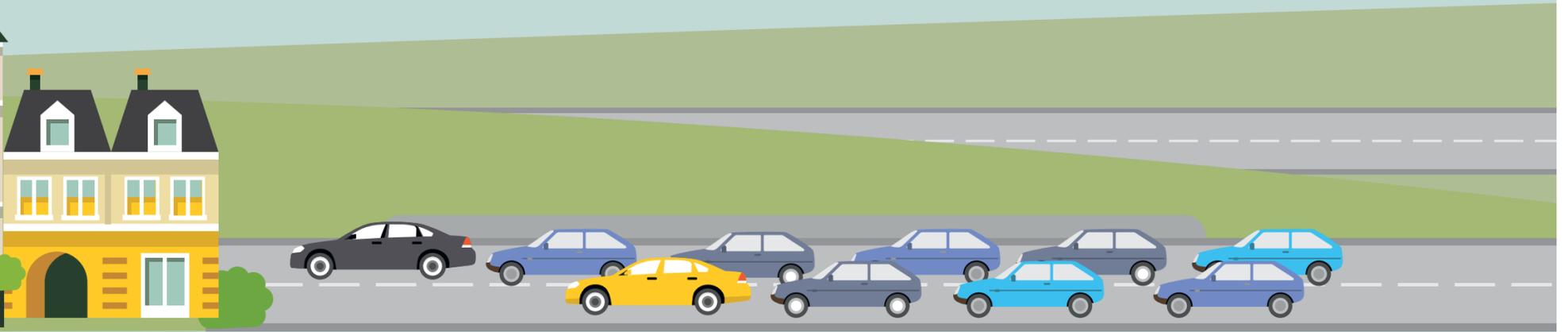
 Infokarte zum Thema „Unfall“  
bgetem.de (Webcode: M18328861)

### BESORGUNGEN

**T**anken, einen Kaffee holen oder den Wocheneinkauf erledigen? Unterbricht man den Arbeitsweg dafür nur kurz, wird der Versicherungsschutz nach dem Zwischenstopp wieder aktiv. Dauert die Unterbrechung jedoch länger als zwei Stunden, erlischt er.

### VERKEHRSLAGE

**N**icht immer ist der direkte Weg der verkehrsgünstigste. Ändert eine versicherte Person auf dem Weg zur Arbeit die Route, um Staus oder Baustellen zu umgehen, ist sie auch auf diesem Umweg versichert. Allein wegen einer schöneren Strecke nicht den direkten Weg zu nehmen, gilt hingegen als rein privater Grund und ist damit nicht versichert.

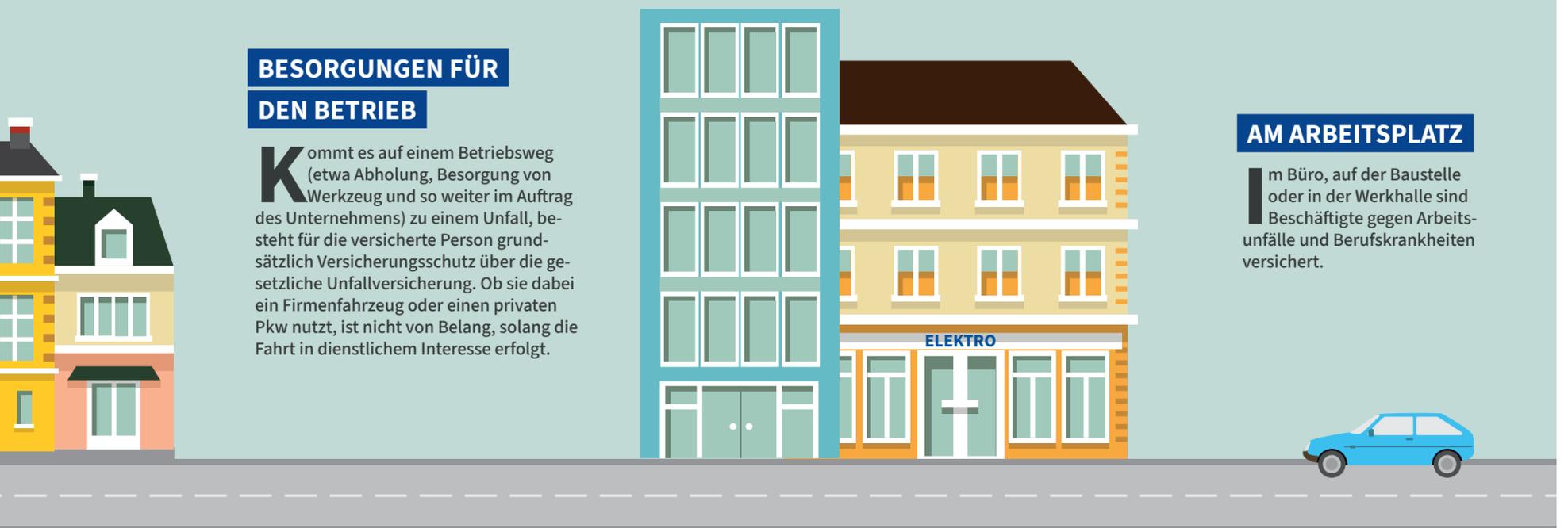


### BESORGUNGEN FÜR DEN BETRIEB

**K**ommt es auf einem Betriebsweg (etwa Abholung, Besorgung von Werkzeug und so weiter im Auftrag des Unternehmens) zu einem Unfall, besteht für die versicherte Person grundsätzlich Versicherungsschutz über die gesetzliche Unfallversicherung. Ob sie dabei ein Firmenfahrzeug oder einen privaten Pkw nutzt, ist nicht von Belang, solange die Fahrt in dienstlichem Interesse erfolgt.

### AM ARBEITSPLATZ

**I**m Büro, auf der Baustelle oder in der Werkhalle sind Beschäftigte gegen Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten versichert.



### BEGINN UND ENDE DES VERSICHERUNGSSCHUTZES

**D**er Versicherungsschutz beginnt und endet an der Außentür des Wohngebäudes.

### NACH FEIERABEND

**A**uf dem direkten Nachhauseweg besteht Versicherungsschutz. Wer nach der Arbeit statt nach Hause zum Sporttraining fährt, ist auch auf der Strecke bis zum Trainingsort versichert – sofern die Distanz dorthin in angemessenem Verhältnis zum üblichen Heimweg steht. Der Weg vom Sport nach Hause ist dann nicht mehr versichert.



### VERKEHRSSICHERHEIT

## Checken Sie Ihr Fahrrad

Wenn die Temperaturen wieder steigen, nutzen viele ein Fahrrad oder ein Pedelec für den Arbeitsweg. Doch vor den ersten Tritten in die Pedale sollten Sie die Verkehrstauglichkeit Ihres Bikes und Ihrer Ausrüstung überprüfen. Das ist schnell gemacht und kann Leben retten.

Die Beleuchtung des Fahrrads muss vorn und hinten einwandfrei funktionieren.

Die Bremsen müssen gut greifen. Gegebenenfalls Bremsklötze erneuern.

Kette und Ritzel reinigen und ölen. Sie sollten rundlaufen.

Reifen müssen genug Profil und Druck haben.

Ein Helm schützt. Er kann bis zu zwei Drittel der Energie abfedern, die bei einem Aufprall auf den Kopf wirken.

Bremshebel nachstellen, bevor die Bremswirkung nachlässt.

Reflektoren an den Speichen, den Pedalen sowie vorn und hinten machen das Rad im Dunkeln sichtbar.



# Einfach besser

Neun Unternehmen wurden von der BG ETEM im vergangenen Dezember ausgezeichnet. Sie hatten mit innovativen Ideen am Präventionspreis 2024 teilgenommen. Mit dabei: Mayr-Melnhof Gravure

Ganz schön schwer, aber das müsste doch auch leichter gehen“, dachte man sich bei der Firma Mayr-Melnhof Gravure GmbH in Trier. Anstoß des Gedankens war, dass bis zu zwanzig Mal am Tag schwere Behälter voller Lack oder Farbe an die Druckmaschine transportiert werden mussten, um dort die Flüssigkeiten in gebückter Haltung nachzufüllen. Auch das Umfüllen in gebeugter Haltung mit den schweren Gebinden in den Händen verlangte von den Mitarbeitern einen großen Kraft Einsatz. Muskeln, Bänder und Gelenke – besonders der Lendenwirbelbereich der Beschäftigten – wurden stark belastet. Oft waren Rückenschmerzen die Folge.

## EINFACH MAL GEBAUT

Doch wo ein Problem drückt, finden kluge, mitdenkende Menschen oft eine Lösung. So konstruierten die Trierer Drucker zusammen mit einem Ma-

schinenbauer für diese Herausforderung einen ergonomischen Handwagen, den es am Markt nicht zu kaufen gibt. Er reduziert durch seinen Kippmechanismus den nötigen Kraftaufwand. Die schweren Gebinde stehen fest in der Halterung und lassen sich sicher zum Zielort rollen. Für das Ausgießen durch den Hebelarm reichen jetzt praktisch zwei Finger aus, ohne dass die Gebinde gehalten werden müssten. Niemand belastet seine Wirbelsäule bei dieser Arbeit mehr unnötig. Eine Klasse Aktion in Sachen Gesundheitsschutz. Es wurden bereits zwei weitere Handwagen in Auftrag gegeben.

## MACHEN SIE DOCH MIT!

Was bei der Firma Mayr-Melnhof Gravure geklappt hat und zu einer deutlichen Entlastung der Mitarbeitenden geführt hat, könnte durchaus auch eine Inspiration für andere Betriebe sein.

## PREIS FÜR GUTE IDEEN

Die BG ETEM zeichnet mit dem Präventionspreis Maßnahmen und praktische Lösungen aus dem Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz aus, die über das gesetzliche Maß hinausgehen. Und damit diese hervorragenden Ideen nicht im



Der preisgekrönte Handwagen mit Kippvorrichtung im Einsatz.

„Gemeinsam ist allen Preisträgern, dass sie im Arbeitsschutz deutlich mehr gemacht haben, als der Gesetzgeber fordert.“

Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer der BG ETEM

Verborgenen bleiben und Nachahmer finden, wird es in zwei Jahren wieder einen Präventionspreis geben. Gibt es auch bei Ihnen besonders gute

selbst realisierte Lösungen, die den Arbeitsalltag sicherer und gesünder machen? Dann bewerben Sie sich:

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: 21955894)

## VORSICHT, SPANNUNG!

Aus dem Alltag der meisten Menschen ist Elektrizität nicht wegzudenken. Sie ermöglicht viele Dinge, doch sie kann auch verletzen oder gar töten.

⚡ **4.492**  
Stromunfälle

⚡ **593**  
Stromunfälle mit  
Ausfalltagen

⚡ **3**  
Tote

Wir haben etwas dagegen.

Wer die 5 Sicherheitsregeln befolgt,  
ist auf der sicheren Seite.  
Mehr Infos unter

[www.profi.bgetem.de](http://www.profi.bgetem.de) (Webcode: p24804377)

## LESER SCHLAGEN ALARM

Ganz schön schräg!  
Freiklettern unter  
Einsatz des Lebens.



Sie haben ähnlich gefährliche Situationen beobachtet?  
Senden Sie uns Ihr Foto per Mail an [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de)

## Spannende Seminare

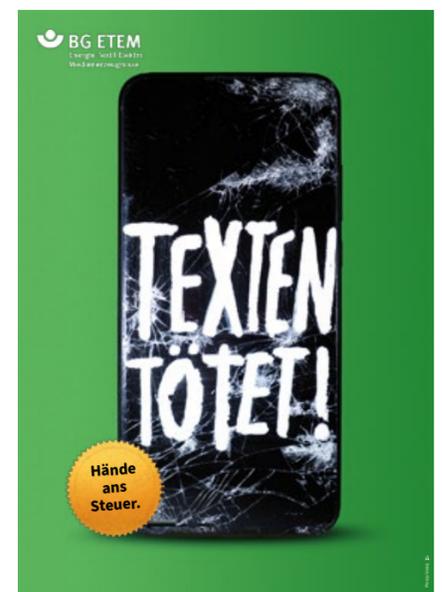


Fahrtraining für Motorradfahrer

Die BG ETEM bietet Beschäftigten der Mitgliedsbetriebe verschiedenste Fortbildungsmöglichkeiten wie etwa Fahrsicherheitstrainings an. Ein Blick in die Semindatenbank (Link unten) lohnt sich – und dies nicht nur für Führungskräfte. Jeder Mann und jede Frau kann dort für die eigene Arbeitssituation passende Seminare finden und diese den Vorgesetzten zur Buchung vorschlagen. Interessant und für jeden Betrieb sinnvoll ist etwa die Weiterbildung zur Sicherheitsbeauftragten/zum Sicherheitsbeauftragten (kurz Sibe). Die BG ETEM bietet hierfür Aufbau Seminare und Fortbildungsseminare für verschiedene Branchen an.

[www.bgetem.de/seminare/seminardatenbank](http://www.bgetem.de/seminare/seminardatenbank)

## AKTUELLE PLAKATSERIE



## Kein Handy am Steuer

ABLENKUNG KANN LEBEN KOSTEN. Immer wieder kommt es zu Unfällen, weil am Steuer eines Autos während der Fahrt das Handy bedient wird. Dieses Plakat können Mitgliedsbetriebe kostenlos bestellen:

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) (Webcode: M24205147)

## IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln, Telefon: 0221 3778-0 Internet: [www.bgetem.de](http://www.bgetem.de) E-Mail: [profi@bgetem.de](mailto:profi@bgetem.de) Verantwortlich für den Inhalt: Jörg Botti, Hauptgeschäftsführer Redaktionsleitung: Corinna Kowald Konzept/Redaktion/Gestaltung: TERRITORY GmbH Druck: Wolanski GmbH, Bonn-Buschdorf Erscheinungsweise: sechsmal jährlich Copyright Grafik und Fotos: (v. l. n. r.) S. 1: Getty Images/CasarsaGuru; solidcolours; AdobeStock/SpaceOak; BG ETEM; S. 2/3: Getty Images/bluebearry, ensvector, FluxFactory, holaiillustrations, Iryna Alekseenko, mountainbrothers, Overearth; AdobeStock/Golden Sikorka; S. 3: Getty Images/Golden Sikorka; S.4: BG ETEM/Tilman Lothspeich, H Kleegraefe\_LPS Artisten, Getty Images/Iryna Inshyna



**Leserservice**  
Adress- oder Stückzahl-  
änderungen an:  
[leserservice@bgetem.de](mailto:leserservice@bgetem.de)