



VERMEIDBARES CHAOS

**Tipps für
sicheres Beladen**



Klicken Sie sich klüger

Sie testen gerne Ihr Wissen?

Dann ist das kostenfreie E-Learning-Portal der BG ETEM genau richtig. 38 Lernmodule zu Themen der Arbeitssicherheit sind mittlerweile verfügbar. Die Einheiten dauern 15 bis 20 Minuten, enden mit einem Wissenstest und eignen sich perfekt für zwischendurch. Legen Sie einfach los und zeigen Sie, was Sie können.

elearning.bgetem.de



Der RiskBuster im Gespräch.

Unbedingt anhören: Moderatorin Katrin Degenhardt empfängt im Podcast „Ganz sicher“ den RiskBuster Holger Schumacher. Der ehemalige Stuntman teilt wertvolles Praxiswissen und verrät, warum Arbeitsschutz für ihn ein Herzenthema ist.

bgetem.de, Webcode: 26873959
und überall da, wo es Podcasts gibt.

Adressfeld

Beim Beladen und Entladen von Fahrzeugen kann einiges schief gehen. Im Ernstfall besteht sogar Lebensgefahr.

Das hätte schlimmer enden können“, sagt Maik S. (34). Beim Entladen eines Schaltschranks rutschte dieser von der Palette. Der hohe Schwerpunkt ließ den Schrank erst kippen – dann stürzte er. Zum Glück widerstand Maik S. dem Reflex, den 300-Kilo-Schrank festzuhalten: Er hätte keine Chance gehabt. Ein Kollege rettete sich mit einem Sprung zur Seite. So blieb es bei Sachschaden.

LADUNGSSICHERUNG KENNT KEINE AUSNAHMEN

Ladung muss immer so gesichert sein, dass sie nicht verrutscht, wenn das Fahrzeug bremst oder plötzlich ausweicht. Lückenloses Verstauen ist daher wichtig. Es gibt Hilfsmittel wie Zurrgurte, Antirutschmatten, Trennwände oder Netze. Auch die Nutz- und Achslast des jeweiligen Fahrzeugs muss man kennen, weil diese nicht überschritten werden dürfen. Die richtige und gleichmäßige Gewichtsverteilung ist für Stabilität und Fahrsicherheit enorm wichtig.

GESUNDHEIT IST DAS WICHTIGSTE

Wer Ladung nicht richtig sichert, haftet im Schadensfall. Es drohen Bußgeld und Strafpunkte. Nicht nur während der Fahrt kann es gefährlich werden, sondern auch danach. Das Unfallbeispiel zeigt, wie schnell schlecht gesicherte Ladung beim Entladen vom Fahrzeug kippen kann. Der Mensch versucht instinktiv, das Kippen zu verhindern. Ohne präzise Vorbereitung funktioniert sicheres Be- und Entladen nicht. Wer die folgenden Tipps verinnerlicht, schützt sich und andere.

Sicheres Be- und Entladen

1. Planen: Laden Sie nie in Eile. Beladen und Sichern brauchen Zeit. Planen Sie genug Zeit dafür ein.
2. Nutzen Sie Hilfsmittel wie Zurrgurte, Zurrnetze und Sperrbalken, um die Ladung zu sichern. Achten Sie vor dem Gebrauch darauf, dass die Hilfsmittel nicht defekt sind.
3. Antirutschmatten, Kantenschutzwinkel beziehungsweise Schutzschläuche für Zurrgurte sind Pflicht. Antirutschmatten sind gut, um die Sicherheit zu erhöhen. Verwenden Sie diese niemals allein, sondern nur gemeinsam mit Gurten.
4. Schwere Teile nach unten: Schwere Gegenstände unten und möglichst mittig laden. Das stabilisiert Fahrzeug und Ladung.
5. Keine Ausnahmen machen: Ladung muss immer gesichert werden. Auch bei niedrigem Tempo und auf kurzen Strecken.



**Fluchtweg? An den
Kräutern vorbei
und über
den Mülleimer.**



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

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



<https://profi.bgetem.de>

RETTE ERWIN!

Erwin arbeitet im Freien und ist damit gefährlicher UV-Strahlung ausgesetzt. Wissen Sie, welche Hilfsmittel ihn zuverlässig vor Sonnenschäden schützen?

Oberkörper



T-Shirt

Ein kurzärmeliges Shirt bietet unnötige Angriffsflächen. Die Farbe Weiß absorbiert UV-Strahlung nur bedingt. Sie schützt daher wenig.

Und sonst?

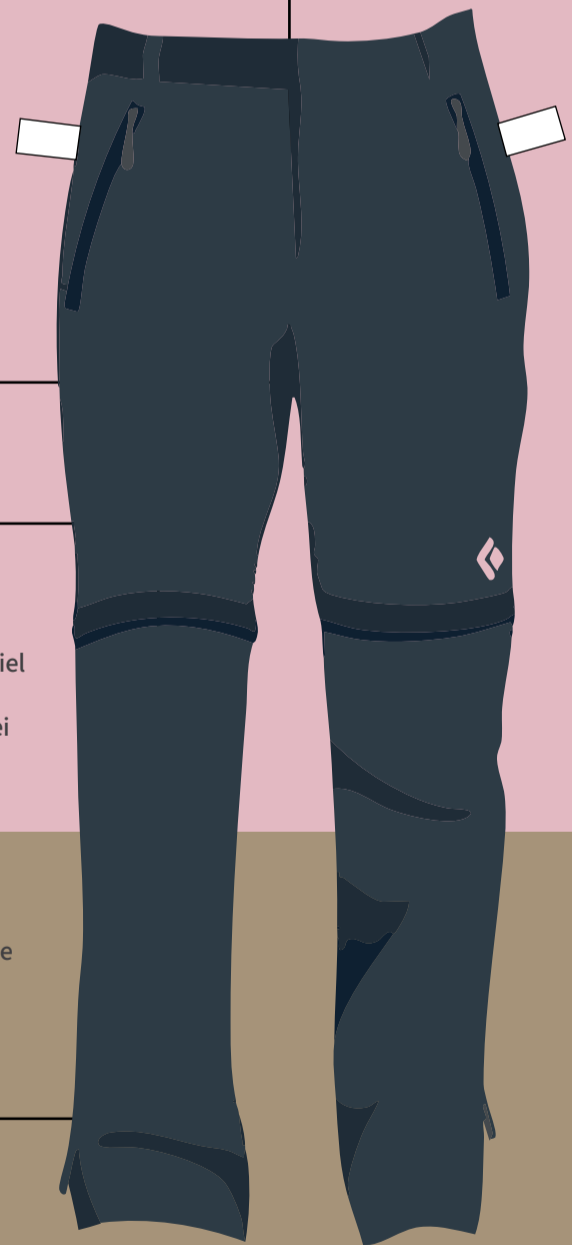
Freie Hautflächen benötigen ausreichend Sonnenschutzmittel, lange Ärmel sind da viel praktischer.

Lange Ärmel sind optimal

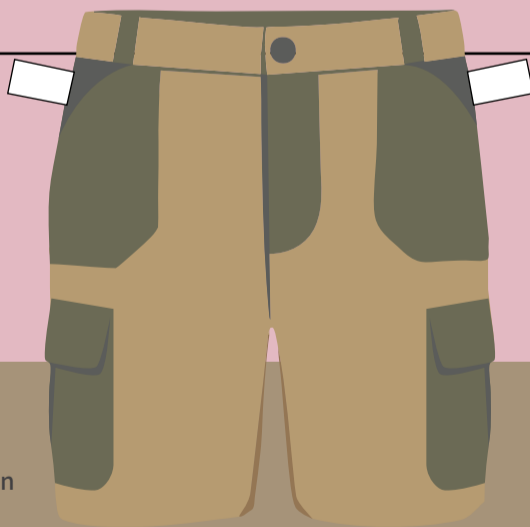
Langärmelige Kleidung bietet guten Schutz gegen UV-Strahlung. Ein Stoff wie Polyester lässt deutlich weniger UV-Strahlen durch als beispielsweise Baumwolle. Es gibt aber auch geeignete Mischgewebe.

Und sonst?

Dunklere Farben und dicht gewebte Kleidung schützen häufig besser.



Beine



Kurze Hose

Genau wie beim kurzärmeligen Shirt vergrößert sich die Angriffsfläche für UV-Strahlen.

Und sonst?

Wer nicht mit langer Hose arbeitet: unbedingt die freien Flächen mit Sonnenschutzcreme einreiben und eine dicht gewebte Hose tragen.

Lange Hose

Lange Arbeitshosen speziell für den Sommer (zum Beispiel mit Netzgewebe) sind leicht und atmungsaktiv. Nebenbei schützen sie gegen Zecken und Abschürfungen.

Und sonst?

UV-dichte Materialien sind nicht automatisch dicke Stoffe. UV-Schutzkleidung ist meistens leicht und atmungsaktiv.



UV-Schutzkleidung

Spezielle UV-Schutzkleidung ist meistens eine Kombination aus dichtem Gewebe und satten Farben. Für Arbeiten im Freien optimal. Das Bundesamt für Strahlenschutz empfiehlt dafür den UV-Standard 801 (d.h. ein UV-Schutzfaktor von bis zu 80 unter Gebrauchsbedingungen).



Hohes Risiko

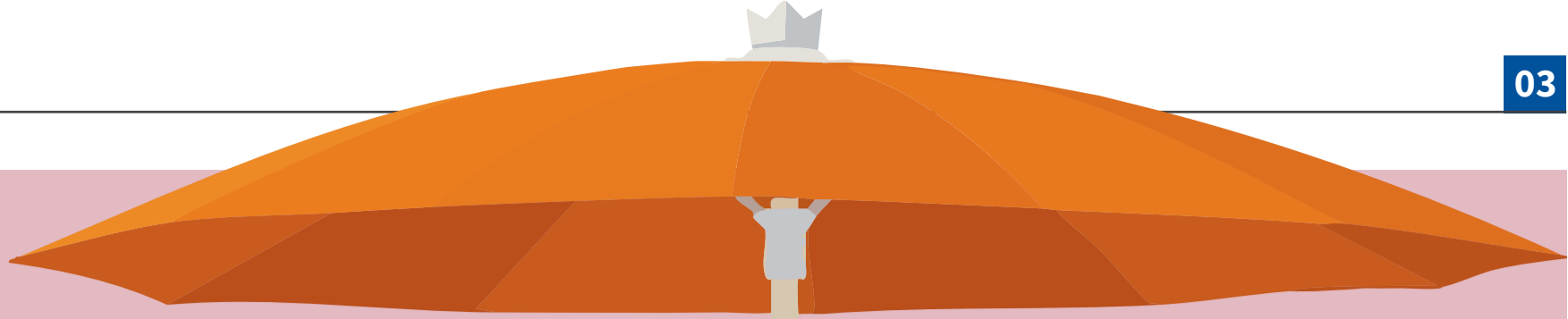
Rund 3.700 Fälle von hellem Hautkrebs wurden 2024 als Berufskrankheit von den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern anerkannt. Weißer Hautkrebs zählt damit zu den häufigsten anerkannten Berufskrankheiten. Tendenz: steigend!





**Bei UV-Strahlung gilt:
meiden,
kleiden,
cremen!**

Kopf und Gesicht



Schirm

Falls möglich: Arbeit unter einem ausreichend großen Schirm oder Sonnensegel verrichten.

Und sonst?

Mobile Pavillons oder Jalousien an Fahrzeugen können auch gute Schattenspender sein.

Sonnenschutzbrille

Gute Sonnenschutzbrillen schließen dichter am Gesicht ab. Dadurch bieten sie nicht nur Schutz vor UV-Strahlen, sondern auch vor Streulicht, Wind und Staub.

Und sonst?

Ideal sind Sonnenschutzbrillen, die mit einem Kratzschutz und einem Schutz gegen Beschlagen ausgestattet sind.



Käppi

Eine Kopfbedeckung ist wichtig, um sich vor Sonnenbrand und Sonnenstich zu schützen. Beim Käppi schützt der Schirm nur den Oberkopf und Augenbereich.

Und sonst?

Ohrenspitzen, Schläfen und Nacken verbrennen hier leicht: Daher eincremen!



Helm mit Nackenschutz

Ein Nackenschutz lässt sich einfach am Helm anbringen. Er schützt zuverlässig Nacken und Ohren vor Sonnenbrand und vor Hautkrebs als Spätfolge.

Und sonst?

Es gibt spezielle Nackenschützer, die bei sehr großer Hitze mit Wasser nass gemacht werden können und durch die Verdunstung einen Kühleffekt erzeugen.



Sonnenschutzcreme

schützt unbedeckte Stellen. Beim Eincremen an die Ohren denken und den Bereich zwischen Augen und Augenbrauen nicht vergessen!

Und sonst?

Alte Sonnenmilch entsorgen, denn sie verliert ihre Wirkung. Sonnenschutzfaktor 50 wählen und regelmäßig nachcremen, besonders wer viel schwitzt.

Genug trinken

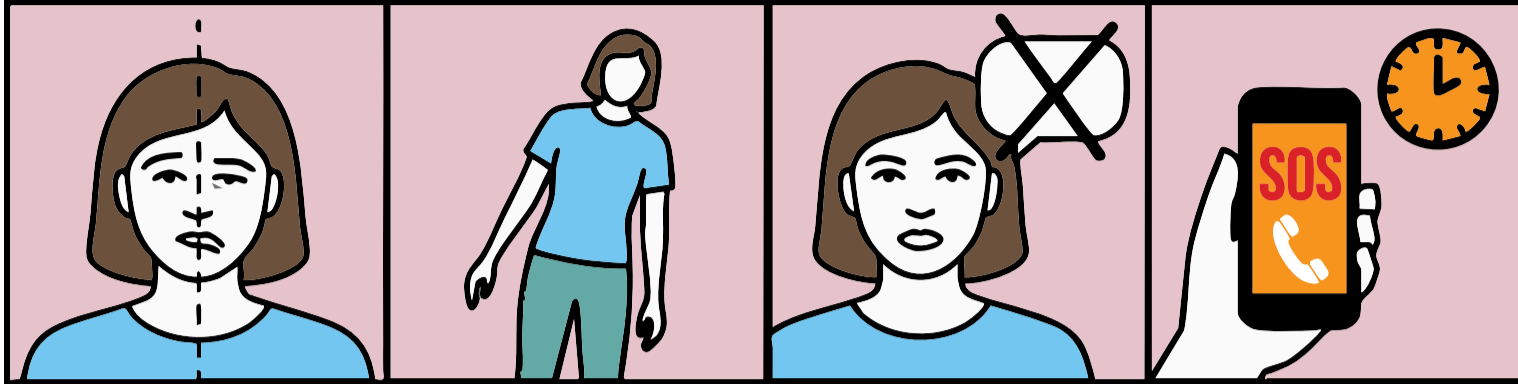
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken. Um nicht zu dehydrieren, sollten es an heißen Tagen zwischen 2 und 3 Litern sein. Ein Trinkprotokoll kann helfen, diese Menge zu erreichen. Ideal: Wasser trinken.



An die Arbeit:
langärmeliges Shirt,
lange Hose, Kopfschutz
und Sonnenbrille.
Dazu Sonnencreme,
ein Schirm und aus-
reichend Wasser.
Im Idealfall trägt Erwin
atmungsaktive UV-
Kleidung, die sich
angenehm am Körper
anfühlt.

Auflösung:

FAST



Schlaganfall erkennen

Symptome eines Schlaganfalls erfordern schnelles Handeln. Die Anzeichen müssen jedoch erst mal erkannt werden. Dabei kann ein einfacher FAST-Test helfen.

Ein Kollege bricht in der Werkhalle zusammen. Viele denken sofort an einen Herzinfarkt. Häufig steckt jedoch ein Schlaganfall dahinter. Während Betroffene beim Herzinfarkt meist über starke Schmerzen oder Druck in der Brust, oft mit Atemnot, kaltem Schweiß oder Übelkeit klagen, zeigt das Gehirn bei einem Schlaganfall plötzlich Ausfälle von einfachen Körperfunktionen. Genau darauf sollten Ersthelferinnen und Ersthelfer achten.

Der FAST-Test ist ein einfaches und geeignetes Hilfsmittel:

F – Face (Gesicht)

Bitten Sie die Person zu lächeln. Hängt ein Mundwinkel oder wirkt das Gesicht schief, kann eine halbseitige Lähmung vorliegen.

A – Arms (Arme)

Bitten Sie die Person, beide Arme nach vorne zu heben. Sinkt ein Arm ab oder lässt er sich nicht heben, ist das ein Warnzeichen.

S – Speech (Sprache)

Lassen Sie einen einfachen Satz nachsprechen. Klingt die Sprache verwaschen oder unverständlich, kann das auf eine Störung im Gehirn hinweisen.

T – Time (Zeit)

Zeigt sich eines dieser Zeichen, sofort den Notruf 112 wählen und die Vermutung mitteilen. Beim Schlaganfall sterben Nervenzellen in kurzer Zeit ab. Betroffene können auch bewusstlos sein oder keine Vitalfunktionen zeigen. Auch dann sofort 112 rufen, Atmung prüfen und ggf. Wiederbelebung beginnen.

Das ist weiter zu tun

- Ruhig mit der Person sprechen
- und bei ihr bleiben
- hinsetzen oder hinlegen
- Oberkörper leicht erhöhen
- (ca. 30°, nur wenn die Person wach ist)
- enge Kleidung öffnen
- Atmung regelmäßig prüfen
- beobachten, ob Bewusstsein, Sprache oder Lähmungen sich verändern.

Bei Schlaganfällen kommt es auch vor, dass Betroffene stürzen oder zucken. Schützen Sie die Person vor Selbstverletzungen, beispielsweise mittels Abstützen mit Decken oder Kissen. Wichtig: Nichts essen oder trinken lassen, weil der Schluckreflex gestört sein könnte. Essen oder Getränke könnten in die Lunge gelangen, es droht Erstickungsgefahr.

DEFEKTE SICHERHEITSSCHUHE ERSETZEN

Zeit für eine Trennung?



Der Schuh-Check. Sicherheitsschuhe leisten einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit bei der Arbeit. Damit sie zuverlässig schützen können, sollte man vor dem Anziehen einen kurzen Zustandscheck vornehmen. Eine feste Regel, wie lange Sicherheitsschuhe halten, gibt es nicht. Das hängt davon ab, wie stark sie beansprucht und wie sie gepflegt werden.

Merke: Wenn Sicherheitsschuhe defekt sind oder nicht mehr richtig sitzen, ist es Zeit für neue.

Sicherheitsschuhe dürfen nicht mehr benutzt werden, wenn ...

- **das Profil abgelaufen ist:** Rutschgefahr
- **sich die Sohle löst:** Stolper- und Sturzgefahr, Wasser kann eindringen
- **die Sohle gebrochen oder aufgerissen ist:** Stolpergefahr, Nässe dringt ein
- **die Innensohle oder Einlage freiliegt:** Stolper- und Verletzungsgefahr
- **Nähte oder Material aufgerissen sind:** Wasser, Schmutz oder Gefahrstoffe können eindringen
- **bei Gummi-, PU- oder wasserdichten Schuhen die Dichte nicht mehr gegeben ist:** Gefahrstoffe, Wasser oder Betonschlämme können eindringen
- **die Zehenschutzkappe freiliegt:** keine Schutzwirkung mehr, Verletzungsgefahr
- **die Zehenschutzkappe verformt ist, etwa nach Stoß oder Quetschung:** Schutz ist nicht mehr gewährleistet, schon geringe Belastung kann zu schweren Verletzungen führen
- **Schnürung, Verschlüsse oder Schnallen kaputt sind oder fehlen:** Schuh sitzt nicht mehr fest, Gefahr von Umknicken, Ausrutschen, Stürzen

Deshalb beim An- und Ausziehen genau hinschauen, beschädigte Schuhe nicht weiter tragen. Selbst reparieren ist keine gute Idee. Das kann die Schutzwirkung beeinträchtigen.

bgetem.de, Webcode: e24837691

SICHERHEIT IM STRASSENVERKEHR

Cool bleiben

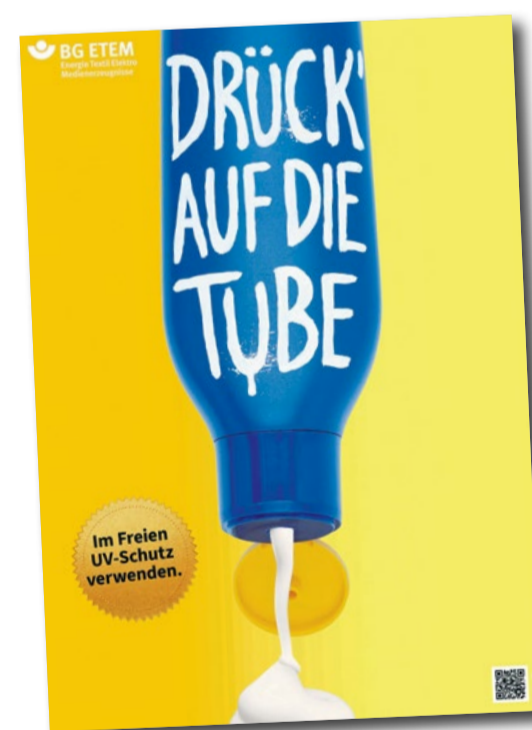
Stress beeinflusst unser Verhalten am Steuer immens. Diese Tipps helfen dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren:

1. Realistische Zeitplanung, ausreichende Pufferzeiten, vor dem Losfahren kurz innehalten und durchatmen.
2. Perspektive wechseln, nicht von negativen Emotionen leiten lassen: Andere Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer machen Fehler oft ohne böse Absicht. Wer ruhig bleibt, deeskaliert.
3. Bei absehbaren Verzögerungen frühzeitig Bescheid sagen. Das nimmt Druck und vermeidet riskantes Fahren. Die Kontaktaufnahme sollte aber nicht während der Fahrt stattfinden.

Tipps, um Eskalationen zu verhindern:
www.runtervomgas.de, Suche: Autobahnstress



AKTUELLE PLAKATSERIE



So lässt sich arbeiten

UV-Schutz. Er ist schnell mal vergessen und doch so wichtig. Wer im Freien arbeitet, sollte sich immer wieder an Maßnahmen zum UV-Schutz erinnern. Dabei hilft dieses Plakat. Mitgliedsbetriebe können dieses und weitere Arbeitsschutz-Plakate kostenlos bestellen.

bgetem.de, Webcode: M25135086

IMPRESSUM

Herausgeber und Redaktion: Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse, Postfach 51 05 80, 50941 Köln, Telefon: 0221 3778-0 **Internet:** www.bgetem.de **E-Mail:** 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:** S. 1: picture alliance/dpa/Jürgen Mahnke; Getty Images/Alexander Spatari; BG ETEM; privat S. 2-3: Territory GmbH/Emma Liedke; iStock/Getty Images Plus/Vladwel, Alexey Yaremenko, Maksim Ankuda; S. 4: Territory GmbH/Dirk Hansen; Getty Images/elenabs, Westend61; BG ETEM