

SicherheitsProfi

LUFTFAHRT

Das Magazin der  BG Verkehr



**Sicher abheben,
gesund landen** | 10

Kongress der Luftfahrtmedizin | 8

Infektionsschutz im Flugalltag | 12

Inhalt

SCHNELL INFORMIERT

- 4 Neues zu Arbeitssicherheit
und Gesundheitsschutz
Unfallmeldungen

REPORTAGE

- 16 Vor Ort: Schnelle Baustelle
Ein Kran für vier Wände

SICHER ARBEITEN

- 8 Konferenz ICAM 2024
Auf wissenschaftlicher Flughöhe
- 10 Neue Informationsbroschüre
für Flugbegleitende
Sicher abheben, gesund landen
- 12 Infektionsschutz im Flugalltag
Darauf sollten
Crew-Mitglieder achten
- 15 Korrektes Handeln
Was ist „sachkundiger“
Verletztentransport?
- 22 Fahrrad, Pedelec und Lastenrad
Winterfest in die kalte Jahreszeit

GUT VERSICHERT & GESUND

- 24 Gesundheitstipps & mehr
- 26 Wenn die Augen
schlechter werden
Sehstörungen
frühzeitig verhindern
- 28 Regionale Betreuung
bei Arbeitsunfällen
Bearbeitung nach Wohnort
der Versicherten
- 29 Stimme schonen
Wer viel spricht,
muss oft schweigen

SERVICE

- 30 Prävention aktuell
Dr. Jörg Hedtmann
- 30 Impressum
- 31 Kontaktübersicht
So erreichen Sie die BG Verkehr



10 Neue Informationsbroschüre für Flugbegleitende



16 Schnell gebaut dank Kran



26 Wenn die Augen schlechter werden





© Titel: iStock (Hispanolistic); Christian Ahrens/BG Verkehr; Freepik; iStock (Hispanolistic); Foremniakowski

12

Infektionsschutz
im Flugalltag



***Wir versprechen
uns eine bessere
und effizientere
Betreuung für
verunfallte
Versicherte.***

Wir kommen näher

Nähe ist ein hohes Gut. Der Supermarkt, die Bushaltestelle, die Schule, der Kindergarten und natürlich die Ärztin oder der Arzt – je näher am Wohnort gelegen, desto komfortabler ist das Leben. Ganz in diesem Sinne möchte die BG Verkehr ihren Versicherten ebenfalls näher kommen. Deshalb werden wir zum 1. Februar 2025 eine grundlegende interne Veränderung in der Bearbeitung von Arbeitsunfällen vornehmen. Ab diesem Tag richtet sich die Zuständigkeit unserer Bezirksverwaltungen nach der Postleitzahl des Wohnorts der verunfallten Versicherten. Bisher war die Bearbeitung der Unfälle nach der Postleitzahl des Unternehmensstandorts organisiert.

Wir schildern in dieser Ausgabe des SicherheitsProfi die Gründe und Auswirkungen dieser Maßnahme genau. Aber eines möchte ich Ihnen schon an dieser Stelle sagen: Wir versprechen uns durch die neue regionale Ausrichtung eine effizientere und damit bessere Betreuung von Verunfallten, da wir regionale Partner, wie Ärztinnen und Ärzte, Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen, leichter einbinden können. Auch unsere Mitgliedsunternehmen profitieren: Verbesserte Reha-Prozesse tragen natürlich zu einer Reduzierung krankheitsbedingter Ausfallzeiten bei. Und an der bewährten Betreuung unserer Mitgliedsunternehmen durch unsere Mitglieds- und Beitragsabteilung sowie die Prävention ändert sich durch die Umstellung nichts.

Mehr Nähe und etwas Ruhe verspricht auch das Weihnachtsfest, das wir in wenigen Wochen am Ende eines bewegten Jahres feiern werden. Ich wünsche unseren Unternehmerinnen und Unternehmern sowie unseren Versicherten mitsamt ihren Familien an dieser Stelle ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2025.

Herzlichst,

Sabine Kudzielka

Vorsitzende der
Geschäftsführung der BG Verkehr

Aktuelle Unfallmeldungen

Falsche Drehzahl eingestellt

Eine Fluggerätemechanikerin arbeitete mit einem Gerät, das verschiedene Schleif- und Fräsaufsätze antreiben kann. Von einem Schleifstein wechselte sie auf einen Langschaftfräser. Der Fräsaufsatz arbeitet allerdings mit einer deutlich geringeren Maximaldrehzahl als der Schleifstein. Ein Behälter versperrte der Mechanikerin den Blick auf das Display mit der eingestellten Drehzahl. Beim Einschalten knickte der Fräsaufsatz wegen der hohen Drehzahl um und verletzte die Mechanikerin am Finger.

Zündkartusche explodiert

Mitarbeiter C. sollte alte Bauteile eines Helikopters unbrauchbar machen. In der Kiste mit diversen Luftfahrzeugteilen befand sich auch eine pyrotechnische Zündkartusche. C. bearbeitete ein Teil nach dem anderen mit einem Trennschleifer. Beim Anschneiden der Zündkartusche explodierte diese und C. verletzte sich an den Fingern und Beinen.

In Lauge gestürzt

An einem Natronlaugebad bereitete W. ein großes Bauteil für das elektrochemische Entchromen vor. Das Bauteil hing über dem Bad und W. wollte es mit Stromanschlüssen für die Elektrolyse und mit Abdeckungen versehen. Dafür musste er sich nach vorn über das Bad beugen, verlor das Gleichgewicht und stürzte ins Becken. Er konnte sich selbstständig aus dem Bad retten, die Lauge verätzte jedoch seinen gesamten Körper.

© Freepik; Adobe Stock (NDesign); iStock (zxvisual; aapsky); Freepik; Shutterstock (Simple Line)

Spannende Seminare im Januar

Hubschrauber

Nach fünf Jahren bietet die BG Verkehr erstmals wieder ein Seminar zum sicheren und gesunden Arbeiten in der Hubschrauberbranche an. Vom 11. bis zum 14. Februar 2025 geben Referentinnen und Referenten der BG Verkehr im sauerländischen Schmallenberg wertvolle Informationen zur Praxis und den rechtlichen Vorgaben, die sich in diesem Gewerbe häufig ändern. Unter anderem stehen die Nutzung und Prüfung von Arbeitsmitteln und von persönlicher Schutzausrüstung auf dem Plan. Ergänzend zu den Grundlagen für das Anschlagen von Außenlasten gibt es zudem einen Praxisteil.

Seminarnummer 501 | Anmeldung bis Anfang Januar 2025
Kontakt für Fragen: stephan.elfert@bg-verkehr.de



Bund fördert leise und saubere Stromaggregate

Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV) unterstützt 18 deutsche Flughäfen mit 22,1 Millionen Euro bei der Beschaffung umweltfreundlicher Stromaggregate. Bundesminister Dr. Volker Wissing übergab Förderbescheide für den Kauf von 200 neuen Bodenstromgeräten. Mit den Geräten lassen sich Flugzeuge am Boden effizienter mit Strom versorgen. Die Umstellung auf klimafreundliche Stromaggregate soll unter anderem die Luftqualität zu verbessern und den Lärmpegel zu senken.

Ballonfahrt

Am Freitag, 7., und Samstag, 8. Februar 2025, lädt die BG Verkehr Interessierte aus der Ballonbranche nach Hofgeismar ein. Das Seminar findet am Wochenende statt, um auch denjenigen die Teilnahme zu ermöglichen, die in der Woche hauptberuflich anderweitig tätig sind. Wer mag, kann trotzdem am Donnerstag zu einem gemeinsamen Abendessen an- und am Sonntag nach einem gemeinsamen Frühstück wieder abreisen. Neben Aufgaben und Leistungen der BG Verkehr geht es um: Arbeitsschutzrecht, das Erstellen einer Gefährdungsbeurteilung, die Nutzung und Prüfung von Arbeitsmitteln sowie Brand- und Explosionsschutz. Am zweiten Tag ergänzen Workshops für die Praxis das Seminar, etwa zum Umgang mit Flüssiggas.

Seminarnummer 504 | Anmeldung bis Anfang Januar 2025
Kontakt für Fragen: helge.homann@bg-verkehr.de

Seminare buchen
www.bg-verkehr.de
Webcode: 20279827



Nachtrag zum Artikel „Kein Joint im Job“

Eine Formulierung im Artikel „Kein Joint im Job“, Ausgabe 3/2024 auf Seite 25, war nicht ganz korrekt. Die zitierte Verordnung GGVSE ist im Juni 2009 durch die GGVSEB (Gefahrgutverordnung Straße, Eisenbahn und Binnenschifffahrt) abgelöst worden. In der GGVSEB ist die „Nulltoleranz“ der Fahrzeugführenden im Gefahrguttransport in Bezug auf Alkohol in § 28 verankert. Da bis Frühjahr 2024 der Cannabiskonsum bereits durch andere höhere Rechtsgrundlagen untersagt war, findet sich aktuell in der GGVSEB (noch) keine Aussage dazu, eine Nachbesserung ist jedoch zu erwarten. Bis dahin verweisen wir behelfsweise auf § 4 GGVSEB „Allgemeine Sicherheitspflichten“ in der Beförderung gefährlicher Güter.

Neue Termine zum Fachsimpeln

Lebhafte Diskussionen und viel Praxisnähe bietet das digitale Format „Fachsimpelei für Sifas“ der BG Verkehr auch im Jahr 2025. Interessierte Fachkräfte für Arbeitssicherheit (Sifa) können sich mit wenig Aufwand und von überall aus an den Webex-Konferenzen beteiligen und unkompliziert austauschen. Eine Referentin und eine erfahrene Aufsichtsperson der BG Verkehr moderieren die Diskussion. Die Fragen und Anregungen kommen direkt aus dem Kreis der teilnehmenden Sifas. Der erste von vier Terminen im Jahr 2025 findet am 6. Februar statt, weitere Treffen folgen am 15. Mai, am 4. September und am 17. Dezember, jeweils von 13:30 bis 15 Uhr.



www.bg-verkehr.de
Webcode: 23388508



Ballonfahrt: Behörde empfiehlt Rückhaltesystem

Die Europäische Flugsicherheitsbehörde EASA empfiehlt in einer neuen Sicherheitsinformation, alle Ballone mit einer Rückhalteeinrichtung für die Pilotinnen und Piloten auszurüsten. Bei einer harten Landung besteht die Gefahr, dass Personen aus dem Korb geschleudert werden. Wäre der Pilot oder die Pilotin betroffen, könnte der Korb unkontrolliert und ohne Steuerung wieder aufsteigen. Davor schützt das Rückhaltesystem. Gesetzlich vorgeschrieben ist es nur für Ballone mit Hüllen mit Drehventilen und einem separaten Pilotenabteil. „Wir haben auch in anderen Ballonbauformen derartige Unfälle gehabt. Deshalb begrüßen wir es, dass die EASA nun eine Empfehlung für alle Ballone ergänzt hat“, sagt Helge Homann, Fachreferent für Luftfahrt bei der BG Verkehr.

24R/06L und 06R/24L ...

... sind die neuen Namen der beiden Start- und Landebahnen am Flughafen Berlin Brandenburg (BER). Die ständige Bewegung des Erdmagnetfelds verschiebt den geomagnetischen Nordpol jedes Jahr. Alle Start- und Landebahnen weltweit sind an der Kompassrose ausgerichtet. Die genauen Gradzahlen ergeben sich aus dem Winkel der jeweiligen Bahn im Verhältnis zum Nordpol. Bei zu großer Abweichung ändert die Flugsicherung den Namen.



Neu erschienen



Hilfe bei Beratung und Untersuchung

Die Empfehlungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) geben Betriebsärztinnen und -ärzten praxisnahe Hinweise, wie sich arbeitsmedizinische Vorsorge und Eignungsbeurteilungen im Betrieb standardisiert umsetzen lassen. Erstmals steht das Werk zum kostenlosen Download bereit.

www.dguv.de
Webcode: p022429



Arbeitsmedizin in der Luftfahrt

Die Broschüre gibt Unternehmensleitungen, Betriebsärztinnen und Betriebsärzten einen Überblick über die gesundheitlichen Gefährdungen von fliegendem Personal in Cockpit und Kabine und benennt die jeweils geeignete arbeitsmedizinische Vorsorge. Flugmedizinische Sachverständige können daraus Eignungsfragen mit präventiven Aspekten entwickeln.

www.bg-verkehr.de
Webcode: 15514686



Einsatz von Datenbrillen

Die Publikation erläutert typische Einsatzfelder von Datenbrillen wie etwa das Kommissionieren oder die Instandhaltung, gibt Tipps für die Anschaffung und Hinweise für die Gefährdungsbeurteilung.

www.dguv.de
Webcode: p022053



© Freepik; iStock (agnormark)



Regina Sablotny/UZH

Studie zu Fume-Events ausgezeichnet

Als eine von zwei Publikationen erhielt die Studie zu Fume- and Smell-Events in Luftfahrzeugen (FuSE II) im Oktober den renommierten Albrecht-Ludwig-Berblinger-Preis der Deutschen Akademie für Flug- und Reisemedizin (DAF). Die Akademie zeichnet damit herausragende Publikationen in der Luft-, Raumfahrt- und Reisemedizin aus. DAF-Geschäftsführer Prof. Dr. Dirk Rose überreichte die Auszeichnung auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Luft- und Raumfahrtmedizin (DGLRM) im schweizerischen Dübendorf. An diesem traditionsreichen Luftfahrtstandort trafen sich Experten und Expertinnen der Luft- und Raumfahrtmedizin zu Vorträgen aus Wissenschaft und Praxis.

Das Institut für Prävention und Arbeitsmedizin der DGUV (IPA) hatte FuSE II mit Unterstützung der BG Verkehr durchgeführt und publiziert. In Abwesenheit des prämierten Erstautors Dr. Tobias Weiß nahm Dr. Jörg Hedtmann, Leiter des Geschäftsbereichs Prävention bei der BG Verkehr und einer der Co-Autoren, den Preis entgegen. Ebenfalls ausgezeichnet wurde eine raumfahrtmedizinische Arbeit zur Überlebensfähigkeit von Infektionserregern unter Marsbedingungen. Die goldene Ehrennadel der DGLRM ging an Prof. Dr. Claudia Stern, Abteilungsleiterin am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR), ebenfalls eine langjährige Kooperationspartnerin der BG Verkehr.

Neue Norm für Fluggasttreppen

Die Norm für Fluggasttreppen (DIN EN 12312-1) erhielt unter anderem Ergänzungen zu Sicherheitsanforderungen und Schutzmaßnahmen. Dazu gehören neue Anforderungen an stehende Fahrerpositionen und an die Gestaltung schleppbarer Treppen. Der Kraftaufwand beim Schieben oder Ziehen sowie die Sicherheitsabstände für Türen wurden ebenfalls neu festgelegt. Weitere Änderungen betreffen die Kennzeichnung und die Platzierung von Handgriffen an händisch bewegten Fluggasttreppen.



www.din.de | DIN EN 12312-1



Jährlicher Erfahrungsaustausch für Flughäfen

Einmal im Jahr treffen sich Fachkräfte für Arbeitssicherheit und die für die Verkehrsflughäfen zuständigen Aufsichtspersonen zum jährlichen branchenspezifischen Fachgespräch der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Im September war es wieder so weit: 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmer diskutierten unter anderem über die Koordination bei der Abfertigung, die Eignungsuntersuchung für Beschäftigte, die Normung für Luftfahrtbodengeräte sowie den Umgang mit psychoaktiven Substanzen. Da der DGUV-Fachbereich Verkehr und Landschaft und damit das Sachgebiet Luftfahrt und Flugplätze bei der BG Verkehr angesiedelt ist, organisiert diese den intensiven Erfahrungsaustausch rund um die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz in der Luftfahrt.

www.dguv.de/fb-verkehr/sachgebiete/luftfahrt



BG Verkehr trauert um Claus-Oskar Herzig

Am 12. August 2024 verstarb das ehemalige Vorstandsmitglied der BG Verkehr, Claus-Oskar Herzig, im Alter von 74 Jahren. Herzig war erstmals im Jahr 2007 in den Vorstand der BG Verkehr gewählt worden und hatte sich 16 Jahre lang ehrenamtlich für die Berufsgenossenschaft engagiert. „Claus-Oskar Herzig war in der BG Verkehr als Ratgeber und einfühlsamer Vermittler sehr geschätzt. Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren“, sagte Sabine Kudzielka, Vorsitzende der Geschäftsführung.



© Volocopter

Luftrettung mit Drohne

Die ADAC Luftrettung hat eine Studie zum Einsatz von Multikoptern im Rettungsdienst vorgestellt. Ein Fazit: Für den Praxiseinsatz in der Notfallversorgung brauchen die Drohnen höhere Zuladungen und Einsatzgeschwindigkeiten sowie deutlich mehr Reichweite. Im nächsten Schritt des Projekts ist der bemannte Einsatz in einem zweijährigen Forschungsbetrieb geplant. Dafür hat die ADAC Luftrettung zwei Multikopter des Typs VoloCity bestellt. Sie sollen 2025 ausgeliefert werden. Danach könnte das Projekt dann mit einem verbesserten Nachfolgemodell in den Rettungsdienst-Regelbetrieb gehen.

<https://luftrettung.adac.de>

Testen Sie Ihr Wissen!



1. Während der Fahrt ärgern Sie sich sehr über das Verhalten eines anderen Verkehrsteilnehmers. Wie verhalten Sie sich jetzt richtig?

- a** Sie fahren so weiter, dass Ihr Ärger sich nicht negativ auf die Verkehrssicherheit auswirkt
- b** Sie konzentrieren sich weiterhin auf den Verkehr
- c** Sie legen falls nötig eine Pause ein, um sich zu beruhigen



2. Wann dürfen Sie hier halten?

- a** An Feiertagen
- b** An Samstagen
- c** An Sonntagen

3. Sie fahren schon lange mit höherer Geschwindigkeit. Welche Auswirkungen kann dies haben?

- a** Das Gefühl für die Geschwindigkeit lässt nach
- b** Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab
- c** Das Gefühl für die richtige Kurvengeschwindigkeit wächst

Alles richtig?
Die Lösungen stehen auf Seite 30!

ICAM 2024:

Auf wissenschaftlicher Flughöhe

Der Internationale Kongress für Luft- und Raumfahrtmedizin (ICAM) fand Anfang Oktober in Lissabon statt. Teilnehmende diskutierten aktuelle Entwicklungen und Herausforderungen im Flugverkehr.

Obwohl die Flugzeuge des benachbarten Flughafens Humberto Delgado in niedriger Höhe über die Aula Magna der Universität Lissabon donnerten, blieben die 700 Gäste aus 64 Ländern konzentriert bei der Sache. Der zweite International Congress of Aerospace Medicine bot ein vielfältiges Programm zu Gesundheitsthemen in der Luftfahrt. Die drei großen Gesellschaften IAASM (International Academy of Aviation and Space Medicine), AsMA (Aerospace Medical Association) und ESAM (European Society of Aerospace Medicine) hatten ihn organisiert.

Den einführenden Festvortrag hielt Dr. Duncan Hughes, leitender Arzt von Virgin Galactic. Er berichtete über den wachsenden Markt für kommerzielle Suborbitalflüge und erklärte, dass das Unternehmen aus New Mexico plant, seine Raumfahrzeugflotte auszubauen. Ab 2026 sollen zwei Maschinen bis zu 700 Passagiere pro Jahr für kurze Zeit ins All befördern. Hughes' Ausführungen verdeutlichten, dass die kommerzielle Raumfahrt zunehmend den Alltag beeinflusst und die damit verbundenen Herausforderungen für die Luftfahrtmedizin erheblich wachsen. Dr. Jörg Hedtmann, Leiter des Geschäftsbereichs Prävention bei der BG Verkehr, kritisierte, dass die internationale Arbeitsgruppe zur Kommerziali-

700 Teilnehmende aus 64 Ländern diskutierten auf der ICAM über medizinische Themen rund um den Flugverkehr.

© BG Verkehr

„Die zunehmende Erderwärmung erfordert die Anpassung verschiedener Standards, um die Belastung der Besatzungen messen zu können.“

Dr. Jörg Hedtmann, Leiter des Geschäftsbereichs Prävention bei der BG Verkehr

sierung der Raumfahrt ohne nennenswerte deutsche Beteiligung auskam: „Ob das aus deutscher Sicht klug ist, sei dahingestellt. Die internationale Zusammenarbeit und der Wissensaustausch sind entscheidend, um nicht den Anschluss in dieser dynamischen Branche zu verlieren.“

Zunehmende Belastungen

Neben diesen Einblicken in die Zukunft der Raumfahrt standen vor allem die gesundheitlichen und arbeitsmedizinischen Herausforderungen für das Flugpersonal im Fokus. „So erfordert die zunehmende Erderwärmung die Anpassung verschiedener Standards, um die Belastung der Besatzungen messen zu können“, ist Hedtmann überzeugt. Dies gilt etwa für steigende Temperaturen oder starke Sonneneinstrahlung. Zudem bedeutet weltweiter Transport von Menschen und Waren schnelle Entscheidungen und damit steigende psychische Belastung der Mitarbeitenden im Flugverkehr. Daneben sorgen die Reiserouten für ein höheres Risiko der Übertragung von Infektionserregern. „Um einer erneuten Pandemie vorzubeugen, muss vorausschauende Prävention durchgeführt werden“, erklärte Dr. Bernd Mützel, Leiter Abteilung Arbeits- und Verkehrsmedizin sowie Arbeitspsychologie bei der BG Verkehr.

Passend dazu stellte die Europäische Agentur für Flugsicherheit (EASA) mehrere Forschungsprojekte vor: HEALTH, das die



© picture alliance/NurPhoto | Nicolas Economou

„Um einer erneuten Pandemie durch weltweiten Transport von Menschen und Waren vorzubeugen, muss vorausschauende Prävention durchgeführt werden.“

Dr. Bernd Mützel, Leiter Abteilung Arbeits- und Verkehrsmedizin sowie Arbeitspsychologie bei der BG Verkehr

Verbreitung infektiöser Partikel in Luftfahrzeugen verringern soll, sowie das Projekt MESAFE, das Empfehlungen zur psychischen Gesundheit entwickelt. Auch die Studie VISION, die die Erkennbarkeit von Farbcodierungen in modernen Cockpits untersucht, wurde präsentiert. „Parallel zur VISION-Studie wird die BG Verkehr zusammen mit Forschungspartnern eigene Erkenntnisse gewinnen. Wir wollen insbesondere Aspekte betrachten, von denen wir befürchten, dass sie im offiziellen EASA-Projekt zu kurz kommen“, betonte Hedtmann.

Weitere Vorträge drehten sich um die Themen Flugeignung und den Einfluss von luftfahrttypischen Einwirkungen auf den Menschen. So diskutierten die Teilnehmenden zum Beispiel intensiv und kontrovers über den Einsatz von Multifokallinsen nach Katarakt-Operationen, den die diversen Luftfahrtbehörden unterschiedlich bewerten. In Europa sind sie für Luftfahrzeugführende aller Klassen unzulässig, in den USA unter bestimmten Aspekten erlaubt. „Das Verbot in Europa ist fachlich nachvollziehbar, da Multifokallinsen häufig zu Sehbeeinträchtigungen führen. Das liegt an ihrer Bauart“, führte Hedtmann aus. Allerdings gibt es viele Interessengruppen aus Industrie und Pilotenverbänden, die eine Aufweichung der Regeln fordern.

Auch die Zukunft der unbemannten Luftfahrt war ein wichtiges Thema. Hier dominieren noch die militärische Entwicklung und Anwendung, aber sie schreitet immer weiter im zivilen Sektor voran. Als Hinweis auf das Kommende stand dekorativ neben dem Rednerpult der Aula Magna eine fast drei Meter große Drohne. „Die damit verbundenen Fragen zu Sicherheit und Steuerung werden uns in den kommenden Jahren intensiv beschäftigen“, fasste Mützel die Bedeutung dieser Entwicklung zusammen. (msg)



Sitzungsleiterin Dr. Claudia Stern und Co-Chair Gonçalo Torrinha moderierten die Sitzung „New Frontiers“ zum Thema kommerzielle Raumfahrt.

© BG Verkehr



Tipps für den Crew-Alltag

Die aktualisierte Broschüre „Sicher abheben, gesund landen“ der BG Verkehr unterstützt Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter mit Informationen zu Gesundheit und Sicherheit – praxisnah und kompakt. Neu sind die Themen Infektionsschutz und untypische Gerüche.

Bei der BG Verkehr erschien im Jahr 2011 die erste Infobroschüre für das fliegende Personal in der Kabine. Sie hob sich in der Darstellung und Ansprache deutlich von den übrigen Infobroschüren für die Luftfahrt ab und fand großen Anklang in der betrieblichen Praxis. Aufgrund des positiven Feedbacks erstellten wir zusätzlich eine englische Version und produzierten einen Schulungsfilm zu diesem Thema. Nach mehr als zehn Jahren stand nun eine umfassende Überarbeitung und Aktualisierung der bestehenden, fünfzig Seiten starken Infobroschüre für Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter an. Der Titel: „Sicher abheben, gesund landen“. Anja Köhler, die als erfahrene Flugbegleiterin an der Entwicklung der Broschüre beteiligt war, erläutert: „Die

BG Verkehr hatte einen Entwurf der Broschüre erstellt und dann eine Flugbegleiterin oder einen Flugbegleiter gesucht, um die Texte aus Sicht des fliegenden Personals so weiterzuentwickeln, dass sich Cabin Crews in ihrer alltäglichen Arbeit davon angesprochen fühlen. Das fand ich einen guten Ansatz und habe diese Aufgabe sehr gern übernommen.“ Die Pandemie verzögerte die Veröffentlichung etwas, doch gerade dieser Umstand führte auch zu inhaltlichen Ergänzungen. Die neue Broschüre ist sowohl als Printmedium als auch online verfügbar. Eine englische Fassung ist bereits in Arbeit.

Wer die bisherige Broschüre kennt, wird einen deutlichen Unterschied bei der Wahl der

Bilder bemerken. Statt Fotografien entschieden wir uns für Grafiken, um Arbeitssituationen noch genauer in den Fokus nehmen zu können. Neue Kapitel wie „Infektionsschutz“ und „Schlechte Luft und Gerüche“ erweitern die Gesundheitsthemen, die sich bislang auf Ernährung und Bewegung konzentrierten. „Um die Texte anschaulich und praxisorientiert zu verfassen, habe ich bei einigen Themen Situationen beschrieben, die meine Kolleginnen und Kollegen sowie ich im Berufsalltag erleben“, erläutert Köhler. Besonders der Punkt „Infektionsschutz“ drängte sich durch die Corona-Pandemie nahezu auf und bietet nun Anhaltspunkte für den Gesundheitsschutz der Beschäftigten in ähnlichen, zukünftigen Fällen.

Neu: Fume- and Smell-Events

Im Jahr 2011 gingen nach und nach die ersten Unfallanzeigen zu den sogenannten Fume- and Smell-Events aus dem Flugbetrieb ein. Der Begriff bezeichnet untypische Gerüche, die während des Flugs, speziell kurz nach dem Start oder vor der Landung, in verschiedenen Flugzeugmodellen auftreten und

„Ich habe die Texte so weiterentwickelt, dass sich Cabin Crews in ihrer alltäglichen Arbeit angesprochen fühlen.“

Anja Köhler, Flugbegleiterin und Autorin der Broschüre „Sicher abheben, gesund landen“



„Manche Mitarbeitende unterschätzen, wie wichtig ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie Verzicht auf Alkohol für die Gesundheit sind.“

Anja Köhler, Flugbegleiterin und Autorin der Broschüre „Sicher abheben, gesund landen“

keinem klaren Ereignis zugeordnet werden konnten. Wie man in solchen Situationen handelt und wer Unterstützung bieten kann, wird in einem eigenen neuen Kapitel ausführlich behandelt.

Neben dem eigentlichen Fliegen betrachten wir auch die Aufgaben und Herausforderungen während des Aufenthalts in anderen Ländern. Die Broschüre gibt Hinweise, worauf Flugbegleitende beim Layover achten sollten. Zudem geben Texte Tipps, wie sich Flugbegleiterinnen und Flugbegleiter an den verschiedensten Orten ausgewogen ernähren und durch gezielte körperliche Aktivitäten fit halten können. „Manche Mitarbeitende unterschätzen, wie wichtig ballaststoffreiche und zuckerarme Ernährung, regelmäßige Bewegung sowie Verzicht auf Alkohol für die Gesundheit sind“, sagt Köhler. Deshalb hat sie die Tipps dazu erweitert.

Auch das Thema Stress kommt nicht zu kurz. „Was jemand als Herausforderung erlebt, ist individuell unterschiedlich und hängt auch von den Rahmenbedingungen bei den jeweiligen Fluggesellschaften ab. Da viele Dienstleister mit Personalmangel zu kämpfen haben und es zahlreiche Streiks im Flugbetrieb gibt, kommt es immer wieder zu Verspätungen und Flugausfällen. Das löst bei Passagierinnen und Passagieren sowie bei der Flugbegleitung Stress aus, was das Risiko für Erkrankungen und Unfälle erhöht“, erklärt Köhler.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen dieser überarbeiteten Infobroschüre für Flugbegleiterinnen, Flugbegleiter und alle, die sich im Unternehmen mit diesen Inhalten beschäftigen möchten.

Helge Homann

Fachreferent Luftfahrt bei der BG Verkehr

Die Broschüre bietet Hinweise, wie Flugbegleitende mit Stress und Belastung umgehen können.

🕒 Weiterführende Informationen

Die neue Broschüre „Sicher abheben, gesund landen“ können Sie auf der Website der BG Verkehr herunterladen bzw. als Printmedium bestellen:



Sicher abheben,
gesund landen

www.bg-verkehr.de

Webcode: 11435635



Auch der Umgang mit Reisenden ist Thema der Broschüre.

© iStock (praetorianphoto; Anchiy); Shutterstock/Krasula



Infektionsschutz im Flugalltag

Der Alltag des Flugpersonals ist geprägt von internationalem Austausch, räumlich engen Arbeitsbedingungen und hoher Verantwortung. Gerade im Winter hat etwa Grippe Hochkonjunktur. Wir geben Ihnen praktische Tipps, mit denen Sie sich und Ihre Fluggäste schützen.

Die wohl bekannteste Art der Krankheitsübertragung ist die Tröpfcheninfektion. „Beim Niesen, Husten oder beim Sprechen werden winzige Tröpfchen in die Luft geschleudert. Mit diesen Tröpfchen verbreiten sich auch Viren und Bakterien, wie zum Beispiel Grippeviren oder das Coronavirus“, erklärt Dr. med. Bernd Mützel, Leiter Abteilung Arbeits- und Verkehrsmedizin sowie Arbeitspsychologie bei der BG Verkehr. Diese Tröpfchen bleiben manchmal länger in der Luft und erreichen andere Menschen über mehrere Meter hinweg. Was können Crewmitglieder tun? „Der beste Schutz: ‚Halten Sie möglichst Abstand‘ ist leider immer ein-

„Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung stärken Ihre Abwehrkräfte.“

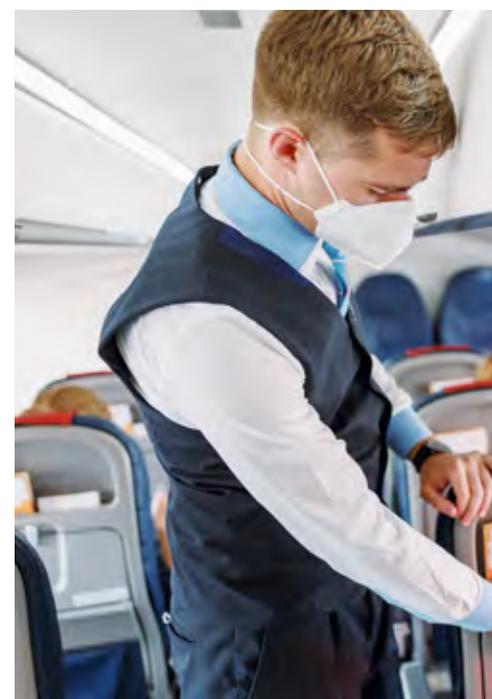
Dr. med. Bernd Mützel,
Leiter Abteilung Arbeits- und Verkehrsmedizin sowie Arbeitspsychologie bei der BG Verkehr

facher gesagt als getan. Gerade in geschlossenen Räumen oder wenn viele Menschen auf engem Raum zusammen sind“, sagt Mützel. Dann ist ein zusätzlicher Schutz durch das richtige Tragen von geeigneten Mund-Nase-Bedeckungen oder Atemschutzmasken (siehe Kasten) sinnvoll.

Infektion durch Berührung

Bei Schmierinfektionen können Krankheitserreger durch direkten Kontakt oder über Oberflächen übertragen werden. „Dies geschieht etwa, wenn jemand in die Hand niest und diese dann einer anderen Person reicht“, erläutert Mützel. Zwar denkt man zunächst an Blut oder verschmutzte Toiletten, aber es ist oftmals viel banaler: An Türklinken, Tablets oder anderen oft berührten Gegenständen haften Keime und werden so übertragen. „Sobald Sie Ihr Gesicht, insbesondere Mund, Nase oder Augen, mit den Händen berühren, haben die Erreger leichtes Spiel. Beobachten Sie einfach einmal, wie oft Sie sich täglich unbewusst ins Gesicht fassen. Versuchen Sie danach bewusst, dies zu reduzieren“, rät Mützel. Übrigens: Wer niesen oder husten

muss, sollte dies in die Armbeuge tun, um Hände keimfrei zu halten. Auch das regelmäßige gründliche Waschen der Hände – 20 bis 30 Sekunden sind dabei die goldene Regel. „Die alte Benimmregel ‚Nach dem WC und vor dem Essen: Hände waschen nicht vergessen!‘ hat nichts von ihrer Bedeutung verloren“, so Mützel.





„Die alte Benimmregel „Nach dem WC und vor dem Essen: Hände waschen nicht vergessen!“ hat nichts von ihrer Bedeutung verloren.“

Wenn kein Waschbecken mit Seife zur Verfügung steht, sollten Betroffene zum Desinfektionsmittel greifen. Wichtig dabei: Die Hände müssen etwa 30 Sekunden lang eingerieben werden, damit das Mittel seine Wirkung entfaltet. „Aber Vorsicht: Zu viel Desinfektion reizt die Haut und schädigt sie mit der Zeit. Also gehört zur angemessenen Hautdesinfektion auch ein gutes Hautpflegemittel“, erinnert Mützel.

Die richtigen Handschuhe, die z. B. beim Servieren getragen werden, bieten nur kurzfristigen Schutz. Sie tragen jedoch ebenfalls zur Keimübertragung oder Hautschädigung bei, wenn sie beispielsweise unsachgemäß ausgezogen oder nicht sofort entsorgt werden. „Zu langes Tragen ist übrigens auch nicht ratsam. Die Handschuhe verlieren nach einiger Zeit ihre Schutzwirkung. Außerdem

schwitzen die Hände in den Handschuhen. Feuchte Haut wiederum erleichtert den Krankheitserregern das Eindringen. Insofern ist die Kombination aus Desinfektion und Hautpflege besser als längeres Tragen von Handschuhen“, ergänzt Mützel.

Lebensmittelinfektionen

Geht das Flugpersonal während des Layover essen, lauern auch hier Infektionsgefahren.

Masken richtig nutzen

- Vor dem Aufsetzen der Maske die Hände gründlich waschen.
- Die Maske sollte eng anliegen und darf während des Tragens nicht berührt werden.
- Beim Abnehmen nur die seitlichen Bänder berühren und anschließend erneut die Hände waschen.
- Getragene und ungetragene Masken getrennt aufbewahren, am besten in wiederverschließbaren Plastikbeuteln.

Besonders, wenn verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte nicht korrekt gekühlt werden, wird es gefährlich. Viren und Bakterien mit Namen wie Salmonellen, Listerien, Campylobacter oder Escherichia Coli bleiben an Lebensmitteln haften, ohne dass Menschen dies schmecken oder riechen. Die Kühlkette muss immer eingehalten werden. „Das schützt nicht nur Passagierinnen und Passagiere, sondern auch die Crew vor unangenehmen Magen-Darm-Erkrankungen“, erklärt Mützel. Ansonsten gilt für Lebensmittel vor allem in den warmen Regionen: „Kochen, waschen, schälen oder nicht essen.“

Wasser ist ein weiteres Medium, über das Krankheitserreger in den Körper gelangen – sei es durch Trinkwasser, Eiswürfel oder unreinigtes Wasch- und Badewasser. An Bord spielt diese Gefahr kaum eine Rolle, aber im Layover, besonders in Ländern mit schlechteren hygienischen Bedingungen, sollten Sie vorsichtig sein. „Verwenden Sie zum Zähneputzen besser Wasser aus Flaschen und lassen Sie vor der Nutzung das Wasser aus dem Hahn oder Duschkopf erst einmal etwas laufen. Wechseln Sie dabei auch von ganz



Je nach Reiseziel ist auch eine Beratung zu Impfungen erforderlich.

Bei Schmierinfektionen übertragen sich Krankheitserreger auch über Oberflächen.

kalter zu ganz heißer Einstellung und wieder zurück. In länger ungenutzten Wasserleitungen vermehren sich Legionellen und andere Keime. Achten Sie darauf, möglichst wenig Sprühnebel einzuatmen. Das minimiert das Risiko, Keime aufzunehmen“, sagt Mützel.

Krankheiten durch Tiere

Oftmals wird vergessen: An vielen Reiseorten gibt es streunende Katzen, Hunde und andere Kleintiere. Diese kleinen Fellpfoten zu streicheln ist alles andere als ratsam, denn die Tiere sind oftmals mit Viren, Bakterien oder Parasiten infiziert. Beispielsweise Krätze, Pilzkrankungen, Toxoplasmose oder Würmer werden so übertragen und verursachen Infektionen und Hautentzündungen.

„Sobald Sie Ihr Gesicht, insbesondere Mund, Nase oder Augen, mit den Händen berühren, haben die Erreger leichtes Spiel.“

Dr. med. Bernd Mützel,

Leiter Abteilung Arbeits- und Verkehrsmedizin sowie Arbeitspsychologie bei der BG Verkehr

Deutlich seltener, aber dramatisch, ist eine Verletzung durch ein Tier mit Tollwut – denn die ist für Menschen ohne Impfschutz und ohne sofortige ärztliche Behandlung tödlich. Für Länder mit Tollwutgefahr sind neben einer Gefährdungsbeurteilung auch die Kenntnis über ärztliche Versorgungsstellen vor Ort und deren schnelle Erreichbarkeit unbedingt notwendig.

Ob eine Infektion tatsächlich zu einer Erkrankung führt, hängt von der Menge der aufgenommenen Keime und der eigenen Immunabwehr ab. Mützel rät: „Eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung stärken Ihre Abwehrkräfte.“ Auch die richtigen Impfungen bieten einen wirksamen Schutz vor vielen Infektionskrankheiten. Besonders bei Reisen in tropische Gebiete, wo das Immunsystem mit fremden Krankheitserregern konfrontiert wird, steigt das Infektionsrisiko erheblich. Der Impfschutz sollte also unbedingt dem jeweiligen Reiseziel angepasst werden. In bestimmten Regionen kann auch eine Malariaphylaxe sinnvoll sein. Zusätzlich schützt man sich durch Maßnahmen wie lange Kleidung und Insektenschutzmittel vor Stichen und Infektionen. Mützel fügt hinzu: „Die regelmäßige betriebsärztliche Beratung ist dabei nicht nur bei Vorerkrankungen eine gute Empfehlung.“ (msg)

Viren und Bakterien bleiben an Lebensmitteln haften, ohne dass Menschen dies schmecken oder riechen.

© iStock (AndreasReh); Freepik/Vector Illustrator

Richtiges Händewaschen



Hände unter fließendes Wasser halten



Gründlich einseifen – auch Handrücken und Fingerzwischenräume



Seife sanft einreiben – 20 bis 30 Sekunden



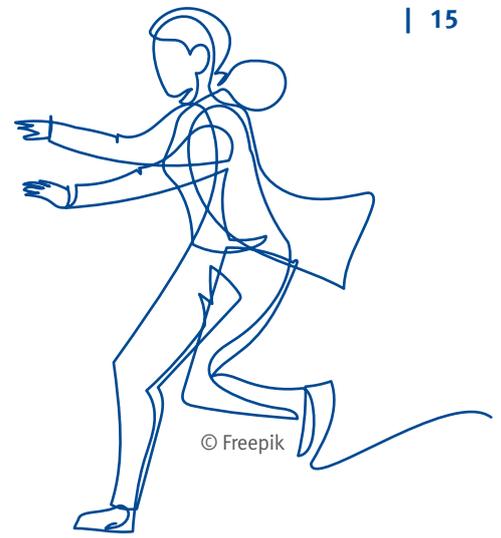
Hände unter fließendem Wasser abspülen



Sorgfältig abtrocknen

© Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), www.infektionsschutz.de, November 2024, CC BY-SA 4.0





© Freepik

Was ist „sachkundiger“ Verletzentransport?

Medizinische Laien können nicht immer einschätzen, wie schwerwiegend eine Verletzung ist. Im Zweifelsfall darf das Unfallopfer nicht mehr selbst fahren.

Ein Palettenstapel kippt um und ein Mitarbeiter stürzt zu Boden. Der Fuß schmerzt und er geht nach Hause. Drei Tage später wird im Krankenhaus eine Prellung festgestellt. Hätte die Führungskraft dafür sorgen müssen, dass der Verletzte sofort ins Krankenhaus kommt? Hätte ihn jemand fahren sollen?

Die DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“ verpflichtet Unternehmerinnen und Unternehmer dazu, für den sachkundigen Transport von Verletzten zu sorgen. Was bedeutet das genau? „Sachkundig“ heißt, dass die Führungsverantwortlichen beurteilen müssen, wie schwer eine Verletzung ist und was das für den Transport des Unfallopfers bedeutet (siehe DGUV Regel 100-001 „Grundsätze der Prävention“, 4.6.3 „Allgemeine Pflichten des Unternehmers“). Ist die betroffene Person noch gehfähig? Gibt es ein geeignetes Transportmittel? Im oben genannten Beispiel war es in Ordnung, dass der Mitarbeiter selbstständig das Krankenhaus aufsuchte. Ein Krankenwagen wäre übertrieben gewesen. Aber was, wenn Unsicherheit herrscht? Wenn jemand zum Beispiel wegen einer Prellung starke Schmerzen hat und dennoch allein nach Hause fahren will oder Kreislaufprobleme sowie Schock nicht ausgeschlossen werden können? In solchen Fällen ist es ratsam, auf Nummer sicher zu gehen und eine Expertenmeinung einzuholen. Zum Beispiel kann das

„Ob die verunfallte Person dabei begleitet werden muss, hängt von der Schwere der Verletzung ab.“

Thomas Seifert,

Aufsichtsperson bei der BG Verkehr

Personal eines herbeigerufenen Krankenwagens helfen, schlimmere Folgen zu verhindern.

Nicht fahrtüchtig

Ein weiteres Beispiel: Ein Elektriker erleidet während einer Reparatur einen Stromschlag, setzt seine Arbeit jedoch fort – bis er Kreislaufprobleme bekommt. Stromschläge können gefährlich sein und Herzrhythmusstörungen verursachen. Anstatt Notärztin oder Notarzt zu rufen, brach der Elektriker seine Arbeit ab und fuhr eigenständig ins Krankenhaus. In diesem Fall wäre es richtig gewesen, einen Rettungswagen zu rufen. Denn: „Nach einem Stromunfall mit Kreislaufbeschwerden darf niemand selbst ins Krankenhaus fahren“, erklärt Thomas Seifert, Aufsichtsperson bei der BG Verkehr. „Wenn der Verletzte beim Fahren erneut Kreislaufprobleme bekommt, kann er sich und andere Verkehrsteilnehmende gefährden.“ Notärztin oder Notarzt hätten

sachkundig entschieden und so nicht nur den Elektriker, sondern auch Verkehrsteilnehmende geschützt.

Bei kleineren Verletzungen, die zwar das Weiterarbeiten behindern oder unmöglich machen, aber nicht schwerwiegend oder bedrohlich sind, genügt es oft, mit einem Pkw oder Taxi zu einer Ärztin oder einem Arzt zu fahren. „Ob die verunfallte Person dabei begleitet werden muss, hängt von der Schwere der Verletzung ab. Klagt sie über Schmerzen oder Übelkeit, dann sollte sie nicht allein gelassen werden“, erklärt Seifert. Wichtig zu wissen: Die Verantwortung für den richtigen Transport liegt immer bei der Unternehmerin oder dem Unternehmer. Er oder sie können allerdings Personen benennen, die in Unfällen entscheiden, wie gehandelt wird, zum Beispiel Ersthelferinnen und Ersthelfer. Oder es wird ein klarer Plan in der Gefährdungsbeurteilung festgelegt. Auch eine direkte Ansprache des Themas in den Unterweisungen hilft im Notfall. (msg)

🔗 Weiterführende Informationen

Unterweisungskarte A2:
Erste Hilfe
www.bg-verkehr.de
Webcode: 18427203





Geduld und Planung

Ein Haus aus Betonfertigteilen ist ein Puzzle im Riesenformat. Jedes Teil hat einen genauen Platz. Dafür braucht der Bauleiter einen Plan, der Kran Stahldrahtseile und der Kranführer die sprichwörtlich ebenso starken Nerven.

Bruno Tump ist das Auge im Sturm. Sein Finger bewegt den Joystick ruhig nach rechts. Sein Blick ist konzentriert. Dass über ihm 40 Meter Kranausleger in den Himmel ragen, dass gerade 18 Tonnen Last an Stahldrahtseilen daran hängen, dass um ihn herum Hochbetrieb an Radladern und Kippern herrscht – nichts davon lässt er sich anmerken.

Der Autokran, den Tump bedient, gehört dem Unternehmen HKV Schmitz aus Köln und steht seit knapp einem Tag auf dem Gelände eines Steinbruchs im Hochsauerland. Hier sollen in den nächsten Tagen ein Bürogebäude sowie ein weiteres mit Sanitär- und Pausenräumen entstehen. Die Steinbruchleitung hat sich für den Bau aus Betonfertigteilen entschieden.

Wo an diesem frühen Morgen nur ein Betonfundament zu sehen ist, wächst im Laufe des Tages ein Gebäude in die Höhe. Bereits am Tag zuvor haben der Kranführer und seine Kollegen den Kran auf dem sorgsam verdichteten und geebneten Stellplatz aufgebaut. Nur wenig später kamen die ersten Gebäudeelemente an.

In einem Steinbruch im Sauerland sollen innerhalb weniger Tage zwei Gebäude entstehen.

Schritt eins der Planung von Bauleiter Sascha Velten hat gut geklappt: Zehn Fertigteile stehen zum Aufbau bereit. Das ist möglich, weil die Elemente auf sogenannten Innenlader-Paletten an der Baustelle abgestellt werden können. Am Abend und in der Nacht lieferten Innenlader-Fahrzeuge mehr als zehn Paletten mit Wandelementen. Nun stehen die Teile zum exakt richtigen Zeitpunkt bereit, während die Fahrzeuge schon wieder unterwegs zu anderen Baustellen sind (siehe Kasten auf Seite 19). Ein riesengroßes Puzzle wartet jetzt auf seinen Zusammenbau. ➤

Auch wenn es einfach aussieht: Fertighausbau ist Millimeterarbeit mit tonnenschweren Betonteilen.

„Der Transport auf Innenlader-Paletten erleichtert uns die Ablaufplanung ungemein“, sagt Bauleiter Sascha Velten vom Unternehmen Dietrich Fertigbau. Er hat die Anlieferung koordiniert. Jetzt beugt er sich mit seinem Team über den Bauplan und zeigt immer wieder auf eine der nebeneinander aufgestellten Paletten. „Alle Bauteile sind nummeriert, jetzt müssen wir sie in der richtigen Reihenfolge aufstellen.“ Bestandsaufnahme: Für das erste Gebäude sind alle Elemente angekommen und für das zweite Gebäude sind ebenfalls schon Teile eingetroffen. Diese lagern auf einer Abstellfläche am Rand des Steinbruchs, bis sie gebraucht werden.



Petar Petrov dirigiert eines der beiden Treppenelemente in die richtige Position.

Das Erdgeschoss des ersten Gebäudes muss bis zum Mittag stehen, dann kommen die Deckenteile. Direkt neben dem später zweistöckigen Gebäude befindet sich die Fahrzeugwaage des Steinbruchs. Das tägliche Verkehrsaufkommen von Kippern und Kippsattelzügen ist beträchtlich – wer aus dem Steinbruch hinausfährt, muss hier vorbei. Keine zehn Minuten vergehen, ohne dass neue Fahrzeuge über die Wiegeeinrichtung rollen. „Da sind wir froh, dass zwischendrin nicht noch fünf bis zehn Sattelaufleger mit Betonteilen auf das Abladen warten müssen“, sagt Velten. Weil die Innenlader-Paletten zu verkehrsarmen Zeiten unterwegs waren, konnten die Fahrerinnen und Fahrer sie im Steinbruch abladen, ohne sich dabei in einem potenziellen Gefahrenbereich aufzuhalten. Und die Speditionen sind froh, dass sie ihre Leute nicht zur Hauptverkehrszeit aus dem Ruhrgebiet ins Sauerland schicken müssen.

Zehn Wände, zwei Treppen

Ein Fahrer ist mit seinem Innenlader-Fahrzeug allerdings vor Ort geblieben: Berufskraftfahrer Kevin Neuen wartet auf dem Abstellplatz auf seinen Einsatz. Von hier zieht er nun nach und nach die Innenlader-Paletten vor, die auf der Fläche vor dem Kran keinen Platz mehr gefunden haben. Neuen hat jahrelange Erfahrung bei Sondertransporten und weiß: Seine Auf-





Er behält stets die Ruhe und hat alles im Blick: Kranführer Bruno Tump an seinem Arbeitsplatz.

„Der Transport auf Innenlader-Paletten erleichtert uns die Ablaufplanung ungemein.“

Sascha Velten, Bauleiter

gabe ist das Fahren. Sobald er die Ladungsicherung entfernt hat, geht er im Wortsinn „aus dem Weg“.

Die genaue Vorplanung zahlt sich jetzt aus. Das Team von Bauleiter Velten schlägt ein tonnenschweres Teil nach dem anderen am Kran an. Alle drei Kollegen sind, wie Velten selbst, qualifiziert für das Anschlagen von Lasten. Das ist eine Grundvoraussetzung für diese Arbeiten. Bereits im Fertigteilewerk wurden Anschlagpunkte eingegossen, ebenso Führungen für den Bewehrungsstahl zum Verbinden der Teile. Kranführer Tump lenkt Teil für Teil mit ruhiger Hand an seinen vorbestimmten Platz in den frisch angemischten Beton.

Das Puzzle nimmt Form an

Innerhalb einer halben Stunde stehen bereits drei Wände. Komplett fertig mit allen Kabelschächten, Fenster- und Türausschnitten. Wo eben noch eine Betonfläche war, befindet sich nun ein Raum. Immer, wenn ein neues Teil an Ort und Stelle sitzt, stecken die Arbeiter Bewehrungsstahl zwischen die Wandelemente und gießen die Lücken mit Beton aus. Obwohl das Prinzip an Modellbau erinnert, ist Fertighausbau Millimeterarbeit mit tonnenschweren Teilen. „Nur weil es einfach aussieht, ist es nicht weniger gefährlich“, sagt Ulrich Schulz, Aufsichtsperson und Fachreferent für Krane bei der BG Verkehr, der



Fahrer Kevin Neuen senkt die Innenlader-Palette auf den Boden ab, damit der Kran sie entladen kann (unten).

Kurz erklärt: Innenlader-Fahrzeuge

Das Innenlader-Fahrzeug ist ein Sattelanhänger mit Einzelradaufhängung. Der Ladeschacht zwischen den Rädern kann einen auswechselbaren Ladungsträger aufnehmen. Diese sogenannte Innenlader-Palette muss nicht direkt bei der Anlieferung abgeladen werden. Stattdessen können die Ladungsteile auf der Palette bleiben, bis sie benötigt werden. Aus Sicht des Arbeitsschutzes bietet diese Art von Fahrzeugen zwei wesentliche Vorteile:

1. Getrenntes Anliefern und Entladen minimiert das Risiko für Fahrerinnen und Fahrer, beim Entladen verletzt zu werden. Wer nicht mehr vor Ort ist, ist am sichersten.
2. Die Paletten werden ebenerdig bereitgestellt und bleiben bis zum Anschlagen am Kran gesichert. Somit können die Ladungsteile nicht mehr von einer Ladefläche fallen oder umkippen und im schlimmsten Fall Beschäftigte erschlagen.



„Die Deckenelemente werden liegend angeliefert. Deshalb müssen sie nicht gedreht werden, bevor ich sie an ihren Platz hebe.“

Bruno Tump, Kranführer bei HKV Schmitz

Eindeutig kommunizieren: Bauleiter Sascha Velten gibt dem Kranführer das Zeichen, die Ladung anzuheben.



unter anderem das Mitgliedsunternehmen HKV Schmitz fachlich berät. „Ein Fehler und wir haben es mit schwersten Verletzungen zu tun. Wir mussten schon Unfälle untersuchen, bei denen Menschen von solchen Betonwänden erschlagen wurden.“

Noch vor der Mittagspause sind alle für das erste Gebäude bestimmten Innenlader-Paletten entladen. Alle Wände stehen. Beim Einsetzen der zwei Treppenelemente gibt es noch eine Besonderheit. Petar Petrov aus Sascha Veltens Team muss die Treppe so anschlagen, dass sie bereits in der Position am Kran hängt, in der sie später im Haus sitzt. Dazu müssen die Anschlagketten am oberen Ende der Treppe entsprechend verkürzt werden.

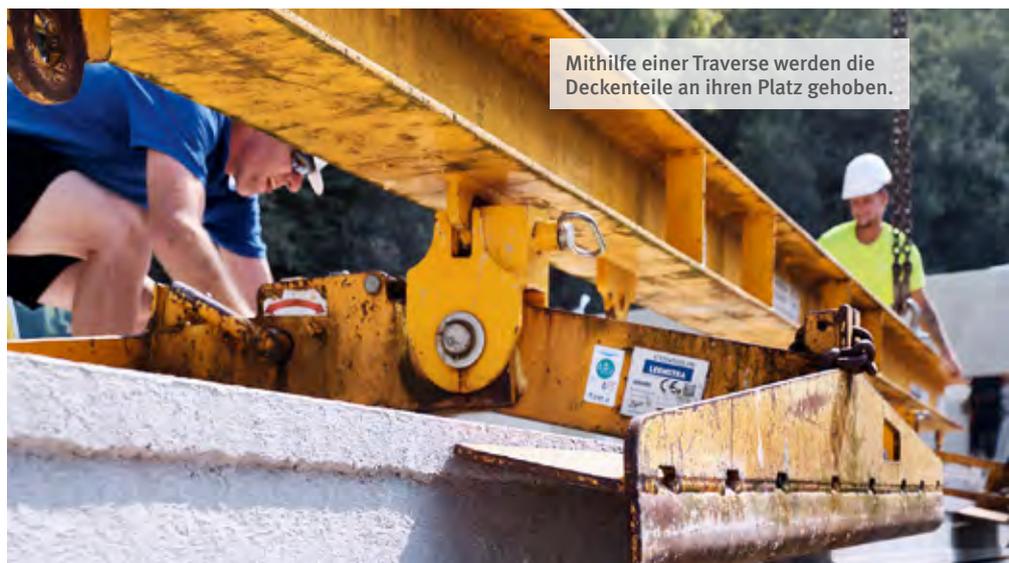
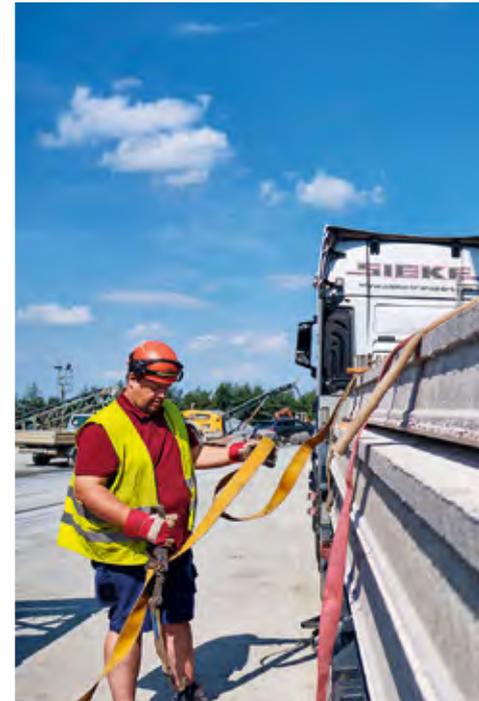
Warten auf die Lieferung

Dann heißt es warten: Zwei Sattelzüge mit den Elementen für die erste Geschossdecke sind noch unterwegs. Anders als die Wandelemente konnten sie nicht mit Innenlader-Paletten geliefert werden. Und die Stausituation auf den Autobahnen rund ums Sauerland ist auch an diesem Donnerstag angespannt. „So gut es geht, planen wir den Verkehr mit ein“, sagt Velten. „Klappt nicht immer.“ Kranführer Tump hebt die Schultern: „Dann warten wir eben.“ Von Stress und Durcheinander lässt er sich ebenso wenig aus der Ruhe bringen wie von Wartezeiten. Bauleiter Velten nutzt die Baupause für eine wichtige Besprechung: Gemeinsam mit Konrad Kaboth bespricht er den Zwischenstand der Kranbaustelle. Kaboth koordiniert für HKV Schmitz die Vorbereitung der Baustellen. Er hat in seinem Berufsleben schon unzählige Bauplätze besichtigt – seine Einschätzung ist für die Disposition des Kranbetriebs unverzichtbar. Auch jetzt machen sich Velten und Kaboth auf den Weg zu einem weiteren Bauplatz: Etwa 100 Meter entfernt soll das zweite Gebäude entstehen. Sobald die Deckenelemente von Gebäude eins an ihrem Platz sind und mit Beton verfüllt werden, zieht der Autokran dorthin um. Ein Krantag ist teuer, deshalb kann sich die

Maschine woanders nützlich machen, während der Beton trocknet. Kaboth und Velten legen dafür fest, wie der neue Standplatz vorbereitet werden muss. Kurz danach beginnt ein Radlader des Steinbruchs mit dem Ebnen und Befestigen des Kranplatzes.

Die Decke ist da

Zwei Stunden später rangiert der erste Auflieger mit den Hohlkörperdeckenteilen auf den Kranplatz. Das Timing hätte kaum besser sein können – in der Mittagszeit flaut der reguläre Steinbruchverkehr ab, die Fahrzeuge kommen sich somit nicht in die Quere. „Die Deckenteile kommen hier liegend an“, erklärt Kranführer Tump. „So müssen sie nicht gedreht werden, bevor ich sie an ihren Platz hebe.“ Mithilfe der mitgelieferten Traverse



Mithilfe einer Traverse werden die Deckenteile an ihren Platz gehoben.



Die Erdgeschosswände stehen. Nun setzt das Team die Deckenteile ein, deren Hohlkörper später mit Beton ausgegossen werden.



setzt Tump die Deckenteile auf die bereits stehenden Wandelemente. Das Bauteam kümmert sich um die zentimetergenaue Positionierung. Weil der Kranführer die Bauarbeiter von seiner Position aus nicht mehr sehen kann, sind sie ständig per Funk mit dem Oberwagen des Krans verbunden.

Mittlerweile ist die Sonne um den Steinbruch-Abraumhügel gewandert und steht direkt auf der Baustelle. Kranführer Bruno Tump

zieht seine Krantür von innen zu und lächelt: „Klimaanlage!“ Velten und seine Kollegen suchen sich einen Platz im Schatten des Neubaus, um dort auf den nächsten Sattelaufleger zu warten, der die noch fehlenden Deckenstücke bringen soll. Für das Team vom SicherheitsProfi endet der Besuch auf der Baustelle. Wir wünschen ein gutes und sicheres Arbeiten und hoffentlich nicht allzu langes Warten. Bauleiter Velten ist zuversichtlich: „Das Haus bekommt heute auch ganz sicher

noch seine Decke.“ Es läuft also trotzdem alles nach Plan. „Der Lkw ist unterwegs, mehr können wir nicht tun. Wir kommen heute schon in unseren Feierabend“, sagt Kranführer Tump und lehnt sich zurück. Eben ganz das Auge im Sturm.

Text: Moritz Heitmann
Fotos: Christian Ahrens

Fahrrad, Pedelec und Lastenrad winterfest machen

Vielerorts kommen Pendlerinnen und Pendler mit dem Fahrrad schneller ans Ziel als per Pkw, Bus oder Bahn. In der kalten Jahreszeit sollten Fahrerinnen und Fahrer spätestens im Oktober das Rad einem Sicherheitscheck unterziehen und es winterfest machen.

Witterung und Schmutz

- ▶ Scheinwerfer und Reflektoren sauber halten
- ▶ Fahrradkette reinigen, ölen und mit einer Abdeckung schützen
- ▶ Kein Einfrieren: Brems- und Schaltzüge sowie das Fahrradschloss mit Kriechöl einsprühen
- ▶ Sattelüberzug gegen Nässe und Schnee nutzen
- ▶ Gelsattel kann bei extremer Kälte hart werden: vor dem Winter austauschen
- ▶ Schutzbleche über den Reifen halten Schmutz und Nässe ab

Arbeitgeberpflichten bei beruflicher Nutzung

- ▶ Regelmäßige Inspektionen
- ▶ Schulungen: Einweisungen zur sicheren Nutzung der Fahrräder, insbesondere im Winter
- ▶ Schutzausrüstung, zum Beispiel Helme und reflektierende Kleidung
- ▶ Unfallprävention, beispielsweise das Bereitstellen von Winterreifen und regelmäßiger Check der Beleuchtung
- ▶ Dokumentation: Prüfungen, Wartungsarbeiten und Sicherheitschecks erfassen, um bei Unfällen nachzuweisen, dass alle Maßnahmen ergriffen wurden
- ▶ Sicherstellen, dass die Diensträder für die Aufgabe geeignet sind, zum Beispiel in Bezug auf Größe, Nutzlast und Ausstattung mit Transportsystemen, wie etwa Taschen

Lagerung bei Winterpause

- ▶ Fahrräder drinnen lagern oder Plane („Fahrradgarage“) nutzen
- ▶ Vor Lagerung reinigen
- ▶ Bedieneinheit und Akku von Pedelecs abnehmen und im Warmen lagern. Akku gelegentlich kontrollieren



Bremsen

- ▶ Bremsklötze austauschen, wenn der Bremsbelag bis zur Verschleißgrenze (Markierung oder Einkerbungen) abgeschliffen ist
- ▶ Harte oder rissige Beläge ebenfalls ersetzen
- ▶ Seilzüge so einstellen, dass eine angemessene Dosierung mit geringer Handkraft und kurzem Weg am Bremshebel möglich ist

Akku

- ▶ Akku-Speicherezellen nur bei Temperaturen über null Grad laden und bei Werten zwischen -10 und -20 Grad nicht in Betrieb nehmen
- ▶ Ladezustand zwischen 20 und 80 Prozent halten für längere Lebensdauer
- ▶ Akku regelmäßig auf Schäden, wie Risse und Verformungen prüfen

Dynamo

- ▶ Erste Wahl sind Nabendynamos. Sie laufen zuverlässig und wartungsfrei
- ▶ Seitenläufer-Dynamos können bei Nässe und Minusgraden aussetzen

Beleuchtung

- ▶ Scheinwerfer einstellen: Lichtkegel sollte etwa zehn Meter vor dem Fahrrad auf die Straße treffen
- ▶ LED-Ansteckleuchten nur mit Zulassung des Kraftfahrt-Bundesamts
- ▶ Blinkende Scheinwerfer und Schlussleuchten sind verboten
- ▶ Zusätzliche Bremsleuchtenfunktion ist erlaubt

Reifen

- ▶ Tieferes Reifenprofil gibt Bodenhaftung
- ▶ Winterreifen aus spezieller Gummimischung, die bei niedrigen Temperaturen flexibel bleibt
- ▶ Spikes lohnen sich für alle, die bei Eis und Schnee unterwegs sind





Ihre Frage:

„Stimmt es, dass ich nach einem Arbeitsunfall nicht einfach zu meiner Hausärztin gehen darf?“

Unsere Antwort von Steffen Glaubitz, Geschäftsführer der Bezirksverwaltung Berlin

Nicht ganz – Sie könnten zwar bei kleinen Arbeitsunfällen zunächst Ihre Hausärztin aufsuchen, aber die Berufsgenossenschaften empfehlen, direkt einen sogenannten Durchgangsarzt (D-Arzt) zu konsultieren. Dafür brauchen Sie keine Überweisung. Die Vorstellung bei einem D-Arzt oder einer D-Ärztin ist auf jeden Fall verpflichtend, wenn Sie:

- nach dem Unfall voraussichtlich arbeitsunfähig sind,
- die Behandlung länger als eine Woche dauern wird oder
- Heil- und Hilfsmittel verordnet werden müssen.

Ein D-Arzt, Facharzt oder Fachärztin für Unfallchirurgie und Orthopädie, ist speziell dafür ausgebildet,

Unfallverletzungen zu behandeln. Er oder sie entscheidet, ob eine Weiterbehandlung durch Ihre Hausärztin ausreicht oder ob eine besondere Heilbehandlung durch einen D-Arzt notwendig ist. In diesem Fall informiert er oder sie die BG Verkehr und überwacht den weiteren Behandlungsverlauf.

Bei schweren Verletzungen nach Arbeitsunfällen bringt Sie der Rettungsdienst meist direkt in ein Krankenhaus mit D-Ärzten. Eventuell kann eine weitere Verlegung in ein besonders spezialisiertes Krankenhaus nötig sein. Dies geschieht in Abstimmung mit der BG Verkehr.

Mit Abwasserproben Infektionskrankheiten erkennen

Abwasser ist eine zuverlässige Datenquelle, weil jeder Mensch mit dem Gang zur Toilette anonym Informationen zur Verfügung stellt. So lassen sich viele Krankheitserreger aus dem menschlichen Organismus im Abwasser nachweisen, noch bevor die Betroffenen Symptome entwickeln. Außerdem kann man aus den Proben schließen, wie hoch die Krankheitslast der Bevölkerung in einer bestimmten Region ist. Das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanziert nun ein Projekt, mit dem vorhersagbar wird, wie sich eine Infektionskrankheit weiter ausbreiten wird. So könne man die Bevölkerung frühzeitig informieren und Gegenmaßnahmen anstoßen.

Abwasser als Frühwarnsystem für gefährliche Erreger
www.gesundheitsforschung-bmf.de



Fünf Minuten Pause für die Gesundheit

Wer ausschließlich am Bildschirm arbeitet, sollte pro Stunde fünf Minuten Pause machen und sich bewegen. So lautet die Empfehlung in der aktualisierten Technischen Regel für Arbeitsstätten (ASR 6). Die ASR selbst sind nicht rechtsverbindlich. Sie machen deutlich, wie die Verantwortlichen für den betrieblichen Arbeitsschutz nach dem Stand der Technik die Vorgaben aus der Arbeitsstättenverordnung in der Praxis umsetzen können. Unabhängig davon gelten regelmäßige Bewegungspausen schon lange als bewährtes Mittel, um Rückenschmerzen zu vermeiden.

Achtung, Erkältungszeit!

Jetzt Abwehrkräfte unterstützen



Gegen den Blues am Sonntagabend

Der Gedanke an den bevorstehenden Montag verdirbt vielen Menschen am Schluss des Wochenendes die Stimmung. Dagegen kann man oft etwas tun: Probleme offen ansprechen, die Arbeitswoche gut abschließen, in der Freizeit keine dienstlichen Nachrichten schreiben oder Lichtblicke für die nächste Woche schaffen. Diese und weitere Anregungen hat das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung zusammengestellt. Der „Check-up gegen den Sonntagabend-Blues“ richtet sich an Führungskräfte und Beschäftigte und steht im Internet kostenlos zum Download bereit.

CHECK-UP: Gegen den Sonntagabend-Blues
publikationen.dguv.de
Webcode: p022538



Dokumentarfilm über eine BG Klinik

Die BG Klinik Bergmannstrost in Halle feiert in diesem Jahr ihr 130-jähriges Jubiläum. Ein Kamerateam des Mitteldeutschen Rundfunks hat mehrere Wochen lang hautnah miterlebt, wie Ärztinnen und Ärzte sowie Pflegekräfte in dieser hochmodernen Spezialklinik Schwerverletzten helfen. Im Zentrum der spannenden Dokumentation „Die Unfallretter vom Bergmannstrost“ stehen eine junge Notärztin, ein Krankenpfleger und eine ehemalige Patientin, die querschnittgelähmt ist. Der Film steht in der ARD Mediathek zur Verfügung.

Die Unfallretter vom Bergmannstrost Halle
www.ardmediathek.de



Digitaler Lohnnachweis für 2024

Bis zum 16. Februar 2025 müssen alle Unternehmen, bei denen Festangestellte oder Aushilfen arbeiten, den Lohnnachweis für das Jahr 2024 abgeben. Auf Basis dieser Daten berechnet die BG Verkehr die Beiträge für die gesetzliche Unfallversicherung.

Die Übermittlung ist über ein systemgeprüftes Entgeltabrechnungsprogramm oder im SV-Meldeportal möglich. Vor dem Start ist ein automatisierter Abgleich der Unternehmensdaten notwendig.



Der digitale Lohnnachweis
www.bg-verkehr.de
Webcode: 16488979





© Adobe Stock (sakurra; rob3000); Freepik

Wenn die Augen schlechter werden

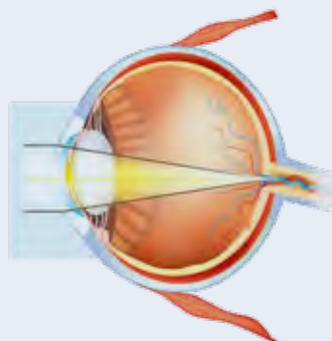
Die erste Brille kommt bestimmt: Ab Mitte 40 beginnt das Kleingedruckte allmählich zu verschwimmen. Während hier eine einfache Lesebrille das Problem löst, sollten andere Sehstörungen immer in der Facharztpraxis abgeklärt werden.

Viele Menschen arbeiten heute am Computer. Sei es der klassische Monitor oder das Smartphone. Was bedeutet das für unsere Augen, die sich im Laufe der Evolution vor allem auf gute Fernsicht eingestellt haben? „Während bei Kindern durch starke Bildschirmnutzung Kurzsichtigkeit entstehen kann, ist das bei Erwachsenen nicht der Fall“, erklärt Dr. med. Christoph Caumanns, Facharzt für Arbeitsmedizin und Hals-Nasen-Ohren-Arzt bei der BG Verkehr. Trotzdem empfiehlt er, regelmäßig vom PC oder vom Buch aufzuschauen und den Blick für einige Minuten in die Ferne zu richten. „So entspannen die Augenmuskeln. Und das beugt Ermüdung vor“, so Caumanns. Ansonsten können Kopfschmerzen und Erschöpfung die Folge sein. Caumanns rät zu einfachen Übungen und Massagen, um die Augen zu entlasten (eine kleine Auswahl finden Sie im Kasten rechts). „Dieses Training kann ganz leicht in den Alltag eingebaut werden und hilft, den Sehapparat fit zu halten“, sagt er.

Für Fahrerinnen und Fahrer sind gesunde Augen entscheidend. „Eine unbehandelte Sehschwäche kann zu verzögerten Reaktions-

Wie funktioniert das Auge?

Bei Normalsichtigkeit passieren die Lichtstrahlen eines betrachteten Gegenstands zunächst die Hornhaut. Sie ist hinter dem geschlossenen Oberlid leicht als kleine Wölbung zu ertasten. Danach werden die Strahlen durch die hinter der Iris (Regenbogenhaut) liegenden Linse so umgelenkt (gebrochen), dass sie auf der Netzhaut präzise zusammenlaufen. Die Sinneszellen (Zapfen und Stäbchen) geben die Nervensignale an den Sehnerv ins Gehirn weiter. Dort werden die Informationen verarbeitet und zu einem bewusst wahrgenommenen scharfen Bild zusammengesetzt. Die an einem ringförmigen Muskel aufgehängte Linse wölbt sich hierbei mehr oder weniger stark, je nach Abstand des betrachteten Gegenstands.



zeiten führen und das Unfallrisiko erheblich erhöhen“, warnt Caumanns. Zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr macht sich bei vielen Menschen die sogenannte Alterssichtigkeit bemerkbar. „Nahe Objekte werden unscharf, weil die Elastizität der Augenlinse nachlässt“, erläutert Caumanns. Eine Lesebrille hilft gegen die verschlechterte Nahsehfähigkeit.

Nachtblindheit

Daneben tritt im Alter oft eine erhöhte Blendempfindlichkeit auf. „Auch das sogenannte ‚Kontrast- und Dämmerungssehen‘, oft als Nachtblindheit bekannt, verschlechtert sich“, erklärt Caumanns. Menschen mit Nachtblind-

„Regelmäßig vom PC oder vom Buch aufschauen und den Blick in die Ferne richten, das entspannt die Augen.“

Dr. med. Christoph Caumanns,
Facharzt für Arbeitsmedizin und Hals-Nasen-Ohren-Arzt bei der BG Verkehr

„Grüner Star ist gefährlich, weil er oft schleichend beginnt.“

heit haben Probleme, schnelle Lichtwechsel zu verarbeiten, und sind besonders im Straßenverkehr gefährdet. „Die angeborene Form der Nachtblindheit, bei der sich die Augen nicht an die Dunkelheit anpassen können, ist leider nicht behandelbar“, so Caumanns. Diese Störung tritt jedoch früh auf, wird meist schon im Kindesalter erkannt.

Anders verhält es sich bei der erworbenen Nachtblindheit, die durch Krankheiten wie den grauen Star verursacht wird. Typische Warnzeichen sind unscharfes Sehen bei Dunkelheit und starke Blendempfindlichkeit. „Bei diesen Symptomen sollte eine Fachärztin oder ein Facharzt aufgesucht werden, oft hilft schon eine angepasste Sehhilfe“, rät Caumanns. Insbesondere weitsichtige Personen können so besser mit Dunkelheit umgehen. In Situationen mit starker Sonneneinstrahlung hilft nur der Griff zur Sonnenbrille.

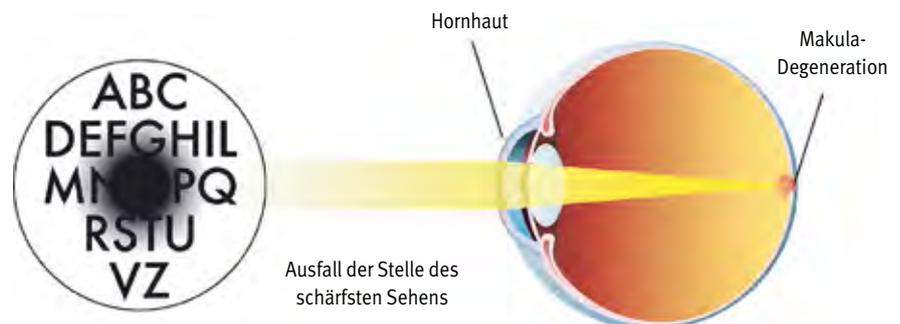
Grauer und grüner Star

Aufpassen sollte man, wenn die Umgebung bzw. die betrachteten Gegenstände mit einem milchigen Schleier überzogen scheinen. Dann ist der graue Star, eine Trübung der Linse, schon weiter fortgeschritten.

„Bei häufigen Kopfschmerzen oder Ausfall des Sichtfelds sollte eine Augenärztin oder ein Augenarzt aufgesucht werden.“

Diese Erkrankung ist gut behandelbar: „Eine Operation, bei der die natürliche Linse durch eine künstliche ersetzt wird, führt meist zu einer deutlichen Verbesserung der Sehkraft.“ Im Alter zwischen 52 und 64 Jahren hat die Hälfte der Bevölkerung einen grauen Star ohne Sehstörungen. Ab dem 75. Lebensjahr bemerken Erkrankte erst Beeinträchtigungen. Caumanns empfiehlt, prophylaktisch bei starkem Sonnenlicht eine Sonnenbrille zu tragen, um einer Schädigung der Linse durch ultraviolette Strahlung vorzubeugen, die zur Entwicklung des grauen Stars beitragen kann.

Anders verhält es sich beim grünen Star (Glaukom). „Ein Glaukom ist gefährlich, weil es oft schleichend beginnt“, erklärt Caumanns. Es macht sich durch den schrittweisen Verlust des Gesichtsfelds bemerkbar, was bereits auf irreversible Schäden am Sehnerv hinweist. „Eine frühzeitige Diagnose ist hier entscheidend“, betont er. „Denn sobald der Sehnerv geschädigt ist, kann man den Verlust nicht mehr rückgängig machen.“ Ein grüner Star kann sich aber auch anfallsartig durch plötzliche Augenschmerzen, Sehstörungen und Übelkeit oder Erbrechen bemerkbar machen. Personen mit einer familiären Vorbelastung – also Eltern oder Geschwister, die an einem Glaukom leiden – sollten besonders vorsichtig sein und frühzeitig zu Vorsorgeuntersuchungen gehen, spätestens ab 40 Jahren. „Beim grünen Star gibt es ein Missverhältnis zwischen Flüssigkeitsproduktion und -abfluss. Dies führt zu einer Druckerhöhung in der Augenkammer“, erklärt Caumanns.



Makula-Degeneration

Fallen im Alter Teile des zentralen Gesichtsfelds aus, dann leidet die betroffene Person an der Makula-Degeneration. „Das heißt, dass die Gegend des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, die sogenannte ‚Macula lutea‘, sich verschlechtert“, erläutert Caumanns. Fachkräfte sprechen von einer altersbedingten Makula-Degeneration (AMD). Bei der AMD ist „nur“ die Stelle des schärfsten Sehens betroffen, das weiter außen liegende Gesichtsfeld bleibt intakt. „Die Betroffenen erblinden also nicht völlig“, so Caumanns. „Aber das Lesen oder das Erkennen von Details wird stark eingeschränkt.“

Die Häufigkeit dieser Erkrankung steigt nach dem 60. Lebensjahr deutlich an. Etwa 24 Prozent der Menschen zwischen 65 und 74 Jahren zeigen Anzeichen der AMD, auch wenn

Augenübungen

1. Kräftig gähnen

Das löst Tränenflüssigkeit aus und befeuchtet das Auge. Außerdem nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf.

2. Nacken entspannen

Richtig gerade aufsetzen, Schultern locker lassen und den Nacken entspannen. Das fördert die Durchblutung.

3. Pausieren

Angewärmte Hände über die geschlossenen Augen legen und mehrmals tief ein- und ausatmen.

4. Blick in die Ferne

Bewusst mit den Augen blinzeln und auf Gegenstände in der Ferne fokussieren. So entspannen die Augen.

diese oft symptomlos bleiben. „Das größte Risiko ist das Alter, aber auch Rauchen und genetische Veranlagung spielen eine Rolle“, so Caumanns.

Besonders wichtig ist die Früherkennung: „Das Amslergitter ist ein einfacher Selbsttest, der hilft, Auffälligkeiten zu erkennen“, so Caumanns. Es zeigt im Normalfall parallele Linien, gerade und ohne Unterbrechungen. Sieht man Schlangenlinien, defekte Kreuzungspunkte oder überhaupt defekte Stellen, sollte unbedingt eine Augenärztin oder ein Augenarzt aufgesucht werden. Caumanns betont: „Augenkrankheiten im Alter lassen sich nicht immer vermeiden, aber durch regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können viele Risiken minimiert werden.“ (msg)



© BG Verkehr; iStock (Cecilie_Arcurs)

Regionale Betreuung bei Arbeitsunfällen

Für eine schnellere und regionalere Betreuung nach einem Arbeitsunfall organisiert die BG Verkehr ab dem 1. Februar 2025 die Bearbeitung der Fälle neu. Künftig ist der Wohnort der Versicherten ausschlaggebend.

„Wir möchten noch näher bei unseren Versicherten sein, besonders nach einem Unfall“, erklärt Lukas Bummer, Koordinator der Bezirksverwaltungen bei der BG Verkehr. Ab dem 1. Februar 2025 bearbeitet die BG Verkehr Arbeitsunfälle nicht mehr nach der Postleitzahl des Unternehmens, sondern nach dem Wohnort der Versicherten. „Das bedeutet kürzere Wege für unsere Versicherten und eine bessere Einbindung regionaler Partner wie Ärztinnen und Ärzte, Krankenhäuser und Reha-Einrichtungen“, so Bummer weiter.

Bisher verteilte sich die Bearbeitung von Arbeitsunfällen über das gesamte Bundesgebiet. „Wenn ein Unternehmen bundesweit agiert, sind die Unfallmeldungen häufig über viele Regionen verstreut. Das machte die Bearbeitung aufwendig“, sagt Bummer. Mit der neuen Organisation nach Wohnort werden die Versicherten nun näher an ihrem Zuhause betreut. Auch die Mitarbeitenden der BG Verkehr profitieren von kürzeren Reisezeiten und einer effizienteren Zusammenarbeit mit regionalen Partnern. Damit kommen sie dem gesetzlichen Auftrag und Grundsatz der Unfallversicherung nach dem Sozialgesetzbuch VII (SGB VII) noch besser nach, Versicherte „mit allen geeigneten Mitteln“ zu unterstützen.

„Wir möchten noch näher bei unseren Versicherten sein, besonders nach einem Unfall.“

Lukas Bummer,
Koordinator der Bezirksverwaltungen bei der BG Verkehr

Vorteile für Unternehmen

Auch die Mitgliedsbetriebe der BG Verkehr haben etwas von der Umstellung: „Wir arbeiten zukünftig noch enger mit unseren Partnern vor Ort zusammen, um den Genesungsprozess voranzubringen und damit auch unfallbedingte Ausfallzeiten zu reduzieren“, erklärt Bummer. Für die Unternehmen bedeutet dies eine schnellere Rückkehr der Beschäftigten ins Arbeitsleben und weniger organisatorischen Aufwand.

Die Neuorganisation erfolgt Schritt für Schritt, um die Anpassung reibungslos zu gestalten. Arbeitsunfälle, die vor Februar 2025 gemeldet werden, werden noch ein Jahr nach den alten Regelungen bearbeitet, um einen einfachen Übergang sicher-

zustellen. Arbeitsunfälle ab Februar 2025 werden direkt nach dem neuen Modell bearbeitet und wohnortnah betreut. Besonders schwere Fälle, bei denen eine Minderung der Erwerbsfähigkeit von 80 Prozent oder mehr vorliegt, erhalten nur dann eine neue individuelle Betreuungsperson, falls die Unterstützung wohnortnäher sichergestellt werden kann.

Für Unternehmen bleibt der Meldeweg gleich: „Über unser Extranet BGdirekt können Unternehmen schnell und unkompliziert Arbeitsunfälle melden, Dokumente hochladen und notwendige Korrekturen vornehmen“, betont Bummer. Bei Fragen stehen die Bezirksverwaltungen wie gewohnt zur Verfügung. (msg)

Weiterführende Informationen

Das Extranet BGdirekt ermöglicht Mitgliedsunternehmen, zahlreiche Aufgaben wie Unfallmeldungen und Adressänderungen online zu erledigen.

bgdirekt.bg-verkehr.de





© Freepik

Wer viel spricht, muss oft schweigen

Kennen Sie das? Erst tut der Hals weh, dann klingt die Stimme heiser und schließlich bleibt sie ganz weg. Gegen die unfreiwillige Stummschaltung lässt sich etwas tun.

Das Sprechen wird durch die Strukturen des Kehlkopfs ermöglicht, in dem sich die beiden Stimmbänder befinden. Geraten sie in Schwingung, entsteht wie bei einem Instrument ein Ton. Liegt Schleim darauf, bleibt der Klang weg. Stundenlanges Reden mit lauter Stimme führt schnell zur Überlastung. Die gute Nachricht: Die Stimmbänder sind Muskeln, die man genau wie andere auch trainieren kann.

Bewusster Umgang mit der Stimme ist besonders im Winter wichtig, denn jetzt

greifen Erkältungserreger und trockene Raumluft zusätzlich an. Wir haben ein paar einfache Tipps zusammengestellt, die gegen Stimmstörungen vorbeugen und bei akuten Problemen helfen können.

Halten Heiserkeit oder Halsschmerzen länger als drei Wochen an, kann das ein Anzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein, beispielsweise für eine Kehlkopfentzündung. Deswegen sollte man den Arztbesuch auf keinen Fall zu lange hinauszögern. (dp)

Genau wie beim Sport gilt auch für das Sprechen: Vor dem Start aufwärmen! Gähnen, Summen, Brummen, Singen und Einsprechen sind quasi Dehnübungen für die Stimme. Das lässt sich gut mit Lockerungsübungen für den Oberkörper kombinieren.

Sehr lautes Sprechen oder Schreien, aber auch Flüstern strengen die Stimme an. An Büroarbeitsplätzen sorgt ein hochwertiges Headset dafür, dass man die Stimme nicht unbewusst wegen schlechter Klangqualität oder Störgeräuschen erhebt. Übrigens: Auch in Konflikten ist ruhiges, langsames Sprechen oft wirksamer als lautes!

Machen Sie immer wieder Pausen und schweigen Sie zum Beispiel nach einem längeren Telefonat und in den Arbeitspausen für ein paar Minuten.

Die Schleimhäute im Rachenraum dürfen nicht austrocknen, sonst fühlt sich der Hals rau und kratzig an. Denken Sie daran, regelmäßig zu trinken. Nehmen Sie eventuell Halstabletten und achten Sie auf ausreichende Luftfeuchtigkeit im Raum.

📄 Weiterführende Informationen

Zur gesunden Arbeit im Call Center hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung eine Branchenregel herausgegeben. Darin findet sich auch ein Kapitel zur Stimme.



DGUV Regel 115-402
Branche Call Center
publikationen.dguv.de
Webcode: p115402

Beim professionellen Sprechen wählt man unbewusst oft einen etwas lauterem und höheren Ton als normalerweise. Fachleute für Stimmtraining raten dazu, immer zur natürlichen Lage zurückzukehren. Die liegt ungefähr da, wo man spontan „Mmh!“ sagt, wenn man an etwas Leckerem zu essen denkt.

Räuspern reizt die Stimmbänder, die in der Folge oft noch mehr Schleim produzieren, um sich zu schützen. Kräftiges Schlucken, leises Summen oder vorsichtiges Husten ist die bessere Wahl.



Dr. Jörg Hedtmann

Leiter des
Geschäftsbereichs
Prävention

Sehen und gesehen werden

**Wer selbst gut sieht, ist noch lange nicht sichtbar,
und wer nicht mehr gut sieht, weiß das oft gar nicht.**

Schlimm genug, dass es jetzt wieder länger dunkel als hell ist. Noch schlimmer, dass viele Verkehrsteilnehmende, besonders zu Fuß oder auf dem Rad, glauben, dass sie selbst auch prima sichtbar sind, wenn sie herannahende Fahrzeuge erkennen können. Und genauso schlimm, dass viele Menschen hinter dem Steuer ernsthaft davon überzeugt sind, noch genauso adlergleich zu sehen wie vor 30 Jahren. Nur, man wird halt nicht jünger.

Wenn jetzt Dunkelheit, schlechte Sichtbarkeit und eingeschränktes Sehvermögen zusammenkommen, haben die Schutzengel Stress. Da können Sie helfen, indem Sie durch reflektierende Kleidung und eingeschaltete Fahrradbeleuchtung dafür sorgen, dass Sie sicher erkannt werden. Und die gelegentliche augenärztliche Untersuchung hat schon für so manchen Aha-Moment gesorgt. Somit sind die eigene Sichtbarkeit und die gut korrigierte Sehschärfe ein Aspekt der gegenseitigen Rücksichtnahme und der Verantwortung. Die braucht man nicht nur im Straßenverkehr. Sorgen Sie auch bei Ihren Beschäftigten für Erleuchtung und nehmen Sie dieses Thema in die Unterweisung auf.

Impressum

Herausgeber:

Berufsgenossenschaft
Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 3980-0

Gesamtverantwortung:

Sabine Kudzielka,
Vorsitzende
der Geschäftsführung

Prävention:

Dr. Jörg Hedtmann,
Leiter des Geschäftsbereichs

Redaktionsleitung:

Dr. Marc Sgonina (msg)

Redaktion:

Moritz Heitmann (mh),
Björn Helmke (bjh),
Dorothee Pehlke (dp)

Leserbriefe:

redaktion@sicherheitsprofi.de

Gestaltung/Herstellung:

contenova UG
Kollwitzstraße 66, 10435 Berlin

Druckerei:

Bonifatius GmbH
Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn



**Haben Sie schon
unser Quiz auf
Seite 5 gesehen?**

Die Lösungen für
„Testen Sie Ihr Wissen“:

Frage 1 – a, b, c

Frage 2 – a, c

Frage 3 – a, b

So erreichen Sie die BG Verkehr



Fragen zu einem Arbeitsunfall, zum Versicherungsschutz oder zu einer Berufskrankheit beantwortet unser Servicecenter unter Tel. 040 3980-1010.

Hauptverwaltung Hamburg

Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 3980-0
E-Mail: mitglieder@bg-verkehr.de
info@bg-verkehr.de
praevention@bg-verkehr.de
+ www.bg-verkehr.de

Dienststelle Schiffssicherheit

Brandstwierte 1
20457 Hamburg
Tel. 040 36137-0
E-Mail: schiffssicherheit@bg-verkehr.de
+ www.deutsche-flagge.de

ASD – Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer Dienst der BG Verkehr

Tel. 040 3980-2250
E-Mail: asd@bg-verkehr.de
+ www.asd-bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Hamburg

Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel. 040 325220-0
E-Mail: hamburg@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Hannover

Walderseestraße 5
30163 Hannover
Tel. 0511 3995-6
E-Mail: hannover@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Berlin

Axel-Springer-Straße 52
10969 Berlin
Tel. 030 25997-0
E-Mail: berlin@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Dresden

Hofmühlenstraße 4
01187 Dresden
Tel. 0351 4236-50
E-Mail: dresden@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Wuppertal

Aue 102
42103 Wuppertal
Tel. 0202 3895-0
E-Mail: wuppertal@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Wiesbaden

Wiesbadener Straße 70
65197 Wiesbaden
Tel. 0611 9413-0
E-Mail: wiesbaden@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung München

Deisenhofener Straße 74
81539 München
Tel. 089 62302-0
E-Mail: muenchen@bg-verkehr.de

Bezirksverwaltung Tübingen

Europaplatz 2
72072 Tübingen
Tel. 07071 933-0
E-Mail: tuebingen@bg-verkehr.de

Datenschutz

Für den Versand des SicherheitsProfi verwenden und speichern wir Ihre Adressdaten. Diese werden ausschließlich und unter Einhaltung der gesetzlichen Vorgaben zum Datenschutz für den Magazinversand genutzt. Lesen Sie unsere Datenschutzhinweise zur Verarbeitung personenbezogener Daten unter:

+ www.bg-verkehr.de | Webcode: 18709008

Branchenausgaben des SicherheitsProfi

Unser Mitgliedermagazin erscheint in Varianten für die Branchen Güterkraftverkehr, Personenverkehr, Entsorgung, Luftfahrt, Schifffahrt und Post, Postbank, Telekom. Kostenloser Download im Internet:

+ www.bg-verkehr.de/sicherheitsprofi



© Thinkstock/istock/goir/furtaev

Adressänderungen und Abbestellungen



Für Adressänderungen und Abbestellungen benötigen wir den Zustellcode Ihrer Ausgabe. Sie finden ihn direkt über der Adresszeile auf der Rückseite des Magazins.

+ Änderungen bitte per Mail an: redaktion@sicherheitsprofi.de



Nützlich statt nervig!

***Der Newsletter
der BG Verkehr.***

Direkt anmelden!

www.bg-verkehr.de/medien/newsletter

