



Unfallfrei heimwerken Sicher basteln

**Elektrische Maschinen – beherrschbare Technik
Gutes Werkzeug, gute Arbeit · Sicher arbeiten
auf Leitern und Tritten**



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





Liebe Leserin, lieber Leser,

heimwerken und basteln machen Spaß – man schafft etwas mit den eigenen Händen und ist stolz auf das Vollbrachte. Zudem kann ein geschickter Heimwerker die Haushaltskasse um einige Euros entlasten.

Gleichzeitig ist Heimwerken für viele Menschen eine ungewohnte Tätigkeit. Und das hat Folgen. Rund 300.000 Heimwerkerunfälle passieren pro Jahr in der Bundesrepublik Deutschland (Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund). Etwa 84 Prozent der Unfallopfer beim Heimwerken sind Männer, besonders häufig trifft es 35- bis 44-Jährige.

An der Spitze stehen Verletzungen mit scharfen und spitzen Gegenständen, etwa mit Messern und Schraubendrehern, die unsachgemäß eingesetzt werden. Ihnen folgen Stürze, zum Beispiel von der Leiter oder von Haushaltsgegenständen wie Stühlen oder Kisten, die missbräuchlich verwendet werden. Auf dem Boden stehende Eimer oder quer über die Arbeitsfläche verlegte Kabel führen immer wieder zu Unfällen durch Stolpern, Ausrutschen und Umknicken. Nicht zu unterschätzende Unfallursachen sind auch Bedienungsfehler, Zweckentfremdung von Geräten, mangelnde Konzentration und Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Diese Broschüre bietet handfeste Tipps zum sicheren Selbermachen. Denn am Ende einer jeden Heimwerker-Arbeit soll nicht das Krankenhaus stehen, sondern ein schönes Ergebnis. Die frische Tapete im Wohnzimmer zum Beispiel, der selbstgebaute Tisch oder das in Eigenregie verlegte Laminat.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Sägen und Schleifen, Hämmern und Bohren.

Elmar Lederer

Elmar Lederer

Vorsitzender des Vorstandes

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

B. Gause

Dr. Bernhard Gause

Mitglied der Geschäftsführung

Gesamtverband der Deutschen
Versicherungswirtschaft (GDV)

Inhalt

Grußwort	2
Elektrische Maschinen – beherrschbare Technik	4
Bohrmaschinen	6
Winkelschleifer (Flex, Trennschleifer)	7
Kreissägen	8
Gutes Werkzeug, gute Arbeit	11
Schraubendreher	13
Scheren und Zangen	13
Sicher arbeiten auf Leitern und Tritten	14
Entspannt werkeln mit Plan, Realitätssinn und kompletter Einkaufsliste	19
Persönliche Schutzausrüstung	21
Eine Werkstatt sicher einrichten	26
Zum Weiterlesen	29
Literatur und Internetverweise	29
Impressum	31



Elektrische Maschinen – beherrschbare Technik

Je besser Sie Ihr Elektrogerät kennen, je geübter und sorgfältiger Sie damit umgehen, umso kleiner ist die Unfallgefahr. Ein zentraler Punkt ist die Bedienungsanleitung. Lesen Sie sie vor dem ersten Einschalten des Geräts aufmerksam durch. Sammeln Sie alle **Bedienungsanleitungen** in einem Aktenordner oder Stehsammler, der griffbereit in der Werkstatt steht.

Weitere Tipps:





- ▶ Entfernen Sie Brennbares wie Papier, Späne, Stroh, brennbare Flüssigkeiten, wenn mit Funkenbildung oder Funkenflug zu rechnen ist, etwa beim Arbeiten mit der Flex. Ein kleiner Handfeuerlöscher sollte stets griffbereit stehen, um Brände löschen zu können.
- ▶ Kontrollieren Sie vor jedem Einsatz den **ordnungsgemäßen Zustand** des Geräts. So muss die elektrische Anschlussleitung („Kabel“) intakt sein; Schutzvorrichtungen und Sicherheitseinrichtungen dürfen nicht abmontiert oder manipuliert sein.
- ▶ Das Kabel muss lang genug sein und so hängen, dass das Gerät sich frei bewegen lässt.
- ▶ Schließen Sie das Gerät nur an, wenn das elektrische Netz durch einen Fehlerstromschutzschalter (FI-Schutzschalter) gesichert ist (siehe Seite 28).

- ▶ Ziehen Sie das Gerät immer am Stecker aus der Steckdose, nicht am Kabel.
- ▶ Legen Sie das Gerät erst aus der Hand, wenn das rotierende Werkzeug völlig stillsteht. Reinigen Sie es nur, wenn Sie vorher den Netzstecker gezogen haben.
- ▶ Nur fachkundige Personen dürfen defekte Geräte reparieren.

Spannungsprüfer, Kabelsuchgerät, Metallindikator

Es gibt ein- und zweipolige Spannungsprüfer. Der einpolige, auch „Phasenprüfer“ genannt, trägt wegen seiner Fehleranfälligkeit und der möglichen unsicheren Anzeige auch Beinamen wie „Lügenstift“ oder „Schätzgerät“. Das sagt eigentlich schon alles. Zuverlässige Mess-Ergebnisse liefert ein zweipoliger Spannungsprüfer.

Ein **Kabelsuchgerät** findet spannungslose und spannungsführende Leitungen hinter der Wand – eine wichtige Prüfung, bevor Löcher in die Wand gebohrt werden. Leitungssucher, die auf Metall reagieren („**Metallindikatoren**“) sind nützlich zur Identifikation von Gas- und Wasserleitungen aus Metall.

zweipoliger Spannungsprüfer	
einpoliger Spannungsprüfer	
Kabelsuchgerät	
Metallindikator	

Bohrmaschinen

Die Schlagbohrmaschine, ein Allrounder, ist das Elektrowerkzeug, das Heimwerker am häufigsten verwenden – vorrangig zum Bohren von Holz, Metall und Stein und, bei eingeschaltetem Schlagwerk, auch von harten Wandbaustoffen. Ein wichtiges Zubehör ist der Bohrständer, weil er exakte rechtwinklige Bohrungen ermöglicht und dem Werkstück festen Halt gibt. Der verwandte Bohrhämmer ist der Spezialist für Beton.

Die handlichen Akkubohrschrauber werden hauptsächlich zum Schrauben benutzt, aber auch zum Bohren von Holz, Kunststoff und Blech.

Einige Akkuschauber haben eine eigene Lichtquelle, die bei Montage-Arbeiten dunkle Ecken ausleuchtet. Einige Geräte kommen an die Leistung einer Schlagbohrmaschine mit Kabel heran, sind aber einige hundert Gramm leichter und meistens kleiner – ein besonderer Vorteil bei Arbeiten über Kopf.

Sicher arbeiten mit der Bohrmaschine

- ▶ Beachten Sie bitte die Hinweise auf den Seiten 4 und 5.
- ▶ Erforderliche Schutzausrüstung (siehe Seite 23):
Augen- und – bei länger andauernden Arbeiten mit dem Schlagbohrer – Ohrenschutz.
Aber: Keine Handschuhe! Sie können von der Bohrmaschine erfasst und von der Hand gerissen werden. Hohe Verletzungsgefahr!
- ▶ Tragen Sie **eng anliegende Kleidung, krempeln Sie Ärmel nach innen auf**.
- ▶ Legen Sie Ringe und anderen Schmuck vor Beginn der Arbeit ab.
- ▶ Die Bohraufsätze müssen ein **einwandfreies Gewinde** und eine **intakte Spitze** haben. Achten Sie auf die zum Material (Holz, Beton, Metall) passenden Bohrer.
- ▶ Achten Sie darauf, dass der **Bohrer fest in das Bohrfutter eingespannt** ist, bevor Sie loslegen. Das **Befestigungsgewinde** des Bohrfutters muss intakt sein.
- ▶ Halten Sie Ihre Schlagbohrmaschine stets gerade. Drücken Sie sie senkrecht zur Oberfläche von Wand oder Werkstück. Arbeiten Sie stets mit dem Zusatzgriff, er gibt eine bessere Kontrolle beim Bohren.
- ▶ Entfernen Sie Späne erst, wenn der Bohrer ausgeschaltet ist.

Trick: Abrutschen beim Bohren verhindern

Auf glatten Fliesen können Bohrer leicht abgleiten. Das können Sie verhindern, indem Sie Heftpflaster oder zwei Streifen Krepp- beziehungsweise Isolierband auf die Bohrstelle kleben.



Winkelschleifer

(Flex, Trennschleifer)

Winkelschleifer schleifen, trennen, schrappen oder polieren hauptsächlich Metall und Stein. Durch 10.000 und mehr Umdrehungen pro Minute entstehen hohe Fliehkräfte, die auch einige Unfallgefahren bergen.



Sicheres Arbeiten mit Winkelschleifern

- ▶ Beachten Sie bitte die Hinweise auf den Seiten 4 und 5.
- ▶ Erforderliche Schutzausrüstung (siehe Seite 23):
Augen-, Mund- und Nasen-, Gehör- und Fußschutz.
Tragen Sie beim Arbeiten mit dem Winkelschleifer Kleidungsstücke, die eng anliegen und die Arme bedecken.
- ▶ Spannen Sie den **Schleifkörper** fachgerecht auf und lassen Sie das Gerät vor Beginn der Arbeiten einige Zeit zur Probe laufen. Verwenden Sie für das Wechseln des Schleifkörpers ausschließlich den mitgelieferten Spezialschlüssel.
Wechseln Sie **beschädigte und fehlerhafte Schleifkörper** aus – aber erst dann, wenn der **zuvor in Betrieb gewesene Schleifkörper abgekühlt** ist.
- ▶ Die **originale Schutzhaube** darf nicht abmontiert werden.
- ▶ Fehlt auf dem Schleifkörper die **Angabe der zulässigen Drehzahl**, darf die Scheibe nicht verwendet werden.
- ▶ Die Trennscheibe kann bersten, wenn Sie sie als Schleif- oder Schrupscheibe zweckentfremden. Für diese Arbeiten gibt es spezielle Scheiben.
- ▶ Achten Sie auf das Haltbarkeitsdatum der Scheiben. Üblich sind drei Jahre.
- ▶ **Befestigen** Sie das Werkstück so, dass es beim Schleifen nicht verrutschen oder sich lösen kann.
- ▶ Halten Sie Winkelschleifer möglichst immer mit beiden Händen, auch die kleineren „Einhandwinkelschleifer“.

Unfälle mit dem Winkelschleifer

- ▶ Ein Mann wollte mit dem Winkelschleifer einen Fensterstock für den Lackanstrich vorbereiten. Vermutlich arretierte er den Schleifteller nicht richtig, so dass die Kontermutter sich beim Anlauf schlagartig löste. In einer Entfernung von mehr als vier Metern traf sie das Fußgelenk der Ehefrau. Befund: Bluterguss und eine starke Schwellung im rechten Fußgelenk. LGL
- ▶ Beim Durchtrennen von Ziegelsteinen verkantete sich ein Winkelschleifer, wurde zurückgestoßen, drang in den Schuh und durchtrennte die Sehne des großen Zehs. Allianz Versicherung AG

Kreissägen

Die Kreissäge, vor allem die weit verbreitete Handkreissäge, gehört zu den riskantesten Maschinen für Heimwerker-Arbeiten. Besonders häufig kommt es zu Schnittverletzungen an Armen, Händen und Fingern.



Zu Ihrer Sicherheit

- ▶ Beachten Sie bitte die Hinweise auf den Seiten 4 und 5.
- ▶ Erforderliche Schutzausrüstung (siehe Seite 23):
Augen-, Mund- und Nasen-, Gehör- und Fußschutz.
Aber: Keine Handschuhe, denn sie – und damit die ganze Hand – können vom Sägeblatt erfasst werden.
- ▶ **Spaltkeil** und **Schutzhaube** sind wichtige Schutzeinrichtungen. Montieren Sie sie nicht ab und überprüfen Sie sie regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit.
- ▶ **Ersetzen Sie rissige oder formveränderte Sägeblätter** umgehend durch intakte Exemplare. Risse lassen sich durch eine Klangprobe feststellen!
- ▶ Lassen Sie die Maschine nicht unbeaufsichtigt laufen.
- ▶ Achten Sie beim Kauf von Sägeblättern auf vibrations- und geräuscharme Produkte.
- ▶ Entfernen Sie Späne mit einem **Handbesen** oder Ähnlichem; nicht mit der Hand oder dem Unterarm!
- ▶ Tragen Sie **eng anliegende Kleidung**. Weite Ärmel oder offene Kittel können sich leicht in sich bewegenden Maschinenteilen verfangen.

Sicher arbeiten mit der Handkreissäge

- ▶ Maschinen mit einer **Motorbremse** stoppen das Sägeblatt unmittelbar nach dem Ausschalten.
- ▶ Die **Einschaltsperre** verhindert versehentliches Einschalten.
- ▶ Der starre **Spaltkeil** hinter dem Sägeblatt ist unverzichtbar! Er verhindert, dass sich der Schnitt hinter der Maschine zusammenzieht und dabei das Sägeblatt einklemmt. Fehlt er, könnte die gesamte Maschine nach oben aus dem Schnitt herausgestoßen werden (**Rückschlaggefahr**).
- ▶ Die **Pendelhaube (Schutzhaube)** muss beweglich sein und bleiben. Sie verdeckt das Sägeblatt im Leerlauf vollständig und schwenkt erst dann zurück, wenn die Maschine Kontakt zum Werkstoff hat. Beim Schneiden wird nur die Schnittzone freigegeben.
- ▶ Achten Sie darauf, dass der **Schalter sich nicht feststellen lässt**: Beim Loslassen des Schalters stoppt die Maschine automatisch.

Sicher arbeiten an der Tischkreissäge

- ▶ Der Tisch muss **fest montiert** sein. Höchstens das Sägeblatt mit Motor kann schräg verstellt werden.
- ▶ Nach dem Ausschalten läuft das Sägeblatt maximal zehn Sekunden nach.
- ▶ Der **Spaltkeil** muss fest sitzen und genau in Fluchtrichtung des Sägeblattes stehen. Er darf nicht dicker als die Schnittfugenbreite und nicht dünner als der Sägeblattgrundkörper sein. Sein Abstand beträgt nicht mehr als acht Millimeter zum Zahnkranz.
- ▶ Die **Abdeckhaube** über dem Sägeblatt ist vorhanden und so weit abgesenkt, dass lediglich die erforderliche Höhe für das zu schneidende Werkstück frei bleibt.
- ▶ **Holzstaub**: Ein Absaugadapter sollte vorhanden sein, an dem der flexible Schlauch eines Haushaltsstaubsaugers oder ein Allzwecksauger angeschlossen werden kann. Dann wird gesundheitsschädlicher Holzstaub beim Sägen nicht freigesetzt.
- ▶ Benutzen Sie einen **Schiebestock**, um das Werkstück zum Sägeblatt zu führen, wenn der Abstand zwischen dem Parallelanschlag und dem Sägeblatt weniger als zwölf Zentimeter beträgt. Bei Handvorschub liegt die Hand flach und mit geschlossenen Fingern auf dem zu schneidenden Werkstück.
- ▶ Die Tischdurchtrittsöffnung für das Sägeblatt ist beiderseits des Sägeblattes auf drei Millimeter zu begrenzen.
Achten Sie darauf, dass der Teil des **Sägeblattes**, der sich **unterhalb des Tisches** befindet, durch eine **Abdeckung gegen Berühren** gesichert ist.
- ▶ Für das Schneiden von Rundhölzern bedarf es einer besonderen Halte- oder Zuführeinrichtung.
- ▶ **Brennholz** darf auf einer Tischkreissäge nur geschnitten werden, wenn es eine spezielle Zuführeinrichtung gibt.

Unfälle mit Kreissägen

- ▶ Ein 25-Jähriger kommt beim Parkett-Schneiden mit der linken Hand in die Tischkreissäge. Zeigefinger und Mittelfinger werden komplett, der Ringfinger in der Mitte der Fingerkuppe abgetrennt. Der Mittelfinger konnte zwar wieder angenäht werden, war anschließend aber ohne Gefühl.

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

- ▶ Beim Säumen eines Brettes wird der Handschuh eines 41 Jahre alten Mannes in das Blatt der Kreissäge gezogen. Das erste Glied des rechten Zeigefingers wird eineinhalb Zentimeter abgeschnitten. Der Mann war über Wochen krankgeschrieben.

Allianz Versicherung AG

- ▶ Beim Schlitzen von Paneelen flogen Späne in die Augen eines 36-Jährigen. Durch den Schreck rutschte er mit dem linken Zeigefinger in die Kreissäge. Die Fingerkuppe wurde abgesägt, der Mann war fünf Wochen krankgeschrieben.

Allianz Versicherung AG

- ▶ Ein Heimwerker stolperte und griff Halt suchend in das laufende Sägeblatt seiner Tischkreissäge. Die Kuppe des rechten Zeigefingers wurde ab-, der Daumen angesägt. Die Zeigefinger-Kuppe musste amputiert, der Daumen konnte wieder angenäht werden.

Unfallkasse Hessen

Sicher arbeiten mit Sticksägen

Sticksägen sind wegen ihrer Vielseitigkeit beliebt und weit verbreitet.

Wichtig für den sicheren Gebrauch sind diese Punkte:

- ▶ Das lästige „Springen“ des Sägeblattes unterbleibt, wenn Sie mit einem scharfen Sägeblatt arbeiten und das Werkstück fest einspannen.
- ▶ Die Sticksäge wird nur oberhalb des Werkstücks und nur mit leichtem Druck geführt.
- ▶ Entscheiden Sie sich für hochwertige Sägeblätter.
- ▶ Das Wechseln kann lästig sein, dennoch muss das Sägeblatt auf das Material abgestimmt sein. Nehmen Sie sich die Zeit! Viele Modelle haben ein Schnellwechselsystem.





Gutes Werkzeug, gute Arbeit

Jeder Heimwerker besitzt eine Grundausstattung an Handwerkszeugen wie Handsäge, Schraubendreher, Ringschlüssel, Zange. Hinzu kommen Feilen, Hämmer, Scheren und Teppichmesser.

Gutes Werkzeug erkennen

- ▶ Gutes Werkzeug trägt dauerhaft den Namen des Herstellers oder ein Kürzel (gestanzt oder aufgedruckt). Dann kann man auch nach Jahren noch reklamieren.
- ▶ „Billig kauft doppelt“: Qualitativ gutes Werkzeug, etwa Schraubendreher aus Chromvanadium, hat seinen Preis. Die Beratung und der Kauf in einem Fachgeschäft machen sich in aller Regel bezahlt.
- ▶ Produkt-Piraterie und Plagiate gibt es auch bei Marken-Werkzeug. Die Qualität der Plagiate ist oft fragwürdig, die Funktionalität eingeschränkt. Kennzeichen für Plagiate sind oft der zu niedrige Preis und kleine Abweichungen vom Original, etwa ein verfremdeter Markenname oder ein ungeschickt gefälschtes Logo.
- ▶ Achten Sie auf eine handgerechte Form der Griffe.
- ▶ Wer keinen Fachmarkt in der Nähe hat, kann sich zumindest an Testergebnissen orientieren (siehe Seite 29 f.).

Werkzeug pflegen und aufbewahren

Behandeln und pflegen Sie Ihr Werkzeug schonend, überprüfen Sie es vor und nach der Arbeit auf einen guten Zustand. Wichtig ist vor allem der richtige Sitz des Handgriffes. Bei Hämmern und Äxten muss der Hammer- beziehungsweise Axtkopf fest auf dem Stiel sitzen, damit er sich nicht unvermittelt löst. Setzen Sie schadhaftes Werkzeug instand oder ersetzen Sie es. Wer sein Werkzeug vernachlässigt, riskiert schwere Verletzungen.

Scharfe oder spitze Gegenstände wie Teppichmesser und Feilen müssen nach dem Benutzen sicher verwahrt werden. Nach Beendigung der Arbeiten, aber auch schon bei kurzen Arbeitsunterbrechungen benutzt der gewissenhafte Handwerker, der sich und andere vor Verletzungen schützen will, die vorhandenen Schutzhüllen, Futterale und Schutzkappen, um schneidende oder stechende Werkzeuge abzudecken.

Generell sollte Handwerkszeug übersichtlich aufbewahrt werden, denn wer auf der Suche nach dem richtigen Gerät im Werkzeug-Chaos wühlt, kann sich schneiden, stechen, ratschen. Bewährt haben sich Werkzeugtafeln, an die die Umrisse der Werkzeuge gezeichnet sind (siehe auch Seite 26 „Eine Werkstatt sicher einrichten“).

Verwenden Sie Werkzeug nur sachgerecht: Eine Feile ist kein Brecheisen, ein Schraubendreher kein Stemmeisen und die Zange kein Hammer.



Schraubendreher

- ▶ müssen in allen gängigen Größen vorhanden sein: Passen Schraubendreher und Schraube nicht zusammen, können sie beschädigt werden oder man rutscht mit dem Schraubendreher ab.
- ▶ Abgenutzte Klingen müssen nachgeschliffen, Kreuzschlitzschraubendreher ersetzt werden, um ein Abrutschen aus der Klinge zu vermeiden.

Scheren und Zangen

- ▶ Stumpfe oder abgenutzte Scheren oder Zangen müssen erneuert oder nachgeschliffen werden.
- ▶ Anschlagnocken verhindern ein Quetschen der Hände beim Schließen der Zange.

Teppichmesser/Cutter, Kartonmesser, Universalmesser

Beim Umgang mit den überaus scharfen Cuttern besteht eine hohe Unfallgefahr, bedingt durch mangelnde Übung der Benutzer und zu sorglosen Umgang mit den Klingen. In Australien gelten deshalb diese Messer als so gefährlich, dass nur über 18-Jährige sie erwerben dürfen.

- ▶ Messer müssen ergonomisch geformt sein und gut in der Hand liegen. Ideal beim Basteln und Heimwerken sind Messer mit einem gummierten Schaft.
- ▶ Es gibt Messer für Linkshänder und für Rechtshänder.
- ▶ Messer mit Federzug haben den sicheren Vorteil, dass die Klinge nach dem Benutzen selbsttätig in die Schutzstellung eingezogen wird. Die Klinge muss für die Arbeit mit Daumenkraft an einem Schieber ausgeschoben und gehalten werden.
- ▶ Bei Messern ohne Federzug ist darauf zu achten, dass die Klinge nach der Arbeit oder in der Pause wieder in den Schaft zurückgefahren wird. Ungeeignet sind Messer mit feststehender Klinge.
- ▶ Bei Messern mit Abbrechklinge darf die Klinge nur maximal bis zur nächsten Einkerbung aus dem Messergriff herausgefahren werden (Bruchgefahr).





Sicher arbeiten auf Leitern und Tritten

Etwa jeder fünfte Heimwerker-Unfall ist ein Sturz aus der Höhe (Quelle: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund). Oft sind wackelige Hilfskonstruktionen und ungeeignete Steighilfen die Unfallursache: Stühle, Drehstühle, Hocker, Regale, Tische, Telefonbücher oder Getränkekisten.

Aber auch die Ebene ist tückisch. Zum Beispiel kann man über Verlängerungskabel stolpern oder über einen im Weg stehenden Farbeimer.

Leitern kaufen

- ▶ Klären Sie vor dem Kauf, für **welche Arbeiten** Sie die Leiter benötigen. Daraus ergibt sich die Höhe. Anlegeleitern zum Beispiel sollten die Anlegekante um mindestens einen Meter überragen. Das wird erreicht, wenn der Leiterkopf den Anlegepunkt, unter Berücksichtigung des korrekten Anstellwinkels, um mindestens drei Sprossen überragt.
- ▶ Gibt es **Zusatzteile** wie Holmverlängerungen, Quer- oder Bogen-Traversen, Einhängetritte, Leiterschuhe und Eimerhaken?
- ▶ Achten Sie beim Kauf auf das GS-Zeichen. Es steht für „geprüfte Sicherheit“.
- ▶ Breite Stufen mit rutschfester Riffelung und ein Sicherheitsbügel zum Festhalten sind wichtige Bestandteile einer sicheren Stufenleiter.



- ▶ Beim Kauf einer Leiter klären auf dem Leiterholm aufgeklebte Piktogramme darüber auf, welche Arbeitsverfahren der Hersteller mit dieser Leiter zulässt und was ausdrücklich verboten ist.



Holmverlängerungen



Traversen



Leiterschuhe



Eimerhaken

Leitern pflegen und überprüfen:

- ▶ Piktogramme zeigen die wichtigsten Regeln.
- ▶ Scharniere, Sperrhaken (gegen das Aushängen der Schiebeleiter) und Spreizsicherungen sind mögliche Schwachpunkte an Leitern. Deshalb regelmäßig überprüfen.

- ▶ Bei Aluleitern ist es wichtig, dass das Profil der Holme und Sprossen keine Beulen, Knicke oder Risse aufweist.
- ▶ Fußkappen von Aluminiumleitern müssen beidseitig fest auf den Holmenden sitzen und über eine ausreichend starke Profilierung verfügen, damit die Leiterfüße nicht wegrutschen. Zum Check die Leiter ab und zu umdrehen, denn von oben oder von der Seite sieht der Fuß oft noch gut aus, während er an der Unterseite schon beschädigt ist.
- ▶ Ersetzen Sie Leitern mit Verschleißspuren oder Holzleitern mit morschen Stellen durch ein neues Modell.



Hoch oben

- ▶ Benutzen Sie eine Stehleiter nie als Anlegeleiter! Stehleitern sind dafür nicht konstruiert, zumal die Stufen oder Sprossen bei Verwendung als Anlegeleiter keine ebenen Flächen zum sicheren Auftreten anbieten.
- ▶ Kombi- und Mehrzweckleitern erfüllen beide Zwecke.
- ▶ Steigen Sie nicht auf die Leiter, wenn Sie **Alkohol** oder **das Bewusstsein verändernde Medikamente** eingenommen haben. Das Gleiche gilt, wenn Sie sich **unwohl fühlen**, wenn Sie einen schwachen Kreislauf oder Höhenangst haben oder wenn Ihnen schwindelig ist.
- ▶ Stellen Sie Anlegeleitern mit einer **Schräge von etwa 68° bis 75°** auf. Steiler aufgestellte Leitern kippen leicht nach hinten; bei flacher aufgestellten Leitern besteht das Risiko, dass die Leiterfüße nach hinten wegrutschen.
- ▶ Transportieren Sie **Gegenstände oder Geräte auf der Leiter** in dafür vorgesehenen Behältern, zum Beispiel **Kitteltaschen oder Werkzeugtransportbehälter**. Es gibt Werkzeugtaschen zum Einhängen an Sprossenstehleitern.
- ▶ Die über oder auf die Leiter zu transportierenden Gegenstände sollten weniger als zehn Kilogramm wiegen und eine Windangriffsfläche von nicht mehr als einem Quadratmeter aufweisen.
- ▶ Lassen Sie sich von transportierten Gegenständen nicht die Sicht nehmen.
- ▶ Tragen Sie flaches, rutschfestes, den Fuß sicher umschließendes **Schuhwerk mit Profilsohle**.
- ▶ Achten Sie bei Stehleitern auf die **eingerstete bzw. gespannte Spreizsicherung**.
- ▶ Vermeiden Sie lebensgefährliche Balanceakte und **beugen Sie sich nicht zu weit nach links oder rechts**, denn das birgt die Gefahr, dass die Leiter wegrutscht oder sie sich um ihre Längsachse verdreht.
- ▶ **Vermeiden Sie langes Arbeiten und lange Überkopparbeiten**. Beides gilt vor allem beim Hantieren mit schweren elektrischen Geräten wie der Schlagbohrmaschine.



- ▶ Führen Sie **Kabel** stets unterseitig an der Leiter entlang, nicht über die Sprossen, die Tritte oder die Standfläche, sonst entsteht eine **gefährliche Stolperfalle**.
- ▶ Steigen Sie niemals von einer Stehleiter aus über. Das Übersteigen, etwa auf Dächer, ist nur von Anlegeleitern aus erlaubt, die die zu besteigende Fläche um mindestens einen Meter überragen.

Leitern sichern

Stellen Sie Leitern **nicht ungesichert** auf, etwa auf häufig begangenen oder befahrenen Wegen oder an unübersichtlichen Stellen. Der Leiterkopf muss mit beiden Holmen gleichmäßig am Objekt angelehnt werden. Der Anlegepunkt muss so fest sein, dass er der Leiter, dem Gewicht des Nutzers und den dynamischen Kräften aus dem Arbeitsverfahren ausreichend Widerstand bietet. Vor Aufnahme der Arbeiten sichern Sie den Leiterkopf zum Beispiel mit einem einfachen Spannungsgurt oder setzen Sie auf einem geraden festen Untergrund eine Quertraverse ein.

Kluge Sprüche

- ▶ „Stehe fest mit beiden Füßen auf ein und derselben Sprosse und halte dich stets mit einer Hand fest.“
- ▶ Die Leiter will Dich sehen! Immer mit dem Gesicht zur Leiter hinauf- und wieder hinuntersteigen.

Unfälle mit Leitern

- ▶ Ein 53-Jähriger trug eine voll ausgezogene Dreifachleiter und verlor dabei das Gleichgewicht. Die Leiter fiel ihm auf den Kopf. Diagnose: Schädelbruch, acht Tage Krankenhausaufenthalt, einige Wochen krankgeschrieben.
Allianz Versicherung AG
- ▶ Ein 40-Jähriger rutschte auf der Stehleiter aus. Er stürzte mit der Bohrmaschine in der Hand voraus in den Glaseinsatz einer Tür. Dabei schnitt er sich den linken Daumen auf und verletzte sich die Sehne. Er war einige Wochen krankgeschrieben.
Allianz Versicherung AG
- ▶ Ein Mann fiel bei Dacharbeiten aus 1,6 Metern Höhe von der Leiter und brach sich das rechte Handgelenk, das daraufhin genagelt werden musste.
Allianz Versicherung AG



Entspannt werkeln mit Plan, Realitätssinn und kompletter Einkaufsliste

„Selbst ist der Mann“, sagen sich viele Hobby-Heimwerker – und greifen ziemlich unvorbereitet zu Säge, Flex und Hammer. Doch das kann gefährlich werden: Nach Fußball und anderem Sport ist Heimwerken die für Männer riskanteste Art der Freizeitgestaltung.

Eine häufige Unfallursache ist die fatale Verkettung von ungewohnter körperlicher Arbeit, mangelnder Kenntnis von Arbeit und Geräten und einer Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Das führt oft zu Überanstrengung, Konzentrationsschwäche und einem sich allmählich aufbauenden Zeitdruck.

Oft wird die Dauer einer Arbeit unterschätzt. Wer etwa am Wochenende das Wohnzimmer streichen will, muss zwei bis drei Stunden für das Ausräumen der Möbel einkalkulieren.

Ein Plan bringt Übersicht

Jedes Projekt beginnt mit einem detaillierten Plan mit zum Beispiel diesen Punkten:

- ▶ Material berechnen und einkaufen.
- ▶ Sind alle notwendigen Maschinen und Geräte vorhanden und in einem einwandfreien Zustand?
- ▶ Genaue Arbeitsschritte und deren Dauer. Pausen einplanen!

- ▶ Wo könnte es knapp werden und wo sind deshalb Zeitreserven sinnvoll?
Beispiele: Beim Hantieren mit der Schlagbohrmaschine wird der Arm schneller schwer als gedacht oder nach 20 Minuten in der Hocke melden sich die schmerzenden Knie.
- ▶ Wer kann wie helfen?
- ▶ Sind genügend alkoholfreie Getränke im Haus?

Die Stundenzahl, die unter dem Strich zusammenkommt, sollte mit 1,5 multipliziert werden. Dann steht dem sicheren Heimwerken mit Spaß nichts mehr im Weg.

Kinder beim Heimwerken

Wenn kleine Kinder in Werkstattnähe herumwuseln, sind Chemikalien, Reinigungsmittel, Farben und Lacke gut in der hintersten Ecke der Fensterbank oder auf einem hohen Regalbrett aufgehoben, also außerhalb der Reichweite der Kinder. Das gilt auch für Nägel und Schrauben, die Kleinkinder in den Mund nehmen und verschlucken können.

Private Unfallversicherung sichert Heimwerker ab

„Das mach ich selber!“, sagen sich rund 23 Millionen Deutsche und arbeiten mit Kreissäge, Leiter und Bohrmaschine in den eigenen vier Wänden. Doch nicht immer klappt alles gut: Knapp 300.000 Heimwerker verletzen sich pro Jahr. Fliegende Holzspäne landen im Auge, Fingerkuppen kommen in die Kreissäge und beim Malern rutscht die Leiter weg. Typische Heimwerker-Verletzungen sind Schnittwunden, Stürze und Quetschungen. 80 Prozent der Heimwerkerunfälle erleiden Männer.

Bei Unfällen in der Freizeit, und dazu zählen Heimwerker-Unfälle, gibt es kein Geld von der gesetzlichen Unfallversicherung. Wer regelmäßig zu Hause werkelt und renoviert, ist daher gut beraten, sich rechtzeitig um eine private Unfallversicherung zu kümmern.

Zu ihren Leistungen nach einem Unfall zählen unter anderem bei dauerhaften Beeinträchtigungen eine Kapitalleistung oder eine Unfallrente sowie Tagegelder für die Zeit der Genesung. Damit können zum Beispiel der behindertengerechte Umbau der Wohnung finanziert oder Einkommenseinbußen kompensiert werden.





Persönliche Schutzausrüstung

Die „persönliche Schutzausrüstung“ (PSA) dient Ihrer Sicherheit und Gesundheit. Sie besteht im Wesentlichen aus **Schutzbrille**, **Atemschutz**, **Schutzhandschuhen** und **Gehörschutz**. Die PSA unterliegt Produktsicherheitsvorschriften und darf in Europa nur verkauft werden, wenn sie den gesetzlichen Anforderungen an Beschaffenheit, Ausrüstung und Kennzeichnung genügt. PSA ist im öffentlichen, gewerblichen und landwirtschaftlichen Bereich für viele Tätigkeiten vorgeschrieben. Zum Schutz Ihrer Gesundheit sollten Sie sie auch beim Heimwerken verwenden.

PSA schlau kaufen

- ▶ Bevor Sie PSA kaufen, überlegen Sie sich, wofür Sie sie einsetzen und vor welchen Gefahren Sie sich schützen wollen. Das Angebot ist riesig und kann verwirrend sein.
- ▶ Sicherheit hat ihren Preis: Qualitativ hochwertige PSA, die den gesetzlichen Vorschriften entspricht, ist selten ein „Schnäppchen“.
- ▶ Achten Sie auf das CE-Zeichen.
- ▶ Lesen Sie die Benutzerinformation oder Gebrauchsanleitung.



Den richtigen Schutzhandschuh finden

Die Finger sind beim Heimwerken am stärksten verletzungsgefährdet. Es ist nicht gerade leicht, den richtigen Handschuh für den eigenen Arbeitszweck zu finden. Kennzeichen helfen weiter, die auf Bund, Rücken oder Stulpen des Handschuhs stehen. Sie zeigen, wie viel Schutz der Handschutz gegenüber Belastungen bietet. Handschuhe, die vor mechanischen Belastungen schützen, tragen ein Hammersymbol mit vierstelligem Zahlencode. Mit dem Code teilt der Hersteller mit, wie viel Schutz der Schutzhandschuh gegen Abriebfestigkeit (0–4)/Schnittfestigkeit (0–5)/Weiterreißfestigkeit (0–4)/Stichfestigkeit (0–4) bietet. Der Wert Null bietet den geringsten Schutz. Der altbewährte Lederhandschuh sollte chromat- und allergenfrei hergestellt sein. So genannte „Gummihandschuhe“ halten nur schwach aggressive Reinigungsmittel ab, etwa Spül- oder Waschmittel.



Atemschutz

Stäube und Dämpfe können die Gesundheit schädigen. Benutzen Sie daher stets die an den Maschinen vorgesehenen Absaugvorrichtungen. Schutz bieten auch Feinstaubmasken oder ein Gesichtsschutz.



Die häufig verwendeten **Einweg-Atmenschutzmasken** schützen vor Partikeln sowie festen und bestimmten wässrigen Aerosolen (Sprühnebeln). Die Masken bedecken Mund und Nase, bestehen meist vollständig aus Filtermaterial und können ein Ventil zum Ausatmen haben. Vollen Schutz bieten sie nicht, denn es gibt **Leckagen** am Übergang zum Gesicht, am Ventil und durch das Filtermaterial selbst.

Die **Buchstabenkombination FFP** zeigt den Grad der Leckage. Es gibt drei Stufen: FFP1 bis FFP3. FFP1 bedeutet, dass die Maske durchschnittlich maximal 22 Prozent der Partikel oder Aerosole durchlässt. Bei FFP3-Masken sind es durchschnittlich nur maximal zwei Prozent; durch diese Masken kann man nur mit Schwierigkeiten atmen. Hinter der FFP-Kennzeichnung stehen noch die Buchstaben S (gegen Partikel) oder SL (gegen Partikel und wässrige Aerosole). Beachten Sie die Angaben zur Eignung des Filters, Anwendungsbereich und Einsatzgrenzen auf der Verpackung.

Gehörschutz ab 85 Dezibel (A)

Empfohlen wird ein Gehörschutz ab einem Schallpegel oberhalb von 85 Dezibel (A) (dB(A)). Zur Orientierung: Motorkettensägen (circa 110 dB(A)) sowie Kreissägen und Winkelschleifmaschinen (etwa 100 dB(A)) überschreiten diesen Wert deutlich.

Der für Heimwerker interessante **SNR-Wert** (single number rating), der auf der Verpackung oder auf dem Gehörschutz angebracht sein muss, gibt die allgemeine Schalldämmung an. H-, M- und L-Werte nennen die allgemeine Schalldämmung bei hohen, mittleren und niedrigen Frequenzen. Je höher der angegebene Wert in Dezibel ist, desto höher ist die Schalldämmung.

Gehörschutz gibt es als **Kapselgehörschutz** („Micky-Mäuse“) oder als direkt in den Gehörgang einzuführende **Gehörschutzstöpsel**.



Schutzbrillen

Korb-Schutzbrillen bieten einen guten Schutz vor Augenverletzungen. Sie verhindern, dass kleine Materialteilchen, die sich plötzlich vom Werkstück lösen und durch die Werkstatt geschleudert werden, ins Auge fliegen. Die beiden Komponenten der Korb-Schutzbrille, Gestell und Sichtscheibe (ein- oder zweiteilig), müssen bis auf definierte Belüftungsöffnungen dicht am Gesicht abschließen. Gestellbrillen verfügen über einen zusätzlichen Seitenschutz am Bügel, um das seitliche Eindringen von Fremdkörpern ins Auge zu verhindern. Seit vielen Jahren werden auch Schutzbrillen mit korrigierten Gläsern angeboten. Ihr Optiker kann Sie dazu beraten.



Sicherheit auch für Knie, Haut und Füße

Knieschutz

Vor allem das Verlegen von Bodenbelägen ist Dauerstress für die Knie. Knieschützer sind da ein Muss. Sie sollten normgeprüft sein und das CE-Zeichen tragen. Probieren Sie verschiedene Modelle aus. Nur ein passender Knieschutz federt den spontanen Druck, der beim Hinknien entsteht, bestmöglich ab und verteilt den Druck, der auf die Schleimbeutel einwirkt, optimal auf das ganze Knie.

Versuchen Sie darüber hinaus, die Haltung oft zu wechseln, und lassen Sie sich nicht mit Wucht auf die Knie fallen – auch dann nicht, wenn Sie Schützer tragen.

Machen Sie Ausgleichsübungen. Ganz simpel: Setzen Sie sich auf einen Tisch und baumeln mit den Beinen. Durch die Bewegung wird Gelenkflüssigkeit produziert und der Gelenkknorpel ernährt.

Hautschutz

Beim Heimwerken sind die Hände die wichtigsten Werkzeuge; sie werden vielfach belastet. Zum Beispiel leidet im dauerhaft feuchtwarmen Milieu eines wasserdichten Handschuhs der Säureschutzmantel der Haut. Gönnen Sie Ihrer Haut daher Pflege mit einer Haut- oder Handschutzcreme. Cremes und Lotionen sollten pH-neutral und frei von Konservierungs- und Duftstoffen sein. Bei stark schwitzigen Händen haben sich Unterziehhandschuhe aus Baumwolle bewährt, die Sie nach Bedarf wechseln. Ebenso geeignet ist eine gerbstoffhaltige Hautschutzcreme. Sie sollte vor dem Tragen der Schutzhandschuhe möglichst vollständig eingezogen sein.

Sicherheitsschuhe

Beim Flexen können schwere, abgetrennte Metallteile auf die Füße fallen. Deshalb sollten auch Sicherheitsschuhe in einer Heimwerkstatt stehen. Diese Schuhe haben im vorderen Teil eine Schutzkappe aus Metall oder Kunststoff zum Schutz der Zehen und eine rutschsichere Sohle. Es gibt sie in den Schutzklassen SB und S1 bis S5 (Grundanforderungen bis mehrere Zusatzanforderungen). Für die meisten Heimwerkerarbeiten sind Schuhe der Klasse S2 oder S3 ausreichend.

Gutes Werkzeug – gute Arbeit

Über ein Schnäppchen freut sich jeder, doch manchmal schlägt die Freude ins Gegenteil um. So bei Holger F. (32). Der passionierte Heimwerker hatte auf dem Flohmarkt eine Bohrmaschine gekauft. Als er sie zu Hause ausprobierte, löste sich das Bohrfutter und schlug in Richtung seines Gesichts. Narben und ein ausgeschlagener Zahn sind für Holger F. bleibende Erinnerungen an die vermeintlich günstige Gelegenheit.

Es lohnt sich, bei Kauf von Werkzeugen genauer hinzusehen. Wenn Sie die Wahl haben zwischen zwei gleichwertigen Geräten, entscheiden Sie sich für das leichtere, leisere und für das, das am besten in der Hand liegt. Heimwerken ist so oder so mit Lärm und Kraftaufwand verbunden – man muss sich das Leben daher nicht unnötig schwer machen. Gerade für leidenschaftliche und ausdauernde Heimwerker lohnt es sich, tiefer in die Tasche zu greifen und ergonomisch geformtes, leistungsfähiges, leises, vibrationsarmes und leichtes Gerät zu kaufen.

Für „Ab-und-zu-Heimwerker“ können dagegen Schnäppchen vom Discounter ausreichend sein. Wird die Freude am Heimwerken allerdings größer und dauerhaft, sollte auf gutes Werkzeug und gute Geräte umgestiegen werden.





geprüfte Sicherheit



Verband der Elektrotechnik,
Elektronik und Informa-
tionstechnik



Europäische
Gemeinschaft (EG)

Elektrische Geräte: Qualität erkennen und kaufen

- ▶ Das GS-Zeichen zeigt an, dass der Hersteller es freiwillig hat prüfen lassen – ein Hinweis darauf, dass das Produkt höchstwahrscheinlich sicher und von guter Qualität ist. Das prüfende Institut muss im GS-Zeichen mit genannt sein.
- ▶ Elektrotechnische Produkte wie Netzstecker und Netzkabel mit VDE-Zeichen sind vom Prüf- und Zertifizierungsinstitut des VDE (Verband der Elektrotechnik, Elektronik und Informationstechnik) auf elektrische, mechanische und weitere Gefährdungen geprüft worden. Die VDE-Prüfstelle erteilt auch das GS-Zeichen, das dann zusätzlich zum VDE-Zeichen auf dem Produkt aufgebracht werden kann.
- ▶ Mit dem CE-Kennzeichen dokumentiert der Hersteller, dass sein Produkt die Mindestanforderungen an Sicherheit und Gesundheitsschutz der entsprechenden europäischen Richtlinien einhält. Das CE-Zeichen gibt deshalb keine Auskunft über die Qualität eines Produktes.
- ▶ Preisvergleich mit gleichartigen Geräten anderer Hersteller: Ist der Preis zu niedrig oder hat man ein schlechtes „Bauchgefühl“, sollte man dieses Produkt nicht kaufen.

Gutes Werkzeug erkennen und kaufen

Baumärkte oder Discounter bieten häufig „günstige“ Werkzeug-Komplett-Sets an. Oft sind sie aber ihr Geld nicht wert: Schraubendreher haben so weiches Metall, dass sie sich schon beim ersten intensiveren Kontakt mit einer Schraube verbiegen. „Schnäppchen“-Spachtel sind so weich, dass schon ein kurzer Druck sie verformt. Gutes Werkzeug ist gut verarbeitet, so sind zum Beispiel Nähte an Schraubenschlüsseln entgratet, man kann sie kaum fühlen. Die Werkzeuge sind aus gehärtetem Metall mit Legierungen aus Chromvanadium, Molybdän oder Wolfram. Es verbiegt auch bei hohen Belastungen nicht, dreht oder rutscht nicht ab. Der Kauf im Fachhandel mit Beratung ist oft die bessere Wahl. Denn die Werkzeuge sind langlebiger und viele Arbeiten lassen sich präziser und sicherer ausführen.

Tipp

Wenn Sie ein gebrauchtes elektrisches Gerät anschaffen wollen, achten Sie darauf, dass die Bedienungsanleitung beiliegt und dass alle Teile der Maschine vorhanden und in einem guten Zustand sind.



Eine Werkstatt sicher einrichten

Wenn Sie zu den Glücklichen gehören, die sich eine eigene Werkstatt einrichten können, helfen diese Tipps Ihnen bei der sicheren Gestaltung:

- ▶ Idealerweise verfügt die Hobbywerkstatt über ein **Fenster zum Lüften**, denn Heimwerker arbeiten häufig mit intensiv riechenden Stoffen, etwa Farben und Lacken.
- ▶ Die Werkbank, dann noch ein Schreibtisch mit Stuhl, Regale und Schränke – die Hobbywerkstatt ist sehr schnell sehr voll. Achten Sie darauf, dass Sie noch **genügend Bewegungsfreiheit** haben. An einer Werkzeugwand sind Schraubendreher, Zangen, Ringschlüssel & Co. übersichtlich und platzsparend aufbewahrt.
- ▶ Bewahren Sie **riskante Stoffe** wie Nitroverdünner, brennbare Kleber oder Lacke in einem verschließbaren, möglichst metallischen, nicht brennbaren Schrank auf. Das gilt besonders, wenn Sie Kinder haben.
- ▶ Ihre Werkstatt braucht **genügend Steckdosen**. Sichern Sie den Stromkreis Ihrer Werkstatt mit einem FI-Schutzschalter (siehe Kasten S. 28). Achten Sie bei Steckdosenleisten auf das GS-Zeichen (steht für „geprüfte Sicherheit“) und



auf eine Kindersicherung. Der Stromverbrauch (gemessen in Watt) aller Geräte, die an den Mehrfachstecker angeschlossen werden, darf dessen zulässige Leistung nicht übersteigen. Diese Leistung steht auf der Steckerleiste. Meistens sind es 3.600 Watt. Steckerleisten mit integrierter Kabelaufnahme beugen einem „Kabelsalat“ vor.

- ▶ Eine direkte, helle und blendfreie **Arbeitsplatzbeleuchtung** ist an Werkbank und Schreibtisch unabdingbar. Auch Regale und die Werkzeugwand sollten gezieltes Licht haben. Für die Allgemeinbeleuchtung sorgen idealerweise mehrere Deckenlampen, die passend zu Größe und Grundriss der Werkstatt angebracht sind. Sofern Sie auch sperrige oder lange Gegenstände in der Werkstatt bewegen, sollte die Deckenbeleuchtung mit einem Schutzkorb gegen Zerschlagen gesichert sein.
- ▶ „Normale“ **Rauchmelder** können wegen der Stäube in einer Heimwerkstatt schnell einen Fehlalarm auslösen. Eine Alternative sind **Temperaturmelder** speziell für staubbelastete Umgebungen. Eine andere Möglichkeit ist, den Rauchmelder vor der Tür zur Heimwerkstatt an der Decke zu montieren. Bei einer Heimwerkstatt im Keller ist eine **Vernetzung aller Rauchmelder** im Haus mittels Funk oder Draht sinnvoll.
- ▶ Als **Feuerlöscher** für die Heimwerkstatt eignet sich ein mit ABC-Löschpulver gefüllter Universal-Feuerlöscher für Feststoffe (A), Flüssigkeiten (B) und Gase (C). Pulver löscht sehr gut, fließt aber in alle Ritzen und setzt sich fest. Bei einem mit Schaum gefüllten Löscher (AB) passiert das nicht. Handliche Löschsprays bekämpfen punktgenau und einfach kleinste Brände. Achten Sie beim Kauf auf das GS-Zeichen. Diese kleinen Löscher verfügen allerdings nur über einen kleinen Vorrat an Löschmittel; sie sind schon nach kurzer Zeit leer, ohne dass der Brand gelöscht ist. Handfeuerlöscher oder Löschsprays dürfen deshalb nur einige Sekunden eingesetzt werden. Wird oder ist das Feuer größer, bringen Sie sich unbedingt in Sicherheit, schließen Sie vorhandene Fenster und hinter sich die Tür zum Brandraum. Alarmieren Sie die Feuerwehr über die Rufnummer 112. Lassen Sie den Wohnungsschlüssel von außen stecken oder halten Sie ihn für die Feuerwehr bereit. Informieren Sie auch Ihre Nachbarn!
- ▶ **Erste-Hilfe-Kasten:** Ein Verbandskasten, wie er für PKW vorgeschrieben ist, leistet auch in der Heimwerkstatt gute Dienste.



Tipp

Werkzeugkoffer

Selbst bei vorhandener Werkzeugwand ist ein Werkzeugkoffer eine sinnvolle Anschaffung, weil man bei einer Reparatur im Haus schnell alle benötigten Werkzeuge dabei hat.



Noch'n Tipp: Sackkarren und Rollbretter entlasten den Rücken

Schon wenige Kilogramm können die Bandscheiben belasten und schädigen, wenn die Körperhaltung ungünstig ist oder schwere Gegenstände transportiert werden. Oft lässt sich Schweres wie Farbeimer oder Zementsäcke aber auch schieben, ziehen oder rollen. Dafür gibt es viele Hilfsmittel, etwa Sackkarren oder Rollbretter.

FI-Schutzschalter

Haushaltssicherungen schützen Menschen nicht immer ausreichend vor einem elektrischen Schlag; lebensrettend wirkt ein FI-Schutzschalter, auch RCD genannt. Diese kleinen, in den Verteilerkasten montierten Geräte sind per Gesetz in Neubauten und Außenbereichen sowie für neu installierte Stromkreise und Steckdosen in feuchten oder nassen Bereichen vorgeschrieben. Ratsam ist es aber, in Altbauten einzelne Stromkreise und Steckdosen nachzurüsten oder nachrüsten zu lassen. Dafür gibt es mobile oder fest zu installierende FI-Schutzschalter.



So funktioniert ein FI-Schutzschalter

Bei einem intakten elektrischen Gerät ist der hereinfließende Strom gleich dem, der herausfließt. Berührt man dagegen ein ungenügend isoliertes Gerät, fließt durch den Körper ein mehr oder weniger starker Strom (= Fehlerstrom) zur Erde. Es gibt eine Differenz zwischen zu- und abfließendem Strom. Diesen Differenzstrom „bemerkt“ ein FI-Schutzschalter: Ein Relais schaltet den überwachten Stromkreis sofort ab. Man bekommt dann zwar immer noch einen kleinen Schlag, aber der ist von so kurzer Dauer, dass keine Lebensgefahr besteht.



Zum Weiterlesen

Literatur und Internetverweise

Heimwerkerforen im Internet (Auswahl)

- ▶ www.selbst.de/forum
- ▶ www.dasheimwerkerforum.de

Häufig genutzte Internetseiten

- ▶ www.wikipedia.de
- ▶ www.heimwerker-tipps.net
- ▶ www.testberichte.de
- ▶ www.selbst.de
- ▶ www.selbermachen.de
- ▶ www.zuhause.de
- ▶ <http://medien-e.bghw.de/bge/m63/m63.htm#31>

Produktinformationen und Rückrufe

- ▶ www.produksicherheitsportal.de
Portal zur Produktsicherheit mit Listen von Produktrückrufen sowie Prüfstellen- und Normenverzeichnissen
- ▶ www.rueckrufe.de
Rückrufplattform, auf der Rückrufe öffentlich gestellt sind, die der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin bekannt gemacht worden sind und die Produkte betreffen, die dem Produktsicherheitsgesetz und seinen Verordnungen unterliegen.
- ▶ www.produktpiraterie.org
Plattform für Produkt- und Markenschutz sowie Geräte- und Produktsicherheit

Literatur

- ▶ Peter Birkholz u. a., Reparaturen zu Hause, Berlin 2010 (3. Auflage)
- ▶ Heimwerken Basics: Grundwissen kompakt, Freiburg 2013
- ▶ Das aktuelle Heimwerker-Lexikon, Hamburg, 2000
- ▶ Aktion DAS SICHERE HAUS e.V. (DSH):
 - Gefährliche Produkte in Haushalt und Freizeit
 - Damit Sie nicht der Schlag trifft ... Sicher umgehen mit Strom und elektrischen Geräten.
- ▶ DGUV Information 201-003 Installationsarbeiten
- ▶ DGUV Information 209-001 Sicherheit beim Arbeiten mit Handwerkszeugen
- ▶ DGUV Information 209-005 Handwerker



Herausgeber:

**Aktion
DAS SICHERE HAUS**
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

**Aktion DAS SICHERE HAUS**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V.
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de

Konzeption, Projektbetreuung und Redaktion: Dr. Susanne Woelk

Autorin: Dr. Susanne Woelk

Mitarbeit: Jörg Pargmann

Fotos und Abbildungen: Robert Bosch GmbH (Titel, S. 4, 5, 6, 14, 26), Tyler Olson/Fotolia (S. 2, 29), Dupsol_Benning Elektrotechnik und Elektronik GmbH & Co. KG, Bodendörfer|Kellow (S. 24), ZIRCON CORPORATION (S. 5), tesa SE - Corporate Communications (S. 6), FLEX-Elektrowerkzeuge GmbH (S. 7), Kzenon/Fotolia (S. 8), blue-jigsaw/Istock (S. 10), tuja66/Fotolia (S. 11), Illustration: Michael Hüter (S. 12, 13, 17), Wilhelm Layher GmbH & Co KG, gimì s.p.a, Hailo-Werk (S. 15), Picture-Factory/Fotolia (S. 19), manley099/Istock (S. 20), f_/Istock (S. 10, 21), DSH (S. 22), 3M Deutschland GmbH (S. 22, 23), Heinrich Kopp GmbH (S. 26), HEITRONIC®- H.Vollmer GmbH, Sunshine Pics/Fotolia (S. 27), yevgeniy11/Fotolia, Siemens Aktiengesellschaft (S. 28)

Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer|Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Behörden und Ministerien

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Berufsgenossenschaften

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Verbände

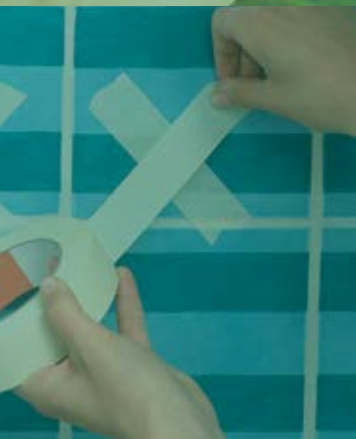
- Berufsverband kath. Arbeitnehmerinnen in der Hauswirtschaft in Deutschland e.V.
- DHB – Netzwerk Haushalt, Berufsverband der Haushaltsführenden e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand

- Braunschweiger Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband GU Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen

Stand der Informationen: Sommer 2014

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.



www.das-sichere-haus.de
www.gdv.de