

# SiBe-Report

Informationen für Sicherheitsbeauftragte – Ausgabe 4/2016

## IFA: Nutzung von mehreren Bildschirmen am Büroarbeitsplatz unbedenklich

**Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen nutzen immer häufiger zwei oder mehr Monitore, um verschiedene Aspekte ihrer Tätigkeit gleichzeitig im Blick zu haben. Bisher allerdings war nicht bekannt, ob derart eingerichtete Arbeitsplätze womöglich zu neuen Gesundheitsgefährdungen führen. Eine Studie des Instituts für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) hat jetzt ergeben, dass dabei keine gesundheitlichen Nachteile zu befürchten sind und dass Betriebe keine zusätzlichen Präventionsmaßnahmen treffen müssen.**



In der Laborstudie des IFA wurde ein klassischer 22"-Einzelbildschirmarbeitsplatz mit zwei Varianten eines Doppelbildschirm-Arbeitsplatzes (jeweils 22", Ausrichtung waagrecht-waagrecht bzw. waagrecht-senkrecht) verglichen. Die Versuchspersonen absolvierten jeweils drei standardisierte

Bildschirmtätigkeiten (Text abschreiben, Text vergleichen, Daten sortieren). Gleichzeitig wurden Körperhaltung, -bewegung und -position, muskuläre Aktivität im Schulter-/Nackebereich, Lidschlussfrequenz, Sehschärfe, Bildschirmabstand sowie das subjektive Empfinden der Versuchspersonen mit-

hilfe verschiedener Messmethoden erfasst. Außerdem untersuchten die Forscher die qualitative und quantitative Leistung der Teilnehmer.

### **Das Ergebnis:**

Die meisten Versuchspersonen fanden die Arbeit mit zwei waagrecht aufgestellten Bildschirmen am angenehmsten. Außerdem war die erbrachte Leistung teilweise signifikant höher als beim Einzelbildschirmarbeitsplatz.

## **Kurzmeldung**

### **Schwerpunktaktion zur Verkehrssicherheit**

Das Bewusstsein für riskante Situationen im Straßenverkehr zu schärfen, ist Ziel der vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR), von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen initiierten Schwerpunktaktion „Risiko-Check: Wer klug entscheidet, gewinnt“. Begleitet wird die Aktion von zwei Gewinnspielen, die bis zum 28. Februar 2017 laufen.

[www.risiko-check.info](http://www.risiko-check.info)

[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

© Webcode: d1019115 © IFA Report 5/2016:  
Nutzung von einem oder zwei Bildschirmen  
an Büroarbeitsplätzen – Auswirkungen auf  
physiologische Parameter und Leistung



Bei schlechtem Wetter besonders tückisch:

## Stolper-, Sturz- und Rutschunfälle

**Gerade im Herbst und Winter drohen nicht nur draußen, sondern auch in Innenräumen verstärkt sogenannte SSR-Unfälle, schließlich lässt es sich nicht vermeiden, dass Schnee und Matsch auf Fußböden und Treppen eingetragen werden. Werden Oberflächen sicher gestaltet oder so nachgerüstet, dass die Glättebildung reduziert wird, lässt sich die Unfallgefahr deutlich vermindern.**

In Eingangsbereichen ist es in der kalten Jahreszeit oft am sichersten, sogenannte Sauberlaufzonen mit textilen Belägen einzurichten (z. B. rutschhemmende Schmutzfangmatten). Diese sehen zwar nicht unbedingt schön aus, lassen sich aber gut reinigen und halten auch eingeschleppte Streumittel von der Bodenoberfläche fern. Weil feuchte Bodenflächen besonders gefährlich sind, sollte man bei Reinigungsarbeiten Warnschilder aufstellen.

Gerade in öffentlichen Gebäuden findet man oft repräsentative Bodenbeläge aus poliertem oder geschliffenem Naturstein oder anderen glatten Materialien. Diese sind zwar schön, aber auch gefährlich. Prüfen Sie, ob eine chemische oder mechanische Nachbehandlung möglich ist, die rutschhemmend wirkt. Auch die richtige Pflege trägt zur Rutschsicherheit bei. Ungeeignete Reinigungsmittel können Poren der Bodenbeläge versiegeln, dies führt zu Glätte. Am besten ist es, keine Präparate mit wachshaltigen und schichtbildenden Zusätzen zu verwenden. Setzt man Wischpflegemittel ein, sollte man die Oberflächen nicht nachpolieren, damit die rutschhemmenden Bestandteile wirken.

Wie sicher Personen auf einem Fußboden laufen, hängt von der Reibung zwischen Schuh und Fußboden ab. Je glatter die Oberfläche ist, desto schwächer

wirken rutschhemmende Kräfte. Die Technische Regel für Arbeitsstätten „Fußböden“ ASR A1.5/1,2 legt Anforderungen für rutschfeste Fußböden fest. Diese sind oft schwerer zu reinigen als glatte Oberflächen, meist benötigt man dafür spezielle Reinigungsgeräte.

Unfallträchtig sind auch vermeintlich geringe Höhenunterschiede von Bodenbelägen. Schon geringe Abweichungen müssen ausgeglichen werden. Wo sich Stolperstellen nicht vermeiden lassen, müssen sie gekennzeichnet werden, sodass sie gut sichtbar sind.

Auch gute Beleuchtung beugt vor. In Treppenhäusern etwa lassen sich Blendungseffekte vermeiden, wenn vom oberen Absatz her beleuchtet wird.

© [www.baua.de](http://www.baua.de) © Themen von A-Z © Arbeitsstätten © Arbeitsstättenrecht © Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR) © Download: ASR A1.5/1,2 Fußböden

Ohne Ächzen und Stöhnen:

## Rückengerecht ziehen und schieben

**Ob man Schwergewichte wie Kisten, Betten, Pakete oder Paletten heben muss oder „nur“ ziehen und schieben: Die manuelle Handhabung von Lasten belastet das Muskel-Skelett-System. Gut, wenn Beschäftigte dann wissen, wie sie Zwangshaltungen und Gesundheitsschäden vorbeugen können.**

Das neue Unterweisungskurzgespräch „Ziehen und Schieben“ der Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe setzt bei der Informationsvermittlung auf humorvolle Zeichnungen statt langatmige Beschreibungen. In insgesamt fünf Lektionen kann man sich über Risiken, Hilfsmittel und die richtige Haltung informieren:

**Lektion 1** „Wann tut es weh?“ zeigt typische Belastungssituationen: schwere Lasten schieben, auf einer Rampe halten oder Getränkekisten mit einer Sackkarre die Treppe hochziehen.

**Lektion 2** „Was hilft mir?“ erklärt mit einfachen Hilfsmitteln, wie Belastungen mit Rollen oder Griffen reduziert bzw. vermieden werden können.

**Lektion 3** „Welche Ausführungsbedingungen muss ich beachten?“ erläutert, worauf der Arbeitgeber achten muss, beispielsweise auf die Instandhaltung der Hilfsmittel, die Kennzeichnung hoher Lastgewichte oder geeignete Transport- und Durchgangswege.

**Lektion 4** „Was ist für mich am besten?“ zeigt beispielhaft, wie Beschäftigte das Gesundheitsrisiko durch ihr eigenes Verhalten minimieren können, bzw. indem sie zu zweit arbeiten oder ihren Transportwagen nicht überlasten.

**Lektion 5** „Was kann ich tun?“ gibt Tipps für ausgleichende Bewegungen im Beruf und in der Freizeit.

Zum Schluss kann das Gelernte spielerisch in einem Wissenstest angewendet werden.

© [www.rueckenpraevention.de](http://www.rueckenpraevention.de)  
© Denk an mich. Dein Rücken  
© Unterweisungshilfen © Unterweisungskurzgespräch „Ziehen und Schieben“



# Treppensteigen als Fitness-training am Arbeitsplatz

**Gerade in der kalten Jahreszeiten fallen viele Gelegenheiten zum Sporteln weg. Mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren, ist bei Kälte, Regen oder Schnee nicht jedermanns Sache. Auch Joggingrunden lässt man bei schlechtem Wetter gerne einmal ausfallen. Trotzdem kann man sich auch im Winter ganz leicht nebenbei fit halten, rät die Berufsgenossenschaft Verkehr.**

Dazu muss man einfach nur wissen, dass jeder Schritt ein bisschen Fitness-training ist. Wer z. B. regelmäßig Treppen steigt, statt die Rolltreppe oder den Lift zu benutzen, trainiert ganz nebenbei und ohne Kosten das Herz-Kreislauf-System. Nur 400 Stufen am Tag bringen so viel wie eine Viertelstunde Jogging, sagen Sportmediziner. Aber auch Laufen in der Ebene hilft. Wer 10.000 Schritte pro Tag schafft, bleibt fit. Dafür allerdings ist einiges zu tun, schließlich kommt ein durchschnittlicher Büroangestellter auf nur 1.500 Schritte pro Tag. Schafft man aber die 10.000 Schritte, werden alle Organe gut durchblutet, der Blutdruck ist stabil, und das Risiko, an Diabetes zu erkranken,

einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sinkt. Außerdem verbrennt man pro Woche 2.000 bis 3.500 Kilokalorien zusätzlich.

**Unser Tipp:** Hängen Sie ein Schild an die Aufzugstür, Aufschrift „Treppensteigen macht fit!“.

**Weitere motivierende Fakten, die Sie aufschreiben können:**

- 10.000 Schritte entsprechen 5 bis 8 Kilometer zu Fuß
- Zusätzliche Schritte lassen sich mit etwas Planung in den Tagesablauf integrieren
- Gehen Sie Treppen, statt mit Rolltreppe oder Aufzug zu fahren.
- Steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aus oder parken Sie Ihr Auto etwas weiter vom Ziel entfernt.
- Suchen Sie Kollegen in deren Büro auf, statt sie anzurufen.



- Nutzen Sie die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Kaufen Sie zu Fuß ein oder nehmen Sie das Fahrrad.
- Machen Sie abends einen Spaziergang.
- Wandern Sie am Wochenende.

Die Berufsgenossenschaft Verkehr bietet eine kostenlose Schrittzähler-App, mit der Sie Tagesziel und Schrittlänge individuell einstellen können. Dann werden Schrittzahl, zurückgelegte Distanz und der prozentuale Anteil am Tagesziel übersichtlich dargestellt.

• [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de)  
© Webcode: 16714317 © Schrittzähler-App

# Leiden Sie unter Zwangshaltungen am Arbeitsplatz?

Das können Sie jetzt selbst herausfinden

In vielen Berufen stehen Tätigkeiten auf der Tagesordnung, die man in ungünstigen Körperhaltungen ausüben muss. Sie belasten das Muskel-Skelett-System vor allem deshalb so stark, weil es nicht möglich ist, die Körperstellung zu variieren. Muskeln und Gelenke werden dabei fehlbelastet, und es kann zu Durchblutungsstörungen sowie zu Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates kommen. Typische Zwangshaltungen sind erzwungenes Sitzen (Büro, LKW), Stehen (Bildung,

Gesundheitsdienst), Arbeiten in Rumpfbeuge, Hocken, Knien, Fersensitz, Kriechen, Liegen und Arbeiten über Schulterniveau. Mit einem Schnelltest der Berufsgenossenschaft Holz und Metall (BGHM) können Sie jetzt selbst herausfinden, ob Sie einen Ausgleich zu solchen ungünstigen Körperhaltungen am Arbeitsplatz benötigen:

• [www.bghm.de](http://www.bghm.de) © Webcode: 1625  
© Zwangshaltungen

Erreichen Sie oder Ihre Kollegen dabei hohe Punktzahlen, sollten Sie den Betriebsarzt/die Betriebsärztin oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit (SiFa) ansprechen. Manchmal ist es möglich, andere Arbeitsverfahren einzusetzen, die weniger belastend sind. Im Büro können schon regelmäßiges Aufstehen und Umhergehen sowie kleine Dehnübungen viel Positives bewirken.

Unter • [www.dguv.de](http://www.dguv.de) © Webcode: lug894482 finden Sie dazu Anregungen.

# Schutz vor Nadelstichverletzungen

**Für Beschäftigte im Gesundheitsdienst, aber auch für Reinigungskräfte und Mitarbeiter in der Ver- und Entsorgung gehört der Umgang mit Blut, Blutprodukten oder anderen Körperflüssigkeiten zum Alltag. Kommt es dabei zum direkten Kontakt, sind schwerwiegende Infektionen möglich. Nadelstichverletzungen sind dabei besonders tückisch – und kommen im Gesundheitswesen leider gar nicht so selten vor. Die DGUV Information 207-024 „Risiko Nadelstich“ hilft bei der Gefährdungsbeurteilung und bei der Planung von Sicherheitsmaßnahmen.**

Sie fasst den Kenntnisstand bisheriger Publikationen (z. B.: „Risiko Virusinfektion“; „Stichverletzungen sind vermeidbar“) der Unfallversicherungsträger zum Thema zusammen und soll die TRBA 250 „Biologische Arbeitsstoffe im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege“ praxisorientiert ergänzen. Zentral stellt sich natürlich die Frage, wie sich Stichverletzungen vermeiden lassen. Sinnvolle Maßnahmen sind u. a.:

- Es sind sichere Spritzen und Instrumente zu verwenden, sofern technisch möglich.

- Beschäftigte haben die Gelegenheit, den sicheren Umgang mit spitzen oder scharfen Instrumenten ausführlich zu üben.
- Es wird sichergestellt, dass Beschäftigte sich genügend Zeit nehmen, um bereitgestellte spitze oder scharfe Instrumente sicher anwenden zu können.
- Recapping ist verboten.
- Es werden Arbeits- und Betriebsanweisungen erstellt, in denen der sichere Umgang mit gefährlichen Instrumenten detailliert beschrieben wird.
- Beschäftigte werden umfassend zu den Risiken von Nadelstichverletzungen und zu Schutzmaßnahmen unterwiesen.

Nadelstichverletzungen müssen dokumentiert und dem zuständigen Unfallversicherungsträger gemeldet werden.

► <http://publikationen.dguv.de>  
 © Suche: DGUV Information 207-024 „Risiko Nadelstich“

► [www.baua.de](http://www.baua.de) © Suche: TRBA 250  
 © Technische Regel für Biologische Arbeitsstoffe 250 „Biologische Arbeitsstoffe im Gesundheitswesen und in der Wohlfahrtspflege“ (TRBA 250)

## Kurzmeldungen

### Nicht nur für Auszubildende: Filme zum Arbeitsschutz

Von Unterweisungsanleitungen an verschiedenen Maschinen über die gesetzlichen Pflichten von Unternehmerinnen und Unternehmern bis hin zu Praxistipps speziell für Auszubildende umfasst ein neues Filmportal der BG Holz und Metall (BGHM) über 70 Videos zu unterschiedlichen Arbeitsschutzthemen.

► [www.bghm.de/film-portal/](http://www.bghm.de/film-portal/)

### Risikant: Medikamente bei der Arbeit

Auch gesunde Menschen nehmen immer häufiger Medikamente zur Leistungssteigerung und Verbesserung der Befindlichkeit ein. Weil heute viele wirksame Medikamente zur Verfügung stehen, die bei Erkrankungen, aber auch bei Befindlichkeitsstörungen Hilfe versprechen, steigt der Medikamentenkonsum auch im Arbeitsleben immer stärker an. Unabhängig davon, ob Arzneien die Teilhabe am Arbeits- und gesellschaftlichen Leben erst ermöglichen oder ob sie zur Leistungssteigerung eingenommen werden, haben die meisten Arzneimittel auch Nebenwirkungen. Medikamente können die Arbeits-, Leistungs- und Fahrfähigkeit beeinträchtigen und – in Wechselwirkung mit anderen Präparaten – zu gefährlichen Effekten führen. Ein Themenheft der ehemaligen Unfallkasse Post und Telekom (jetzt BG Verkehr) informiert über Auswirkungen von Medikamenten, Alternativen und rechtliche Aspekte. Außerdem gibt es viele Tipps und Hinweise zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten, einen Selbsttest, Checklisten und Adressen von Beratungsstellen, an die Sie sich bei auffälligem oder missbräuchlichem Medikamentenkonsum wenden können.

► [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) © Suche: uk-pt-spezial  
 © UKTP Spezial. Themenheft Medikamente

## Impressum

**SiBe-Report** – Informationen für Sicherheitsbeauftragte Nr. 4/2016

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

Konzeption: KUVB/ UK Berlin

Inhaber und Verleger: Unfallkasse Thüringen

Verantwortlich: Renate Müller, Geschäftsführerin

Redaktion: Sabine Kurz, freie Journalistin, München; Stephanie Robus, Public Relations

Redaktionsbeirat: Dr.-Ing. Klaus Zweiling

Anschrift: Unfallkasse Thüringen, Humboldtstraße 111, 99867 Gotha

Bildnachweis: vege/Fotolia, pitb\_1/Fotolia

Gestaltung: Universal Medien, München

Druck: Druckhaus Gera

Ihr Draht zur SiBe-Redaktion:

► [redaktion@ukt.de](mailto:redaktion@ukt.de)