

# SicherheitsProfi

SCHIFFFAHRT

Das Magazin der  BG Verkehr

## Kennzahlen für die Seeschifffahrt | 8

Binnenschifffahrt: Saisonstart auf Flüssen und Seen | 12

Gut ausgeschlafen durch den Tag | 20

# Inhalt

## SCHNELL INFORMIERT

- 4** Neues zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz  
Unfallmeldungen

## SICHER ARBEITEN

- 8** Kennzahlen für die Seeschifffahrt  
Daten, Zahlen, Fakten
- 11** Quiz zur Verkehrssicherheit **NEU**  
Testen Sie Ihr Wissen
- 11** Verkehrssicherheit  
BG Verkehr fördert Konzepte
- 12** Binnenschifffahrt: Saisonstart  
Risiko raus bei Anstricharbeiten
- 16** Platz muss sein  
Voraussetzungen für mobile Arbeitsplätze

## GUT VERSICHERT & GESUND

- 18** Rechtstipp und Kurzmeldungen
- 20** Guter Schlaf  
Tipps für eine gesunde Nachtruhe

## SERVICE

- 22** Prävention aktuell  
Dr. Jörg Hedtmann
- 22** Impressum
- 23** Kontaktübersicht  
So erreichen Sie die BG Verkehr



# 12

## Saisonstart in der Fahrgastschifffahrt



# Guter Schlaf 20





8

Kennzahlen  
Seeschifffahrt



16

Arbeitsplatz  
Homeoffice

© Adobe Stock (danupong); Inhalt: Adobe Stock (deagreez, Christian Schwier, Denys, Halfpoint)



***Wir müssen etwas dagegen tun, dass täglich Menschen im Straßenverkehr sterben.***

## Impulse für mehr Sicherheit

Gute Vorsätze werden oft nicht in die Tat umgesetzt, weil sie etwas mit Verzicht zu tun haben. Dabei gibt es genug, worauf wir gern verzichten können – Verkehrsunfälle zum Beispiel. Hier besteht leider weiter dringender Handlungsbedarf. Auch im vergangenen Jahr kamen im Straßenverkehr jeden Tag sieben Menschen ums Leben, mehr als 800 wurden verletzt!

Viele unserer Mitgliedsunternehmen sind sich ihrer Verantwortung bewusst. Diese Unternehmen wollen wir unterstützen – darum hat die BG Verkehr zwei gute Vorsätze schon umgesetzt. Erstens steht unser Förderprogramm für Verkehrssicherheitskonzepte jetzt bereits Betrieben mit mindestens 100 Beschäftigten zur Verfügung. Kleine Unternehmen können sich unverändert um Zuschüsse für Fahrtrainings bewerben. Und zweitens wird unter der Federführung der BG Verkehr in der Gesetzlichen Unfallversicherung das Sachgebiet Verkehrssicherheit gegründet, das neue Impulse für die Sicherheit bringt.

In diesem SicherheitsProfi lesen Sie in „Rad fahren ohne Crash“, wie man Fahrradunfälle vermeidet. Und Sie können ab sofort in jeder Ausgabe Ihr Wissen in einem kleinen Verkehrssicherheits-Quiz testen. Weil unfallfreies Fahren ohne hellwache Menschen am Steuer undenkbar ist, empfehle ich außerdem den Beitrag „Guter Schlaf“: mit erprobten Tipps, wie Sie morgens ausgeruht und frisch durchstarten. Auch daraus ergeben sich vielleicht Anregungen für gute Vorsätze, die man bekanntlich nicht nur zu Jahresbeginn fassen kann.

Viele Grüße

**Sabine Kudzielka**

Vorsitzende der  
Geschäftsführung der BG Verkehr

## Aktuelle Unfallmeldungen

### Schlecht vorbereitet

Der zweite Ingenieur Herr M. wollte das Schauglas am Hydrophortank reinigen. Er trug dabei keine Handschuhe. Beim Versuch, es aus der Halterung zu lösen, rutschte er mit dem Schraubenschlüssel ab. Dabei zerbrach das Glasröhrchen und Herr M. stieß sich das geborstene Ende in den rechten Handballen. Mehrere Sehnen wurden durchtrennt. Für diese Arbeit geeignete Mechaniker-Handschuhe waren an Bord nicht vorhanden.

### Werkzeug rutscht ab

Der Schiffsmechaniker J. war mit Wartungsarbeiten an der Maschine beschäftigt. Dabei benutzte er einen großen Drehmomentschlüssel. Herr J., der es eilig hatte, versuchte vornübergebeugt, einen Bolzen zu lösen. Der Schlüssel rutschte ab und traf Herrn J. mit voller Wucht am Mund. Ein Schneidezahn wurde ausgeschlagen, ein weiterer brach ab und die Oberlippe begann stark zu bluten. Herr J. stellte die Arbeit sofort ein und suchte einen Durchgangsarzt auf.

### Tür schlägt zu

Auf einer Fähre wollte Decksmann H. bei schlechtem Wetter eine verschmutzte Stelle am Boden reinigen. Als er den Wischer von der Wand nahm, hielt er sich wegen des Seegangs mit der freien Hand im Türrahmen fest. Die Tür fiel zu und quetschte sein Handgelenk. Wegen der starken Schmerzen war eine ärztliche Behandlung erforderlich, die sich über mehrere Wochen hinzog.



## Wenn das E-Auto auf der RoRo-Fähre brennt

E-Autos führen zu einer erweiterten Gefährdungslage an Bord von RoRo-Fähren. Laut den Erkenntnissen des interdisziplinären Forschungsprojekts ALBERO ließen sich Brände durch Gas-Sensorik, Temperaturüberwachung und Kameras rechtzeitig erkennen. Trennflächen, Explosionsschutzwände oder Ventilatoren an Bord der Fähren könnten verhindern, dass Brände sich ausbreiten. Ein Verkehrsleitsystem solle schon am Terminal die Fahrzeuge vorsortieren und den geeigneten Stellplätzen an Bord zuführen. Die Projektbeteiligten schlagen ferner vor, an Stellplätzen von E-Autos Wassersprühdüsen im Boden des Fahrzeugdecks zu installieren. Sie kühlen im Notfall den Fahrzeugboden und damit

## Konstante Binnenflotte

Der Bestand der deutschen Binnengüterschiffsflotte ist 2020 mit 1.949 Einheiten im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben. Allerdings sank in dem von der Corona-Pandemie geprägten Jahr die Menge der über die deutschen Wasserstraßen transportierten Güter um 8,3 Prozent. Das geht aus einer Zusammenstellung des Bundesverbands der Deutschen Binnenschifffahrt hervor. 2020 waren außerdem 984 Tagesausflugsschiffe und 57 Kabinenschiffe in das deutsche Binnenschiffsregister eingetragen.

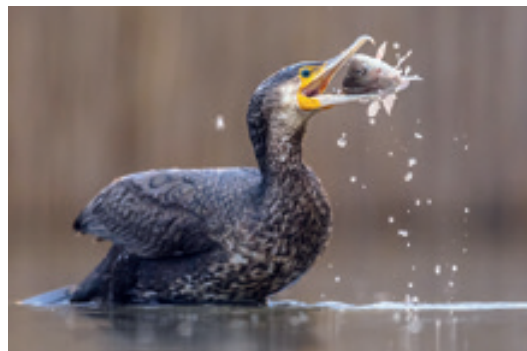
+ Broschüre „Daten & Fakten 2020/2021“  
[www.binnenschiff.de](http://www.binnenschiff.de)





den Akku. Und nicht zuletzt: Die Besatzung müsse wissen, was im Normalbetrieb zu tun ist und auch im Havariefall – und zwar bei allen Antriebsarten. Dafür seien geeignete Maßnahmenkataloge notwendig.

+ <https://alberoprojekt.de>



## Gefräßige Kormorane

Der Deutsche Fischerei Verband macht sich dafür stark, dass der Schutzstatus von Kormoranen geändert wird. Der Bestand habe in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Mehr als eine Million Brutvögel in Europa gefährden laut dem Verband inzwischen bestimmte Fischbestände. Vorgaben der EU-Wasserrahmen-Richtlinie und der Fauna-Flora-Habitat-Richtlinie könnten deswegen nicht erfolgreich umgesetzt werden.

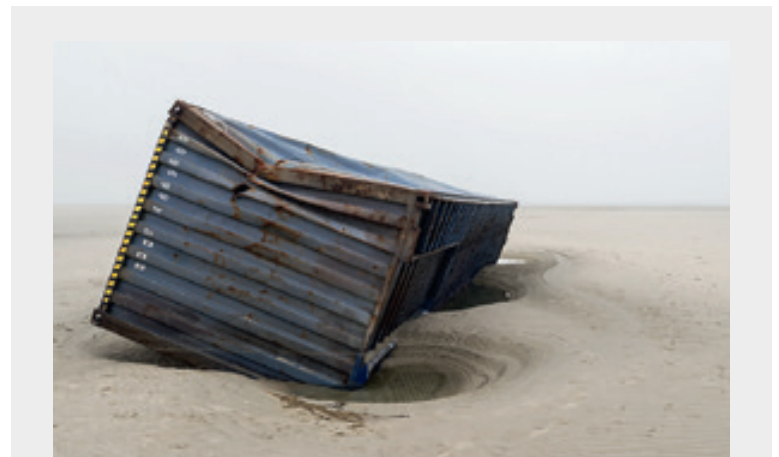
+ [www.deutscher-fischerei-verband.de](http://www.deutscher-fischerei-verband.de)

## Aus der Vertreterversammlung der BG Verkehr



In einem schriftlichen Abstimmungsverfahren hat die Vertreterversammlung der BG Verkehr im Dezember den Haushalt der BG Verkehr für das Jahr 2022 verabschiedet. Das Gremium beschloss ferner den sechsten und siebten Nachtrag zur Satzung der BG Verkehr. Der sechste Nachtrag betrifft Änderungen, die wegen der Einführung des gemeinsamen Gefahrentarifs mit der ehemaligen See-Berufsgenossenschaft notwendig wurden. Mit dem siebten Nachtrag wird der Vertreterversammlung dauerhaft die Möglichkeit eingeräumt, aus wichtigen Gründen wie zum Beispiel einer Pandemie ohne Sitzung schriftlich abzustimmen. Darüber hinaus nahm die Vertreterversammlung die Jahresrechnung ab und erteilte dem Vorstand und der Geschäftsführung Entlastung.

+ **Satzung der BG Verkehr**  
[www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 16544248



## Containerverluste vermeiden

Wenn Container über Bord gehen, richtet das einen finanziellen Schaden an. Es gefährdet aber auch die Besatzung. Das Grundproblem ist nach Einschätzung von Sicherheitsexperten des Gesamtverbands der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV), dass die Fahreigenschaften großer Containerschiffe und die gängigen Sicherungssysteme nicht mehr zusammenpassen. Ist das Schiff voll beladen, kann es in schwerer See zu gefährlichen seitlichen Schwingungen („Rollen“) kommen. Zudem bieten die hohen Containerstapel an Bord eine große Windangriffsfläche. Trotz vorgeschriebener Gewichtsdeklarierung werden schwere Container mitunter falsch gestaut. Eine Rolle spielt auch, dass die Ladung in den Containern nicht immer ausreichend gesichert ist. Mehr Informationen zu den technischen Ursachen von Containerverlusten auf See und geeignete Gegenmaßnahmen hat der GDV zusammengestellt.

+ [www.gdv.de](http://www.gdv.de)

## Neu erschienen



### Infos zum Impfen in mehreren Sprachen

Ein Infoblatt der BG Verkehr erläutert in verständlicher Form die Risiken einer Infektion mit dem Coronavirus und zeigt auf, wie eine Impfung gegen die Erkrankung schützt. Die deutsche Fassung wurde nun übersetzt. Es gibt jetzt auch Versionen in Englisch, Polnisch, Russisch, Rumänisch, Türkisch und Tschechisch.

+ [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 20259652

### Ermittlung arbeitsbedingter psychischer Belastungen

In der Gefährdungsbeurteilung müssen auch psychische Belastungen berücksichtigt werden. Resultieren daraus Gefährdungen für die Gesundheit, werden Maßnahmen notwendig. Dabei hilft eine neue Broschüre der BG Verkehr.

+ [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 21270826

### Binnenschifffahrt: DIN-Taschenbuch Norm

Ein neues DIN-Taschenbuch enthält eine Zusammenstellung der im CEN/TC 15 „Fahrzeuge der Binnenschifffahrt“ erarbeiteten Europäischen Normen.

+ **DIN EN 17556**,  
Fahrzeuge der Binnenschifffahrt –  
Sicherheitsrolle und Sicherheitspläne  
für Fahrgastschiffe: [www.beuth.de](http://www.beuth.de)

### Handlungshilfe Windenergieanlagen

Hilfestellungen zu Schutzmaßnahmen bei Arbeiten in und an Windenergieanlagen bietet eine Information der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung. Behandelt werden auch die besonderen Einsatzbedingungen im Offshorebereich.

+ **DGUV Information 203-007**  
„Windenergieanlagen“:  
<https://publikationen.dguv.de>



## Kampagne endet, Medien bleiben bestellbar

Zum Jahresende wurde die Kampagne „komm mit mensch“ der gesetzlichen Unfallversicherung beendet. Sie sollte Menschen dafür begeistern, Sicherheit und Gesundheit als zentrale Werte bei ihren Entscheidungen und Aktivitäten zu berücksichtigen. Anhand von vielen Beispielen zeigte „komm mit mensch“ auf, wie sich Sicherheit und Gesundheit als feste Bestandteile der Arbeit im Betrieb verankern lassen. Die sechs Handlungsfelder Führung, Kommunikation, Beteiligung, Fehlerkultur, Betriebsklima sowie Sicherheit und Gesundheit wurden dabei gesondert betrachtet. Zu der Kampagne entstanden eine Reihe von Medien. Diese können weiterhin bei der BG Verkehr abgerufen werden.

+ [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 17508156

## NRW testet Anpralldämpfer

Einen Anpralldämpfer für Absperrfahrzeuge testet der Landesbetrieb Straßenbau Nordrhein-Westfalen auf zwei Bundesstraßen. Er soll die Mitarbeiter schützen, beispielsweise bei Grünpflege- oder Reinigungsarbeiten auf dem Seiten- oder Mittelstreifen. Fährt jemand auf das Absperrfahrzeug auf, wird der Anpralldämpfer wie eine Ziehharmonika zusammengedrückt. Die Wucht des Aufpralls wird abgefangen. Das schützt nicht nur das Betriebspersonal, sondern auch die Insassen des auffahrenden Fahrzeugs. Das System soll für Aufprallgeschwindigkeiten von bis zu 100 Stundenkilometern bei auffahrenden Pkw Schutz bieten. Das Pilotprojekt ist für mindestens ein Jahr angesetzt.

## Krankenhaus für Binnenwasserstraßen

Die Kieler Werft German Naval Yards hat zusammen mit der französischen Schwesterwerft CMN ein Konzept entwickelt, wie Binnen-Hospitalschiffe eingesetzt werden können. Die Schiffe sollen für Entlastung sorgen, wenn die medizinische Infrastruktur an ihre Grenzen gerät. Das Hospitalschiff mit einer Länge von 80 Metern könne in allen europäischen Städten, die für Großmotorgüterschiffe erreichbar sind, in kürzester Zeit einsatzbereit sein.

+ [www.germannaval.com](http://www.germannaval.com)



## Drohnen im Hamburger Hafen

HHLA Sky, eine Tochtergesellschaft der Hamburger Hafen und Logistik AG, und die Hamburg Port Authority wollen den Einsatz automatisierter Drohnen im Gebiet des Hamburger Hafens ermöglichen. Die Unternehmen versprechen sich davon Lösungen etwa bei logistischen Prozessen. HHLA Sky hat einen Leitstand entwickelt, mit dem Drohnen gesteuert und überwacht werden können.

+ <https://hlla-sky.de>

## StVO-Novelle und neuer Bußgeldkatalog

Über die wichtigsten Neuerungen in der Straßenverkehrs-Ordnung 2020 (StVO) und im Bußgeldkatalog informiert mit anschaulichen Grafiken eine Broschüre, die das Bundesverkehrsministerium und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat herausgegeben haben.

+ [www.dvr.de](http://www.dvr.de)



## Seeschifffahrt: Neue Zulassungsstelle

Das Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie (BSH) hat die Lloyd's Register Marine Deutschland in Hamburg als deutsche benannte Stelle zur Konformitätsbewertung von Schiffsausrüstung auf Seeschiffen gemäß der Richtlinie 2014/90/EU anerkannt.

+ [www.bsh.de](http://www.bsh.de)



## Tideunabhängig nach Spiekeroog

Fähren zur Nordseeinsel Spiekeroog verkehren bisher im Rhythmus der Gezeiten. Das soll sich bald mit einer neuen Schnellfähre ändern, die von der Nordseebad Spiekeroog GmbH und der Ems Maritime Offshore GmbH beauftragt wurde. Die „WattnExpress“ kann 50 Passagiere befördern und hat einen Tiefgang von nur rund 70 Zentimetern im beladenen Zustand. Damit wird ein nahezu tideunabhängiger Fährverkehr zwischen Festland und Insel möglich. Auch sollen sich die Fahrzeiten von derzeit 45 auf knapp 20 Minuten verringern.



## Basisdaten zur Seeschifffahrt

	2017	2018	2019
Mitgliedsunternehmen	2.586	2.441	2.350
Vollarbeiter	34.106	33.492	32.890
Meldepflichtige Arbeitsunfälle	428	411	438
Meldepflichtige Wegeunfälle	104	131	96
Meldepflichtige Unfälle insgesamt	532	542	534
<b>Tausendmannquote Seeschifffahrt</b>	<b>12,55</b>	<b>12,27</b>	<b>13,32</b>
<b>Tausendmannquote BG Verkehr</b>	<b>43,42</b>	<b>44,41</b>	<b>43,62</b>
Neue Arbeitsunfallrenten	16	15	10
Neue Wegeunfallrenten	3	2	4
Neue Unfallrenten insgesamt	19	17	14
<b>Tausendrentenquote Seeschifffahrt</b>	<b>0,47</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>
<b>Tausendrentenquote BG Verkehr</b>	<b>0,82</b>	<b>0,81</b>	<b>0,73</b>
<b>Im Berichtszeitraum gab es keine tödlichen Arbeits- oder Wegeunfälle.</b>			
<b>Tausendtotenquote Seeschifffahrt</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>
<b>Tausendtotenquote BG Verkehr</b>	<b>0,045</b>	<b>0,042</b>	<b>0,046</b>
Anzeigen auf Verdacht einer Berufskrankheit (BK)	199	214	140
<b>BK-Anzeigenquote Seeschifffahrt</b>	<b>5,83</b>	<b>6,39</b>	<b>4,26</b>
<b>BK-Anzeigenquote BG Verkehr</b>	<b>1,13</b>	<b>1,30</b>	<b>1,29</b>
Anerkannte Berufskrankheiten	85	78	51
Neue Renten wegen Berufskrankheiten	17	27	15
Todesfälle Berufserkrankter	20	8	21
<b>Entschädigungsleistungen Seeschifffahrt in Millionen Euro</b>	<b>29,39</b>	<b>28,97</b>	<b>28,63</b>
<b>Entschädigungsleistungen BG Verkehr in Millionen Euro</b>	<b>636,77</b>	<b>657,75</b>	<b>684,83</b>

Die Anzahl der Mitgliedsunternehmen und Beschäftigten in der Seeschifffahrt nahm leicht ab. Während das Niveau der schweren Arbeitsunfälle unter dem der gesamten BG Verkehr liegt, werden im Vergleich deutlich mehr Anzeigen auf Verdacht einer Berufskrankheit gestellt.

© Adobe Stock (Gabriele Rohde)



# Daten zur Seeschifffahrt

Kennzahlen zur Unfallentwicklung sind nicht nur für die Prävention wichtig. Sie können auch die Position einer Reederei im Wettbewerb verbessern.

**B**enchmarking-Prozesse spielen in der heutigen Zeit auch bei Reedereien eine große Rolle, zum Beispiel wenn es um den Abschluss von Schiffschartern durch Befrachter oder große Linienreedereien geht. Zu den dafür abgefragten Daten zählen auch die Kennzahlen aus der Unfallversicherung im Vergleich mit dem eigenen Unternehmen.

Für die Kennzahlen betrachtet man die Branche Seeschifffahrt inklusive Fischerei als Ganzes. Die Unterscheidung zwischen See- und Landbeschäftigten entfällt. Beim seefahrenden Personal werden nur Personen berücksichtigt, die der gesetzlichen Unfallversicherung direkt oder Kraft Ausstrahlung unterliegen.





Die jetzt vorliegende Übersicht enthält die Kennzahlen der Jahre 2017 bis 2019.

### Begriffe kurz erklärt

Zum besseren Verständnis der Kennzahlen finden Sie hier eine Definition der Fachbegriffe aus der Statistik.

- ▶ **Vollarbeiter:** keine Person, sondern eine statistische Rechengröße. Ein Vollarbeiter entspricht der durchschnittlich von einer vollbeschäftigten Person im produzierenden Gewerbe und Dienstleistungsbereich tatsächlich geleisteten Arbeitsstundenzahl pro Jahr.
- ▶ **Tausendmannquote/Tausendrentenquote/Tausendtotenquote:** Anzahl meldepflichtiger Arbeitsunfälle/neuer Arbeitsunfallrenten/tödlicher Arbeitsunfälle je 1.000 Vollarbeiter.
- ▶ **Arbeitsunfall:** Unfall, den ein Beschäftigter bei der Ausübung seiner beruflichen Tätigkeit innerhalb und außerhalb der Arbeitsstätte (also zum Beispiel auch im Straßenverkehr) erleidet.
- ▶ **Wegeunfall:** Unfall, der sich auf dem Weg von der Wohnung zur Arbeit (oder auf dem Heimweg) ereignet.
- ▶ **Meldepflichtiger Unfall:** Arbeits- oder Wegeunfall, der zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen oder zum Tod führt.
- ▶ **Berufskrankheit (BK):** Erkrankungen, die Versicherte durch ihre berufliche Tätigkeit erleiden und die in der Berufskrankheiten-Verordnung aufgeführt sind.
- ▶ **BK-Anzeigenquote:** Anzahl BK-Anzeigen je 1.000 Vollarbeiter.

**Stephan Schinkel**

Referent Seeschifffahrt bei der BG Verkehr

## Meldepflichtige Unfälle

	2017	2018	2019
Arbeitsunfälle	428	411	438
davon Verkehrsunfälle	3	3	1
Anteil in Prozent	0,7	0,7	0,2
Wegeunfälle	104	131	96
davon Verkehrsunfälle	58	66	52
Anteil in Prozent	55,8	50,4	54,2
Unfälle insgesamt	532	542	534
davon Verkehrsunfälle	61	69	53
Anteil in Prozent	11,5	12,7	9,9

Die Anzahl der gemeldeten Arbeits- und Wegeunfälle schwankt nur unwesentlich und liegt bei rund 530 pro Jahr.

## Neue Unfallrenten

	2017	2018	2019
Arbeitsunfälle	16	15	10
davon Verkehrsunfälle	1	0	0
Anteil in Prozent	6,3	0,0	0,0
Wegeunfälle	3	2	4
davon Verkehrsunfälle	3	1	0
Anteil in Prozent	100,0	50,0	0,0
Unfälle insgesamt	19	17	14
davon Verkehrsunfälle	4	1	0
Anteil in Prozent	21,1	5,9	0,0

Die Unfallrenten werden gezahlt, wenn eine vollständige Heilung des Betroffenen nach einem schweren Unfall nicht möglich ist. Dies betraf durchschnittlich 16 Personen pro Jahr.

## Meldepflichtige Arbeitsunfälle nach Alter

	2017	2018	2019
unter 25 Jahre	47	29	39
25 bis 34 Jahre	92	106	97
35 bis 44 Jahre	69	67	79
45 bis 54 Jahre	109	98	109
55 bis 64 Jahre	98	96	100
65 Jahre und älter	13	15	11
keine Angaben	0	0	3
insgesamt	428	411	438

Die Verteilung der Unfallmeldungen zeigt keine besonderen Auffälligkeiten und entspricht dem Altersdurchschnitt der Beschäftigten.

## Anzeige auf Verdacht einer Berufskrankheit

	2017	2018	2019
Plattenepithelkarzinom oder multiple aktinische Keratose (Hautkrebs)	98	92	62
Lärmschwerhörigkeit	27	24	29
Asbestose (Asbeststaublunge)	24	28	12
Lungen-, Kehlkopf-, Eierstockkrebs durch Asbest	16	27	17
Mesotheliom (Tumor durch Asbest)	12	14	5
Sonstige Berufskrankheiten	22	29	15
insgesamt	199	214	140

Die Zahl der Anzeigen schwankt von Jahr zu Jahr, der Durchschnittswert liegt bei 184. Die Berufskrankheiten-Verordnung der Bundesregierung umfasst rund 80 Krankheiten, die als Berufskrankheit anerkannt werden können.

## Neue Renten wegen einer Berufskrankheit

	2017	2018	2019
Mesotheliom	7	11	4
Asbestose	3	10	1
Lungen-, Kehlkopf-, Eierstockkrebs durch Asbest	2	0	4
Plattenepithelkarzinom oder multiple aktinische Keratose	4	5	4
Sonstige Berufskrankheiten	1	1	2
insgesamt	17	27	15

Schwere Krebserkrankungen, die vor allem durch das Einatmen von Asbestfasern ausgelöst wurden, sind am häufigsten der Grund für eine Rente. Asbest wurde jahrzehntelang im Schiffbau verwendet.

## Neue Unfallrenten nach Alter

	2017	2018	2019
unter 25 Jahre	1	0	1
25 bis 34 Jahre	0	3	1
35 bis 44 Jahre	3	2	1
45 bis 54 Jahre	6	3	2
55 bis 64 Jahre	5	6	3
65 Jahre und älter	1	1	2
insgesamt	16	15	10

Eine Unfallrente wegen teilweiser oder vollständiger Erwerbsminderung erhalten am häufigsten Beschäftigte in der Altersgruppe 45 bis 65 Jahre.

## Anerkannte Berufskrankheiten

	2017	2018	2019
Plattenepithelkarzinom oder multiple aktinische Keratose	52	45	20
Asbestose	12	15	12
Mesotheliom	7	11	5
Lärmschwerhörigkeit	8	6	10
Lungen-, Kehlkopf-, Eierstockkrebs durch Asbest	3	0	4
Sonstige Berufskrankheiten	3	1	0
insgesamt	85	78	51

Im Jahr 2015 wurden bestimmte Formen des Hautkrebses in die Liste aufgenommen. Sie bilden bei unseren Versicherten die mit Abstand größte Gruppe der anerkannten Berufskrankheiten.

## Todesfall wegen einer Berufskrankheit

	2017	2018	2019
Mesotheliom	17	5	12
Lungen-, Kehlkopf-, Eierstockkrebs durch Asbest	2	1	1
Asbestose	0	2	5
Plattenepithelkarzinom oder multiple aktinische Keratose	1	0	0
Sonstige Berufskrankheiten	0	0	2
insgesamt	20	8	21

Die meisten Todesfälle verursacht eine eigentlich relativ seltene Tumorart im Weichteilgewebe (Mesotheliom). Sie wird durch den Kontakt mit Asbest ausgelöst und tritt meist im fortgeschrittenen Lebensalter auf.

# Damit es weniger Verkehrsunfälle gibt

Unfälle im Straßenverkehr und auf dem Betriebshof lassen sich verhindern. Wer dafür ein schlüssiges Konzept vorlegt, erhält Zuschüsse von der BG Verkehr. Jetzt bereits für Betriebe ab 100 Beschäftigten.

**O**ft sind individuelle Konzepte zur Unfallvermeidung am wirkungsvollsten. Unser bisheriges Angebot für Mitgliedsbetriebe ab 250 Beschäftigten erweitern wir jetzt auf alle Mitgliedsbetriebe ab 100 Beschäftigten. Damit können wir noch mehr Unternehmen dabei unterstützen, Unfallursachen und Risiken für Verkehrsunfälle zu analysieren und daraus Maßnahmen zur Prävention abzuleiten. Diese müssen mindestens ein Viertel der Beschäftigten erreichen. Ein Expertengremium der BG Verkehr bewertet das schriftlich ausgearbeitete Konzept hinsichtlich seiner vermutlichen Wirksamkeit. Maximal werden pro Konzept 30.000 Euro Fördergeld vergeben. Achtung: Bauliche Maßnahmen, technische Ausstattung oder gesetzlich geforderte Weiterbildungsmaßnahmen sind nicht förderfähig.

**Sie schulen, wir fördern: Machen Sie mit und schicken Sie uns Ihr Konzept!**

## Welche Inhalte sollten Sie berücksichtigen?

Das Konzept soll auf die Situation bei der Tätigkeit im Straßenverkehr, im innerbetrieblichen Verkehr sowie auf Wegeunfälle eingehen. Daraus ergeben sich die Maßnahmen zur Unfallverhütung. Sie können zum Beispiel vorschlagen, bestimmte Fahrmanöver zu üben, die betrieblichen Abläufe zu optimieren, Schulungen zum umsichtigen Ver-

halten im Straßenverkehr anzubieten oder die Nutzung von Fahrerassistenzsystemen zu trainieren.

Die Inhalte können von externen Dienstleistern oder Fachleuten im Betrieb umgesetzt werden. Anmeldeschluss für die Förderung von Projekten im Jahr 2023 ist der 10. Juni 2022. (dp)



## + Förderung von Konzepten

[www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 20713454  
E-Mail: [verkehrssicherheit@bg-verkehr.de](mailto:verkehrssicherheit@bg-verkehr.de)

## Teilnahme an Fahrsicherheitstrainings

Selbst langjährige Profis am Steuer sind oft noch überrascht von den konkreten Fahrerlebnissen bei einem Fahrsicherheitstraining. Unabhängig davon, wie groß ein Unternehmen ist, unterstützen wir die Teilnahme von maximal 30 Personen pro Betrieb. Beantragen Sie die Förderung möglichst frühzeitig vor dem Training. Die Fördermittel sind begrenzt und es besteht kein Rechtsanspruch.

## Zuschüsse für Fahrsicherheitstrainings

[www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) | Webcode: 20954048

Testen Sie Ihr Wissen!



**1. Wann dürfen Sie an einem Fußgängerüberweg ein Motorrad überholen?**

- a** Wenn sich keine Personen auf dem Überweg befinden.
- b** Wenn im Umkreis von 100 Metern keine Fußgänger zu sehen sind.
- c** Niemals, das Überholen ist an einem Fußgängerüberweg ausnahmslos verboten.



**2. Dürfen Radfahrer im öffentlichen Straßenverkehr nebeneinander fahren?**

- a** Ja, immer wenn sie sich in einer Gruppe von mindestens 16 Radfahrern befinden.
- b** Nein, niemals auf Straßen, die auch Kraftfahrzeuge benutzen.
- c** Ja, aber nur, wenn sie den Verkehr nicht behindern.

**Alles richtig?  
Die Lösungen stehen auf Seite 22!**

© Adobe Stock (ARochau, Jack Metthey)



# Saisonstart auf Flüssen und Seen

Im Frühjahr stehen auf vielen Binnenschiffen Konservierungsarbeiten auf dem Plan. Gute Vorbereitung und Information helfen, sie gefahrlos und sicher auszuführen.

**K**onservierungsarbeiten sind sowohl aus Marketinggründen sinnvoll (wer nutzt nicht lieber ein strahlendes „Traumschiff“) als auch zur Werterhaltung notwendig. Auch wenn die Arbeiten zunächst alltäglich und ungefährlich anmuten, sollten Sie sie sinnvoll planen und die Beschäftigten darauf vorbereiten. Unsere Übersicht hilft Ihnen dabei.

## Schutzmaßnahmen festlegen

Die Konservierungsarbeiten zum Saisonstart sollten Teil der Gefährdungsbeurteilung sein und die entsprechenden Schutzmaßnahmen dort festgelegt werden. Dies beginnt bei der Auswahl der Materialien wie Farben, Pinsel, Abdeckfolien oder Klebestreifen, geht über die Festlegung einer sinnvollen Reihenfolge der Tätigkeiten bis hin zum persönlichen Schutz der Beschäftigten.

Bereits bei der Farbauswahl können Sie darauf achten, solche auszuwählen, die wenig Gefahrenpotenzial haben. Beachten Sie dazu die Angaben in den Sicherheitsdatenblättern. Die Hinweise auf besondere Gefahren (R-Sätze) und die Sicherheitsratschläge (S-Sätze) zeigen, wie man sich schützen kann und muss. Schauen Sie gern nach Alternativen, inzwischen gibt es oft auch weniger gefährdende Produkte auf Wasserbasis, die zudem oft auch umweltschonender sind.

## Prüfung der Arbeitsmittel

Vor der Konservierung gilt es in der Regel, Rost und alte Anstriche zu entfernen. Die dafür häufig verwendeten Nadelentroster und Schleifmaschinen müssen vor ihrem Einsatz unbedingt auf ihren ordnungsgemäßen Zustand geprüft werden.

Werden Leitern oder sogar Gerüste benötigt, weil die Arbeiten nicht alle vom Boden aus erledigt werden können, entscheiden Sie, wie die sichere Ausführung erfolgen kann. Wählen Sie anschließend die Aufstiegsmittel sorgsam aus. Auch Leitern und Gerüste müssen vor dem jeweiligen Einsatz gecheckt und regelmäßig geprüft werden.

## Unterweisungen durchführen

Schließlich ist es notwendig, dass die Beschäftigten die Gefahren kennen und über die sichere Ausführung der Arbeiten informiert sind. Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Hinweise zum Thema Anstricharbeiten, die Sie als Grundlage für eine Unterweisung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nutzen können. (Bz)

 **Handbuch Binnenschifffahrt der BG Verkehr**  
www.bg-verkehr.de | Webcode: 21908833

## Risiko raus beim Entrosten und Streichen

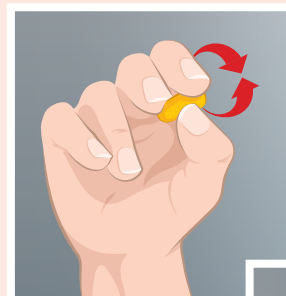
Leichtsinnige Routine bei Anstricharbeiten kann sich böse rächen.  
Lesen Sie hier, wie Sie in der Praxis typische Fehler vermeiden.

### Entfernen alter Anstriche, Entrosten

Zum Entfernen von alten Farbschichten oder Roststellen werden unterschiedliche Geräte benutzt. Üblicherweise kommen Nadelhämmer sowie Topf- oder Drahtbürsten zum Einsatz. Hierbei wird immer Lärm mit einem Pegel zwischen 95 dB(A) und 110 dB(A) erzeugt.

#### Darauf müssen Sie achten:

- ▶ Das Tragen eines geeigneten Gehörschutzes ist hier zwingend erforderlich. Dabei ist es egal, ob man einen Kapselgehörschutz oder Gehörschutzstöpsel nimmt. Beide haben die gleiche Dämmwirkung, wenn man sie richtig verwendet.
- ▶ **Ein typischer Fehler bei der Benutzung eines Kapselgehörschutzes ist, den Kopfbügel in den Nacken zu legen.** So getragen umschließen die Kapseln nicht mehr korrekt das Ohr. Sieht cool aus, verfehlt aber seine Wirkung.
- ▶ Bei Brillenträgern sind Gehörschutzstöpsel wirksamer. Allerdings ist es wichtig, den Gehörgang zu begradigen, bevor man sie nach dem Verformen einsetzt. Ansonsten füllt der Stöpsel den Gehörgang nur zur Hälfte aus (siehe Abbildungen).
- ▶ Weiterhin werden beim Entrosten mit Nadelhämmer oder Drahtbürsten Farb- und Rostteilchen gelöst, die wegfliegen und die Haut bzw. die Augen verletzen können. Deswegen ist es erforderlich, eine Schutzbrille mit Seitenschutz, eine körperbedeckende Arbeitskleidung wie zum Beispiel einen Overall und Schutzhandschuhe zu tragen.
- ▶ Da bei diesen Arbeiten auch schädliche Farb- und Metallstäube freigesetzt werden, ist es außerdem nötig, eine Atemschutzmaske mit Partikelfilter bzw. mindestens eine FFP2-Maske anzulegen.

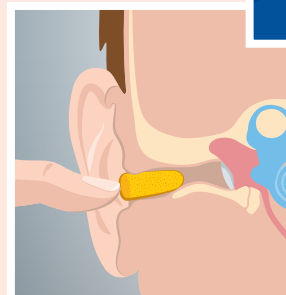


# 1

Zusammenrollen – so kann der Stöpsel in den Gehörgang eingeführt werden.

# 2

Gehörgang öffnen – dazu mit der Hand über den Kopf greifen und die Ohrmuschel hochziehen.



# 3

Stöpsel einsetzen – mit einem kleinen Dreh ausreichend tief einführen.

## Vorbereitende Maßnahmen für Anstricharbeiten

### Darauf müssen Sie achten:

- ▶ Flächen in Innenräumen sollten vor dem Anstrich nicht mit Benzin oder anderen Lösemitteln entfettet werden. Lesen und beachten Sie sorgfältig die vorhandenen Betriebsanweisungen zum Umgang mit Anstrich- und Lösemitteln.
- ▶ Sorgen Sie bei Arbeiten in Innenräumen für einen ausreichenden Luftwechsel. Sollte dies durch natürliche Lüftung nicht möglich sein, muss eine Zwangsbelüftung eingesetzt werden.
- ▶ Schützen Sie Ihre Haut mit körperbedeckender Kleidung vor dem Kontakt mit Anstrichmitteln. Overalls sind dazu besonders geeignet.
- ▶ Das Arbeiten über Kopf oder der Einsatz von Spritzgeräten erfordert zusätzlich eine Schutzbrille und gegebenenfalls Gesichtsschutz.
- ▶ **Benutzen Sie Schutzhandschuhe, die gegen die verwendeten Anstrichmittel beständig sind. Achten Sie dabei auf die maximale Gebrauchsdauer.** Beachten Sie das zugehörige Sicherheitsdatenblatt.
- ▶ Da sich im Handschuh Schweißwasser bildet, behandeln Sie die Hände vor Arbeitsbeginn mit einer feuchtigkeitsabweisenden Hautschutzcreme. Der Hautschutzplan unterstützt Sie bei der Auswahl geeigneter Hautschutzmittel.
- ▶ Beim Einsatz von Farbsprühgeräten werden gesundheitsschädliche Lösemitteldämpfe frei. Der Einsatz von Atemschutzmasken oder Atemschutzgeräten kann erforderlich sein.

Mit Overall und Visier sind Haut und Augen perfekt geschützt und der Partikelfilter der Atemmaske verhindert, dass Farb- oder Metallstäube eingeatmet werden.



## Sicherheitsmaßnahmen bei Anstricharbeiten

### Darauf müssen Sie achten:

- ▶ Verwenden Sie in Innenräumen bevorzugt lösemittelarme, wasserverdünnbare Anstrichmittel.
- ▶ Verarbeiten Sie lösemittelhaltige Anstrichmittel möglichst nur im Freien.
- ▶ Lacke und Farben sollten den Herstellerangaben entsprechend sparsam eingesetzt werden.
- ▶ Setzen Sie zum Verdünnen von Farben und Lacken nur die vom Hersteller festgelegten Lösemittel ein.
- ▶ Achten Sie bei Arbeiten in Innenräumen immer auf eine ausreichende Belüftung.
- ▶ **Bei Anstricharbeiten darf weder getrunken noch gegessen oder geraucht werden.**
- ▶ Beachten Sie, dass jegliche Zündquellen vom Arbeitsbereich ferngehalten werden. Lösemitteldämpfe sind in der Regel schwerer als Luft und können sich in tiefer gelegenen Bereichen unbemerkt ansammeln.
  - ▶ Stellen Sie die Arbeiten sofort ein, falls Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwindelgefühl auftreten, und gehen Sie sofort ins Freie. Wenn die Symptome nicht nach kurzer Zeit verschwinden, informieren Sie umgehend die verantwortliche Person an Bord!

Verarbeiten Sie lösemittelhaltige Anstrichmittel möglichst nur im Freien.



## Maßnahmen nach dem Ende der Anstricharbeiten

### Darauf müssen Sie achten:

- ▶ Innenräume müssen nach Abschluss von Farbarbeiten weiterhin intensiv belüftet werden. Eine trocknende Farbschicht gibt nach dem Aufbringen noch längere Zeit erhebliche Mengen gesundheitsgefährdender Lösemitteldämpfe an die Raumluft ab.
- ▶ Nutzen Sie zum Reinigen von Pinseln und Rollen bevorzugt Reiniger auf Seifenbasis.
- ▶ Beachten Sie, dass Reste von Anstrichstoffen und Verdünnern Sondermüll sind und fachgerecht entsorgt werden müssen.
- ▶ Bewahren Sie verschmutzte Putzlappen in feuerfesten und geschlossenen Behältern mit Deckel auf.
- ▶ Verwenden Sie für die Reinigung der Haut milde Waschpasten oder Reinigungsmittel nach Hautschutzplan. **Farbreste auf der Haut dürfen nicht mit Verdünnern oder Lösemitteln entfernt werden.**
- ▶ Wechseln Sie sofort die Kleidung, wenn diese stark mit Löse- oder Anstrichmitteln durchtränkt oder verschmutzt wurde.
- ▶ Waschen Sie sich vor dem Essen, Trinken und Rauchen gründlich die Hände, damit keine giftigen Stoffe aufgenommen werden können.



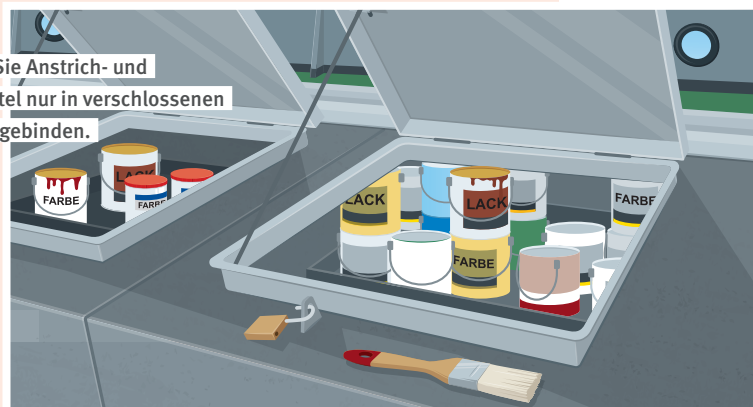
## Lagerung von Anstrichmitteln und Lösemitteln

### Darauf müssen Sie achten:

- ▶ Anstrichmittel und Lösemittel dürfen nur in einem dafür vorgesehenen belüfteten Schrank aus nicht brennbarem Material an Deck oder in Bereichen an Deck aufbewahrt werden, die keine Öffnungen zu Unterdecksräumen aufweisen.
- ▶ Lagern Sie Anstrichmittel und Lösemittel nur in verschlossenen Originalgebinden.
- ▶ **Verdünnern und Anstrichmittel niemals in anders beschriftete Behälter oder in Behälter für Lebensmittel umfüllen.**

- ▶ Achten Sie bei der Aufbewahrung darauf, dass die Behälter gegen Umkippen und Herabfallen gesichert sind.
- ▶ Leckwannen bieten eine zusätzliche Sicherheit bei der Lagerung von Fässern und größeren Behältern.
- ▶ Die erforderliche persönliche Schutzausrüstung sollte leicht erreichbar bereitgehalten werden.

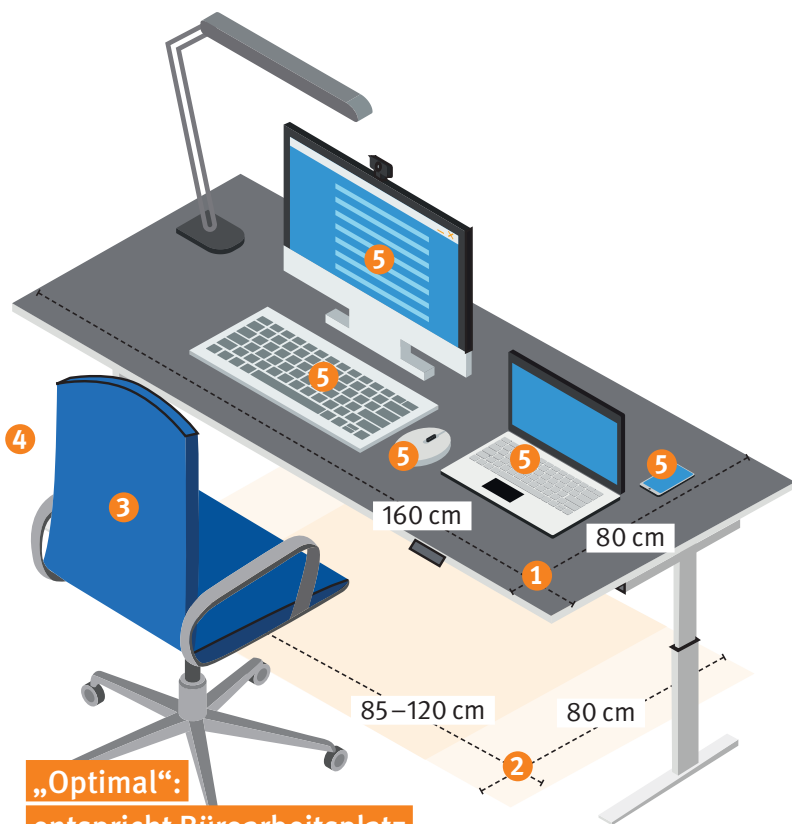
Lagern Sie Anstrich- und  
Lösemittel nur in verschlossenen  
Originalgebinden.



**Die flüchtigen Lösemittel und Zusatzstoffe in manchen Anstrichmitteln sind Gefahrstoffe. Sie können beim Einatmen oder bei Kontakt mit der Haut die Gesundheit schädigen. Außerdem besteht bei unsachgemäßer Benutzung und Lagerung Brand- und Explosionsgefahr.**

# Platz muss sein

In der Corona-Krise arbeiten immer mehr Menschen aus dem Homeoffice oder mobil von unterwegs. Das wird auch in Zukunft so sein. Eine ergonomische Ausstattung ist das A und O, damit es nicht zu gesundheitlichen Beschwerden kommt.



„Optimal“:

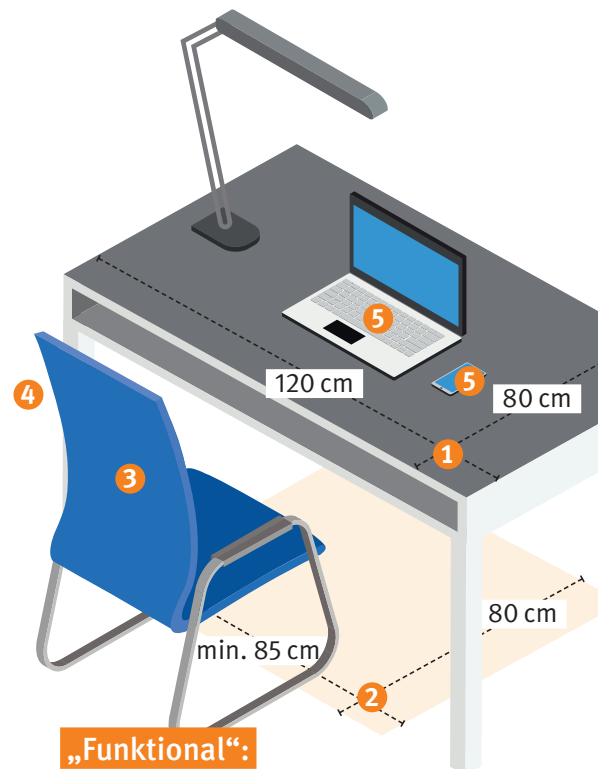
entspricht Büroarbeitsplatz

- 1 **Schreibtisch:** Arbeitsfläche 160x80 cm, höhenverstellbar
- 2 **Beinfreiheit:** Breite mindestens 85 cm (empfohlen 120 cm), Tiefe 80 cm
- 3 **Sitzplatz:** Bürodrehstuhl mit geeigneten Rollen (weiche Rollen für harte Böden und umgekehrt) und höhenverstellbaren Armlehnen
- 4 **Freie Bewegungsfläche:** 160x100 cm
- 5 **Arbeitsgeräte:** Notebook, Smartphone, separater Bildschirm und externe Tastatur sowie Maus

In die Kategorie OPTIMAL gehört ein Arbeitsplatz, wenn er den Anforderungen und Empfehlungen an einen Arbeitsplatz im Büro entspricht. Er ist daher für ganztägige Tätigkeiten, auch über mehrere Tage, geeignet. Hier sind auch aufwendigere und umfangreichere Arbeiten sowie eine Teilnahme an längeren Videokonferenzen machbar.

Anders als bei einem vom Arbeitgeber fest eingerichteten Teleheimarbeitsplatz ist Homeoffice nach der Definition der SARS-CoV-2 Arbeitsschutzregel eine Form der mobilen Arbeit – ähnlich wie dies auch bei der Arbeit im Hotelzimmer der Fall ist. Spezielle Vorgaben nach der Arbeitsstättenverordnung, wie sie bei der Telearbeit zu beachten sind, gelten hier nicht. Allerdings unterliegt mobile Arbeit den Regelungen des Arbeitsschutz- und des Arbeitszeitgesetzes.

Es macht einen Unterschied, ob man nur kurz auf eine E-Mail antwortet oder den gan-



„Funktional“:

befristet geeignet für Homeoffice

- 1 **Tisch:** Arbeitsfläche 120x80 cm, nicht höhenverstellbar, Höhe 74 +/- 2 cm
- 2 **Beinfreiheit:** Breite mindestens 85 cm, Tiefe 80 cm
- 3 **Sitzplatz:** ergonomischer Stuhl, am besten Bürodrehstuhl, mit ausreichender Sitzfläche und Rückenlehne; gegebenenfalls Armlehnen
- 4 **Freie Bewegungsfläche:** 120x80 cm
- 5 **Arbeitsgeräte:** Notebook, Smartphone

Ein Arbeitsplatz der Kategorie FUNKTIONAL ist für mehrtägiges Arbeiten geeignet. Dabei sollte möglichst nur ein Bildschirmgerät verwendet werden. Ein Bürodrehstuhl ist empfehlenswert.



zen Tag an einem Vortrag arbeitet. Daher unterscheiden sich die Anforderungen an die Arbeitsmittel (Notebook, Tablet, Smartphone usw.) und an die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes. Moderne und leistungsstarke Endgeräte bilden die Basis für erfolgreiches Arbeiten und tragen entscheidend zur Produktivität der Beschäftigten bei. Entsprechend den Arbeitsaufgaben und der Zeit, die man am heimischen Tisch verbringt, müssen die Arbeitsmittel (IT) und Arbeitsplätze angepasst sein. Zwischen einer minimalen und einer optimalen Lösung sind die Unterschiede groß.

Wer länger im Homeoffice arbeitet, braucht einen guten Sitzplatz. Ein ergonomischer Büroarbeitsstuhl unterstützt die natürliche Haltung in allen Sitzpositionen und ist individuell anpassbar. Nutzen Sie die volle Sitzfläche und ändern Sie häufig die Sitzhaltung, das entlastet. Die Armlehnen werden auf Tischhöhe eingestellt. Legen Sie dort die Unterarme ab. Beim Neukauf macht sich eine gute Fachberatung bezahlt.

Schauen Sie in einem Sehabstand von 50 bis 70 cm entspannt von oben auf den Bildschirm herab, als würden Sie ein Buch

lesen. Für einen optimalen Blickwinkel ist er leicht nach hinten geneigt. So ist sichergestellt, dass der Kopf beim Blick auf den Monitor leicht gesenkt ist, was Verspannungen vorbeugt. Gegenlicht ist anstrengend und Tageslicht sollte von der Seite kommen. Spiegelungen durch Fenster und künstliches Licht sollten im Bildschirm vermieden werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Unterarme, wenn Sie tippen oder die Maus benutzen, nicht zu abgeknickt sind. Die Oberarme sollten mit den Unterarmen einen rechten Winkel bilden. Dieses gilt auch für Ober- und Unterschenkel, wobei die Füße fest auf dem Boden stehen.

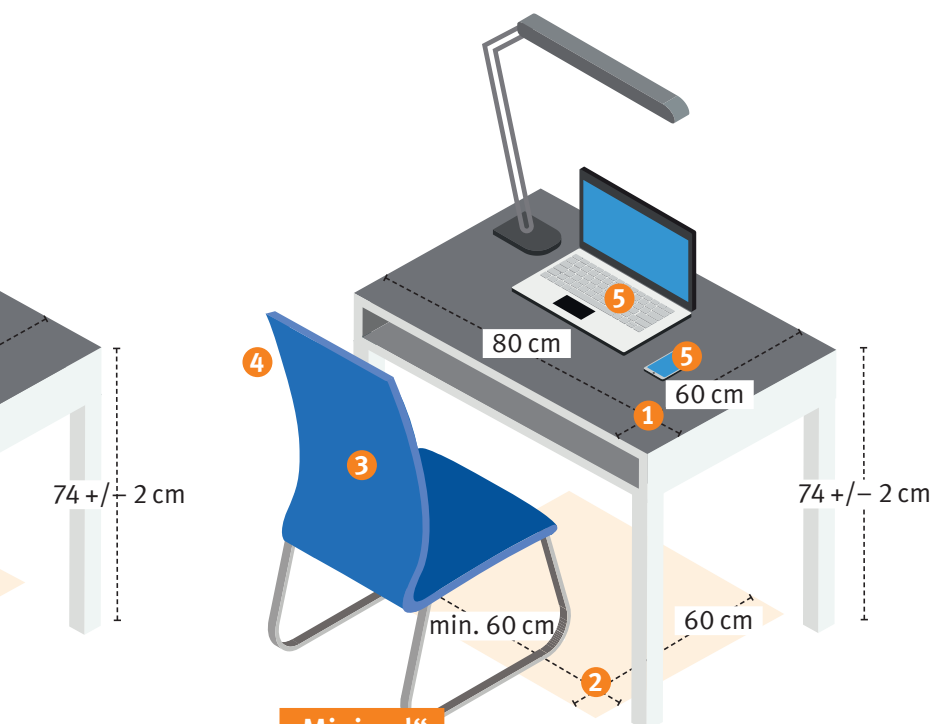
## Ein auf Dauer angelegter Homeoffice-Arbeitsplatz sollte „optimal“ ausgestattet sein.

In jedem Fall muss die Arbeitsfläche auch im Homeoffice möglichst gut ausgeleuchtet sein. Empfohlen werden mindestens 500 Lux. Eine Schreibtischleuchte sollte ihr Licht immer direkt auf die Arbeitsfläche abgeben.

Der Arbeitsbereich sollte einfach, aber angenehm eingerichtet sein. Eine Trennung von Arbeits- und Wohnbereich ist zu empfehlen. Wichtig sind frische Luft und Tageslicht. Halten Sie Ihren Arbeitsplatz aufgeräumt. Setzen Sie sich Tagesziele und halten Sie die Arbeitszeiten mit genügend Pausen ein.

**Günter Ströhnisch**

Fachleiter Post, Postbank,  
Telekom bei der BG Verkehr



„Minimal“:  
nur als Notlösung geeignet

- 1 **Tisch:** Arbeitsfläche 80x60 cm, nicht höhenverstellbar, Höhe 74 +/- 2 cm
- 2 **Beinfreiheit:** Breite mindestens 60 cm, Tiefe 60 cm
- 3 **Sitzplatz:** ergonomischer Stuhl mit ausreichender Sitzfläche und Rückenlehne
- 4 **Freie Bewegungsfläche:** 80x80 cm
- 5 **Arbeitsgeräte:** Notebook, Smartphone

Ein Arbeitsplatz der Kategorie MINIMAL sollte als Notlösung für zwischendurch betrachtet werden und eignet sich nur für gelegentliches Arbeiten.

**+** Arbeiten im Homeoffice – nicht nur in Zeiten der SARS-CoV-2-Pandemie  
<https://publikationen.dguv.de>



Ihre Frage:

**„Stimmt es, dass ich nach einem Arbeitsunfall meinen Arzt nicht frei wählen kann?“**

**Tanja Sautter,**

Juristin bei der BG Verkehr,  
antwortet:

Ja. Nach einem Arbeits- oder Wegeunfall müssen die Betroffenen in der Regel zu einem sogenannten Durchgangsarzt (D-Arzt). Das Verfahren garantiert, dass die Verletzten in der Akutphase sofort von besonders qualifizierten Medizinerinnen und Medizinern versorgt werden, die sich im Unterschied zu Hausärzten auf Unfallverletzungen spezialisiert haben. Die Verletzten könnten zwar direkt nach dem Unfall auch einen anderen Arzt aufsuchen. Das ist im Notfall manchmal sogar unumgänglich. Dieser Arzt muss Sie aber anschließend zum D-Arzt überweisen, falls Sie wegen der Verletzung länger als am Unfalltag selbst arbeitsunfähig sind oder voraussichtlich länger als eine Woche behandlungsbedürftig sein werden.

Betroffene müssen sich auch beim D-Arzt vorstellen, wenn sie Heil- oder Hilfsmittel brauchen oder wegen der Unfallfolgen nach einer gewissen Zeit erneut behandlungsbedürftig sind. Es gibt in Deutschland mehr als 4.200 Durchgangsarztinnen und -ärzte, unter denen der Verletzte grundsätzlich die freie Wahl hat. Bei Verletzungen von Auge oder Ohr sollen die Betroffenen allerdings sofort die entsprechende fachärztliche Behandlung suchen.

Auch für alle Bundesbeamten, die einen Dienst- oder Wegeunfall erleiden, gilt: Nach dem Unfall müssen Sie zuerst zum D-Arzt.



# 50,8 Prozent ...

... der Beschäftigten gehen krank zur Arbeit, 33 Prozent sogar dann, wenn sie schwere Symptome haben. Befragt wurden im Auftrag der Techniker Krankenkasse zwischen 2018 und 2021 mehr als 11.000 Berufstätige in Deutschland.

**+** Beschäftigtenstudie |  
Die Techniker – Presse & Politik (tk.de)

## Strahlenbelastung reduziert

Die Strahlendosis bei Ganzkörper-Computertomografien (CT) lässt sich nahezu halbieren, ohne an Genauigkeit und diagnostischer Aussagekraft zu verlieren. Das ist das Ergebnis einer Studie, für die der Radiologe Dr. Thomas Kahl vom BG Klinikum Berlin ausgezeichnet wurde. Trotz der deutlich geringeren Strahlenbelastung bei dem Verfahren werden lebensbedrohliche Verletzungen von Unfallopfern zuverlässig erkannt.





## Auch Mini-Jobs sind versichert

Auch Mini-Jobber sind gegen die Folgen von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten bei der BG Verkehr versichert. Für sie gelten die gleichen Bestimmungen wie für die „normalen“ Beschäftigten. Das trifft selbst dann zu, wenn der Arbeitgeber den Mini-Jobber noch nicht zur Unfallversicherung angemeldet hatte.

+ [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

### „Mach das mal anders“

$$\begin{aligned} 10 + 2 &= 12 \\ 10 + 4 &= 14 \\ 10 + 6 &= 15 \\ 10 + 8 &= 18 \\ 10 + 10 &= 20 \end{aligned}$$

Was fällt Ihnen auf? „Eine Lösung stimmt nicht“, antworten die meisten Menschen. Sie sehen nur den Fehler in der Rechnung. Dabei könnte man auch sagen: „Vier Aufgaben sind richtig!“

## Vorsorge bei Bildschirmarbeit

Lange Arbeit am Bildschirm ermüdet die Augen. Arbeitgeber müssen deswegen eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Der Betriebsarzt berät die Betroffenen zu Präventionsmaßnahmen und korrekturbedürftigen Fehlsichtigkeiten. Das Angebot zur Vorsorge ist verpflichtend, die Teilnahme nicht.

## „Wasserfest“ nicht überschätzen

Wie lange ist ein Sonnenschutzmittel wasserfest? Der Hinweis darf auf der Packung stehen, wenn nach zweimal zwanzig Minuten Wasserkontakt noch die Hälfte des UV-Schutzfaktors besteht. Hält der Schutz doppelt so lange, also viermal zwanzig Minuten, darf das Produkt mit „extra wasserfest“ gekennzeichnet werden.



## Zahn ausgeschlagen – und jetzt?

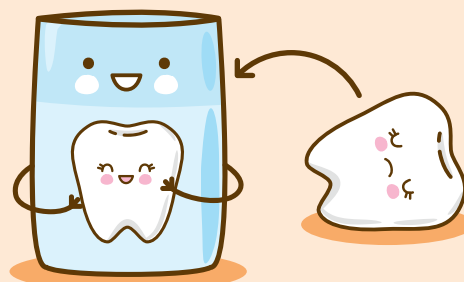
Die moderne Zahnmedizin kann komplett ausgeschlagene Zähne oder deren Bruchstücke oft erhalten – allerdings nur, wenn sie nach dem Unfall richtig aufbewahrt wurden. Ersthelferinnen und -helfer wissen leider oft nicht, wie sie die Bruchstücke keimfrei konservieren.

Grundsätzlich gilt: Am Anfang jeder Hilfeleistung stehen immer die Erstversorgung der verletzten Person und die damit verbundenen lebensrettenden Sofortmaßnahmen. Erst danach kann man sich auf die Versorgung der Zähne konzentrieren.

### Ausgeschlagene Zähne niemals abwaschen!

- ▶ Ist ein Zahn komplett ausgefallen, aber als Ganzes erhalten, bestehen in den ersten Stunden gute Chancen, dass er wieder anwächst. Das ist allerdings nur möglich, wenn die Zellen auf der Wurzeloberfläche überleben. Der Zahn darf deswegen weder gereinigt noch desinfiziert werden. Auch Kochsalzlösung, reines Wasser oder Speichel sind nicht zu empfehlen.
- ▶ Am besten legt man einen ausgeschlagenen Zahn in eine Zahnrettungsbox. Sie enthält Nährstoffe und Aminosäuren, die die Zellen etwa 24 Stunden am Leben halten. Ist keine Box vorhanden, können Sie den Zahn auch in kalter H-Milch aufbewahren (keine Frischmilch). Diese Methode wirkt allerdings nur maximal zwei Stunden.
- ▶ Auch abgebrochene Zahnstücke lassen sich oft noch Stunden nach dem Unfall wieder befestigen. Damit sich die Stücke vor der Behandlung nicht verfärben, hält man sie feucht. Steht keine Zahnrettungsbox zur Verfügung, reicht für Bruchstücke auch eine mit Wasser durchfeuchtete Kompresse.

Ingo Tappert  
Fachreferent für Erste Hilfe bei der BG Verkehr



# Guter Schlaf

Schlafprobleme kennt fast jeder. Werden sie zum Dauerzustand, ist ärztlicher Rat gefragt. Oft hilft es schon, alltägliche Gewohnheiten zu ändern.

**O**hne Schlaf kann kein Mensch überleben. Deswegen hat die Natur es so eingerichtet, dass jeder früher oder später von selbst einschläft. Das ist ein schwacher Trost für diejenigen, die sich im Bett hin und her wälzen – und ein Alarmsignal für jeden, der ein Fahrzeug durch den Straßenverkehr bewegt!

## Einschlafen

Wer im Bett liegt und hofft, dass er schnell einschläft, erreicht mit hoher Wahrscheinlichkeit das Gegenteil. Gute Vorbereitung zahlt sich hier aus: Bewegung im Tageslicht, frische kühle Luft in einem ruhigen dunklen Schlafzimmer, eine feste Uhrzeit zum Zubettgehen, leichtes Abendessen und Verzicht auf Alkohol, Kaffee und Zigaretten. Berufstätigen fällt es im hektischen Alltag leider zunehmend schwer, solche Ratschläge konsequent zu befolgen. Kaum verwunderlich, dass die Anzahl der Erwerbstätigen, die regelmäßig Schlafmittel einnehmen, kontinuierlich steigt (eine Studie der DAK belegt eine Verdoppelung zwischen 2010 und 2017).

Wenn möglich sollte man schon rund eine Stunde vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen – allerdings nicht auf dem Sofa oder vor dem Fernseher einschlafen! Denn dadurch sinkt der sogenannte Schlafdruck und das Einschlafen im Bett fällt schwerer. Fernseher, Smartphones, Spiele und Co. halten wegen der vielen Reize, der oft konfliktreichen Themen und des hellen Lichts wach. Deshalb sollte man sie eine Stunde vor dem Zubettgehen abschalten und versuchen, ganz bewusst den Tag hinter sich zu lassen. Schlafmediziner raten ihren Patienten zum Beispiel aufzuschreiben, was am nächsten Tag ansteht, was heute gut geklappt hat und wofür sie dankbar sind.

Mehrmaliges kurzes Aufwachen in der Nacht ist kein Grund zur Besorgnis.

## Durchschlafen muss nicht sein

Einschlafen, durchschlafen, gut ausgeruht aufwachen – so stellen sich die meisten Menschen eine gute Nachtruhe vor. In Wirklichkeit ist häufiges Aufwachen die Regel. Rund 20 Mal pro Nacht sind Testpersonen im Schlaflabor kurz wach, aber am nächsten Morgen können sie sich nicht mehr daran erinnern. Unsere Vorfahren profitierten von dem Aufwachen, weil sie dabei überprüften, ob irgendwo Gefahr drohte. Besonders die „Wolfsstunde“ gegen drei Uhr nachts, zu der sehr viele Menschen aufwachen, scheint auf diesen Schutzmechanismus zurückzuführen zu sein, so die Schlafforscher.

Problematisch wird es, wenn jemand aufwacht und beginnt, sich Sorgen zu machen. Stress und Anspannung sind Erzfeinde des guten Schlafs. Schwierigkeiten erscheinen beim Aufwachen im Dunkeln besonders groß, weil die nächtliche Hormonumstellung uns in ein Stimmungstief versetzt, eine Art Mini-Depression. Eine klare Unterbrechung kann helfen, das

Gedankenkarussell zu stoppen, zum Beispiel Licht anmachen (aber nicht zu hell), aufstehen und ein paar Schlucke Wasser trinken. Aber: Auf Dauer verkürzter oder gestörter Schlaf ist gesundheitlich problematisch, weil sich der Körper nicht mehr ausreichend regenerieren kann, und sollte ärztlich abgeklärt werden.

## Schlaf unter schwierigen Bedingungen

Nacht- oder Schichtarbeit ist eine besondere Herausforderung für die Betroffenen, denn ein normaler Schlafrhythmus wird dadurch gestört. Weil diese Arbeitszeitmodelle die Gesundheit belasten können, ist gesetzlich vorgeschrieben, dass der Arbeitgeber die Arbeitszeiten nach gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen gestaltet. In Abstimmung mit dem Betriebsarzt oder der Betriebsärztin können Empfehlungen an die Beschäftigten gegeben werden, wie trotz Schichtarbeit erholsamer Schlaf ermöglicht werden kann. Manche Arbeitsmediziner raten zum Beispiel dazu, nach einer Nachtschicht in zwei Raten zu schlafen.

## Übermüdung erhöht – wie Alkohol – nachweislich das Unfallrisiko.

Wer aus beruflichen Gründen tagelang nicht zu Hause schlafen kann, hat es oft sehr schwer, die Rahmenbedingungen für guten Schlaf zu gestalten. Die Ursachen dafür sind komplex – haben Betroffene oder Arbeitgeber überhaupt Einflussmöglichkeiten? „Das haben sie durchaus“, antwortet Dr. Jörg Hedtmann, Leiter des Geschäftsbereichs Prävention der BG Verkehr und selbst Arbeitsmediziner. „Es gibt aber leider keinen goldenen Tipp, der immer hilft. Es ist schon viel wert, wenn man auch unterwegs einen regelmäßigen Arbeitsrhythmus einhalten kann und vor allem ausreichend Zeit zum Runterkommen hat. Direkt vom Lenkrad in die Koje ist keine gute Idee. Und auch unterwegs sollte man ein paar Rituale zum Ende des Tages pflegen, einen kurzen Spaziergang, ein Glas schlaffördernden Tee, ein paar Seiten im Buch oder in einer Zeitschrift lesen.“

### Dauerhafte Schlafstörungen nicht ignorieren

Starke Müdigkeit am Tag, Konzentrationschwäche und ungewolltes Einnicken können auf einen wiederholten Atemstillstand in der Nacht hindeuten. Diese sogenannte Schlafapnoe ist oft mit lautem Schnarchen verbunden und sollte ärztlich untersucht werden. Abhilfe schafft zum Beispiel eine spezielle Atemmaske.

Schlafstörungen in einer kritischen Situation (Trauer, Verlust, aufregende Entscheidungen) gehören zum Leben und regulieren sich normalerweise nach einiger Zeit von selbst. Sollten sie mehrere Monate lang mindestens drei Tage pro Woche auftreten, wird aus der akuten Krise allmählich eine chronische Schlafstörung, die behandlungsbedürftig ist.

Schlafmittel zur Lösung von Schlafproblemen sollten immer das letzte Mittel bleiben und nur befristet in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden. (dp)

© Adobe Stock (Visual Generation, VectorMine, deagreed)

## Wussten Sie schon ...?

**266 Stunden** ohne Schlaf hielt ein Brite bei einem extremen Selbstversuch durch. Wissenschaftler gehen davon aus, dass man kompletten Schlafentzug nicht länger als 14 Tage überlebt.

**Zwischen 22 und 23 Uhr** kann die Mehrheit der Erwachsenen am besten einschlafen.

Im Schlaf repariert der Körper Zellen, bildet Proteine, reguliert Stoffwechsel und Hormonausschüttung, stärkt die **Abwehrkräfte**, baut Stress ab und verankert im Gehirn, was tagsüber erlebt und gelernt wurde.

Übermüdung erhöht nachweislich das **Unfallrisiko**, denn wir können uns schlechter konzentrieren, reagieren langsamer und die Körperbeherrschung nimmt ab.

60 Stunden war ein Lkw-Fahrer mit nur kurzen Pausen unterwegs, bevor er in den Graben fuhr und einen **Totalschaden** verursachte. Bei der Vernehmung durch die Polizei schlief er ein.

30 Prozent der Lkw- und Busfahrer gaben 2020 bei einer Umfrage der Europäischen Transportarbeiter-Föderation zu Protokoll, während der letzten zwölf Monate mindestens einmal beim Fahren **eingeschlafen** zu sein.

Nach 24 Stunden Schlafentzug kann man bei Testpersonen **Persönlichkeitsveränderungen** feststellen, oft mit erhöhter Aggressionsneigung.

Die optimale Schlafdauer ist individuell sehr unterschiedlich und kann sich im **Alter** verändern. Die meisten Menschen brauchen zwischen sieben und neun Stunden, um am Tag ausgeruht und frisch zu sein.

Rund **ein Drittel unseres Lebens** verbringen wir im Schlaf.





© BG Verkehr/Ralf Höhne

**Dr. Jörg Hedtmann**

Leiter des  
Geschäftsbereichs  
Prävention

## Fehlt was?

**Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie ohne fremde Hilfe morgen noch eine Flasche aufmachen oder eine Hose anziehen können.**

Hoffentlich konnten Sie das Jahr 2022 gut beginnen. Aufgrund der pandemiebedingten Einschränkungen war zumindest die Gefahr verringert, sich durch die Fehlbedienung von Silvester-Feuerwerk Gliedmaßen zu zerfetzen, die für die Lebensqualität von einer gewissen Bedeutung sind.

Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie ohne fremde Hilfe morgen noch eine Flasche aufmachen oder eine Hose anziehen können. Schon der Verlust eines Daumens schränkt diese Fähigkeiten nachhaltig ein. Von ganzen Armen und Beinen, die bei der Bedienung von Maschinen oder Abstürzen funktionsunfähig werden, gar nicht zu reden. Und wenn man augenärztliche Berichte aus der Notaufnahme liest, muss man vermuten, dass bei Schleif- und sonstigen Arbeiten, bei denen Späne durch die Gegend fliegen, die Bedeutung der Sehkraft für die Bewältigung des Alltags oft nicht ausreichend gewürdigt wird. Deshalb gibt es Abschränkungen, die verhindern, dass der Unterarm nach Kontakt mit der Presse chirurgisch abgesetzt werden muss, und Schutzbrillen, die das Herausfräsen von Metallsplintern aus dem Augapfel entbehrlich machen.

Das ist natürlich ein Eingriff in die Freiheit, wie das Tragen von Atemschutzmasken, die das Eindringen von potenziell tödlichen Krankheitserregern in die Atemwege verhindern. Man sollte mit dem Erkenntnisgewinn nicht warten, bis einem etwas fehlt, ein Bein, ein Auge oder die ausreichende Sauerstoffsättigung des Blutes. Ich hoffe, bei Ihnen funktioniert noch alles. Bleiben Sie vollständig!

### Impressum

**Herausgeber:**

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

**Gesamtverantwortung:**

Sabine Kudzielka,  
Vorsitzende  
der Geschäftsführung

**Prävention:**

Dr. Jörg Hedtmann,  
Leiter des Geschäftsbereichs

**Redaktionsleitung:**

Dorothee Pehlke (dp)

**Redaktion:**

Birgitta Angenendt (ba), Renate  
Bantz (Bz), Günter Heider (Hd),  
Björn Helmke (bjh)

redaktion@sicherheitsprofi.de

**Gestaltung/Herstellung:**

contenova UG  
Kollwitzstraße 66, 10435 Berlin

**Druckerei und Verlag:**

Druckhaus Kaufmann  
Raiffeisenstraße 29, 77933 Lahr

**Leserbriefe und Adressänderungen:**

redaktion@sicherheitsprofi.de  
Bei Adressänderungen oder Abbestel-  
lungen bitte den Zustellcode (steht  
oberhalb der Adresszeile) angeben.

Der SicherheitsProfi erscheint  
viermal jährlich. Der Bezugspreis ist  
im Mitgliedsbeitrag enthalten.

**Haben Sie schon  
unser Quiz auf  
Seite 14 gesehen?**

Die Lösung für  
„Testen Sie Ihr Wissen“  
**Frage 1** – c  
**Frage 2** – a und c

## So erreichen Sie die BG Verkehr

### Hauptverwaltung Hamburg

Ottenser Hauptstraße 54  
22765 Hamburg  
Tel.: 040 3980-0  
E-Mail: mitglieder@bg-verkehr.de  
info@bg-verkehr.de  
praevention@bg-verkehr.de  
+ [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de)

### Dienststelle Schiffssicherheit

Brandstwiete 1  
20457 Hamburg  
Tel.: 040 36137-0  
E-Mail: schiffssicherheit@bg-verkehr.de  
+ [www.deutsche-flagge.de](http://www.deutsche-flagge.de)

### ASD – Arbeitsmedizinischer und Sicherheitstechnischer Dienst der BG Verkehr

Tel.: 040 3980-2250  
E-Mail: asd@bg-verkehr.de  
+ [www.asd-bg-verkehr.de](http://www.asd-bg-verkehr.de)

### Bezirksverwaltung Hamburg

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

### Bezirksverwaltung Hannover

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

### Bezirksverwaltung Berlin

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

## Abo-Hinweise

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

+ [www.bg-verkehr.de](http://www.bg-verkehr.de) |  
Webcode: 18709008



Die Hauptverwaltung  
der BG Verkehr in  
Hamburg-Ottensen.

© BG Verkehr/Ralf Höhne

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

### Bezirksverwaltung Dresden

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

### Bezirksverwaltung Wuppertal

Aue 96  
42103 Wuppertal  
Tel.: 0202 3895-0  
E-Mail: wuppertal@bg-verkehr.de

### Außenstelle Duisburg

Düsseldorfer Straße 193  
47053 Duisburg  
Tel.: 0203 2952-0  
E-Mail: praevention-duisburg@  
bg-verkehr.de

### Bezirksverwaltung Wiesbaden

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

### Bezirksverwaltung München

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

### Sparte Post, Postbank, Telekom

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

© Thinkstock/iStock/goir/furtaev



Die nächste  
Ausgabe des  
SicherheitsProfi  
erscheint im  
Juni 2022.

## Branchenausgaben des SicherheitsProfi

Unser Mitgliedermagazin erscheint in Varianten für die Branchen Güterkraftverkehr, Personenverkehr, Entsorgung, Luftfahrt, Schifffahrt und Post, Postbank, Telekom.

Kostenloser Download im Internet:

+ [www.bg-verkehr.de/sicherheitsprofi](http://www.bg-verkehr.de/sicherheitsprofi)

*„Als Taxifahrer habe ich jeden Tag Kontakt zu vielen verschiedenen Fahrgästen. Ich habe mich impfen lassen, weil ich meine Fahrgäste, meine Familie und mich selbst vor einer Infektion schützen möchte. Ich bin davon überzeugt, dass wir gemeinsam gegen die Pandemie kämpfen müssen und die Impfung ein wichtiger Beitrag dazu ist.“*

Süleyman Karaca, Taxifahrer