

BG KONTAKT

Das Magazin der BG Verkehr für die Sparte Post • Postbank • Telekom

GESCHICKT

Azubis im
Fahrparcours

GEFÄHRDET

Tückisches
Rückwärtsfahren

GEKLEBT

Aufkleber schreckt
Räuber ab

Entspannung
kann man lernen

Anders schlafen,
erholt aufwachen

Nr. 3 • 2016

[www.bg-verkehr.de]



BG Verkehr

Verkehrswirtschaft
Post-Logistik
Telekommunikation



Liebe Leserin, lieber Leser,

hinterher ist man immer klüger. Wenn Fehler passieren und sie zu Unfällen führen, ist die Frage berechtigt: Wie hätten sie vermieden werden können? Also ist es die beste Lösung zur Fehler- und Unfallvermeidung, wenn man vorher klug ist.

Wir bei der BG Verkehr haben für dieses „Vorher-klug-Sein“ ein anderes Wort: Prävention. In dieser Ausgabe zeigen wir Ihnen ein praktisches Beispiel, wie unsere Mitgliedsunternehmen dafür sorgen, dass Gefahrensituationen möglichst gar nicht erst entstehen. In einem speziellen Fahrtraining lernen die Azubis der Deutsche Post AG, wie sie am besten mit den Zustellfahrzeugen und ihren Abmessungen zurechtkommen. Ganz altersgemäß nimmt bei dem Training auch ein Thema breiten Raum ein, das Verkehrsexperten zunehmend besorgt: die Ablenkung durch den Gebrauch von Smartphones.

Verantwortung im Straßenverkehr kann man nicht delegieren. Auch wenn immer mehr technische Hilfsmittel wie Kamera-Monitor-Systeme den Fahrer unterstützen: Gerade in heiklen Situationen wie beim Rückwärtsfahren braucht es immer die besondere Vorsicht des Fahrers, um Unfälle auszuschließen. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 18.

Prävention ist manchmal scheinbar einfach – und beginnt mit einer erholsamen Nachtruhe. Gerade Beschäftigte mit unregelmäßigen Arbeitszeiten leiden aber oft darunter, dass sie schlecht, zu kurz oder zu unruhig schlafen und am nächsten Tag entsprechend zerschlagen und unkonzentriert sind. In diesem Heft haben wir einige Fakten zum Thema Schlaf zusammengetragen und geben Tipps, wie Sie nachts oder mit einem kurzen Nickerchen zwischendurch Kraft tanken. Denn Müdigkeit ist ein Risikofaktor und lädt zu Fehlern geradezu ein. Und dagegen kann man präventiv etwas tun.

Ihre

Waltraud Kodytek

Leiterin der Sparte Post, Postbank, Telekom der BG Verkehr



Inhalt

Kompakt	3
Fokus	
Anders schlafen – erholt aufwachen	6
Manche Menschen kommen mit unregelmäßigen Schlafzeiten bestens zurecht, andere leiden stark darunter. Lässt sich das ändern? Wie viel Schlaf braucht ein Mensch wirklich? Und lässt sich erholsamer Schlaf lernen?	
Interview: „30 Mal aufwachen pro Nacht ist nichts Besonderes“	10
Gesundheit	
Damit der Rücken nicht schlapp macht	12
Die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ ist beendet. Doch die dazugehörigen Module zur Prävention von Muskel-Skelett-Beschwerden können auch weiterhin bei der BG Verkehr ausgeliehen werden.	
Verkehr	
Kurzmeldungen	14
Sicherheit üben: Rangier-Parcours für Post-Azubis	16
Fahranfänger tun sich mit ungewohnten Fahrzeugen schwer. Die Niederlassung BRIEF in Kassel hat ihre Azubis mit Transportern auf einen speziellen Fahrtrainings-Parcours geschickt.	
Augen auf beim Rückwärtsfahren	18
Interview: „Verantwortung hat der Fahrer“	19
Arbeit	
UV-Strahlung: Zusteller bei Belastung im Mittelfeld	20
Neue Erkenntnisse über berufsspezifische UV-Belastung	
Banküberfall: Das Warten ist des Räubers Qual	21
Serie: Berufsporträt	22
Gewinnspiel	
Gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende	23

NINA warnt

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe hat eine App entwickelt, die unter der Abkürzung NINA deutschlandweit oder auch standortbezogen vor Gefahren, wie etwa Hochwasser und anderen sogenannten Großschadenslagen, warnt. NINA bietet auch grundlegende Informationen, Checklisten und Tipps, wie man sich in Notfällen richtig verhält. Darüber hinaus enthält die App zusätzlich aktuelle Informationen, etwa vom Deutschen Wetterdienst, sowie aktuelle Pegelstände der Wasser- und Schifffahrtsverwaltung des Bundes.

Die App ist kostenlos erhältlich über den Apple App Store und den Google Play Store. \



Ausstellung informiert über Berufskrankheiten



Wann ist eine Krankheit eine Berufskrankheit? Wie können Krankheitsgefahren am Arbeitsplatz erkannt werden? Wie lassen sie sich vermeiden? Die neue Wanderausstellung der DASA Arbeitswelt-Ausstellung in Dortmund gibt interaktiv Hinweise zur Vorbeugung und zum Versicherungsschutz bei Berufskrankheiten. Zielgruppe sind in erster Linie junge Erwachsene, die den Start ins Berufsleben noch vor sich haben. Entwickelt wurde die Ausstellung in Zusammenarbeit mit der gesetzlichen Unfallversicherung. In Dortmund, am Sitz der DASA Arbeitswelt-Ausstellung, ist „Wie geht's?“ noch bis zum 12. Februar 2017 zu sehen.

www.wiegehts-ausstellung.de

World Safety Day im Post-Tower

Im Zeichen der Sicherheit stand der World Safety Day am 28. April im Post-Tower in Bonn, bei dem sich auch die BG Verkehr als für die Deutsche Post DHL zuständiger Träger der Unfallversicherung vorstellte. Darüber hinaus informierten der Arbeits- und Gesundheitsschutz des Unternehmens, der Deutsche Verkehrssicherheitsrat und die ZNS-Hannelore-Kohl-Stiftung rund um die Themen Sicherheit im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz. Gut genutzt wurde der vor dem Tower aufgebaute Gurtschlitten der BG Verkehr. Dort konnte eindrucksvoll erlebt werden, welche Kräfte bei einem Unfall auf einen angeschnallten Autofahrer wirken. \





Neues Handbuch für Kurierfahrer

Kurierfahrer leisten harte Arbeit, damit ihre Kunden pünktlich wichtige Dokumente und Waren erhalten. Sie tragen die Verantwortung für den sicheren Transport und stehen gleichzeitig vor der Herausforderung, pünktlich den Zielort zu erreichen. Das neue Handbuch „Sicher unterwegs – Arbeitsplatz Kurierfahrer“ der BG Verkehr gibt in diesem Spannungsfeld Hilfestellung. Mit Präventionsthemen aus dem Berufsalltag, Reportagen, Interviews, Rätseln, Selbst-Checks und vielem mehr lädt es Kurierfahrer zur Lektüre ein.

Die Broschüre kann in begrenzter Stückzahl per E-Mail bei der BG Verkehr bestellt werden unter:

tuebingen@bg-verkehr.de

Mehrheit der Beschäftigten arbeitet mobil

Die meisten Arbeitnehmer arbeiten heute nicht mehr ausschließlich an einem festen Arbeitsplatz. Das ist das Ergebnis einer Studie, die unter anderem von der Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin und der Deutschen Gesellschaft für Personalführung initiiert wurde und bei der Unternehmensvertreter befragt wurden. 54 Prozent der Beschäftigten sind demnach vorwiegend oder sogar ausschließlich mobil an wechselnden Arbeitsplätzen tätig. Mobiles Arbeiten stellt nach Angaben von mehr als der Hälfte der befragten Unternehmensvertreter höhere Anforderungen an Selbstständigkeit, Flexibilität, Kreativität, Verantwortungs- und Leistungsbereitschaft sowie Zuverlässigkeit. Positive Effekte haben die Veränderungen hin zu IT-gestützten, mobilen Arbeitsformen auf die Arbeitszufriedenheit, die Leistung und die Arbeitsqualität. \

54%
der Beschäftigten arbeiten vorwiegend oder nur noch mobil.



Fitnessanlage für Trucker

An der A 2 im niedersächsischen Lauenau gibt es nun eine Outdoor-Fitnessanlage für Berufskraftfahrer. Eingerichtet wurde sie von der Truckers Life Stiftung. Die Anlage gibt den Fahrern die Möglichkeit, sich während der Ruhepause auf einem Autohof um ihre Gesundheit zu kümmern. Die Geräte sollen Muskeln, Bänder und Gelenke stärken und für eine bessere Fitness und Kondition sorgen. Gleichzeitig beugt ein bisschen Bewegung auf dem Rastplatz der Müdigkeit während der Fahrt vor und verbessert die Konzentrationsfähigkeit von Fahrern. Davon profitiert nicht zuletzt die Verkehrssicherheit, so die Initiatoren.

In Polen hat die Truckers Life Stiftung bereits über 50 Fitnessanlagen für Berufskraftfahrer in Betrieb. In Deutschland sind bis 2017 weitere 20 geplant. \



Schlaganfall-App

Dass bei einem Schlaganfall schnell gehandelt werden muss, weiß jeder. Aber wie erkennt man so einen Notfall? Die Deutsche Schlaganfall-Hilfe bietet eine kostenfreie Schlaganfall-App an, die als mobiler Notfall-Begleiter funktioniert.

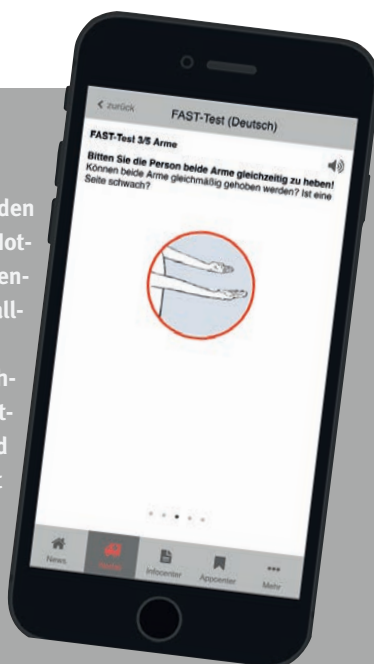
Wenn jemand im Umfeld unklare Symptome wie Lähmungserscheinungen aufweist oder ein Familienmitglied plötzlich über starke Kopfschmerzen klagt und verwaschen redet, sind viele Menschen überfordert und unsicher. Viele scheuen den Anruf bei der oft lebenswichtigen Notruf-Nummer 112, weil sie sich nicht sicher sind, wie schwerwiegend die Symptome sind. Dabei zählt bei einer Hirnblutung oder einem Hirninfarkt jede Minute. Der Schlaganfall ist nach Krebs- und Herzerkrankungen die dritthäufigste Todesursache in Deutschland.

Bei der Identifizierung eines Schlaganfalls hilft ein einfacher F-A-S-T-Test, der auf der App enthalten ist. Die Abkürzung steht für Face (Gesicht), Arms (Arme), Speech (Sprache) und Time (Zeit):

- I Face:** Bitten Sie die Person zu lächeln. Ist das Gesicht einseitig verzogen? Das deutet auf eine Halbseitenlähmung hin.
- I Arms:** Bitten Sie die Person, die Arme nach vorne zu strecken und dabei die Handflächen nach oben zu drehen. Bei einer Lähmung können nicht beide Arme gehoben werden, sie sinken oder drehen sich.
- I Speech:** Lassen Sie die Person einen einfachen Satz nachsprechen. Ist sie dazu nicht in der Lage oder klingt die Stimme verwaschen, liegt vermutlich eine Sprachstörung vor.
- I Time:** Wählen Sie unverzüglich die 112 und schildern Sie die Symptome.

Außerdem bietet die App zahlreiche Informationen rund um das Thema Schlaganfall und die Möglichkeit, die europaweite Notfall-Nummer 112 direkt anzuwählen.

Zum Download gibt es die App für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem iOS und Android unter dem Suchbegriff „Schlaganfall“. \



Das Leben zurückgewonnen

Sie gewann dreimal die Paralympics, Sholte sechsmal den Weltmeistertitel und wurde achtmal Europameisterin. Schwimmerin Kirsten Bruhn kann auf eine erfolgreiche Sportkarriere zurückblicken. Jetzt hat die 46-Jährige in ihrem Buch „Mein Leben und wie ich es zurückgewann“ eine Zwischenbilanz gezogen. Es geht um den Sport, um das Schwimmen, um das Element Wasser, und es geht um noch viel mehr: Das Buch zeichnet die Geschichte eines Menschen, der kämpft – gegen Schmerzen, Wut und Verzweiflung, gegen das Schicksal, als junge Frau von 21 Jahren nach einem Motorradunfall plötzlich im Rollstuhl zu sitzen. Kirsten Bruhn,

die unter anderem Repräsentantin des Behindertensports und Botschafterin der gesetzlichen Unfallversicherung ist, war eine der Protagonistinnen in „GOLD – Du kannst mehr als Du denkst“. Der vom Dachverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung initiierte Dokumentarfilm kam 2013 in die Kinos und zeigte eindrucksvoll, welche entscheidende Rolle der Sport für eine erfolgreiche Rehabilitation spielen kann und was gelebte Inklusion bedeutet. \



Unterwegs mit Flurförderfahrzeugen

Staplerfahrer lernen bei der Ausbildung zwar alles über die Bedienung des Geräts. Das Thema Ergonomie und richtiges Sitzen kommt aber meistens zu kurz. Ein neuer Präventionsfilm greift dieses Thema auf. Der fünfminütige Film „Richtig eingestellt – Ergonomie und Sicherheit beim Fahren von Flurförderzeugen“ der Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) erklärt ausführlich, wie Sitze – abhängig von Körpermaßen und Gewicht des Fahrers – richtig eingestellt werden. Er geht auf die Unterschiede zwischen mechanisch und luftgefederten Sitzen ein und zeigt, dass auch die Fahrer selbst etwas für ihre Bandscheiben und Gelenke tun können.

Angesehen oder heruntergeladen werden kann der Film unter

www.bghw.de

Von kurzen Nickerchen und dem Weg zum gesunden Ruhen

Anders schlafen – erholt aufwachen

Dass Geschäftsreisende und Politiker weltweit unterwegs sind und scheinbar ohne Jetlag oder Schlafdefizit arbeiten, mag mit einem gewissen Reisekomfort zusammenhängen. In der Tat kommen manche Menschen mit unregelmäßigen Schlafzeiten bestens zurecht, andere leiden stark darunter. Lässt sich das ändern? Wie viel Schlaf braucht ein Mensch wirklich? Und lässt sich erholsamer Schlaf lernen?



Ob im Schichtdienst, als beruflich Vielreisender oder in einer schwierigen Lebensphase – gerade wenn Menschen schlafen könnten, liegen sie wach. Unsere (nord)europäische Ansicht, dass Schlaf ausschließlich in der Nacht und in einem Block konsumiert werden soll, stresst zusätzlich. Damit setzen sich viele unnötig unter Druck. Andere Länder gehen entspannter mit dem Thema um: In Asien etwa wird ein erholsamer Kurzschlaf (Powernap) am Tag empfohlen.

Das oberste Gebot der Schlafmedizin heißt Regelmäßigkeit. Jeden Tag um die gleiche Zeit ins Bett, jeden Tag um die gleiche Zeit aufstehen. Für Schichtarbeiter ist das unmöglich. Sie müssen versuchen, mit den unregelmäßigen Ruhezeiten klarzukommen. Mit der Zeit riskieren sie Ein- und Durchschlafstörungen, Appetitlosigkeit, Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Solange sie jung sind, steckt der Organismus das noch weg, aber ab Mitte 40 hat etwa ein Viertel der Schichtarbeiter Probleme.

Viele müssen Entspannungskompetenz erst erwerben, um die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität zu bewahren. →

→ **Mehr Erholung mit Powernap?**

Dass sich Erholungsfähigkeit mit etwas Übung steigern lässt, haben Beschäftigte einer Berufsgruppe mit besonders unregelmäßigen Arbeitszeiten bestätigt: Flugbegleiter. Sie müssen bei ihrer Arbeit mit Zeitzonenschweben und Schichtdienst klarkommen – eine Kombination, die einmalig ist in der Arbeitswelt. Daher sind die Angestellten in Flugzeugen bereits länger im Visier der Schlafforscher. Ein Forschungsteam der US-Weltraumbehörde NASA wies nach, dass die Reaktions- und Leistungsfähigkeit der getesteten Piloten mit einem mittäglichen Kurzschlaf von 25 Minuten messbar gesteigert werden konnte.

Im Ausland gibt es immer mehr Befürworter des Blitzschlafs. Hierzulande wird ein Powernap, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz durchgeführt, eher mit Faulheit und wenig Effizienz gleichgesetzt – was sich schlecht verträgt mit dem Selbstverständnis einer Leistungsgesellschaft.

Bevor der Tiefschlaf kommt ...

Beim Thema Schläfchen während des Tages winken viele auch aus vermeintlich negativer Erfahrung ab: „Hab ich probiert, war nachher kaputter als vorher.“ Denn auch beim Schlafen kommt es auf das Wie an. Sich „auf ein Stündchen“ hinzulegen, ist keine gute Idee. Nach 45 Minuten tritt der Tiefschlaf ein, der etwa eine halbe Stunde dauert. Wird jemand aus dem Tiefschlaf geweckt, braucht er lange, um sich wieder einigermaßen zu berappeln. Wird der Schlaf von vornherein auf 25 Minuten



Im Cockpit unerwünscht – in der U-Bahn in Tokio normal: Ein Nickerchen zwischendurch.

ten begrenzt, wacht der Schläfer vor dem Eintreten der Tiefschlafphase wieder auf – dennoch ist der Erholungseffekt enorm.

Eine andere Strategie ist, so lange zu schlafen, bis der Tiefschlaf wieder vorbei ist und die nächste Leichtschlafphase begonnen hat. Das ist bei den meisten Menschen nach etwa anderthalb Stunden der Fall. Also entweder bis 25 Minuten oder anderthalb Stunden. Oder wenn es ganz viel sein soll, auch mal drei Stunden. Aber nicht eine Stunde.

Das Wichtigste am Nickerchen ist der Moment des Umschaltens vom Wach- auf den Schlafzustand, der nur ein paar Sekunden dauert. Wenn der stattgefunden hat, ist der größte Teil des Erholungseffekts in der Tasche. Ob danach noch zehn Minuten geschlummert werden oder nicht, ist nicht mehr so wichtig.

Schlummern, bis der Schlüssel fällt

Einige Kurzschlafmethoden beschränken sich sogar auf diesen Moment. Etwa die „Schlüsselbund-Methode“. Bei der wird im Sitzen geschlafen und etwas ruht in der Hand, das deutlich scheppert, wenn es hinunterfällt. Tritt der Schlaf ein, lässt der Muskeltonus nach, die Finger öffnen sich, der Gegenstand fällt hinunter und erzeugt ein Geräusch. Und noch eines ist wichtig: sich Zeit zum völligen Aufwachen zu geben. Nach einem Kurzschlaf ist der Mensch zwar sofort wieder einsatzbereit, aber das volle Gefühl der Erholung tritt oft erst nach einer Viertelstunde ein.



Entspannende Nachrichten

- | Die Tiefe des Schlafes ist für die Erholung mindestens so wichtig wie die Dauer: Denn der Körper holt sich automatisch (auch in sehr kurzen Schlafeinheiten) die Erholung, die er unbedingt braucht, indem er die Tiefe des Schlafes intensiviert.
- | Erholungskompetenz lässt sich erlernen: in gezielten Trainings mit praktischen Übungen, grundlegendem Know-how, entlastenden Informationen und kleinen Tricks.
- | Eine gute Balance aus Aktivität und Erholung ist auch möglich, wenn der Schlaf in mehrere Portionen aufgeteilt wird und kleine Schläfchen von zehn bis fünfzehn Minuten am Tage dazukommen (Powernap).
- | Mit gesteigerter Erholungsfähigkeit verbessern sich Leistungsfähigkeit und Gesundheit, die Lebensqualität steigt. Das wirkt sich positiv auf die Arbeit und das Privatleben aus.



Kurzschlaf in anderen Kulturen

Mit der Geringschätzung des Tagschlafs sind die Mitglieder des westlichen Kulturkreises weltweit gesehen in der Minderheit. In vielen Ländern gehört der Tagschlaf ganz selbstverständlich zum Alltag. Das fängt im Süden Europas an, wo etwa in Spanien die Siesta gepflegt wird. Sie ist jedoch ein Auslaufmodell, obwohl sich viele Mediziner einig sind, dass die Gelegenheit zu einem Schläfchen in der Phase des alltäglichen Tiefs für viele ein Segen wäre.

Vollends ein Massenphänomen ist der Tagschlaf in weiten Teilen Asiens. In China schieben Büroangestellte die Tastatur zur Seite und betten das Haupt auf den Schreibtisch. Der Mittagsschlaf ist dort sogar vertraglich abgesichert. In Japan ist der Tagschlaf ein Kulturgut und hat einen eigenen Namen. „Inemuri“ heißt „Schlafen“ und „Anwesend sein“. Geschlafen wird überall. Straßenarbeiter legen sich auf ein Stück Karton, in der U-Bahn schlafen die Passagiere im Stehen, Fahrer am Steuer ihrer parkenden Autos, Abgeordnete im Parlament und Büroangestellte in Sitzungen. Schlafen ist keineswegs ein Zeichen dafür, dass der Mensch faul ist, sondern im Gegenteil: Der Schläfer zeigt, wie sehr er sich für die eigene Firma abrackert, wenn er die Gelegenheit für ein kurzes Schläfchen ergreift.



Ein Schlafpäuschen im Büro ist hierzulande die Ausnahme.

„Ein Mittagsschläfchen während des Arbeitstages steigert die Leistungsfähigkeit um 35 Prozent und verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 30 Prozent.“

*Jürgen Zulley,
Regensburger Psychologe und
Schlafforscher*

Mehr zum Thema:
Hilfreiche Informationen enthält der Leitfaden „Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben“ des Landesinstituts für Arbeitsgestaltung.
Zum Download unter

www.lia.nrw.de/erholungsleitfaden

Interview

„30 Mal aufwachen pro Nacht ist nichts Besonderes“

Als Biologe mit Zusatzausbildung Fachkraft für Arbeitssicherheit berät Wolfgang Säckl Unternehmen zu Fragen von Schichtdienst und Arbeits- und Erholungsfähigkeit.

Was lässt sich für effektiven Schlaf tun?

Wolfgang Säckl: Da gibt es eine ganze Menge. Sehr hilfreich ist es zum Beispiel, sich von falschen Vorstellungen zu befreien, wie Schlaf zu sein hat. Da geistert ja eine Menge herum, das Menschen völlig unnötig unter Druck setzt. Etwa die Vorstellung, dass Schlaf nur dann erholsam ist, wenn man nachts durchschläft. Dabei gehört nächtliches Aufwachen zu einem gesunden Schlafprofil dazu. 30 Mal aufwachen pro Nacht ist nichts Besonderes. Oder der Spruch, dass der Schlaf vor Mitternacht am besten sein soll. Das kann schon deshalb nicht stimmen, weil es ganz unterschiedliche Schlaftypen gibt. Manche erreichen erst lange nach Mitternacht die nötige Bett-schwere.

Aber dann geht das Licht aus und der Schlaf kommt?

Die Erwartung, dass Sie sofort einschlafen müssen, sobald Sie das Licht ausschalten, ist überzogen. Das funktioniert bei einigen wenigen, aber für die meisten ist Einschlafen ein Prozess, der eine Weile hin und her gehen kann. Geben Sie sich Zeit. Zeit ist das Stichwort für den Übergang von den Tagesaktivitäten zum Schlafen. Unaufregende Aktivitäten, Rituale wie Körperpflege, Zähneputzen, Bettlektüre erleichtern den Weg in die Ruhe.

Bestimmt gibt es auch kleine Tipps, die beim Abschalten helfen?

Klar. Ein Beispiel: Für Menschen, die bis zum Schlafengehen vor dem Computerbildschirm sitzen, kann es sinnvoll sein, ein Programm zur Veränderung der Lichtfarbe des Monitors in Richtung rötlich zu verwenden.

den. Das harte blaulastige Monitorlicht kann sonst unerwünschte Wachhalte-Effekte haben.

Das ist ein technischer Tipp, aber wie schalte ich den Kopf auf Stand-by?

Abschalten ist wichtig. Wenn Sie die Erfahrung machen, dass im Bett regelmäßig Tagesprobleme wieder auftauchen, kann es eine gute Idee sein, sich vor dem Schlafengehen bewusst damit zu beschäftigen. Das Aufschreiben von Belastendem kann beispielsweise helfen. Wenn es auf dem Papier ist, ist es aus dem Kopf. Aufschreiben ist auch eine Lösung für Menschen, denen oft beim Einschlafen einfällt, was sie unbedingt noch erledigen müssen. Manche brauchen zum Abschalten auch einfach nur Zeit. Und die sollten Sie sich dann auch gönnen, selbst wenn Sie nach einer Spätschicht eigentlich gleich ins Bett müssten, um auf Ihre Mindestschlafzeit zu kommen. Lieber eine Stunde runterkommen und dann spannt ins Bett als gleich hinlegen und dann hin und her wälzen.

Was lässt sich rund ums Bett tun?

Es gibt natürlich eine ganze Menge Tipps zur Schlafumgebung. Nicht zu warm, gut gelüftet, ruhig – das sind ja Gemeinplätze. Ein Grundvertrauen zum eigenen Körper und ein positives Verhältnis zum Schlaf sind wichtig. Das muss man sich natürlich erst einmal zugestehen. Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, die zu massiven Beeinträchtigungen am Tage führen, scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen. Es gibt heute in jeder größeren Stadt Schlafmedizinische Zentren, wo kompetente Unterstützung geboten wird.



Wolfgang Säckl

Welche konkreten Tipps und Tricks sind am erfolgreichsten, um die Erholungskompetenz zu steigern?

Zunächst einmal: Bekommen Sie keine Panik, wenn Sie einmal nicht auf einen vollen Nachtschlaf kommen. Was Sie heute nicht bekommen, holen Sie sich morgen. In der Literatur zum Thema Schlaf und vor allem zu Schichtarbeit geht der Blick inzwischen weg von der einzelnen Nacht und hin zum wöchentlichen Schlafkontingent. Ein Begriff dafür ist das Schlafkonto. Wenn Sie über lange Zeit gesehen einen ausgeglichenen Kontostand haben, sind Sie gut unterwegs. In manchen Nächten gibt es eben eine Abhebung und in anderen wieder Einzahlungen.

Gibt es sonst etwas, was man tun kann?

Lernen Sie, sich zu entspannen – und zwar richtig. Am besten ein profunder Kurs in einer Methode und dann so lange üben, bis Sie herunterfahren können, wann immer Sie wollen. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern ist so, als würden Sie ein Instrument lernen. Die Auswahl an Methoden ist riesengroß. Neben den Klassikern autogenes Training und progressive Muskelrelaxation können Sie es auch



mit Yoga-Elementen probieren oder mit neueren Methoden wie dem Sounder Sleep-System. Nicht alles ist für alle geeignet, da hilft am Anfang nur Ausprobieren.

Und wenn es kein ganzer Kurs sein soll?

Eine Abkürzung können geleitete Entspannungen zum Beispiel auf CD oder MP3 sein. Auch hier muss man probieren – mag ich die Stimme, will ich Hintergrundgeräusch oder besser keines, passt das Tempo? In Kursen mit Flugpersonal haben überraschend viele Teilnehmer auf Hörbücher zum Einschlafen geschworen, viele sogar auf Kinderbücher. Das wäre also auch einen Versuch wert.

Also ausprobieren, was einem nutzt.

Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn Sie am Tage müde werden und die Gelegenheit haben, ein kleines Nickerchen zu machen, tun Sie es.

Haben Sie einen persönlichen Tipp für das erholsame Schlaferlebnis?

Eine Kleinigkeit: Drehen Sie den Wecker so, dass Sie ihn nicht sehen können. Es gibt einige ganz natürliche Schlaf-Phänomene, die durch den Anblick eines Weckers zum

Problem werden können. Erstens wachen wir normalerweise oft auf. Zweitens haben wir besonders in Leichtschlafphasen manchmal den Eindruck, wir wären wach. Und drittens erinnern wir uns einfach nicht an die besonders erholsamen Tiefschlafphasen. Wenn Sie also in der Nacht aus einer Leichtschlafphase aufwachen und auf den Wecker blicken, dann kann das Panik auslösen. „Was! Schon so spät! Und ich habe noch gar nicht geschlafen.“ Und dann rechnen Sie, wie viel Zeit Ihnen noch bis zum Aufstehen bleibt, und das steigert den Stress noch. Mit dem Schlafen ist es dann erst mal vorbei. Also ersparen Sie sich das. Zwischen Zubettgehen und Aufstehen ist es egal, was die Uhr sagt.

Beeinflusst der (Voll-)Mond unseren Schlaf?

Nein. Soweit ich weiß, gibt es keinen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Vollmond. Meist ist es eher umgekehrt: Wenn Sie nachts aufwachen und sehen, dass Vollmond ist, denken Sie: Ah, darum kann ich nicht schlafen.

Verändert sich das Schlafbedürfnis beziehungsweise die Schlafqualität mit zunehmendem Alter?

Es gibt einige Phänomene. Einmal verlagert sich die Einschlafzeit oft nach vorne, mit dem Alter werden wir eher zu Lerchen. Zweitens verringert sich der Anteil des Tiefschlafs. Drittens kommt es nachts eher zu längeren Wachphasen, dafür am Tag aber zu mehr Phasen der Müdigkeit. Wenn die Zwänge des Erwerbslebens wegfallen, ist das auch überhaupt kein Problem. Dann liest man eben in der Nacht ein oder zwei Stunden ein Buch oder macht am Tag ein Nickerchen mehr.

Mich schmerzt es immer, wenn ich höre, dass Menschen so einen veränderten Schlafrhythmus als Schlafstörung bezeichnen und dann womöglich mit Medikamenten versuchen, den früheren Rhythmus zu erzwingen. Der Schlafrhythmus ist im Alter anders, aber auch gut.

Wo sind weitere Informationen zum Thema zu finden?

In einer Buchhandlung oder Bibliothek findet sich meist sehr viel zum Thema. Aber auch im Internet gibt es viel Hilfreiches. Gut finde ich zum Beispiel die Website der Schlafmediziner der Uni Münster www.schlafgestoert.de. Die steckt voller entlastender Informationen. \

Zum Ausleihen: Veranstaltungsmodule für die Prävention von Muskel-Skelett-Beschwerden

Damit der Rücken nicht schlappmacht

Das Thema Rückengesundheit bleibt aktuell. Zwar ist die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ beendet. Doch die dazugehörigen Module zur Prävention von Muskel-Skelett-Beschwerden können auch weiterhin bei der BG Verkehr ausgeliehen werden.



Der Rückenmonitor zeigt, wie die Wirbelsäule beim Heben beansprucht wird.

Gerade in der beruflichen Praxis kann intensives, statisches und sich oft wiederholendes Arbeiten in ungünstiger Körperhaltung zu Rückenbeschwerden führen. Vor diesem Hintergrund haben die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen die Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ durchgeführt und viele Veranstaltungsmodule zur Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen entwickelt. In den Mitgliedsunternehmen wurden zahlreiche Beratungen auf Gesundheitstagen angeboten und Beschäftigte zum Thema Prävention von Rückenbeschwerden geschult. Ziel war es, ungünstige Beanspruchungen des

Rückens wie zum Beispiel beim Heben von Lasten aufzuzeigen und zu demonstrieren, wie sich die Rückengesundheit bei der Arbeit fördern lässt. Auch nach Ablauf der Kampagne Ende des vergangenen Jahres können die Module für betriebliche Veranstaltungen kostenlos ausgeliehen werden. Damit soll gewährleistet werden, dass diese wichtigen Präventionsinstrumente im Rahmen des Arbeitsprogramms „Muskel-Skelett-Erkrankungen“ der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie weiterhin zur Verfügung stehen. Bei der Auswahl beraten die Aufsichtspersonen der BG Verkehr gerne. Was können die Hilfsmittel?

CUELA-Rückenmonitor

Der CUELA-Rückenmonitor wurde vom Institut für Arbeitsschutz entwickelt. CUELA steht für „Computer-unterstützte Erfassung und Langzeit-Analyse von Belastungen des Muskel-Skelett-Systems“. Mit Hilfe des Monitors ist es möglich, Rückenbelastungen bei verschiedenen Tätigkeiten anschaulich darzustellen. Dazu können Beschäftigte die mit Sensoren ausgestattete Jacke anziehen und beispielhafte Situationen aus dem Alltag – wie das Anheben

einer Last – nachahmen. Die Testperson sieht am Monitor, welcher Druck dabei jeweils auf die Bandscheiben ausgeübt wird. CUELA macht die erhöhten Druckkräfte bei ungünstigen Haltungen direkt sichtbar. Auch verschiedene Techniken beim Heben lassen sich darstellen und so rückschonendes Verhalten trainieren. Das gesamte Veranstaltungsmodul besteht aus dem Messsystem (CUELA-Jacke mit Sensoren), einem Messrechner und Informationsmaterial. Betreut wird es vor Ort von einem Mitarbeiter der BG Verkehr.



CUELA-Feedback-System

Das CUELA-Feedback-System (Bild oben) ergänzt den Rückenmonitor. Es lässt sich bei Gesundheitstagen ebenso einsetzen wie am Arbeitsplatz. Das Feedback-System misst die Rumpfvorneigung. Wird ein bestimmter Schwellenwert überschritten, weist das Gerät mit Signalton oder Vibration auf eine ungünstige Körperhaltung hin, die zu Rückenbeschwerden führen kann. Das System unterstützt den Träger damit, die eigene Körperhaltung wahrzunehmen. So können rückengerechte Arbeitsweisen oder Hebetekniken eingeübt werden.

CUELA-Feedback wird ähnlich wie ein Rucksack angezogen und mit Bändern und Schnallen individuell an die Proportionen des Trägers angepasst. Empfohlen wird der Einsatz als Ergänzung zum CUELA-

Rückenmonitor etwa im Anschluss an einen Gesundheitstag.

Wii Fit

Für jeden Menschen es ist wichtig, unabhängig von der Tätigkeit eine Balance für einen gesunden Rücken zu finden. Das geht gut mit der Spielekonsole Wii (Bild oben rechts) und einem Balance Board. Damit kann man spielerisch unterschiedliche Übungen absolvieren, Muskeln kräftigen und für Bewegungsausgleich sorgen. Das sind wichtige Bausteine auf dem Weg zu einem gesunden Rücken. Die Wii Fit bietet auf unterhaltsame Art einen Anreiz zu mehr Fitness und Bewegung. Verschiedene Muskelaufbau- und Balancespiele motivieren zu einem (rücken-)gesünderen Lebensstil und wecken das Bewusstsein

für die Bedeutung körperlicher Fitness im Alltag. Je nach individuellen Zielen werden Gleichgewichtssinn oder Beweglichkeit trainiert, Fett verbrannt, Muskeln angespannt oder entspannt und die Ausdauer gesteigert. Aktions- und Gesundheitstage im Unternehmen bieten einen idealen Einsatzort für die Wii Fit.

Mitgliedsunternehmen, die Module für den Einsatz im Betrieb ausleihen möchten, wenden sich bitte an ihre zuständige Aufsichtsperson der BG Verkehr. Ansprechpartner nennt das

Service-Center der BG Verkehr.

Tel.: 07071 933-0,

Mail: tuebingen@bg-verkehr.de

Helmtragen auf dem Pedelec besonders wichtig

Mittlerweile nutzen 2,5 Millionen Deutsche ein Pedelec. Doch mit der Geschwindigkeit steigt auch das Risiko schwerer Unfälle. Radfahrer sollten deshalb unbedingt einen Helm tragen. Zwar werden Pedelec bis 25 km/h vom Gesetzgeber als normale Fahrräder eingestuft. Nutzer müssen keinen Helm tragen und können auch den Radweg nutzen. Doch ein Sturz kann ohne Helm schwere Kopfverletzungen bedeuten. Experten raten deshalb dringend zum Helm. Pedelec mit Motorunterstützung bis 45 km/h (auch S-Pedelec genannt) werden rechtlich als Kleinkraftfahrzeug betrachtet und sind ohnehin helm- und fahrerscheinpflichtig.

Vor allem unerfahrene Nutzer unterschätzen die durch die höhere Geschwindigkeit verlängerten Bremswege. Besonders betroffen von schweren Unfällen sind ältere Verkehrsteilnehmer, so die Deutsche Verkehrswacht. Die Organisation rät Pedelec-Fahrern, auch das Bremsen zu üben. Zu starkes, einseitiges Bremsen kann zu Stürzen führen.

Hilfreiche Informationen dazu, was bei der Auswahl des Helmes zu beachten ist, sind auf dieser Website zusammengestellt:

www.ich-trag-helm.de



Luft an Tankstellen soll kostenlos bleiben

Seit einiger Zeit werden einzelne Tankstellen mit neuen Reifendruckautomaten ausgerüstet, die nur bei Bezahlung eines Euros Druckluft für die Reifen bereitstellen. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) appelliert an die Tankstellenbetreiber, das Auffüllen der Reifen weiterhin kostenlos zu ermöglichen. Die Sicherheit eines Autos hängt davon ab, ob wichtige Eigenschaften regelmäßig geprüft und gewartet werden. Dazu gehören die Kontrolle des Ölstands, das Nachfüllen von Scheiben- oder Kühlwasser und die Scheibenreinigung. Auch der richtige Reifendruck ist wichtig, denn er hat direkten Einfluss auf die Länge des Bremsweges.

Schon 0,5 bar zu wenig kann den Bremsweg um zehn Prozent verlängern. „Wir müssen im Straßenverkehr alle Sicherheitsoptionen ausschöpfen“, erklärt auch Dr. Klaus Ruff, stellvertretender Präventionsleiter der BG Verkehr. Aus diesem Grund schliesse sich die BG Verkehr dem Appell des DVR an. \



Beruflich unterwegs im Sommer

Hitze und manchmal ganz plötzlich auftretende Unwetter machen das Arbeiten im Freien mitunter gefährlich. Zwei Faktenblätter der BG Verkehr geben Tipps, wie man sich schützen kann. „Unterwegs bei Hitze“ und „Unterwegs bei Unwetter“ finden Sie zum Download unter dem Stichwort „Faktenblätter“ unter

www.bg-verkehr.de

Wohin, wenn der Hubschrauber kommt?

Ist ein Rettungshubschrauber im Anflug, zählt jede Sekunde. Wichtig ist es daher, die Landung nicht zu behindern.

Die Rettungshubschrauber haben eine Sonderlandegenehmigung, um besonders nahe an einen Unfall- oder Notfallort heranzukommen. Sie dürfen daher unter anderem auf privatem Gelände, etwa in einem Garten oder auf einem Supermarktparkplatz, landen. Doch das Rettungsmittel kann auch zu einer Gefahr für Menschen werden, die sich zu nah an den Heli heranwagen.

- | Landet ein Hubschrauber, sollte ausreichend Sicherheitsabstand – empfohlen sind 50 Meter – gewahrt werden. Beim Anflug wirbelt ein Hubschrauber Luft und damit lose Gegenstände auf. Durch den starken Abwind entsteht unter dem Hubschrauber ein Wind in Orkanstärke. Es gilt also, immer Abstand zu halten, lose Gegenstände wie Mützen, Schals oder Brillen festzuhalten und die Augen vor aufwirbelndem Sand und Gräsern zu schützen.
- | Keinesfalls Tücher oder sonstige Markierungszeichen auslegen. Wenn es geht, sollte die Landefläche von Hindernissen, etwa herumliegenden verstreuten Gegenständen, befreit werden, weil sie die Landung des Helikopters gefährden.
- | Oft starten und landen Hubschrauber gegen die Windrichtung. Das heißt, ein Hubschrauber kann auch rückwärts abhebend aufsteigen. Es ist daher besondere Vorsicht geboten, wenn sich der Hubschrauber dicht über dem Boden dreht. Auch hier sind mindestens 50 Meter Abstand einzuhalten.
- | Das gilt auch beim Auslaufen der Rotoren, was etwa zwei Minuten dauert. Gerade dann werden die Höhe des Rotors und die Breite der Rotorblätter unterschätzt. Autos und Passanten müssen in dieser Zeit in angemessenem Abstand bis zum Stillstand des Rotors warten. Auch Rettungsdienste und andere Fahrzeuge dürfen nicht

bis an den Hubschrauber heranfahren. Erst wenn die Rotorblätter stillstehen, darf man sich dem Hubschrauber nähern – und dies nur von vorne mit Blickkontakt zum Piloten. Seinen Anweisungen ist immer zu folgen.

- | Niemals von hinten dem Hubschrauber nähern. Es besteht Lebensgefahr. Der schnell drehende Heckrotor ist kaum zu sehen und wegen des entstehenden Luftsogs äußerst gefährlich, auch wenn er bei manchen Hubschraubern ummantelt ist. \

Quelle: ADAC



Beliebter Parkassistent

Laut einer repräsentativen Umfrage der Kampagne „bester beifahrer“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates ist der Parkassistent das beliebteste Fahrerassistenzsystem der Autofahrer in Deutschland. 23 Prozent der Befragten gaben an, dass sie in ihrem neuen Fahrzeug über einen Parkassistenten verfügen. Zwei Drittel der Autofahrer, die noch keinen Parkassistenten haben, wünschen sich einen in ihrem nächsten Fahrzeug. \

Verkehrssicherheit für Flüchtlinge

Viele Verkehrsregeln sind für neu in Deutschland ankommende Menschen unbekannt, und manche Situationen im Straßenverkehr gestalten sich anders als im Herkunftsland. Deshalb bietet der Deutsche Verkehrssicherheitsrat Informationen zu den wichtigsten deutschen Verkehrsregeln in verschiedenen Sprachen an. Zu den Themen „Grundregeln im Straßenverkehr“ und „Fahrrad fahren in Deutschland“ gibt es zwei Broschüren auch in Sprachen, die von vielen Flüchtlingen gesprochen werden, wie Arabisch, Englisch und Französisch.

Das Angebot unter dem Titel „German Road Safety“, das der Deutsche Verkehrssicherheitsrat mit Unterstützung der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung entwickelt hat, soll weiter ausgebaut werden. Geplant ist auch eine Smartphone-App.

www.germanroadsafety.de





Rangier-Parcours für Post-Azubis

Sicherheit üben

Gerade Fahranfänger tun sich mit ungewohnten Fahrzeugen schwer – und manche sind auch noch abgelenkt, weil das Smartphone wichtiger als das Verkehrsgeschehen zu sein scheint. Die Niederlassung BRIEF in Kassel hat ihre Azubis mit Transportern auf einen speziellen Fahrtrainings-Parcours geschickt.

Aufmerksamkeit im Straßenverkehr – ein Thema, das sich für Zusteller täglich bei ihrer Tätigkeit stellt. Grund genug, bereits die Auszubildenden für das richtige Verhalten zu sensibilisieren. Und zu warnen. „Unfälle werden teilweise durch Ablenkung verursacht“, hat Rolf Weinhold, Leiter der Niederlassung BRIEF in Kassel, feststellen müssen. Bleibt es beim Blechschaden am Zustellfahrzeug, entstehen Kosten, die leicht zu vermeiden gewesen wären. „Bei weitem dramatischer wird es natürlich, sobald Menschen zu Schaden kommen. Unser Ziel ist es daher, jegliche Unfälle durch gezielte Präventionsmaßnahmen zu verhindern.“

„Die modernen Kommunikationsmittel begegnen uns heute an allen Orten, zu allen Zeiten. Vor allem junge Menschen sind oft rund um die Uhr ‚online‘“, kritisiert Jürgen Schmidt, der als Fachkraft für Arbeitssicherheit die Niederlassung zusammen mit seinen Kollegen Hans-Stephan Zettl, Wilfried Block und Marc Wolff betreut.

Viele kommunizierten so intensiv in den sozialen Netzwerken, dass sie häufig genug ihre wirkliche Umwelt komplett ausblenden. Schmidt: „Zu Hause auf dem Sofa ist das in Ordnung, im Straßenverkehr aber endet Ablenkung, egal, welcher Art, oft genug tödlich.“ Am Steuer eines Fahrzeugs muss man sich auf die Hauptaufgabe, die Teilnahme am Straßenverkehr, konzentrieren. „Das Schreiben oder Lesen einer Textnachricht oder auch das Sortieren von Sendungen und das Lesen einer Anschrift haben da nichts verloren“, so Schmidt.

Die Niederlassung in Kassel bot daher im Mai ein Training für mehr als ein Dutzend Auszubildende des ersten und zweiten Lehrjahrs an, bei dem erstmals auch das Thema Ablenkung speziell angesprochen wurde.

Mit der Einführung des Deutsche Post DHL Group Road Safety Code im Jahr 2007 hat das Unternehmen die Sicherheit im Straßenverkehr noch intensiver in den Fokus der Präventionsanstrengungen gestellt. Ein breites Spektrum an Maßnahmen und

Aktivitäten steht für die Verkehrssicherheitsarbeit zur Verfügung. Mit dem auf die täglichen Herausforderungen der Zustellerinnen und Zusteller im Straßenverkehr abgestellten Rangier-Parcours, greift die Post die dortigen Risiken gezielt auf.

Hier geht es um Sensibilisierung, Befähigung und Handlungsalternativen im Verkehr – und darum, potenziell gefährliche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen. Der Parcours ist modular gestaltet, so dass je nach den örtlichen Platzverhältnissen unterschiedlich viele Übungen aufgebaut werden können.

Beim Training in Kassel waren das sechs Stationen: Rangieren, Slalom (vorwärts/rückwärts), vorwärts in eine enge Straße/Zufahrt einbiegen, eine sich verengende Fahrbahn, das Einparken am Straßenrand und eine versetzte Rückwärtsfahrt. Zunächst aber ging es um Grundsätzliches. Wie sind Sitz, Lenkrad und Spiegel richtig eingestellt und wie wirkt sich das auf das Sichtfeld des Fahrers aus?

Die Niederlassung stellte für das Training im Mai die Fahrzeuge bereit, drei Transporter Typ T5 und zwei Caddys. „Gerade Fahranfänger beziehungsweise neueingestellte Kräfte haben oft in den ersten Wochen bei der Arbeit einen Unfall mit dem Zustellfahrzeug“, erläutert Christoph Langer, Abteilungsleiter Verkehr bei der Niederlassung Kassel. Dies liegt nach seiner Einschätzung an der fehlenden Erfahrung und der Fehleinschätzung von Situationen. „Oftmals fahren die Azubis privat ein kleines Auto und müssen dann hier einen Transporter



Die Azubis zeigen mit Flutterband, welche Bereiche der Fahrer sieht – und welche nicht.

bewegen, der viel größere Maße hat“, so Langer. Sein Fazit zum Thema Rangier-Parcours fällt positiv aus. Alle Teilnehmer, auch die „alten Hasen“, hätten bestätigt, dass sie damit mehr Sicherheit im Umgang mit dem Fahrzeug gewonnen haben. FASi Schmidt empfiehlt das Training auch anderen Niederlassungen. „Auch erfahrene Kraftfah-

rer können hierbei noch neue Erfahrungen machen, Dinge lernen und mit in den Alltag übernehmen“, sagt er. „Typische, mitunter komplexe Fahrsituationen im Schonraum zu üben ist eine wichtige – und wie wir meinen – sehr gute Möglichkeit, um ein Plus an Sicherheit zu erlangen und Probleme im Vorfeld zu vermeiden. Unsicherheiten

am Steuer führen schnell zu gefährlichen Situationen. Genau diese aber wollen wir vermeiden, lange bevor es überhaupt zu einem Unfall kommt.“ Das bestätigt auch Niederlassungsleiter Weinhold: „Der Rangier-Parcours ist ein effizientes Puzzleteil, um die Sicherheit im Straßenverkehr zu steigern.“ →

Drei Fragen an ...

... Matthias Sperber, Fahrlehrer in Kassel, der bereits zum zweiten Mal ein Training für Post-Azubis begleitet hat.

Was bringen die Trainings?

Aus meiner Sicht führt diese Art von Sicherheitstraining zu einer Sensibilisierung der Auszubildenden und wird helfen, Rangierschäden zu vermeiden. Gut finde ich, dass erstmals auch das Thema Ablenkung in das Training einbezogen wurde.

Was bedeutet Ablenkung vom Verkehrsgeschehen in der Praxis?

Ablenkung ist eine zunehmende und oft unterschätzte Gefahr. Sie beansprucht den Fahrer und lässt das Verkehrsgeschehen zur Nebensache werden. Gift für die Konzentration sind nicht nur Essen, Rauchen, Telefonieren oder das Bedienen des Navigationsgerätes während der Fahrt, sondern auch Emotionen wie Freude oder Wut. In der Fahrausbildung zeigt sich dies sehr deutlich. Fahranfänger, die schon gestresst – zum Beispiel durch Schule oder Beruf – zur Fahrstunde erscheinen, sind kaum in der Lage, Informationen aufzunehmen bzw. zu verarbeiten.

Wie sensibilisieren Sie Fahranfänger für das Problem?

Oftmals reicht einfaches Hinweisen auf Gefahren oder das Erklä-



ren von Gefahrensituationen nicht aus. Fahranfänger müssen mit praktischen Übungen an das Thema Ablenkung im Straßenverkehr herangeführt werden. Meine Fahrschüler müssen beispielsweise während der Fahrstunden auch mal leichte Rechenaufgaben lösen oder sollen das Radio bedienen, damit sie am eigenen Leibe erfahren, wie sehr diese – an sich einfachen – Aufgaben sie beim Fahren behindern. Das macht ihnen klar, wie schwierig es ist, sich im Verkehrsgeschehen auf mehrere Sachen gleichzeitig zu konzentrieren.

Während der praktischen Ausbildung muss den Fahrschülern nicht nur das Autofahren beigebracht werden, sie müssen auch wissen, dass Ablenkung nicht zufällig geschieht. Es braucht Einfühlungsvermögen, aber gerade die jungen Verkehrseinsteiger sind noch offen für solche Hinweise.

Stimmen von Teilnehmern

Lassen Sie sich von Ihrem Handy beim Fahren ablenken?

Allein das Klingeln des Handys kann schon ablenken. Es gehört schon viel Eigendisziplin dazu, es aus zu lassen – aber beim Fahren stelle ich es immer ab.

Ricardo Eiffert, 21

Haben Sie schon einmal eine kritische Situation erlebt?

Einmal hatte ich auf einer privaten Fahrt beinahe einen Unfall. Da kam mir in der Gegenrichtung ein Fahrzeug beim Überholen entgegen. Ich musste von 100 Stundenkilometer auf 20 runter bremsen und der Hund ist von hinten gegen die Sitze geflogen. Kritische Situationen während des Dienstes hatte ich noch keine. Aber ich empfinde es als gefährlich, wenn ich an vielbefahrenen Hauptstraßen stehen bleiben und aussteigen muss, um Sendungen zuzustellen.

Stefanie Wrobel, 23

Was nehmen Sie aus dem Training mit?

Beim Training fand ich die Erläuterung des toten Winkels und die praktischen Übungen am Parcours gut. Wenn man ordentlich in die Spiegel schaut, braucht man eigentlich keine Rückfahrkameras, zumindest in den Pkws. Ich fand den Kurs klasse und kann ihn nur jedem empfehlen.

Kevin Gernand, 19

Vier Tipps vom Fahrlehrer gegen Ablenkung

1. Reduzieren Sie die Gerätebedienung während der Fahrt auf ein Minimum. Das Ziel lässt sich vor der Fahrt ins Navi eingeben oder der gewünschte Radiosender auswählen. Handynutzung ist aus gutem Grund verboten – und wer am Steuer SMS schreibt, spielt mit seinem Leben und dem anderer.
2. Beide Hände gehören beim Fahren ausschließlich ans Steuer. Essen, Sachen auspacken oder Ähnliches sind während der Autofahrt tabu.
3. Seien Sie mit den Gedanken beim Fahren: Familiäre Sorgen, berufliche Aufgaben – all das hat während der Autofahrt in den Hintergrund zu treten.
4. Vermeiden Sie Zeitdruck.

Im Pkw und Transporter unterwegs

Augen auf beim Rückwärtsfahren

Rückwärts Ein- und Ausparken oder Rangieren sollten auf dem Betriebshof, während der Zustelltour oder im mobilen Service möglichst vermieden werden. Denn das Rückwärtsfahren ist eine der gefährlichsten Fahrbewegungen. Daran ändert auch moderne Technik nichts.

Zunehmende Verkehrsdichte, abgelenkte Verkehrsteilnehmer – auch wer vorwärtsfährt, muss mit allem rechnen. Aber er hat die Verkehrssituation besser im Blick als im Rückwärtsgang. Auf dem Betriebsgelände können gut unterwiesene Einweiser Hilfestellung geben. Wer aber auf dem Weg zum Kunden ist, dem stehen solche nützlichen Helfer kaum zur Verfügung. Um Unfälle zu vermeiden, kommt es dann umso mehr auf eine vorausschauende und angepasste Fahrweise an.

Was macht das Rückwärtsfahren so gefährlich? Kritisch ist vor allem der tote Winkel. Dazu gehören alle Bereiche, die der Fahrer vor, neben und hinter dem Fahrzeug nicht einsehen kann. Spielende Kinder, andere Verkehrsteilnehmer und Hindernisse werden so leicht übersehen. Der Gefahrenbereich im toten Winkel bleibt trotz moderner Technik bestehen. Deshalb gilt für Fahrer und Passanten: Augen auf beim Rückwärtsfahren – niemand kann sich zu 100 Prozent darauf verlassen, dass der andere richtig reagiert. Vorsicht ist auch geboten, wenn das Fahrzeug eine Rückfahrkamera hat. Je nach System benötigt die Kamera einige Sekunden, um ein Bild aufzubauen. Das Bild des Kameramonitors muss den Fahrbereich deutlich wiedergeben. Spiegel und Bildschirm helfen dabei, die Situation neben und hinter dem Fahrzeug besser zu beurteilen, doch der Fahrer darf erst zurücksetzen, wenn dies zweifelsfrei sicher möglich ist. Wichtig: Rückfahrhilfen jeglicher Art entbinden ihn nicht von der notwendigen Sorgfalt und Vorsicht! Bei schlechtem Licht, Blendung, starkem Regen oder einer technischen Störung gibt nur ein Einweiser die Sicherheit, unfallfrei rückwärts zu fahren.

Denn der Fahrer ist verpflichtet, die Gefährdung von Personen auszuschließen. Grundsätzlich gilt: Rückwärts maximal Schrittgeschwindigkeit fahren und besonders vorsichtig sein. Wenn nicht sicher ist, ob sich ein Hindernis hinter dem Fahrzeug befindet, gibt es keine Kompromisse: Sofort anhalten, aussteigen und sich vergewissern, dass niemand gefährdet wird!

Weitere Informationen geben die Faktenblätter „Augen auf beim Rückwärtsfahren“ und „Sitz, Lenkrad, Spiegel und Gurt einstellen“ der BG Verkehr. Download unter

www.bg-verkehr.de



Alles frei? Wenn nicht, kann das Rückwärtsfahren üble Folgen haben ...

Checkliste sicheres Fahren

- ▮ Vorab mit dem Fahrzeug vertraut machen (Ausmaße, Fahrverhalten, Technik etc.).
- ▮ Konsequenterweise alle technischen Möglichkeiten nutzen, um das Sichtfeld zu erweitern. Spiegel optimal einstellen.
- ▮ Immer für freie Sicht rund ums Fahrzeug sorgen, das heißt: saubere Scheiben, keine Behälter/Pakete oder Einbauten, die die Sicht einschränken.
- ▮ Am besten ist es, das Rückwärtsfahren möglichst zu vermeiden. Wer schon beim Parken daran denkt, dass er vorwärts und ohne zu rangieren wieder losfahren kann, spart sich das Zurückrollen. An engen Zufahrten ohne Wendemöglichkeit lieber das Fahrzeug sicher abstellen und kürzere Fußwege in Kauf nehmen.
- ▮ Möglichst sofort rangieren und nicht warten, denn die Situation um das Fahrzeug herum kann sich ändern oder vorher wahrgenommene Hindernisse (zum Beispiel Poller) werden vergessen.
- ▮ Fürs Rangieren eine gut einsehbare und verkehrsarme Stelle wählen.
- ▮ Vorausschauend parken: Ausreichenden Rangierabstand zu anderen Fahrzeugen halten und tote Winkel anderer Fahrzeuge meiden.

Verantwortung hat der Fahrer



Interview mit Martin Küppers, bei der BG Verkehr Abteilungsleiter für Arbeitssicherheit und Regelwerk

Machen Kamera-Monitor-Systeme (KMS) und Rückfahr Sensoren das Fahren sicherer?

Wer sich ausschließlich auf KMS und Rückfahr Sensoren verlässt, wähnt sich leicht in trügerischer Sicherheit: Denn weil sie Unfälle nicht zuverlässig ausschließen können, sind es nur zusätzliche Hilfsmittel. Um KMS optimal zu nutzen und deren Grenzen kennenzulernen, müssen Fahrer sich in jedem Fall mit diesen technischen Hilfsmitteln vertraut machen. Wer häufig das Fahrzeug wechselt, muss gegebenenfalls mit unterschiedlichen Systemen umgehen. Mit Hilfe der Bedienungsanleitung – und im Betrieb zusätzlich mit einer Unterweisung – gewinnt man Sicherheit im Umgang mit den oft unterschiedlichen KMS-Ausführungen und kann so Fehlanwendungen vermeiden.

Wie zuverlässig sind solche Kamerabilder?

Der erste Umgang mit einer Rückfahrkamera kann gewöhnungsbedürftig sein und sollte am besten in gefahrlosen Situationen geübt werden. Oft lassen sich auf dem Kamerabild Entfernungen nicht einschätzen, vor allem, wenn nicht ein Teil des eigenen Fahrzeugs auf dem Monitor zu sehen ist. Wenn Blendung, Niederschlag, Dunkelheit oder Verschmutzung das Bild einschränken oder die Fahrbewegung nicht deutlich zu erkennen ist, ist das Hilfsmittel KMS wertlos. Der Fahrer muss sich stets vergewissern, ob er gefahrlos rangieren kann. Dabei helfen ihm gut eingestellte Spiegel, eventuell ein Kamerasystem und möglichst der direkte Blick nach hinten. Im Zweifel kommt ein Fahrer beim Rangieren nicht um einen Einweiser herum, damit er sicher – und rechtssicher – rückwärtsfährt.

Wer ist bei beruflichen Fahrten für die Sicherheit unterwegs zuständig: der Fahrer oder sein Betrieb?

Aus Sicht des Arbeitsschutzes ist zuerst der Arbeitgeber in der Pflicht, im Straßenverkehrsrecht ist jedoch vorrangig der Fahrzeugführer verantwortlich. In der betrieblichen Praxis müssen also Arbeitgeber und Beschäftigte gemeinsam Unfälle und Gefährdungen vermeiden. Der Betrieb sollte die Fahraufgabe genau analysieren und dann das Notwendige für die Sicherheit festlegen. Das können Lösungen wie Winterpaket, Rückfahrwarneinrichtung oder auch KMS sein. Organisatorische Maßnahmen sind beispielsweise eine sicherheitsgerechte Tourenplanung – möglichst ohne Rangieren und Rückwärtsfahrten – und die Fahrerqualifizierung. Aber auch die beste Technik und Organisation können dem Fahrer seine Verantwortung nicht abnehmen. Das muss allen Beteiligten klar sein. \

Studie zeigt UV-Belastung bei Arbeit im Freien

Zusteller bei Belastung im Mittelfeld

Seit 2015 kann weißer Hautkrebs durch Sonnenstrahlung als Berufskrankheit anerkannt werden. Bisher fehlten aber genaue Angaben, wie hoch die UV-Belastung bei der Ausübung bestimmter Berufe eigentlich ist. Diese Wissenslücke wurde nun geschlossen.

Bei einem Forschungsprojekt wurden detaillierte Belastungsdaten für die verschiedensten Tätigkeiten in Außenbereichen gesammelt und ausgewertet, unter anderem auch für die Zusteller der Deutschen Post DHL (siehe Ausgabe April 2015 der „UK PT-Kontakt“). Dazu trugen 600 Beschäftigte unterschiedlicher Berufe in den vergangenen zwei Jahren jeweils von Anfang April und Ende Oktober Dosimeter an den Oberarmen, die die Strahlung maßen.

Die Auswertung der Daten durch das Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IFA) zeigt, dass die Belastung der Berufsgruppen über die Sommermonate so verschieden ist wie ihre Arbeit. Beschäftigte in Steinbrüchen oder im Kanalbau sind mehr als dreimal so stark UV-belastet wie Personen, die im Ackerbau oder zu Fuß in der Postzustellung tätig sind. Der Projektleiter und IFA-Strahlungsexperte Dr. Marc Wittlich: „Einige Ergebnisse haben uns wirklich überrascht. So ist zum Beispiel die Belastung auf dem Bau sehr verschieden, je nachdem ob Dächer gedeckt oder Gerüste gebaut werden.“

Maßgeschneiderte Prävention ist deshalb notwendig. Die bei der BG Verkehr untersuchten Berufsgruppen wie Zusteller oder Kabelmonteure liegen im Vergleich zu anderen Berufsgruppen im Mittelfeld. Die Daten zeigen, dass die Belastung bei der Paket- und Verbundzustellung niedriger als bei der Fuß- und Fahrradzustellung ausfällt. Grund dafür ist der Schutz vor solarer UV-Strahlung im Fahrzeuginnen.

Bei den Schutzmaßnahmen, die Arbeitgeber ergreifen müssen, haben technische und organisatorische Lösungen laut Arbeitsschutzgesetz Vorrang. Dazu zählen zum Beispiel der Einsatz von Sonnensegeln oder die Verlagerung der Arbeit in Zeiten mit geringerer UV-Belastung, wie am frühen Morgen oder späten Nachmittag. Das ist aber oft nicht möglich. Dann ist auf jeden Fall körperbedeckende Kleidung plus Kopfschutz angeraten. Zudem sollten für die Haut Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor verwendet werden, wenn kein anderer Schutz möglich ist, zum



Beispiel bei unbedeckten Körperstellen wie Gesicht und Händen. Grundsätzlich gilt: Schon bei Aufenthaltszeiten von wenigen Minuten im Freien ist im Sommer Schutz notwendig. Denn langfristige Schäden können auch ohne Sonnenbrand entstehen. „Das sollte man nicht nur bei der Arbeit beachten, sondern auch in der Freizeit“, so Dr. Walter Eichendorf, stv. Hauptgeschäftsführer der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). \

So können Sie sich schützen

Auch wenn die UV-Belastung von Mitarbeitern der Unternehmen Deutsche Post und Telekom im Mittelfeld liegt: An Sommertagen müssen sich Beschäftigte im Außendienst vor der Sonne schützen. Hier einige Tipps:

- | Tragen Sie geeignete Kleidung, zum Beispiel leichte Baumwoll- und Funktionskleidung. Je dunkler und dichter der Stoff, desto besser ist der Schutz.
- | Verwenden Sie eine Kopfbedeckung mit Seiten- und Nackenschutz und eine UV-absorbierende Sonnenbrille (UV 400).
- | Cremen Sie unbedeckte Körperstellen frühzeitig und großzügig mit wasserfestem Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30) ein. Nur durch rechtzeitiges Nachcremen bleibt die erhoffte Schutzwirkung erhalten.
- | Gehen Sie, wann immer es Ihnen möglich ist, aus der Sonne.

Hinweisschilder zur Prävention von Banküberfällen

Das Warten ist des Räubers Qual

Manchmal dauern sie nur Sekunden – aber wirken für Wochen, Monate und Jahre nach: Raubüberfälle können verheerende Folgen für die Betroffenen haben, psychisch und physisch. Um potenzielle Bankräuber abzuschrecken, setzen die Unfallversicherungsträger auf Prävention.

Beispielsweise sollen Kameras signalisieren: Hier bleibt niemand unerkannt. Aber auch betriebliche Abläufe sind geeignet, um Bankräubern das Handwerk zu legen. Etwa klar gesteuerte Auszahlungsvorgänge, die dafür sorgen, dass nur berechnete Kunden an ihr Geld kommen. Sie müssen sich am Automaten mittels Bankkarte „ausweisen“.

Auch Einrichtungen, die die Geldausgabe verzögern, sind nützlich. Denn eines hat ein Bankräuber nicht: Zeit. Mit Hilfe von Zeitschloss-Sicherungen lässt sich verhindern, dass Täter schnell an große Geldbeträge kommen können. Bei all dem ist es für die Risikominimierung unabdingbar, dass diese Abläufe von den Bankangestellten nicht zu beeinflussen sind. Doch diese Vorsorge ist nur dann sinnvoll, wenn sie von den Kriminellen auch wahrgenommen wird. Dem potenziellen Täter muss bewusst werden, dass die Mitarbeiter nur zeitverzögert oder überhaupt keinen Zugriff auf Geld haben. Deshalb fordern die Unfallversicherungsträger an den Kundeneingängen und an den Plätzen, an denen Banknoten angenommen oder ausgegeben werden, dauerhafte und verständliche Hinweise auf die Sicherungsmaßnahmen. Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft hat daher Hinweisschilder für Eingänge und Arbeitsplätze im Service für alle Kreditinstitute entwickelt. Eine Individualisierung der Aufkleber (Farbänderungen oder Einbindung eines Logos) ist möglich. Die Druckvorlagen lassen sich auf der VBG-Website kostenlos zum Ausdrucken herunterladen:

www.vbg.de/hinweisschilder-kreditinstitute



Mehr zum Thema

Mit der Verhütung von Überfällen beschäftigen sich die Unfallverhütungsvorschrift „Kassen“ (DGUV Vorschrift 26, MatNr 670-090-510) und die drei Informationsschriften „Hinweise für die Erstellung einer Gefährdungsbeurteilung zur Umsetzung der UVV Kassen“ (DGUV Information 215-611, MatNr 670-092-285), „Anforderungen an die sicherheitstechnische Ausrüstung von Geschäftsstellen“ (DGUV Information 215-612, MatNr 670-092-280) sowie „Kredit- und Finanzdienstleistungsinstitute – Betrieb“ (DGUV Information 215-613, MatNr 670-092-281). Bestellt werden können die Medien beim

Service-Center der BG Verkehr, Tel.: 07071 933-0,

Mail: tuebingen@bg-verkehr.de

Zum Download finden Sie die Schriften im Kompendium Arbeitsschutz der Sparte Post, Postbank, Telekom der BG Verkehr unter

www.bg-verkehr.de

Serie: Was macht eigentlich ein ...? Berufe im Porträt

Gesundheitsmanagerin bei der Niederlassung BRIEF Dresden

Die Berufe unserer Versicherten sind so vielfältig wie die Unternehmen, für die die BG Verkehr zuständig ist. In dieser Serie stellen wir Menschen und ihre Arbeitsgebiete vor. Heute: Bianka Frenzel, Gesundheitsmanagerin bei der Niederlassung BRIEF Dresden. Dr. Thomas Draxler hat sie besucht.

Welche gesundheitsfördernden Maßnahmen sind zielführend? Wie können wir diese finanzieren? Wie können wir das Gesundheitsbewusstsein unserer Beschäftigten schärfen? Solche Fragen beschäftigen Bianka Frenzel. Seit 2007 ist sie Gesundheitsmanagerin für die Beschäftigten der NL BRIEF Dresden. Dazu gehört das Gebiet zwischen Cottbus und Altenberg, Riesa und Görlitz. Zu den Mitarbeitern zählen neben den Zustellern ebenso die Beschäftigten der drei Briefzentren in Bautzen, Dresden und Cottbus sowie des Paketzentrums in Ottendorf-Okrilla. Für die Absolventin der polytechnischen Oberschule und Facharbeiterin für Schreibtechnik sind dies immer wiederkehrende Herausforderungen. „Denn den gefühlten Zustand von Gesundheit kann man nicht konservieren, man muss immer aktiv was dafür tun“, rät Bianka Frenzel. Die bisherigen Arbeitsstationen haben ihr dabei geholfen, ein Gespür für die unterschiedlichsten Empfindungen und Bedürfnisse der Menschen im Bereich Gesundheit zu entwickeln.

Mehr als Gesundheitstage

Bianka Frenzel kam 1989 kurz vor der Wende zur Post. Nachdem sie als Schreibrkraft beim Postamt in Pirna gearbeitet hatte, wechselte sie 1994 ins Vorzimmer eines Abteilungsleiters bei der Direktion Dresden. Danach arbeitete sie in der Geschäftsstelle des Unternehmenssprecherausschusses. „Eine sehr spannende Zeit, ich bin in der ganzen Republik rumgereist“, erinnert sich Bianka Frenzel. Die weiteren Erfahrungen in der Niederlassung Filialen Dresden und später in der Vertriebsdirektion Filialen in Erfurt sowie bei der Tochtergesellschaft IT Solutions waren ebenfalls wertvoll für ihre Tätigkeit als Gesundheitsmanagerin, denn: „Professionelle betriebliche Gesundheitsarbeit ist nicht nur das Veranstalten von Gesundheitstagen und Rückenschulskursen. Sie muss sich an der Arbeitsplatzrealität orientieren.“ Zu ihren Aufgaben zählt heute ein tägliches Reporting. Bianka Frenzel sorgt dafür, dass durch die Führungskräfte Vorsorgegespräche geführt werden. Sie organisiert und protokolliert die Integrationsgespräche

und koordiniert die Akteure des Arbeits- und Gesundheitsschutzes bei der Niederlassung.

Mit der Betriebsärztin, der Sozialberaterin der Niederlassung, den Fachkräften für Arbeitssicherheit sowie den Aufsichtspersonen der BG Verkehr und den Partnern von der Deutschen BKK pflegt sie regen Austausch. „Schon 2007 haben wir als Niederlassung eine Kooperationsvereinbarung mit der Unfallkasse Post und Telekom und der Deutschen BKK über eine gemeinsame Präventionsarbeit geschlossen. Auch jetzt, wo aus der Unfallkasse die BG Verkehr geworden ist, ziehen wir an einem Strang.“

Das zeigt sich in konkreten Maßnahmen wie Arbeitsumfelduntersuchungen, Fahrsicherheitstrainings und Aktionen zu Themen wie richtiges Heben und Tragen von Lasten oder bei gezielten Angeboten für Führungskräfte.

Für dieses Jahr hat der Arbeitskreis Gesundheit beschlossen, „Gesundheitsnächte“ für die Schichtarbeiter mit dem Schwerpunkt Cardio- und Augencheck anzubieten. Ein weiteres Angebot richtet sich an die Zusteller. Gemeinsam mit externen Spezialisten wie Physiotherapeuten sollen sie direkt vor Ort die Belastungen ihrer Tätigkeit analysieren und verringern. „Wir wollen hierbei die Möglichkeiten der Verhaltens- und Verhältnisprävention zielgruppenorientiert nutzen“, sagt Bianka Frenzel. Nach neun Jahren ganzheitlich angelegter betrieblicher Gesundheitsarbeit stelle sie fest, dass es gelungen sei,

das Bewusstsein vieler Beschäftigter für die gesundheitliche Eigenverantwortung geweckt zu haben. „Die Impulse, die im Unternehmen gesetzt werden, werden oftmals auch im Privatbereich umgesetzt.“

Die 49-jährige Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und Ehefrau eines Postlers hat übrigens auch ein persönliches Gesundheitskonzept: „Ich wandere sehr gerne in unserer wunderschönen Sächsischen Schweiz und absolviere regelmäßig mein Gymnastikprogramm zu Hause.“ Jung hielten sie ihre zwei Enkel. „Entspannung finde ich beim Eintauchen in eine ganz andere Welt. „Dies gelingt mir beim Lesen von Krimis und historischen Romanen“, so Bianka Frenzel. \



Bianka Frenzel

Mitmachen & gewinnen!

Dresden gilt als eine der architektonisch schönsten deutschen Städte. Verbringen Sie ein Wellness-Wochenende in der sächsischen Stadt mit zwei Übernachtungen mit Frühstück für zwei Personen im Doppelzimmer, zusätzlich Halbpension, halbstündige Rückenmassage und Entspannung in der body&soul-Badlandschaft.

Wir verlosen ein Wellness-Wochenende im Dresdner BEST WESTERN Macrander Hotel!

Dazu müssen Sie eine Frage richtig beantworten:

In Japan hat der Tagschlaf einen eigenen Namen. Er lautet:

- A: Siestahi
- B: Inemuri
- C: Ratsepuji
- D: Shnarhui



Die Antwort schicken Sie bitte mit ausreichend frankierter Postkarte an: BG Verkehr, Stichwort Gewinnspiel, Postfach 2780, 72017 Tübingen oder eine E-Mail mit der Lösung an: winner-tuebingen@bg-verkehr.de Einsendeschluss ist der 2. September 2016 (Datum des Poststempels/ Absendekennung der E-Mail). Und vergessen Sie nicht Ihre Adresse, Ihre Telefonnummer, Ihre Beschäftigungsstelle und den Beschäftigungsort. Übrigens: Mitarbeiter der BG Verkehr können leider nicht teilnehmen.

Die Antwort auf die Frage im Heft 2/2016 war „A“: Vision Picking ist eine Augmented-Reality-Anwendung, die zum Beispiel beim Kommissionieren unterstützt. Das hat Anita Vogt von der Deutsche Post AG, Briefzentrum, in Ravensburg gewusst. Sie wurde unter den Einsendern mit der richtigen Antwort ausgelost und gewann ein Travelite-Kofferset. Herzlichen Glückwunsch!

Impressum

Magazin der BG Verkehr für die Sparte Post, Postbank, Telekom Körperschaft des öffentlichen Rechts

Herausgeber und Verleger: **BG Verkehr, Hamburg**

Verantwortliche Redakteurin: Gitta Angenendt

Stellvertreter: Annemarie Debarnot, Werner Diedrich

Redaktion: Claudia Albrecht, Waltraud Kodytek, Wolfgang Laske, Arne Lücking

Sekretariat: Gerlinde Trautmann

Redaktionelle Beratung: Frankfurter Societäts-Medien GmbH: Stefan Sochatzy Stefan.Sochatzy@fs-medien.de

Layout: Dorota Wojcicki-Wehnert

Anschrift: BG Verkehr
Redaktion: „BG-Kontakt“
Europaplatz 2
72072 Tübingen

Postanschrift: Postfach 27 80
72017 Tübingen
Telefon: 07071 933-0
Fax: 07071 933-4398
Internet: www.bg-verkehr.de
Mail: tuebingen@bg-verkehr.de

Erscheinungsweise: Vierteljährlich

Bezugspreis/Bestellung und Abbestellung: Der Bezugspreis ist für Mitglieder der BG im Mitgliedsbeitrag enthalten. Für andere Bezieher: Jährlicher Bezugspreis sind 6,20 Euro zzgl. Versandkosten. Bestellungen und Abbestellungen richten Sie bitte schriftlich bis sechs Wochen vor Jahresende an die Redaktion.

Gesamtherstellung und Anzeigen: Frankfurter Societäts-Medien GmbH
Frankenallee 71-81
60327 Frankfurt am Main

Corporate Publishing: Andreas Fiebiger
Telefon: 069 7501-4837
Andreas.Fiebiger@fs-medien.de

Anzeigenverwaltung: Societäts-Medien, Anzeigenservice
Telefon: 069 7501-4253
Fax: 069 7501-4502
anzeigenservice@fs-medien.de

Anzeigenverkauf: .RODAS. Marketing GmbH
Daniela Weitzel
Telefon: 069 53055530
Fax: 069 53055529
weitzel@rodas-marketing.de

Bildnachweis: Titel: José María Riola Age / Strandperle;

Best Western, BG Verkehr, Deutsche Post DHL; Sven Rademacher; fact/mauritus images; fotolia: antimartina, Peter Atkins, contrastwerkstatt, industrieblick, michaeljung, picture alliance / dpa; stockwerk, Westend 61, Monika Wisniewska.

Alle Urheber- und Verlagsrechte sind vorbehalten. Der Rechtsschutz gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Jede Verwertung bedarf der schriftlichen Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Haftung, insbesondere keine Verpflichtung zur Veröffentlichung, übernommen.

Wie geht's?



AUSSTELLUNG

Wie geht's?

„Werde zum
Detektiv und
finde die Krank-
macher bei
der Arbeit“

Eine Ausstellung zur Gesundheit
im (Arbeits-) Leben

30.06.16-12.02.17

:Dasa

Arbeitswelt Ausstellung

www.dasa-dortmund.de www.wiegehts-ausstellung.de

In Kooperation mit



Unfallkassen und Berufsgenossenschaften
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung