

Mit dem Rad fahren,
aber sicher!



GANZ SICHER.

Der Podcast für Menschen mit Verantwortung

Fahrradpraxis. Immer mehr Menschen steigen aufs Rad – für den Weg zur Arbeit oder in der Freizeit. Warum das gut ist, aber nicht ganz ungefährlich, und wie sich Risiken beim Radeln minimieren lassen, erklärt die Expertin der BG ETEM Liliana Droppelmann im Podcast und gibt Hinweise und nützliche Tipps.

www.bgetem.de, Webcode: 25519849 oder bei Spotify und anderen Podcast-Anbietern



Der Sommer kommt – Verhalten bei Hitze

Praxisnahe Tipps. Gerade in älteren Bauten überschreiten die Temperaturen in den Innenräumen an sehr sonnigen Tagen oft die 30 Grad Celsius. Wird dann noch körperlich anstrengende Arbeit verlangt, wird es schwierig. Auf den BG ETEM-Seiten finden Sie Tipps, wie man mit der Hitze ganz bewusst umgehen kann.

www.instagram.com/bg_etem

Adressfeld



BRILLE AUF!

Niemand sollte sein Augenlicht durch Säuren, Laugen, Dampf, umherfliegende Splitter oder Ähnliches riskieren. Mit der richtigen Schutzbrille behalten Sie den Durchblick.

Eine Dosieranlage für konzentrierte Kalilauge, geriet ins Stocken. Weil sich niemand die Ursache erklären konnte, wurde die Pumpe der Anlage abgeschaltet und der neue Betriebselektriker gerufen. Eine Schutzbrille trug er nicht und hatte auch keine Einweisung erhalten. Als der Mitarbeiter einen Schlauch abzog, wurde er von einem Spritzer konzentrierter Lauge an den Augen getroffen. Trotz deaktiverter Pumpe reichte der Flüssigkeitsdruck im Schlauch aus, ihn zu verletzen. Selbst die sofort geleistete Erste Hilfe mit einer Spülung der Augen konnte nicht verhindern, dass eine Verletzung eintrat, die eine lebenslange Sehstörung bedeutete.

NIE OHNE AUGENSCHUTZ

Wer mit Gefahrstoffen wie Säuren oder Laugen arbeitet, darf nie vergessen, dass kleinste Tropfen, die auf die Haut oder Schleimhäute geraten, schwere Gesundheitsschäden auslösen können. Beim Öffnen geschlossener Systeme können zudem Flüssigkeiten oder Dampf austreten. Daher nie ohne Schutzbrille und laugen-beziehungsweise säurebeständige Handschuhe arbeiten. Gummischürze und -stiefel runden die PSA ab.

JEDE MINUTE ZÄHLT

Geraten Gefahrstoffe ins Auge, zählt jede Minute. Eine sofortige Spülung des offenen Auges von etwa zehn Minuten ist die erste Hilfsmaßnahme. Wurde Kleidung kontaminiert, diese

vorsichtig ablegen und die Haut gründlich mit Wasser spülen. Wenn mit Gefahrstoffen gearbeitet wird, geht diesen immer eine Gefährdungsbeurteilung durch den Arbeitgeber voraus. Die daraus abgeleiteten Schutzmaßnahmen, etwa das Tragen von Persönlicher Schutzausrüstung (PSA), und eine Unterweisung sind ein Muss.

AUS FEHLER GELERNT

Nach dem Unfall wurde im Betrieb die Gefährdungsbeurteilung angepasst, alle Beschäftigten entsprechend unterwiesen, Warnhinweise an den Schläuchen angebracht und ein Absperrhahn installiert, um den Druck im Schlauch kontrollieren zu können. Allen ist daran gelegen, dass sich so etwas nie mehr wiederholt.

Hinweise zum Einsatz einer Schutzbrille

1. Schutzbrille aufsetzen, wenn etwas in die Augen geraten könnte. Korbbrillen (schließen dicht um die Augen) verhindern, dass seitlich etwas ins Auge gelangt.
2. Auch beim Abschleifen, Spanen oder Bohren nie auf die Schutzbrille verzichten.
3. Schutzbrille regelmäßig reinigen. Das Reinigungsmittel darf die Schutzwirkung nicht beeinträchtigen. Nach dem Einsatz die Brille in eine Aufbewahrungsbox legen, um Beschädigungen zu vermeiden.



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

„Klaus, hol mal die Heckenschere, den Notausgang frei machen!“

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



<https://profi.bgetem.de>

9 Mythen über UV-Schutz!?

Die Sonne ist für uns Menschen lebensnotwendig. Die Griechen sahen in ihr sogar einen Gott: Helios. Aber Sonnenstrahlen können uns durch ihren UV-Anteil auch schaden. Wir haben deshalb einige gängige Mythen zum Sonnenschutz gecheckt.

Mythen über Sonnenschutz sind unverwundlich: Hilft ein hoher Lichtschutzfaktor wirklich mehr? Kann Sonnencreme ihre Wirkung verlieren? Verlängert Nachcremen den Sonnenschutz? Wir haben den Faktencheck gemacht. Besonders für die, die oft im Freien arbeiten oder mit dem Rad zur Arbeit fahren. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass zu viel UV-Strahlung und Sonnenbrände Erbgutschäden in den Hautzellen verursachen. Die Haut und Augen daher konsequent vor Sonne schützen. Viele gängige Wetter-Apps zeigen neben der Temperatur auch den wichtigen UV-Index an (hoher UV-Index bedeutet hohe Strahlenbelastung).

FALSCH

Bei bewölktem Himmel und Wind kann der Haut nichts passieren

Auch bei windigem, bewölktem oder kühlem Wetter kann man Sonnenschäden bekommen, weil sie durch UV-Strahlung verursacht werden und nicht durch die Temperatur. Im Sommer kann es an einem kühlen oder bewölkten Tag eine ähnliche UV-Strahlung geben wie an einem warmen, sonnigen Tag. UV-Licht durchdringt aufgrund der kürzeren Wellenlänge die Wolken besser als die Wärmestrahlung oder das sichtbare Licht. Beim Arbeiten im Freien auch an die Reflexion durch helle Flächen, beispielsweise Metaldächer, Sand oder Wasser denken!

RICHTIG

Tattoos brauchen speziellen Schutz

Tätowierte Haut kann empfindlich auf Sonne reagieren und muss besonders vor der Sonne geschützt werden. Das gilt vor allem für frische Tattoos, da der natürliche UV-Schutz kurz nach dem Stechen beeinträchtigt ist.

FALSCH

Man merkt doch, wenn man einen Sonnenbrand bekommt

Ein Sonnenbrand wird sehr oft erst Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne bemerkt. Das liegt daran, dass die Haut verzögert auf die UV-Strahlung reagiert. Symptome wie Rötung, Überwärmung, Spannen und Schwellungen zeigen sich oft erst nach 4–6 Stunden. Mit jedem Sonnenbrand erhöht sich das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Deshalb vorbeugen. Hat man einen Sonnenbrand erlitten, betroffene Haut für die nächsten Tage gut vor Sonne schützen. Den Sonnenbrand leicht kühlen und viel trinken.

VERHALTENSTIPPS FÜR UNWETTER

Donnerwetter (üb)erleben

Ist es warm, können schnell Gewitter entstehen: 210.000 Mal schlug 2024 in Deutschland ein Blitz ein. Kein Grund zur Angst, aber Respekt vor der Naturgewalt ist dennoch ratsam. Wenn der Donner weniger als 30 Sekunden nach dem Blitz kommt, ist das Gewitter gefährlich nah (der Schall braucht etwa 3 Sekunden für einen Kilometer). Aber wie schützt man sich vor Blitzen?

Arbeiten einstellen: Wenn ein Gewitter aufzieht, pausieren und einen sicheren Ort aufsuchen.

Gefahrstellen meiden: Dazu zählen Seen, Flüsse, Bäche, Pfützen, einzeln stehende Bäume oder Objekte, Waldränder und Freiflächen.

Schutz suchen: Begeben Sie sich sofort an einen möglichst sicheren Ort – am besten ein festes Gebäude (Gaststätte, Unterstand, Bushaltestelle) oder ein Auto. Geht das nicht, suchen Sie eine Senke im Gelände. **Klein machen:** Gehen Sie in die Blitzhocke, das heißt Füße möglichst eng nebeneinander stellen, Hände über die Ohren legen oder

Kopf mit Armen schützen. Nie hinlegen.

Körperkontakte vermeiden: Möglichst nichts Metallisches berühren. Ein Fahrrad sollte mehrere Meter entfernt abgestellt werden.

Tipp: Warten Sie mindestens 30 Minuten nach dem letzten Donner, bevor Sie Ihren Schutzort verlassen, um weiterzuarbeiten oder den Weg fortzusetzen.

 **Tipps des VDE**
www.vor-blitzen-schuetzen.eu/de



Bei Gewitter auf freier Fläche in die Hocke gehen und dabei die Füße möglichst eng nebeneinander stellen.

RICHTIG

Viel hilft viel

Stimmt! Beim Eincremen nicht sparen – weder an der Menge noch am Lichtschutzfaktor (LSF)! Cremen Sie die Haut an den von der Sonne bestrahlten Stellen großzügig ein. Der auf der Packung angegebene Lichtschutzfaktor kann durch mehrfaches Eincremen erreicht, aber nicht übertroffen werden. Die goldene Regel: „Meiden, kleiden, cremen.“ Hautärztinnen und Hautärzte empfehlen beim Sonnenschutz generell: Meiden Sie die starke Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. Kleiden Sie sich am besten mit dicht gewebter, lockerer Kleidung – optimal wäre UV-Schutzkleidung, ein Hut mit Krempe und die Sonnenschutzbrille nicht vergessen.

FALSCH

Mit LSF 50 bräunt man nicht

Es geht nur viel langsamer. Idealerweise immer mit dem höchstmöglichen Schutz eincremen. Wer die Sonnencreme zu dünn aufträgt, hat einen niedrigeren Lichtschutzfaktor als auf der Tube angegeben.

FALSCH

Nachcremen verlängert den Sonnenschutz

Um die Schutzwirkung der Sonnencreme aufrechtzuerhalten, ist regelmäßiges Nachcremen wichtig. Das erhält den Sonnenschutz, kann ihn aber nicht verlängern. Besonders wenn man viel schwitzt, kann Nachcremen notwendig werden. Auf der Packung ist der Lichtschutzfaktor (LSF) angegeben: Die genannte Zahl zeigt an, um wie viel die Sonnencreme den Eigenschutz der Haut verlängert. Wenn die Eigenschutzzeit 10 Minuten beträgt, verlängert eine Creme mit LSF 30 sie um den Faktor 30 auf 300 Minuten (also fünf Stunden).

RICHTIG

Sonnencreme hat Verfallsdatum

Auch Sonnenschutzmittel können schlecht werden. Dass man Cremes und Co. nicht zu lange aufheben sollte, hat mehrere Gründe. So lässt der Schutz vor UV-Licht nach. Das kann zu Sonnenbrand führen und langfristig das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Deshalb geben die Hersteller an, wie viele Monate ein Sonnenschutzmittel nach dem Öffnen noch mit voller Schutzwirkung verwendet werden kann. Dazu dient ein kleines Symbol mit einer Zahl und einem „M“. „12M“ bedeutet zwölf Monate. **Tipp:** Öffnungsdatum gleich auf die Sonnencremetube schreiben.

FALSCH

Gebräunte Haut macht schön

Stimmt so nicht ... zumindest auf lange Sicht. Zugegeben, gerade in der westlichen Welt gilt gebräunte Haut vielen als schön. Vielleicht weil sie ein Gefühl von Urlaub und einem aktiven Lebensstil an der frischen Luft vermittelt. Doch auf lange Sicht kann die Bräune das Versprechen von Schönheit nicht einhalten: UV-Strahlen verursachen eine vorzeitige Hautalterung mit Falten und Elastizitätsverlust.

FALSCH

Um genügend Vitamin D zu bekommen, darf ich mich nicht eincremen

Die Versorgung mit Vitamin D ist kein Freifahrtschein, um ungeschützt stundenlang in der Sommersonne zu braten. Um die körpereigene Vitamin-D-Produktion anzukurbeln, hilft es in den hiesigen Breiten schon, ab und zu die Kaffeepause ins Freie zu verlegen. Laut Angaben des RKI sollte man zwischen März und Oktober zwei- bis dreimal pro Woche Gesicht, Hände und Arme unbedeckt und ohne Sonnenschutz der Sonne aussetzen. Für eine ausreichende Vitamin-D-Synthese reicht hierbei bereits die Hälfte der Zeit, in der sonst ungeschützt ein Sonnenbrand entstehen würde, etwa 10 bis 20 Minuten, je nach Hauttyp.

BG ETEM
Energie Textil Elektro
Medienzeugnisse

Informationen zum UV-Index und zum amtlichen UV-Messnetz

Sonnenklar
Wir retten unsere Haut.

QR Code

UV-TESTKARTE HILFT: Die UV-Testkarte der BG ETEM im Scheckkartenformat hilft, die UV-Belastung beim Arbeiten im Freien einzuschätzen: Einfach die Karte für 30 Sekunden ins Tageslicht halten. Der weiße Kreis verfärbt sich dann lila. Die Verfärbung mit der aufgedruckten Farbskala vergleichen und auf diese Weise den abgeschätzten UV-Index ermitteln. Bestellbar über www.bgetem.de, Webcode: M23732284

WEISSEN HAUTKREBS ERKENNEN UND HEILEN

Vorsorge statt Nachsehen

Wer im Freien arbeitet, hat durch seine Tätigkeit ein höheres Risiko an Hautkrebs zu erkranken als die übrige Bevölkerung. Bei auffälligen Hautveränderungen sollte grundsätzlich ärztlicher Rat eingeholt werden. Die meisten Betroffenen erkranken an weißem oder hellem Hautkrebs, der nur selten Tochtergeschwulste bildet und weniger bedrohlich ist als der schwarze Hautkrebs. Beschäftigte, die im Freien arbeiten, haben Anspruch auf die sogenannte Angebotsvorsorge. Kriterien dafür: Sie müssen zwischen April und September an mehr als 50 Tagen mindestens eine Stunde zwischen

11 und 16 Uhr im Freien tätig sein. Unternehmen sind verpflichtet, diesen Mitarbeitenden die Untersuchung beim betriebsärztlichen Dienst anzubieten. Nehmen Sie auch das kostenlose Hautkrebsvorsorgeangebot (ab 35 Jahren) der gesetzlichen Krankenkassen wahr. Maßnahmen wie flexible Arbeitszeiten, Schatten durch Sonnensegel schaffen und gute UV-Schutz-Kleidung bilden zusammen mit einer Kopfbedeckung, Sonnenschutzbrille und -creme einen wirksamen Schutz.

Nähere Informationen unter:
www.krebshilfe.de/informieren



Bei der Hautkrebsfrüherkennung wird die Haut genau unter die Lupe genommen. So können kritische Hautveränderungen frühzeitig erkannt werden.



Preis für eine tolle Idee

Ein Azubi-Projekt bei der Ams-Osram AG in Schwabmünchen zeigt, wie digitale Werkzeuge Arbeitssicherheit erhöhen können. Dafür gabs den Azubipreis im Rahmen der Präventionspreisverleihung der BG ETEM.

Wenn eine Maschine oder Anlage ausfällt, ist das Unternehmen in der Regel sehr interessiert daran, sie möglichst schnell wieder in Betrieb zu bringen. Der oder die mit der Reparatur beauftragte Servicemitarbeitende ist dann darauf angewiesen, dass alle Dokumentationen, Reparaturanweisungen oder Schaltpläne an der Maschine vorliegen, damit die Fehlerbehebung sofort beginnen kann. In der Realität ist das aber oft nicht der Fall. Die Folgen sind Verzögerungen und zusätzliche Kosten. Eine vierköpfige Gruppe von Azubis nahm sich dieses Problems an und setzte sich zum Ziel sicherzustellen,

den, dass die reparierenden Servicemitarbeitenden einfachen Zugriff auf alle wichtigen Informationen wie Anleitungen, Schaltpläne und Checklisten haben, damit sicher und effizient gearbeitet werden kann. Die Auszubildenden

„Betriebe, die mit ihrer innovativen Arbeitsschutzidee am Präventionspreis teilnehmen, haben die Chance auf attraktive Geldpreise.“

Frank Göller, Leiter der BG ETEM-Prävention



Diese Broschüre bietet Auszubildenden Hilfestellung hinsichtlich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. **medien. bgetem.de, Webcode: M19199732**

enden setzen dafür genau die Fähigkeit ein, die junge Leute heute oft haben: den selbstverständlichen Umgang mit Neuen Medien. Während des Projekts wurden auf dem firmeninternen Sharepoint alle Dokumente der Anlagen und Maschinen abgelegt und mit den Instandhaltungsprogrammen verknüpft. Hinzu kamen Maschinendokumentationen und Betriebsanweisungen, zusätzlich wurden interaktive Anleitungen (Fehlerbäume) sowie Schulungsdokumente und -videos neu erstellt und für die entsprechende Anlage abgelegt. Durch die digitale Unterstützung können nun auch weniger erfahrene Beschäftigte Reparaturen durchführen. Die Servicetechniker nutzen zudem die Möglichkeit, eigene Schulungsdokumentationen oder -videos anzulegen, zum Beispiel zur Kalibrierung einer pH-Sonde. Dadurch lässt sich die Erfahrung der Kolleginnen und Kollegen an jeder Maschine leichter von anderen nachvollziehen und etwa durch eine Virtual-Reality-Brille an Ort und Stelle visualisieren. Das Projekt ist ein voller Erfolg: Die digitale Bereitstellung verkürzte die Reparaturdauer und macht die Reparaturarbeiten sicherer.

Auch in diesem Jahr werden von der BG ETEM wieder Präventionspreise vergeben. Machen auch Sie mit! Einsendeschluss ist der 14. November 2025.

WARNHINWEISE

Testen Sie Ihr Wissen!

Die sogenannten GHS-Warnsymbole sind im Alltag vielerorts zu finden. Kennen Sie ihre Bedeutungen? Machen Sie das Quiz!



1. a) Hier nur laut sprechen!
b) Achtung!
c) Vorsicht, fallende Hinkelsteine!



2. a) Achtung, Häuptling!
b) Hier fahren Autos einen heißen Reifen!
c) Brandfördernd!



3. a) Ätzend!
b) Kölsch nicht verschütten!
c) Teppiche und Handschuhe nur chemisch reinigen!



4. a) Aufdringliche Seesterne!
b) Gesundheitsgefahr!
c) Blendgefahr durch Taschenlampen!

1. b | 2. c | 3. a | 4. b
LÖSUNGEN

JETZT BESTELLEN

Wandkalender 2025/26

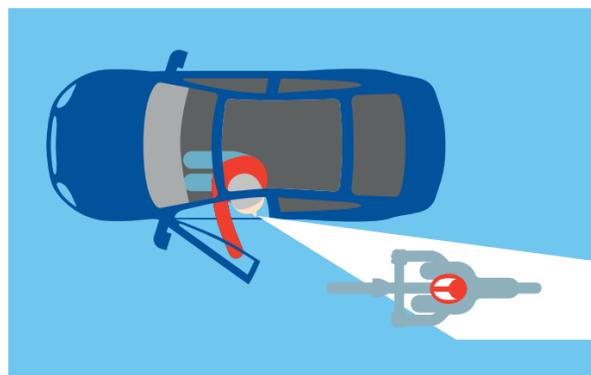
Der beliebte Wandkalender der BG ETEM ist ab sofort erhältlich. Klare Präventionsbotschaften mit passenden Bildern aus der Tierwelt zeigen auf, wie ein gesundes Betriebsklima gelingt. Auf den Rückseiten sind die aktuellen Präventionsplakate der BG ETEM zu sehen. Mitgliedsbetriebe können einen Kalender kostenlos bestellen. Weitere Exemplare gibts zum Selbstkostenpreis von drei Euro.

Die Auflage ist begrenzt.



Kalender bestellen:
etem.bgetem.de, Webcode: e25513381

DER HOLLÄNDISCHE GRIFF

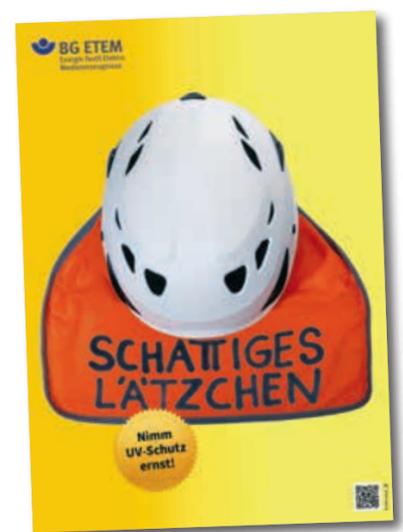


Schützt Autotüren und Menschenleben

Egal ob Fahrerin oder Beifahrer, vorne oder hinten: Wer die Autotür mit der „falschen“ Hand öffnet (also der Hand, die weiter weg von der Tür ist), dreht automatisch den Oberkörper und wirft dabei ganz nebenbei einen Blick über die Schulter. Und genau das ist der Trick: Man sieht dann, ob jemand auf dem Rad angerast kommt – und stellt ihm oder ihr nicht die Tür vor die Nase. Nennt sich „Holländischer Griff“, ist die klügste Angewohnheit beim Aussteigen und besser als jede Ausrede nach dem Unfall.

www.bgetem.de, Webcode: 19925255

AKTUELLE PLAKATSERIE



Rette Deine Haut

Strahlenbelastung. Wer draußen schuftet, kriegt Sonne ab und damit UV-Strahlung. Und die macht keine Pause. Hautkrebs ist kein Mythos. Also: Kappe oder Helm auf und Nackenschutz nicht vergessen! Plakat bestellbar (für Mitgliedsbetriebe kostenlos):

www.bgetem.de
Webcode: M25809863

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:** (v. l. n. r.) S. 1: Adobe Stock (Monika Wisniewska); Getty Images (francreporter_sjo); Holer_Zingshiem; S. 2-3: Adobe Stock (CYBERUSS); TERRITORY GmbH; Getty Images (ruizluquepaz); S. 4: BG ETEM; Getty Images (Goads Agency)