

# SiBe-Report

Informationen für Sicherheitsbeauftragte – Ausgabe 4/2015

## Bleib fair ... auf Autobahn und Landstraße!

Neue Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit

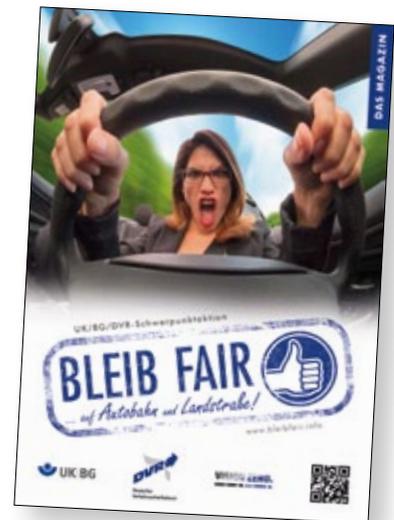
**Rund ein Viertel der Erwerbstätigen in Deutschland legt täglich einen Arbeitsweg von mehr als 20 Kilometern zurück, oft auf Autobahnen und Landstraßen. Hohes Verkehrsaufkommen, riskante Auffahr- und Überholmanöver von Dränglern und nicht angepasste Geschwindigkeit machen den Weg zur Arbeit anstrengend. „Bleib fair“, die jährliche Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit, die Unfallkassen, Berufsgenossenschaften und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat gemeinsam gestalten, konzentriert sich deshalb 2015 auf Risiken auf außerörtlichen Straßen.**

Größtes Unfallrisiko auf Landstraßen und Autobahnen ist und bleibt der Mensch. Zwei Drittel der Unfälle mit Personen auf Autobahnen ereignen sich auf trockener Fahrbahn oder tagsüber. Montags zwischen 7 und 8 Uhr sowie am frühen Freitagnachmittag, also in akuten Stressphasen des Pendlerverkehrs, häufen sich die Unfälle. Nicht angepasste Geschwindigkeit ist in 37 % aller Autobahnunfälle die Unfallursache. Aber auch Drängler gefährden sich und andere Verkehrsteilnehmer. Problematisch wirken sich auch die sehr unterschiedlichen Geschwindigkeiten von Pkw, Motorrädern, Lkw und Transportern aus. Verkehrsexperten treten deshalb für ein gleichmäßigeres Tempo aller Fahrzeuge und eine Höchstgeschwindigkeit von 130 km/h ein. Außerdem geben sie diese Tipps:

- Wenn Sie bei drei Fahrspuren je Richtung die mittlere Spur befahren, sollten Sie schneller fahren als überholte Fahrzeuge bzw. das Überholmanöver so schnell wie möglich abschließen.
- Auf der linken oder mittleren Spur sollten Sie auf langsamere Fahrzeuge auf der mittleren oder rechten Spur achten, denn folgende Pkw könnten

zum Überholen auf Ihre Spur ausweichen.

- Fahren Sie im Bereich von Baustellen besonders vorsichtig. Achten Sie auf verengte oder verschmutzte Fahrbahnen, die Wahl der richtigen Fahrspur, das Einhalten der zulässigen Höchstgeschwindigkeit und auf ausreichenden Abstand. Vorsicht ist auch geboten, wenn Kleintransporter oder Geländewagen sich auf der linken, meist schmalen Spur vorbeizwängen.



Die Kampagne wirbt für eine rücksichtsvoll-partnerschaftliche Fahrweise. Hauptgewinn beim begleitenden Gewinnspiel ist eine Reise. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2016.

[www.bleibfair.info](http://www.bleibfair.info)

## Worauf es bei alternsgerechten Arbeitsplätzen ankommt

**Der demografische Wandel stellt Arbeitgeber vor vollendete Tatsachen: Künftig müssen Verwaltungen, Behörden und Unternehmen ältere Arbeitnehmer unterstützen, statt sie allzu früh dem Rentnerdasein zu überlassen. Komplizierte Maßnahmen sind dazu zum Glück nicht erforderlich.**

Wer Beschäftigte möglichst lange im Erwerbsleben hält, hat zudem viele Vorteile. So hat eine Studie am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung ergeben, dass Ältere zuverlässiger und konstanter Leistung zeigen als die Jungen und zudem deutlich weniger

„teure“ Fehler machen – zum Beispiel in der Produktion oder bei anderen handwerklichen Arbeiten.

Wenn die tagtägliche Arbeitsumgebung stimmt, können Beschäftigte ihre gewohnte Arbeit lange gut erledigen. Be-

schäftigungsfähigkeit, das wissen Experten heute, ist keine individuelle Eigenschaft, sondern lässt sich fördern – mit Maßnahmen, die auch den Jungen nutzen. Sinnvoll ist u. a.

- **Gesundheitsförderung.** Gesundheitschecks, Angebote zum Betriebssport oder Anreize, Pausen aktiver zu gestalten, gehören u. a. dazu.
- **ergonomische Ausstattung der Arbeitsplätze.** Wenn ab etwa 40 Jahren die Sehkraft allmählich nachlässt, brauchen Beschäftigte besser beleuchtete Arbeitsplätze und oft auch speziell angepasste Sehhilfen.
- **angepasste Arbeitsgestaltung.** Wenig überraschend empfinden Ältere

z. B. schwere körperliche Arbeit oder langes Stehen als belastender als junge Beschäftigte. Technische Hilfsmittel, wie Hebe- und Tragehilfen, schaffen Verbesserung. Auch kann es erforderlich sein, die körperliche Belastung zeitlich zu begrenzen oder die Beschäftigten für andere Tätigkeiten zu qualifizieren.

- **Angebote zur Weiterbildung.** Gerade ältere Beschäftigte lassen sich gern über Lernanreize und Lernmöglichkeiten motivieren. Dann erleben sie die eigene Arbeit auch als sinnvoll.
- **altersgemischte Arbeitsgruppen.** Werden Ältere sozial eingebunden, nutzt das allen – und trägt dazu bei,

Wissen im Unternehmen, in der Behörde oder Verwaltung zu halten.

- **Angebote zur Altersteilzeit.**
- **gesundheitsgerechte Gestaltung von Schichtplänen.**

• [www.baua.de](http://www.baua.de)

© Presse © Pressearchiv © Pressemitteilungen 2014 © 018/14 vom 31. März 2014 © Download Factsheet „Demografischer Wandel in der Arbeit“

• [www.iab.de](http://www.iab.de)

© Publikationen © IAB Kurzberichte © IAB Kurzbericht 13/2013 „Wie Betriebe auf die Alterung ihrer Belegschaften reagieren“

• [www.bmas.de](http://www.bmas.de)

© Service © Publikationen © Suche: Instrumentenkasten für eine altersgerechte Arbeitswelt in KMU

## Was arbeitsmedizinische Regeln (AMR) leisten

**Arbeitgeber müssen alles dafür tun, dass ihre Beschäftigten sicher und ohne Gesundheitsgefährdung arbeiten können. Das fordern sowohl staatliche Arbeitsschutzvorschriften wie das Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) als auch die DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“.**

Weitere Anforderungen legt u. a. die Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) fest. Arbeitsmedizinische Maßnahmen sollen dazu beitragen, arbeitsbedingte Erkrankungen zu verhindern oder zumindest frühzeitig zu erkennen. Welche Maßnahmen ein Unternehmer, Behördenleiter o.ä. zur Verhütung von Berufskrankheiten und zum Schutz vor arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren trifft, muss er individuell festlegen. Zur Unterstützung für Arbeitgeber erarbeitet der Ausschuss für Arbeitsmedizin (AfAMed) detaillierte arbeitsmedizinische Regeln (AMR). Diese geben den Stand der Arbeitsmedizin wieder, sodass der Arbeitgeber, der die in den AMR genannten Anforderungen einhält, davon ausgehen kann, dass er seine Pflichten aus der ArbMedVV erfüllt hat.

### Bisher erschienene AMR im Überblick

- **AMR Nr. 2.1** Fristen für die Veranlassung/das Angebot von arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen

- **AMR Nr. 3.1** Erforderliche Auskünfte/ Informationsbeschaffung über die Arbeitsplatzverhältnisse
- **AMR Nr. 5.1** Anforderungen an das Angebot von arbeitsmedizinischer Vorsorge
- **AMR Nr. 6.1** Fristen für die Aufbewahrung ärztlicher Unterlagen
- **AMR Nr. 6.2** Biomonitoring
- **AMR Nr. 6.3** Vorsorgebescheinigung

- **AMR Nr. 6.4** Mitteilungen an den Arbeitgeber
- **AMR Nr. 6.5** Impfungen als Bestandteil der arbeitsmedizinischen Vorsorge bei Tätigkeiten mit biologischen Arbeitsstoffen
- **AMR Nr. 13.1** Tätigkeiten mit extremer Hitzebelastung
- **AMR Nr. 13.2** Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen
- **AMR Nr. 14.1** Untersuchung der Augen und des Sehvermögens
- **AMR Nr. 14.2** Einteilung von Atemschutzgeräten in Gruppen

### Neu: AMR zu Gesundheitsgefährdungen für das Muskel-Skelett-System

Wenn Beschäftigte unter hohen körperlichen Belastungen arbeiten, muss der Arbeitgeber ihnen arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Die neue Arbeitsmedizinische Regel AMR 13.2 „Tätigkeiten mit wesentlich erhöhten körperlichen Belastungen mit Gesundheitsgefährdungen für das Muskel-Skelett-System“ definiert Belastungen und schlägt Kriterien vor, wie deren Intensität beurteilt werden kann. Behandelt werden u. a. manuelle Lastenhandhabung wie Heben, Halten, Tragen, Ziehen oder Schieben einer Last und Belastungen bei Tätigkeiten in erzwungenen Körperhaltungen.

• [www.baua.de](http://www.baua.de)

© Themen von A-Z © Ausschüsse © Ausschuss für Arbeitsmedizin (AfAMed)  
© Arbeitsmedizinische Regeln (AMR)

# Tageslichtmangel am Arbeitsplatz

Blau angereichertes Licht am Morgen macht wacher

**Tageslicht ist entscheidend für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen – das ist seit langem bekannt. Schließlich ermöglicht es nicht nur Sehaufgaben, sondern ist auch unentbehrlich, um die sogenannte innere Uhr, also den Ablauf von wichtigen physiologischen Abläufen im Körper, auf den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus (circadianen Rhythmus) einzustellen.**

Im Alltag aber bekommen die meisten Menschen heute zu wenig Tageslicht. Obwohl etwa moderne Arbeitsplätze häufig Fenster und Sichtkontakt nach außen haben, reicht das einströmende Tageslicht selbst an einem klaren Sommertag nicht aus, um den circadianen Körper-Rhythmus wirksam zu stabilisieren. Denn schon bei einem Abstand von nur 1,5 Metern zum Fenster sinkt die vertikale Beleuchtungsstärke am Auge auf nur noch 15 Prozent der Außenbeleuchtungsstärke. Zusätzliche künstliche Lichtquellen müssen deshalb dazu beitragen, den Lichtbedarf zu decken.

Weil das bisher nicht ausreichend gelungen ist, hat eine neue Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) untersucht, ob optimierte künstliche Beleuchtung am Morgen wacher und leistungsfähiger macht und ob sie gleichzeitig die circadianen Phasen stabilisieren kann. Tatsächlich zeigte sich, dass blauweißes Licht am Morgen sofort wach macht und die Reaktionszeit verbessert. Dieser Effekt wirkte bis zum Abend nach und hielt mehrere Tage an. Blau angereichertes Licht beeinträchtigt die natürlichen circadianen Phasen weniger als normales Glühlampenlicht.

**Wichtig:** Neben der Lichtfarbe entscheiden auch die Größe der Leuchtfläche und die Intensität über die Lichtwirkung. Außerdem spielt die Positionierung der Leuchte eine Rolle.

## So können Sie selbst Licht für Ihre Gesundheit optimal einsetzen

- Achten Sie darauf, dass Sie tagsüber ausreichend Licht bekommen, besonders am Morgen. Natürliches Licht ist am besten, aber auch Leuchtmittel mit blauweißem Licht sind empfehlenswert
- Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf blaues Licht. Sinnvoll ist es z. B., das Licht von Fernsehern, Monitoren und Mobiltelefonen soweit wie möglich zu meiden.

• [www.baua.de](http://www.baua.de) © Publikationen © Fachbeiträge © D. Kunz: „Circadiane Wirksamkeit Aml-basierter Beleuchtungssysteme: Wirkungsfragen circadianer Desynchronisation.“

• [www.baua.de](http://www.baua.de) © Publikationen © baua aktuell © Ausgabe 4/2013 „Biologische Wirkung von blauem Licht im Blick“. Planungsempfehlungen für Arbeitsstätten gibt der Fachbericht DIN SPEC 67600 „Biologisch wirksame Beleuchtung – Planungsempfehlungen“ des Normenausschusses Lichttechnik (FNL) im DIN.

- Falls Sie in der Nacht aufstehen, stört blaues Licht die Produktion des Schlafhormons. Besser ist rötliches, gedimmtes Licht.

## Licht und Lichtfarben

Wie künstliches Licht auf den Menschen wirkt, hängt entscheidend von der Lichtfarbe bzw. Farbtemperatur ab. Je höher die Farbtemperatur ist, desto kühler und blauer wirkt eine weiße Lichtquelle. Umgekehrt wirken niedrige Farbtemperaturen wärmer und gemütlicher. Die Lichtfarbe wird in Kelvin gemessen und reicht von den etwa 2.700 K einer normalen Glühbirne bis zu den etwa 16.000 K einer Leuchtstofflampe.

**Tipp:** Auf Websites von Onlinehändlern können Sie über die Suchfunktion die gewünschten Kelvin eingeben und kommen so direkt zu geeigneten Leuchtmitteln. Hier werden Bezeichnungen wie warmweiß (< 3300 K), neutralweiß (3300 bis 5300 K) oder tageslichtweiß (= blaue Lichtwirkung / > 5300 K) verwendet. Mit LED lässt sich kaltweißes, blaues Licht besonders gut erzielen.

## Gut sehen bei der Büroarbeit – mit der richtigen Brille

**Bildschirmarbeit ist für etwa zwei Drittel der 25- bis 54-jährigen Beschäftigten in Deutschland Alltag, auch wenn sie nicht immer über die gesamte Arbeitszeit ausgeübt wird. Sehbeschwerden, ermüdete Augen oder Verspannungen und Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken sind oft die Folge.**

Eine neue Broschüre der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) hilft jetzt, die richtige Brille für die Tätigkeit am Bildschirm auszuwählen und die Position des Monitors optimal einzustellen. Besonders bei beginnender Altersweitsichtigkeit – die meist ab etwa 40 Jahren eintritt – sind die tabellarischen Übersichten hilfreich,

die die Wahl zwischen Einstärkenbrillen, Gleitsichtbrillen sowie Bildschirmgleitsichtbrillen erleichtern – schließlich müssen diese so gut wie möglich auf die individuellen Sehaufgaben abgestimmt sein.

• [www.baua.de](http://www.baua.de)

© Publikationen © Broschüren © „Gutes Sehen im Büro. Brille und Bildschirm – perfekt aufeinander abgestimmt“



# Neue Arbeitshilfe: Arbeitsmittel an den Stand der Technik anpassen

**Wo Maschinen und Anlagen betrieben werden, gilt es, den jeweiligen „Stand der Technik“ einzuhalten. Wie das zu geschehen hat, bleibt allerdings vage.**

Aus der gängigen Definition, die den Stand der Technik als „Entwicklungsstand fortschrittlicher Verfahren, Einrichtungen oder Betriebsweisen, der die praktische Eignung einer Maßnahme zum Schutz der Gesundheit und zur Sicherheit der Beschäftigten gesichert erscheinen lässt“ fasst, lässt sich jedenfalls keine konkrete Handlungsempfehlung ableiten. Diese Unbestimmtheit ist insofern gewollt, als staatliche und Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherer - im Bereich der Elektrosicherheit u. a. die Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV), die europäische Maschinenrichtlinie (MRL) und die DGUV Vorschrift 4 – bewusst keine detaillierten technischen Vorgaben machen. Statt-

dessen verweisen sie explizit auf überbetriebliche, private technische Normen und Regeln, etwa von DIN, VDE und VDI – die dann von den Arbeitgebern berücksichtigt werden müssen. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass Gesetze, Verordnungen oder Unfallverhütungsvorschriften nicht bei jeder einzelnen technischen Verbesserung neu gefasst werden müssen, das Schutzniveau aber dennoch immer auf der Höhe der Zeit bleibt. Die Bekanntmachung zur Betriebssicherheit 1114 „Anpassung an den Stand der Technik bei der Verwendung von Arbeitsmitteln“ gibt Arbeitgebern Empfehlungen, für bereits in Verwendung befindliche Arbeitsmittel.

➤ [www.baua.de](http://www.baua.de)

Ⓢ Themen von A bis Z Ⓢ Anlagen- und Betriebssicherheit Ⓢ Technische Regeln für Betriebssicherheit Ⓢ BekBS 1114 „Anpassung an den Stand der Technik bei der Verwendung von Arbeitsmitteln“

## Kurzmeldung

### Berufseinsteiger: Gesundheitsbewusstsein fördern

Viele Schulabgänger freuen sich auf die Arbeitswelt. Körperliche und auch psychische Belastungen durch den weitgehend vorbestimmten Arbeitsalltag werden da zunächst unterschätzt. Nach der ersten Eingewöhnungsphase klagen viele Neulinge über körperliche Belastung und die hohe Verantwortung. Um den jungen Erwerbstätigen zu einem besseren Wohlbefinden zu verhelfen, sollten Arbeitgeber deren Gesundheitskompetenz (Health literacy) gezielt fördern. Informationen, aber auch das Erlernen von Bewältigungsstrategien oder das Vorleben von angemessenem Gesundheitsverhalten eignen sich dazu.

➤ [www.lia.nrw.de](http://www.lia.nrw.de)

Ⓢ technisches Menü Ⓢ Sitemap Ⓢ Publikationen und Downloads Ⓢ LIA Fakten Ⓢ 2015 Ⓢ Arbeitsbelastungen bei Berufseinsteigern: Gesundheitsbewusstsein rechtzeitig fördern.

## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 4/2015

Der **SiBe-Report** erscheint quartalsweise. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: Bayer. GUVV/UK Berlin

Inhaber und Verleger: Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen, Braunschweigischer GUV, GUV Hannover, GUV Oldenburg, LUK Niedersachsen

Verantwortlich: Sven Broska

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin, München; Kristina Bollhorst (Tel. 0421/ 35012-23)

Anschrift: • Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen, Konsul-Smidt-Straße 76a, 28217 Bremen  
• Braunschweigischer GUV, Berliner Platz 1 C, 38102 Braunschweig • Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover • GUV Oldenburg, Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg • Landesunfallkasse Niedersachsen, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover

Bildnachweis: Photographee (fotolia), industrieblick (fotolia)

Gestaltung: Skazel Medien, München

Druck: Druckerei Grunenberg, Schöppenstedt

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:

➤ [kristina.bollhorst@ukbremen.de](mailto:kristina.bollhorst@ukbremen.de)

## 10 Jahre SiBe-Report

*Hätten Sie's gedacht? Seit zehn Jahren schon versorgen wir Sie alle drei Monate mit nützlichen Informationen und praktischen Tipps für Ihre wichtige Arbeit als Sicherheitsbeauftragte. Aus einer Idee des damaligen Bayerischen Gemeindeunfallversicherungsverbands hervorgegangen, hat unser SiBe-Report längst Leser nicht nur in Bayern und München (ehemalige Unfallkasse München), sondern auch in Berlin (Unfallkasse Berlin), Sachsen (UK Sachsen), Hessen (UK Hessen), Thüringen (UK Thüringen), Nordrhein-Westfalen (UK NRW) und in Niedersachsen und Bremen (Gesetzliche Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand in Niedersachsen und Bremen). Viel hat sich getan in diesen Jahren. Das staatliche Arbeitsschutzrecht wie die Vorgaben der gesetzlichen Unfallversiche-*

*rungsträger sind noch immer im Wandel, um den Anforderungen der modernen Industriegesellschaft gewachsen zu sein, aber auch, weil der europäische Prozess fortschreitet. Neue Erkenntnisse über Gefährdungen und Arbeitsprozesse fließen in das Regelwerk ein und machen in letzter Instanz auch Ihre Arbeit sicherer und gesundheitsgerechter. Als Praktiker sind Sie an zentraler Stelle tätig und tragen viel dazu bei, dass neue Erkenntnisse und Vorgaben auch wirklich vor Ort, an den Arbeitsplätzen, ankommen. Wir bedanken uns für Ihre Treue, für Anregungen und Kritik und für die wertvollen Hinweise, die aus Ihrem Kreis kommen. Und wir hoffen, dass Sie auch in den nächsten 10 Jahren unsere aufmerksamen und interessierten Leser bleiben!*