



ARBEITSSCHUTZUNTERWEISUNG 2020

18.02.2020

Andreas Götze

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Sicherheitstechniker (FH)

ias Aktiengesellschaft

Ein Unternehmen der ias-Gruppe

Stadlerstraße 14a

09126 Chemnitz

Tel.: 0371 / 53362-0

Fax: 03221 / 1086-975

Mobil: 0175 / 5131511

E-Mail: andreas.goetze@ias-gruppe.de

Web: www.ias-gruppe.de



RECHTE UND PFLICHTEN DES ARBEITSNEHMERS IM ARBEITSSCHUTZ


- Treffen aller erforderlichen **Maßnahmen zur Verhütung** von Unfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren

PFLICHT DES ARBEITNEHMERS

- Teilnahme an **Arbeitsschutzunterweisung**
- **Vorschläge** zum Thema Arbeits- und Gesundheitsschutz unterbreiten

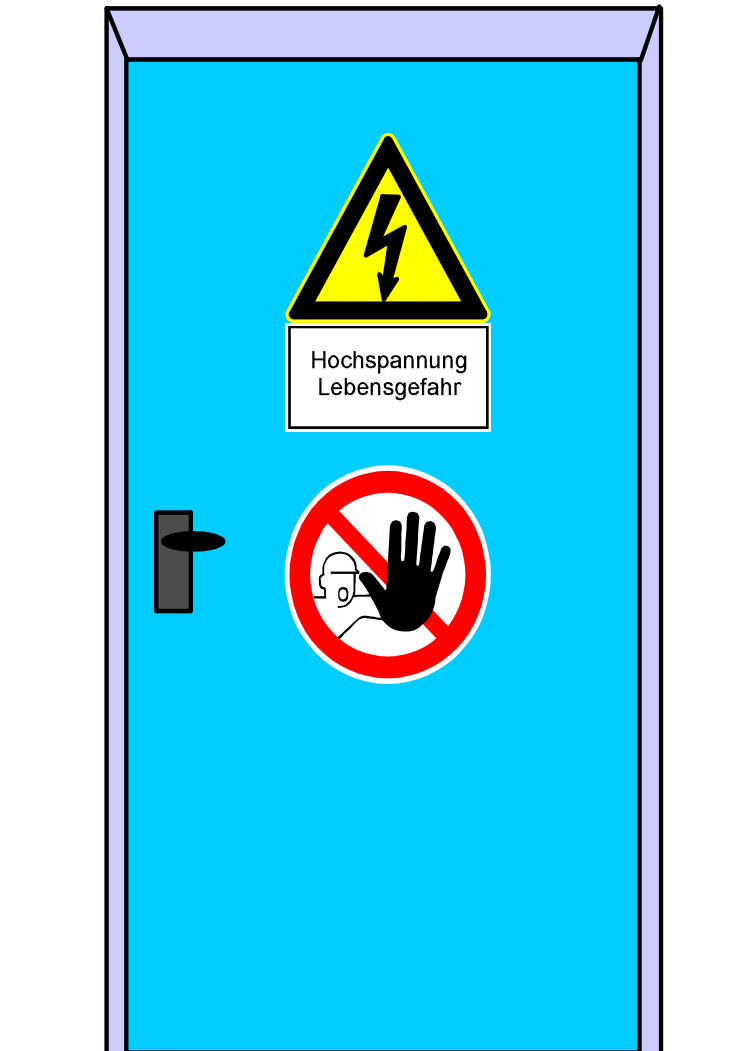


Quelle: Pixabay

- **Eigen- und Fremdvorsorge**
- **Unterstützungspflicht:**
 - **Befolgung von Weisungen** des Unternehmers (des Vorgesetzten) zum Zwecke der Unfallverhütung
 -  **sinnwidrige/sicherheitswidrige Weisungen ablehnen**
 - unverzügliche Meldung von **Mängeln** und/oder **arbeitsbedingten Gesundheitsschäden**
 - **bestimmungsgemäße Verwendung** von Arbeitsmitteln
 - Benutzung **persönlicher Schutzausrüstung**



Zu beachten sind Zutritts- und Aufenthaltsverbote.



Bestimmte Arbeitsbereiche und Einrichtungen dürfen nur von befugten Personen betreten werden.

Quelle: WEKA

Versicherte dürfen sich durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen, durch den **sie sich selbst oder andere gefährden** können.



§15 (2) DGUV Regel 100-001 Grundsätze zur Prävention

- Überprüfen des Gerätes auf **einwandfreien Zustand**.
- Schäden oder Auffälligkeiten **sofort** melden.
- Regelmäßige Überprüfung der Funktionsfähigkeit der Schutzeinrichtungen.



Schutzeinrichtungen nicht umgehen oder entfernen.

Reinigung:

- ✓ Maschine ausschalten.
- ✓ Gegen Wiedereinschalten sichern.



Foto: Shutterstock, Marcos Mesa Sam Wordley

- Stromschlag ("Wischer")
+ Schreckreaktion
- Muskelverkrampfung
- Atemlähmung
- Herzkammerflimmern,
bzw. Herzstillstand
- Verbrennungen



Die Schwere eines Elektrounfalls hängt ab von der herrschenden Spannung und den Umgebungsbedingungen

UMGANG MIT ELEKTRISCHEN GERÄTEN

- Niemals Reparaturen oder Änderungen selbst durchführen
- Geräte nur **bestimmungsgemäß** benutzen.
- Leitungen und Steckvorrichtungen vor rauer Behandlung schützen:
 - **Nicht** an Kabeln ziehen oder zerren.
 - Leitungen oder Kabel **niemals einklemmen oder abknicken**.
- Sofern möglich:
Nach Benutzung/Dienstende Geräte aus-/abschalten.



- Keine Feuchtigkeit und Nässe in der Nähe von elektrischen Geräten und Anlagen
- Geräte nicht mit nassen Händen oder Füßen benutzen
- Steckdosen ausschalten bzw, Stecker aus der Steckdose ziehen (Kaffeemaschinen)
- Herdplatten sind keine Abstellflächen



SITZEN KANN TÖDLICH SEIN!

80.000 STUNDEN,
DIE DICH LANGSAM ABER
SICHER INS GRAB BRINGEN



Der menschliche Körper war niemals dafür ausgelegt, über längere Zeit zu sitzen! Heute verbringen wir im Schnitt **80.000 Stunden** unseres Berufslebens in dieser auf Dauer schädlichen Haltung.

Das wäre an sich nicht weiter schlimm, wenn nicht **unzählige wissenschaftliche Studien** beweisen würden, dass langes Sitzen eine der gesundheitsschädlichsten Tätigkeiten überhaupt ist und sogar ein ähnlich großes Gesundheitsrisiko wie das Rauchen birgt!

„Sitzen ist das Rauchen unserer Generation“

Harvard Business Review

DIE TRAURIGE REALITÄT

WIR SITZEN UNS ZU TODE

Unsere Körper haben sich über Millionen Jahre entwickelt, um eine Sache zu tun: Bewegung!

Dr. James A. Levine, Wissenschaftler an der mehrfach ausgezeichneten Mayo Clinic

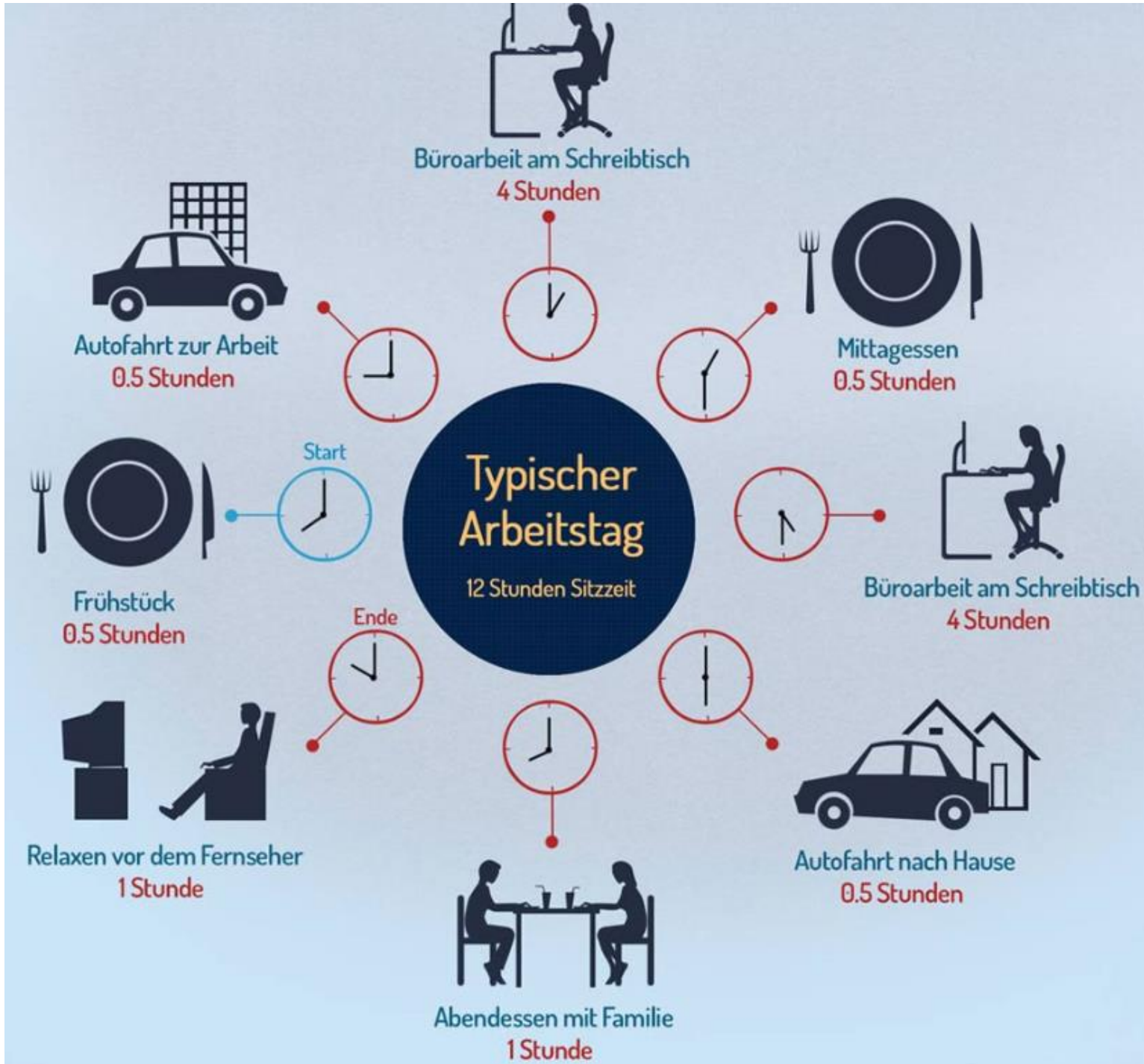


Irgendetwas ist hier ganz gewaltig schiefgelaufen...

Der Durchschnittsdeutsche
sitzt 7 Stunden pro Tag

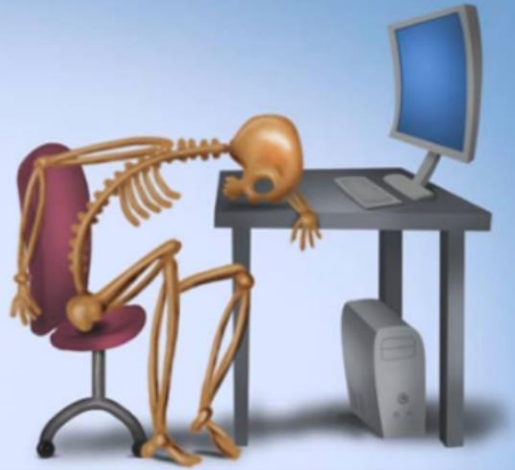
7

Wer seine Arbeit vom Schreibtisch
aus erledigt sogar 9.6 Stunden!



Knochenbruch & Muskelschwund

wie Sitzen Deinem
Körper schadet



Osteoporose

Laut der Deutschen Krankenversicherung (DKV) leiden inzwischen 7,8 Millionen Menschen in Deutschland an Osteoporose. Zwei entscheidende Risikofaktoren: Mangelnde Bewegung und falsche Haltung!

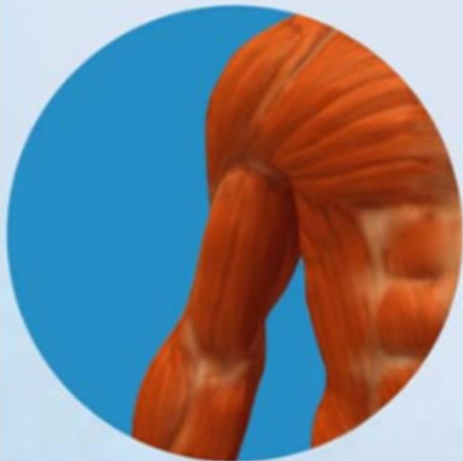
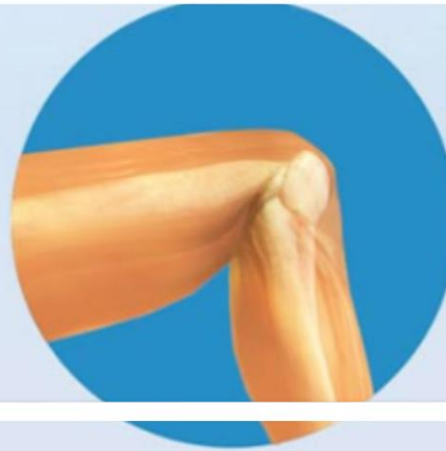


Bandscheibenvorfall

Der Belastungsdruck der Bandscheiben ist im Sitzen ca. 1,5x so groß wie im Stehen, bei vorgebeugter Haltung fast 2x so groß. Das Risiko eines Bandscheibenvorfalles steigt.

Arthrose

Laut US-Forschungsergebnissen ist Bewegungsmangel ein wichtiger Risikofaktor für Kniearthrosen.



Muskelabbau

Ungenutzt verlieren unsere Muskeln bereits nach 2 Wochen rund 1/3 (!) ihrer Kraft.

“Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich demnächst viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen”

Prof. Dr. Ingo Froböse. Leiter des Zentrums für Gesundheit an der Sporthochschule Köln

Grafiken: ergotopia.de

Arbeitsplatz anpassen/einrichten

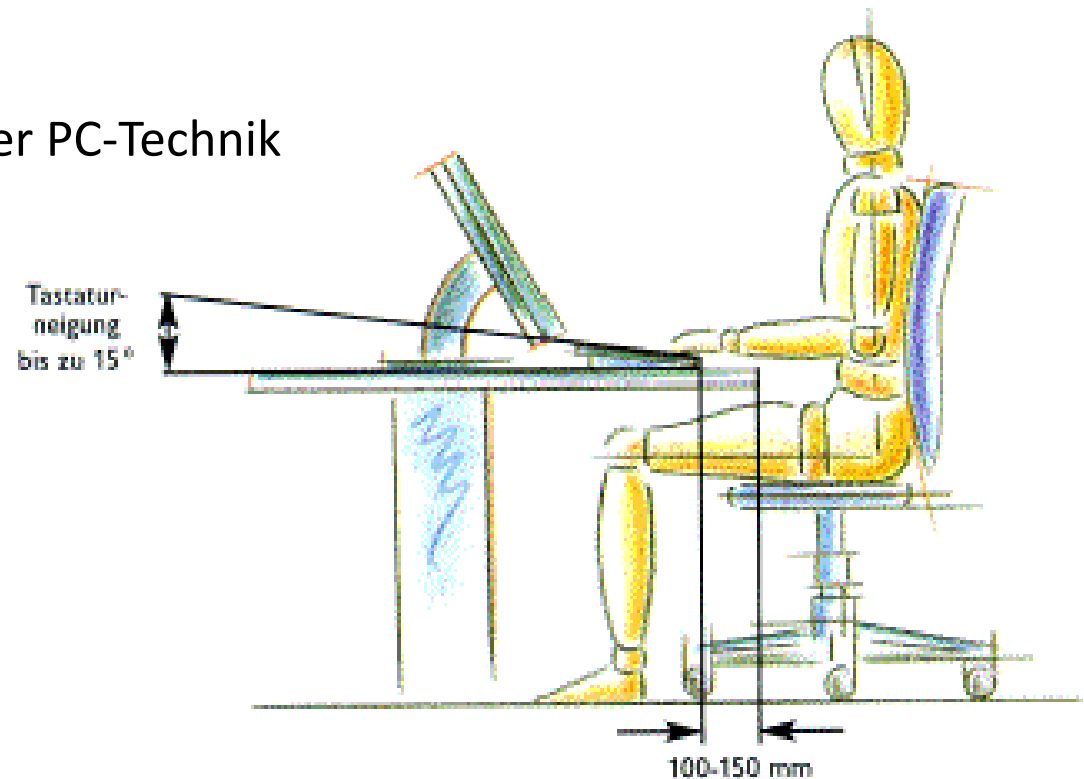
Verschiedene Verhaltensregeln bzw. Tipps



Bildschirmarbeitsplätze sind in der Regel Sitzarbeitsplätze. Um Beschwerden an Muskeln und am Skelett zu vermeiden, müssen diese Arbeitsplätze ergonomisch gestaltet werden.

Optimale Körperhaltung und Anordnung der PC-Technik

- Stuhl
- Tisch
- Monitor
- Tastatur
- Maus



- Sitzhöhe an Körpergröße anpassen
- Arbeitsstuhl muss ergonomisch und standsicher sein
- auf dynamisches Sitzen und bequeme Haltung achten
- Bewegungsfreiheit darf nicht eingeschränkt sein

NUTZEN SIE DIE EINSTELLMÖGLICHKEITEN DES MODERNEN BÜRODREHSTUHL

höhenverstellbare Rückenlehne mit Lendenbausch, in 3 Positionen neigungsverstellbar

höhenverstellbare oder abgerundete Armlehnen

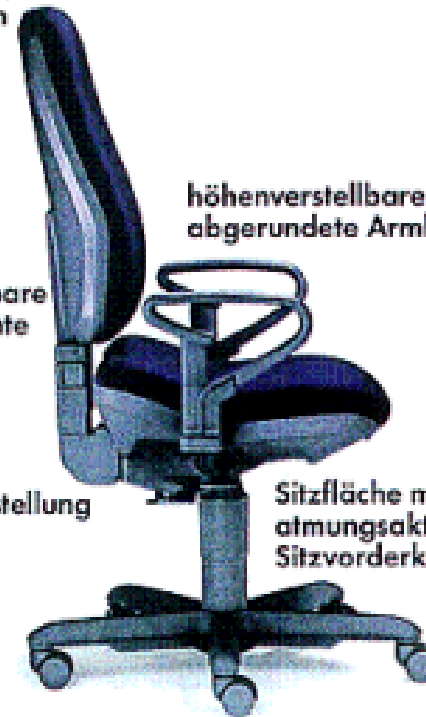
leicht erreichbare Bedienelemente

Sitzhöhenverstellung

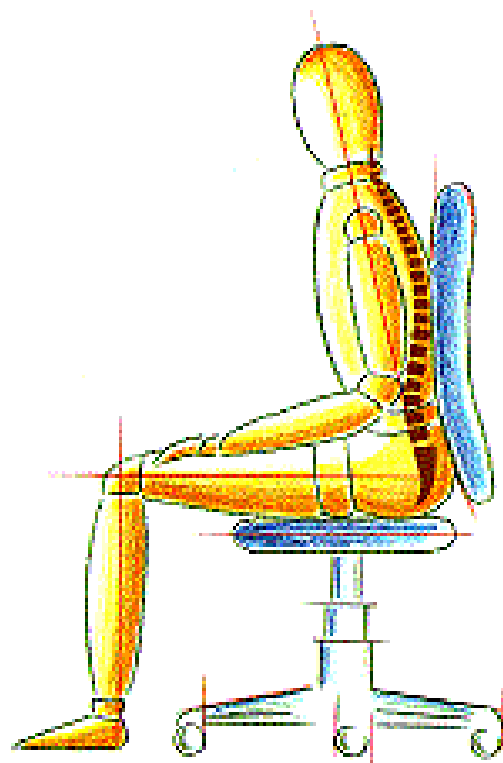
Sitzfläche mit Beckenstütze atmungsaktiv gepolstert, Sitzvorderkante abgerundet

Federung auch in der untersten Stellung funktionsfähig

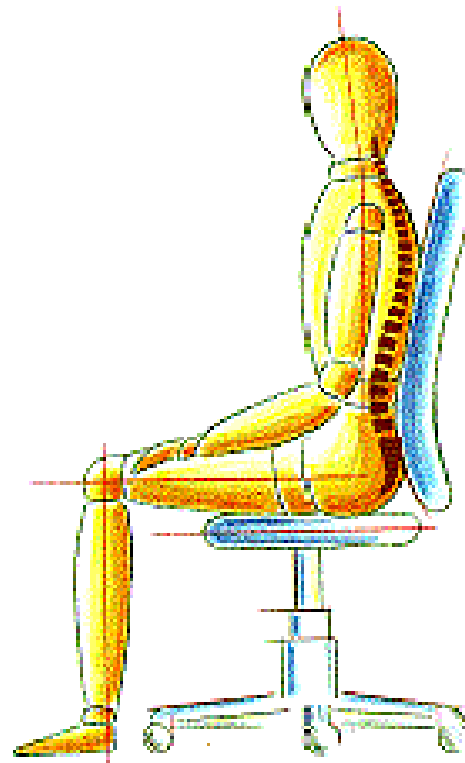
5 lastabhängig gebremste Laufrollen, dem Fußbodenbelag angepaßt



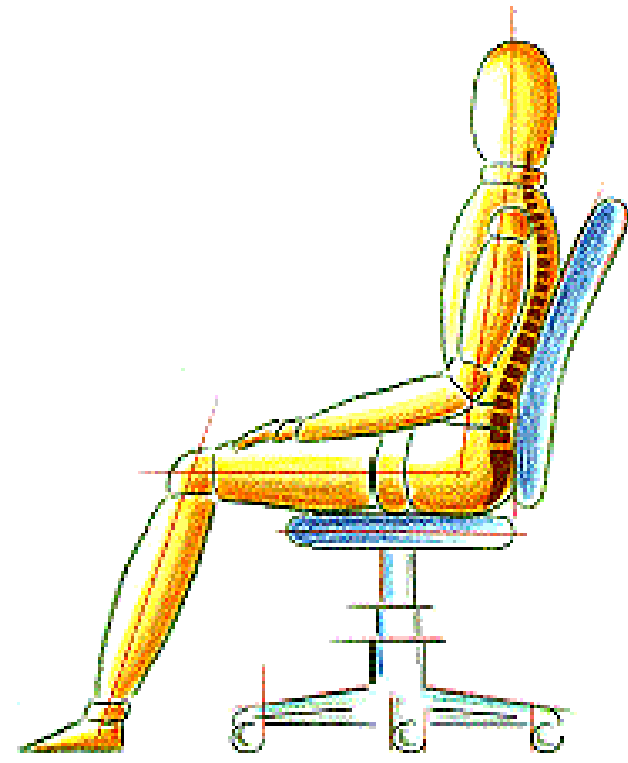
Nutzen Sie die Möglichkeiten für eine dynamisches Sitzen !



vordere Sitzhaltung



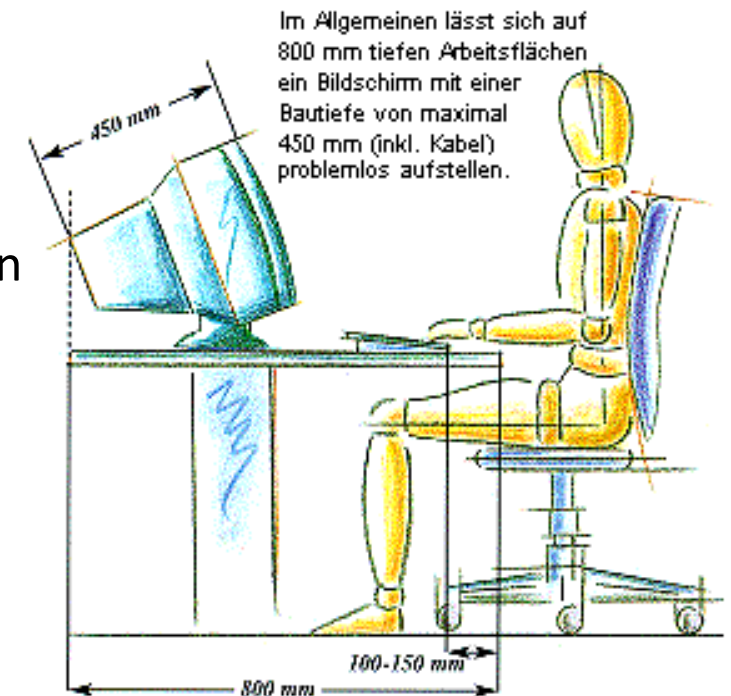
mittlere Sitzhaltung



hintere Sitzhaltung

Zusammenhang zwischen Bautiefe des Bildschirms und Tiefe der Arbeitsfläche

- Der optimale Arbeitstisch ist höhenverstellbar (zum Sitzen und Stehen geeignet)
- An nicht höhenverstellbaren Arbeitstischen feste Höhe von 72 cm +/-15 mm erforderlich
- Mindestgröße: 160 cm Breite, 80 cm Tiefe
- Arme liegen rechtwinklig auf Tisch, Beine stehen rechtwinklig auf Boden
- ggf. Fußstütze benutzen
- bei der Arbeit nicht Oberkörper „verdrehen“
- Freier Bein- und Fußraum, damit es nicht zur belastenden Körperhaltung kommt
- Bein- und Fußraum sollte über die gesamte Schreibtischbreite zur Verfügung stehen

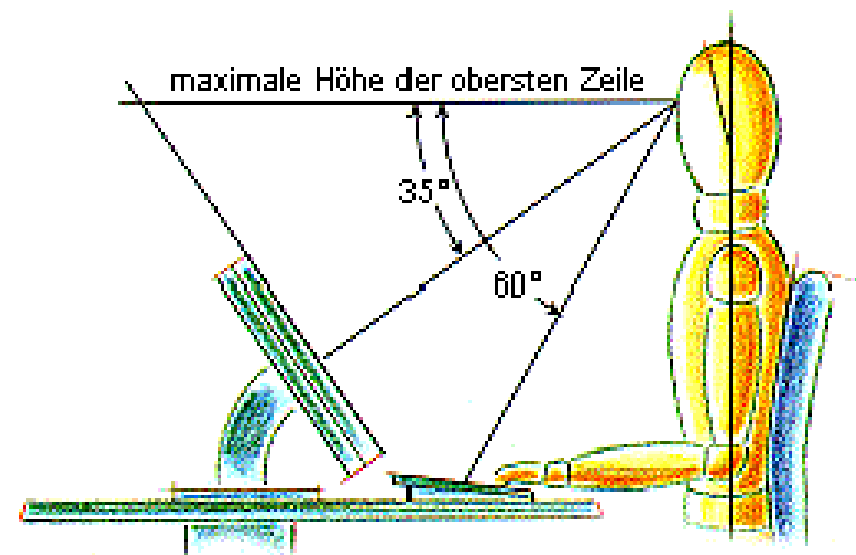


- Bildschirme sollten frei aufstellbar sowie leicht dreh- und neigbar sein.
- Störende Reflexionen und Spiegelungen vermeiden, damit es nicht zu stark ermüdenden oder gesundheitsschädlichen Körperhaltungen kommt.
- oberste Zeile des Monitors knapp unter der Augenlinie
- Sehabstand zw. 50 und 70 cm

Empfohlener Sehabstand



Vertikales Blickfeld



- oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen
- Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen
- 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel
- Sichtabstand von mindestens 50 cm zum Monitor
- der Bildschirm sollte im rechten Winkel zum Fenster stehen
- die Füße benötigen eine feste Auflage, ggf. eine Fußstütze nutzen



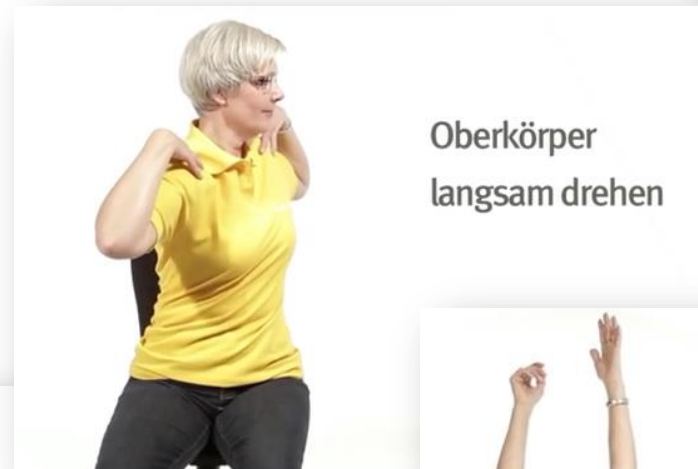
Foto: Shutterstock, Kaspars Grinvalds

Ein Film von der Berufsgenossenschaft, zur
Kampagne „Denk an mich, dein Rücken“ .

https://www.youtube.com/watch?v=ALdHX5w_QV4



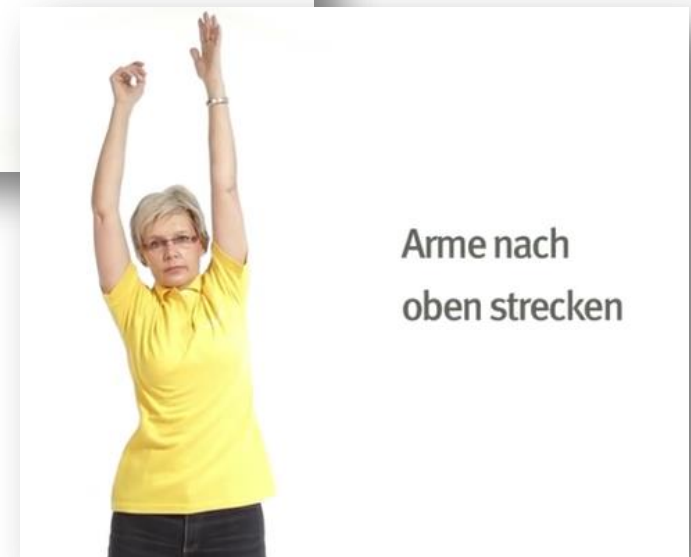
Arme locker
hängen lassen



Oberkörper
langsam drehen



Schultern hochziehen,
locker fallen lassen



Arme nach
oben strecken

G 37 Bildschirmarbeitsplätze

- Bildschirmarbeit kann beispielsweise bei ergonomischen Mängeln der Arbeitsplatzgestaltung zu Fehlbelastungen führen

Untersuchungsumfang

- allgemeine Anamnese, Beschwerden
- Arbeitsanamnese
- spezielle Untersuchung, Sehtests
- ärztliche Beurteilung und Beratung
- Dauer ca. 15 bis 20 Minuten
- Nachuntersuchung: Unter 40 Jahre alle 5 Jahre, über 40 Jahre alle 3 Jahre oder nach ärztlichem Ermessen



Foto: Shutterstock, Monkey Business Images

Vermeiden Sie....

Stehen und Tragen in ungünstiger Körperhaltung

regelmäßiges Heben schwerer Lasten



Die Ursachen für gesundheitliche Probleme sind meist

- eine falsche Körperhaltung
- hastige Bewegungen
- nicht korrekt ausgeführte Bewegungen
- der Verzicht auf Hilfsmittel

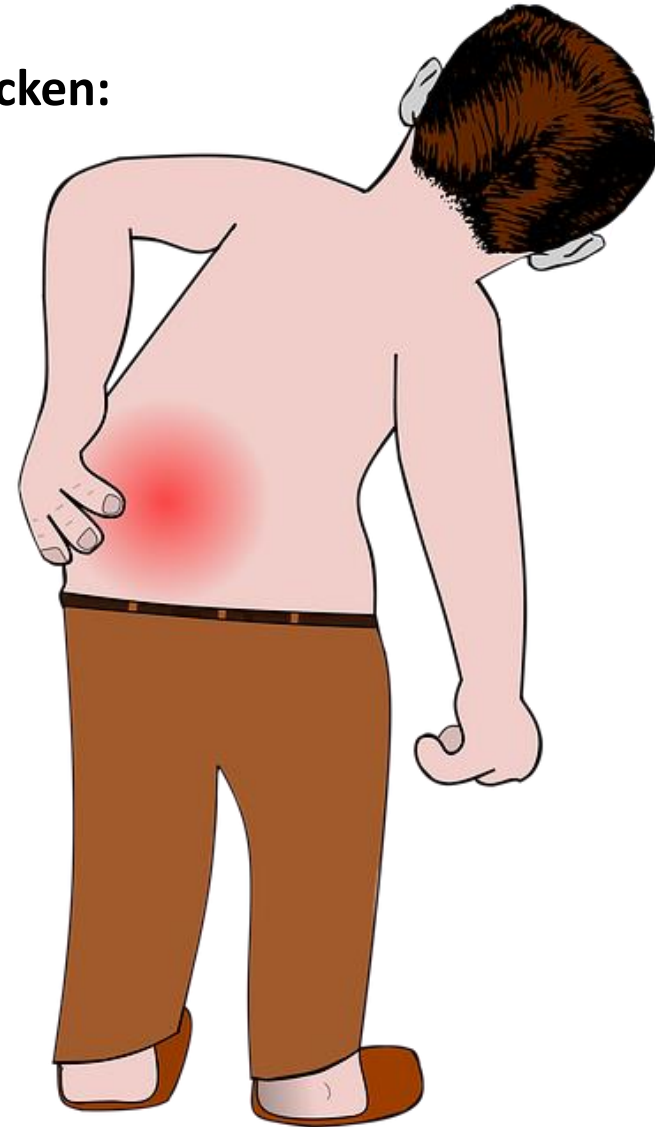


Akute oder bleibende Gesundheitsschäden für den Rücken:

- Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen
- Abnutzung der Wirbelkörper
- Bandscheibenvorfälle

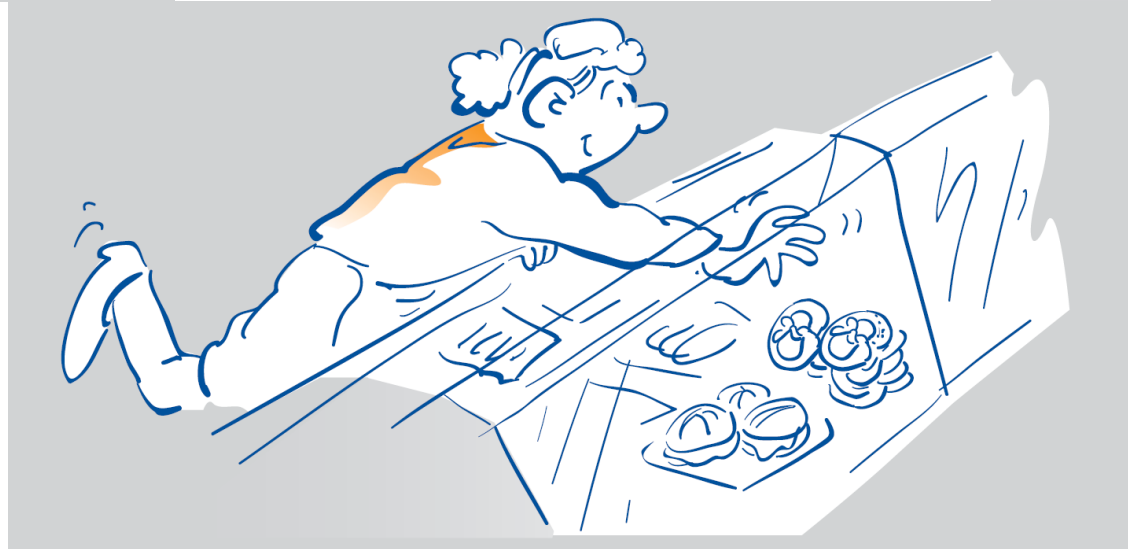
Weitere Gefährdungen:

- Hüftschmerzen
- Schmerzen in den Knie- oder Fußgelenken





Wann tut mein Rücken
weh –
wo sind meine
Grenzen?



Was hilft mir und wie setze ich es richtig ein?





Zur Erleichterung von Transportarbeiten stehen verschiedene **Hilfsmittel** zur Verfügung.



Handkarre

Die **richtige Lastaufnahme** und ein **ebener Boden** sind Voraussetzung für einen sicheren Transport.

HEBEN VON LASTEN - RÜCKEN STETS GERADE HALTEN



Foto: BGHW

VERDREHUNG DER WIRBELSÄULE UND RUCKARTIGE BEWEGUNGEN VERMEIDEN



Foto: BGHW

LAST SO KÖRPERNAH WIE MÖGLICH TRAGEN



Foto: BGHW

LASTEN IN KÖRPERMITTE ODER AUFGETEILT BEIDSEITS DES KÖRPERS TRAGEN



Foto: BGHW

SCHWERE, UNHANDLICHE ODER SPERRIGE LASTEN ZU ZWEIT TRAGEN



Foto: BGHW

UMGANG MIT LEITERN UND TRITTEN





Stürze von Leitern und Tritten

- falsche Benutzung der Leitern und Tritte
- rutschige Trittflächen
- falsches Schuhwerk
- Herunterspringen von Leitern

Prüfungen

Leitern und Tritte müssen durch eine vom Unternehmer **beauftragte sachkundige Person** wiederkehrend (**jährlich**) auf ihren ordnungsgemäßen Zustand hin **geprüft** werden.

Unabhängig hiervon hat der Benutzer **vor dem Gebrauch auf Eignung und Beschaffenheit der Leitern zu achten.**

Wie machen Sie es richtig?

- Stellen Sie Leitern sicher auf.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk.
- Lehnen Sie sich nicht aus dem Schwerpunktbereich hinaus.
- Halten Sie sich mit mindestens einer Hand fest.
- Stellen Sie im Bereich des Leiteraufstieges nichts ab.












Quelle: HAUFE

TÄTIGKEITEN MIT GEFAHRSTOFFEN

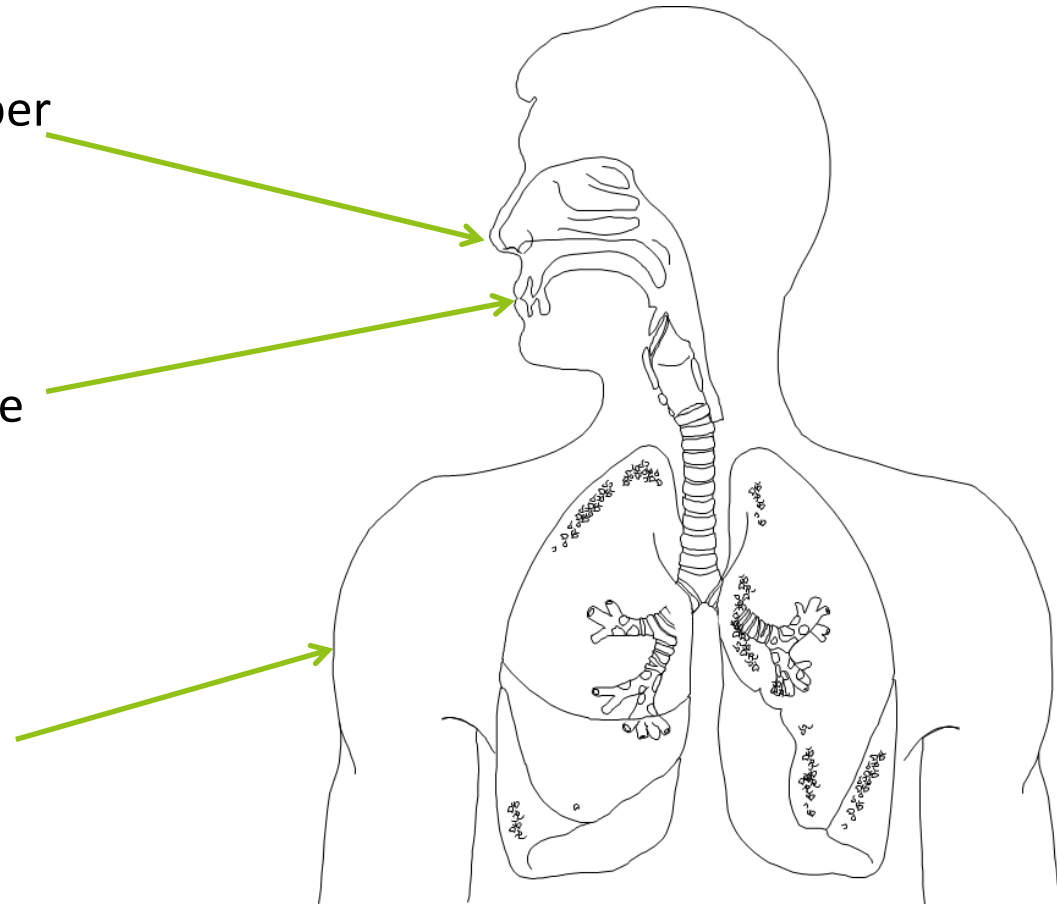


Gefahrenklassen:

- physikalische Gefahren,
- Gesundheitsgefahren,
- Umweltgefahren,
- weitere Gefahren.

 GHS01 Explodierende Bombe	 GHS02 Flamme	 GHS03 Flamme über einem Kreis
 GHS04 Gasflasche	 GHS05 Ätzwirkung	 GHS06 Totenkopf mit gekreuzten Knochen
 GHS07 Ausrufezeichen	 GHS08 Gesundheitsgefahr	 GHS09 Umwelt

- **Inhalation (Einatmen)**
 - Gase, Dämpfe, Stäube gelangen über die Lunge in den Blutkreislauf.
- **Orale Aufnahme (Verschlucken)**
 - Stäube, Flüssigkeiten und Feststoffe gelangen über den Mund und den Magen in den Körper.
- **Resorption durch die Haut**
 - Flüssigkeiten und Stäube gelangen durch die Poren der Haut in den Körper.



Quelle: WEKA

- Reizung der Augen, bis hin zur Verringerung oder Verlust des Sehvermögens
- Geruchsbelästigung, Atembeschwerden, Beeinträchtigung der Selbstreinigungskraft der Lunge
- Übelkeit, Erbrechen, Vergiftung
- Auslösen von Allergien, Ekzemen, Hautreizungen, Verätzungen, Zerstörung des Hautgewebes

