



BG RCI

Berufsgenossenschaft
Rohstoffe und chemische Industrie

A 039-2



Allgemeine Themen

Big Points für Sicherheitsbeauftragte

Big Points

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Was ist das Besondere an diesem Merkblatt?	6
Gemeinsam für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit	7
Big Point 1: Wenn ein Sprint nötig ist ... wie beim 100-Meter-Lauf	8
Big Point 2: Wenn es auf Präzision und Technik ankommt ... wie beim Weitsprung	12
Big Point 3: Wenn es auf den Eindruck ankommt ... wie beim Kugelstoßen	16
Big Point 4: Wenn die Latte immer höher gelegt wird ... wie beim Hochsprung	20
Big Point 5: Wenn Hartnäckigkeit erforderlich ist ... wie beim 400-Meter-Lauf	26
Big Point 6: Wenn Hindernisse überwunden werden müssen ... wie beim Hürdenlauf	30
Big Point 7: Wenn es auf den richtigen Moment ankommt ... wie beim Diskuswurf	34
Big Point 8: Wenn Unterstützung gebraucht wird ... wie beim Stabhochsprung	38
Big Point 9: Wenn große Reichweite gefragt ist ... wie beim Speerwurf	42
Big Point 10: Wenn man einen langen Atem braucht ... wie beim 1.500-Meter-Lauf	46
Zur Person: Marcel Meyer	50
Making-of	52
Nachspielzeit	54
Trainingsmaterial	60
Bildnachweis	62





Einleitung

In Betrieben gibt es sie seit über 100 Jahren; heute sind mehr als eine halbe Million Beschäftigte als Sicherheitsbeauftragte in Deutschland tätig. Was ist das Besondere an diesem Ehrenamt?

Sicherheitsbeauftragte (SiBe)

- sind Beschäftigte des Unternehmens ohne Führungsaufgaben,
- haben dadurch einen direkten Bezug zu den Arbeitsprozessen,
- kennen die Kolleginnen und Kollegen im Team,
- können mit diesen über Probleme und mögliche Gefährdungen im Arbeitsablauf sprechen,
- sind als Expertinnen und Experten vor Ort oft die Ersten, die sicherheitstechnische und andere Mängel im System erkennen,
- können diese Mängel bei den jeweiligen Vorgesetzten und im Arbeitsschutzausschuss des Betriebs zur Sprache bringen,
- sind kompetente Ideengeber bei der Mängelbeseitigung,
- unterstützen die Umsetzung von Sicherheits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen direkt am Arbeitsplatz,
- dürfen wegen der Erfüllung ihrer Aufgaben nicht benachteiligt werden,
- tragen nicht mehr Verantwortung im Arbeitsschutz als jeder oder jede andere Beschäftigte.

Damit spielen Sicherheitsbeauftragte eine sehr wichtige Rolle im betrieblichen Arbeitsschutz. Genauer beschrieben wird das Aufgabenspektrum von Sicherheitsbeauftragten unter anderem im Sozialgesetzbuch (SGB) VII und in der DGUV Information 211-042 „Sicherheitsbeauftragte“. Das vorliegende Merkblatt will Lust darauf machen, sich als Sicherheitsbeauftragte oder Sicherheitsbeauftragter zu engagieren.



Gemeinsam für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit

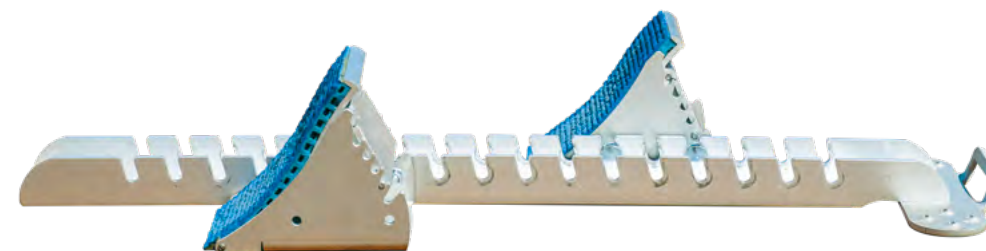
Schon etwas Lust bekommen auf den Job? Oder machen sich bei Ihnen gerade eher Bedenken breit, ob man das allein überhaupt alles schaffen kann?

Zehnkämpfer sind im Wettkampf Einzelkämpfer. Aber um erfolgreich zu sein, brauchen sie Unterstützung von einem starken Team aus Trainerinnen und Trainern, Sportmedizinerinnen und -medizinern, Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern, Physiotherapeutinnen und -therapeuten sowie anderen. Am Ende zählt der gemeinsam erreichte Erfolg. Im Betrieb wird dieser durch die Zusammenarbeit im „Arbeitsschutz-Team“ erreicht. Zu Ihrem Team gehören Sicherheitsfachkräfte, Betriebsarzt oder -ärztin, Betriebsrat, Unternehmer oder Unternehmerin, Beschäftigte, Führungskräfte und auch die Berufsgenossenschaft.

Dieses Merkblatt soll zeigen, dass mit der Arbeit als Sicherheitsbeauftragter oder -beauftragte persönliche Weiterentwicklung, Teamarbeit und Freude an der eigenen Wirksamkeit verbunden sein können. Damit Sie beim „Training“, also bei der Vorbereitung auf dieses Amt, jede Hürde überwinden, unterstützt Sie Ihre BG RCI – nicht nur mit dieser Broschüre, sondern auch mit Medien, Seminaren und weiteren Angeboten.

Was ist das Besondere an diesem Merkblatt?

Engagement für Sicherheit und Gesundheitsschutz im Betrieb – das ist nicht nur nützlich, sondern darf auch Spaß machen, so wie etwa aktive Freizeitgestaltung durch Sport. In diesem Merkblatt wird die Tätigkeit von Sicherheitsbeauftragten mit dem Training und Wettkampfvverhalten eines Zehnkämpfers verglichen. Es gibt viele Parallelen zwischen den zehn Disziplinen und der vielfältigen Tätigkeit von Sicherheitsbeauftragten. In der einen wie in der anderen Welt sind verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich, um erfolgreich zu sein. Dafür ist Training im Sport wie in der Arbeitswelt erforderlich. Bei sportlichen Zielen nehmen wir die damit verbundenen Herausforderungen gerne an. Als Sicherheitsbeauftragte sollten Sie das auch tun, wenn es darum geht, sicher und gesund zu arbeiten.



BIG POINT

1

Wenn ein Sprint nötig ist ... wie beim 100-Meter-Lauf



Ein Zehnkämpfer kommt beim 100-Meter-Lauf aus dem Startblock. Dieser Lauf ist DIE Sprintdisziplin schlechthin und die erste im Wettkampf. Hier geht es nicht um Krafteinteilung, Taktik oder Psychotricks, sondern es gilt: Innerhalb von zehn Sekunden alles auf die Bahn geben. Einen zweiten oder dritten Versuch gibt es nicht. Jetzt nicht mehr denken, nur sprinten. Die Spitzengeschwindigkeit: fast unglaubliche 50 km/h.

Was machen die Läufer in diesem Moment? Sie rufen eine Leistung ab, die sie im Training aufgebaut haben. Was nicht trainiert wurde, kann hinterher nicht als Leistung abgerufen werden.

Intervalltraining, Steigerungsläufe, Sprints mit Widerstandsbändern, supramaximale Sprints und vieles mehr – und auch die Laufschuhe müssen stimmen. Alles, um in der Wettkampfsituation auf „Autopilot“ erfolgreich ins Ziel zu kommen.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte müssen im Betrieb manchmal einen Sprint hinlegen:

- Vorgesetzte kurz und knapp auf ein Problem ansprechen
- Schnelle Weitergabe von Informationen von der Führungskraft in die Mannschaft und umgekehrt
- Einen Kollegen oder eine Kollegin auf einen Fehler aufmerksam machen und kurz beraten
- Eine Kurzunterweisung mit Hilfe eines Sicherheitskurzgesprächs durchführen
- Eine Kurzpräsentation im Arbeitsschutzausschuss halten
- Für die Mannschaft spontan ansprechbar sein



BIG POINT

1

Und nun, was ist zu tun?

Meist haben Sie nur wenig Zeit, um ans Ziel zu kommen – und wie beim 100-Meter-Lauf gibt es keinen zweiten Versuch. Das klappt nur, wenn Sie gut trainiert beziehungsweise vorbereitet sind.

Erfolg fällt nicht vom Himmel. Gerade für Sprints ist es wichtig, dass Sie optimal vorbereitet sind und auf den Punkt Leistung bringen:

1. Sie sollten mehr wissen als die Mannschaft. Für den Sprint und wenn die Zeit knapp ist, informieren Sie sich mit kurzen Medienformaten aus verlässlichen Quellen:
 - Reihe kurz & bündig
 - Ausgewählte Abschnitte in Merkblättern
 - Die Hinweise für Unterweisende in passenden Sicherheitskurzgesprächen
 - Auswahlassistent der BG RCI (awa.bgrci.de)
2. Setzen Sie kurze Formate ein wie Sicherheitskurzgespräche, Kurzvideos oder das Ereignisinformationssystem. Eignen Sie sich Vortragstechniken an, trainieren Sie Ihren Umgang mit Konflikten. Die BG RCI bietet dazu Seminare an, und auch in Präventionsmedien werden Sie dazu fündig.

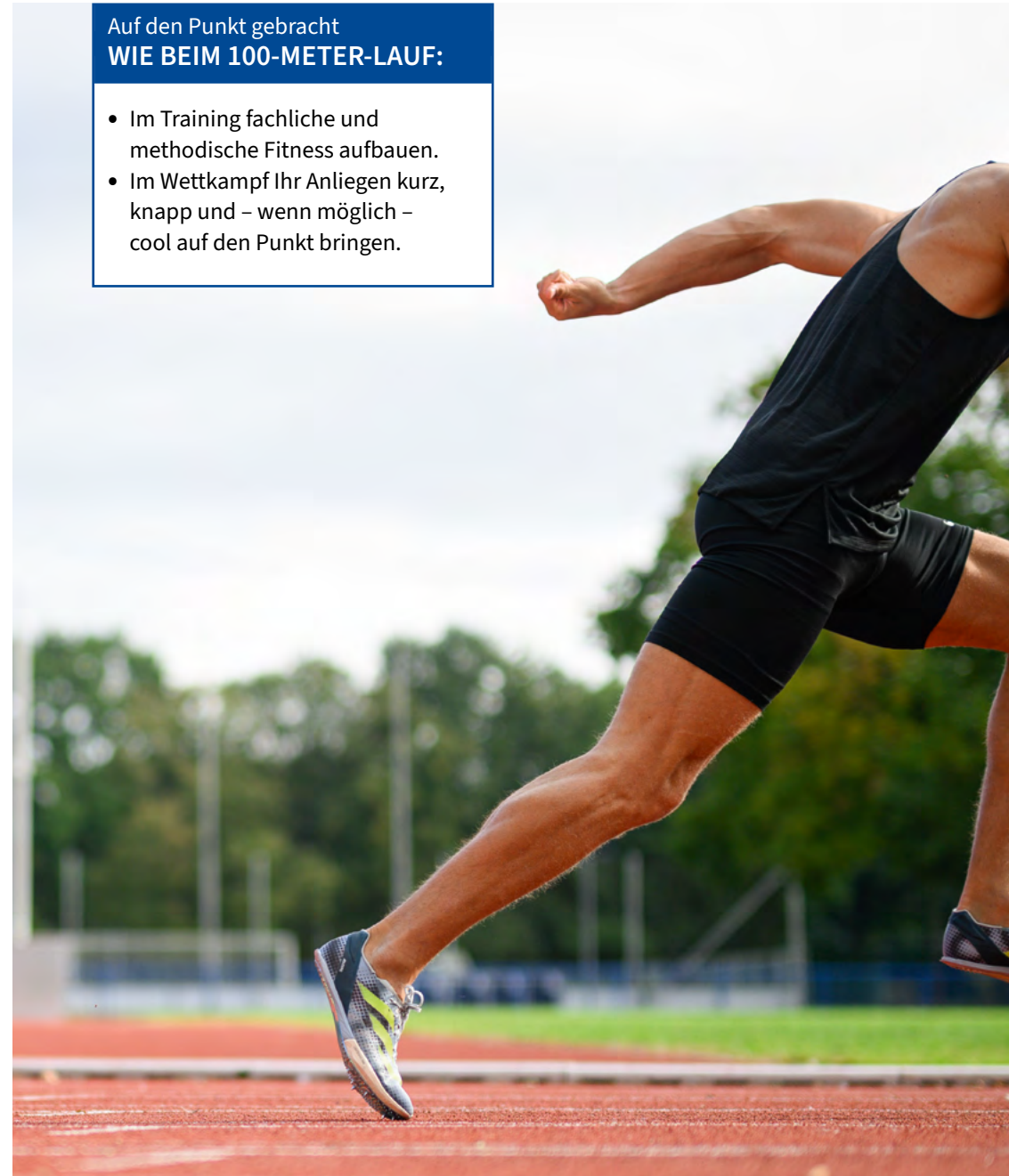


»Zehnkampf ist, als würde man zehn verschiedene Prüfungen bestehen müssen – und das in Unterhose.«

Daley Thompson, zweifacher Olympiasieger

Auf den Punkt gebracht WIE BEIM 100-METER-LAUF:

- Im Training fachliche und methodische Fitness aufbauen.
- Im Wettkampf Ihr Anliegen kurz, knapp und – wenn möglich – cool auf den Punkt bringen.



BIG POINT 2



Wenn es auf Präzision und Technik ankommt ... wie beim Weitsprung

Bis hierhin und nicht weiter. Die Fußspitze landet auf dem Absprungbalken – genau einen Zentimeter vor der Markierung. Beste Voraussetzungen für den perfekten Sprung mit größtmöglicher Weite.

Beim Weitsprung kommt es auf die Schnelligkeit beim Anlauf, die Kraft beim Absprung sowie ein gutes Sprunggefühl an. Wenn dann noch der Absprungbalken optimal getroffen wird, geht es ganz weit nach vorne. Dabei gilt: ans Limit gehen – trotzdem muss der Versuch gültig bleiben.

Sie als Sicherheitsbeauftragte sollten beispielsweise an Betriebsbegehungen teilnehmen, und auch hier kommt es darauf an, den „Absprungbalken“ richtig zu treffen. Übertragen heißt das, gut vorbereitet zu sein und Grenzen zu kennen. Beim Betriebsrundgang kommt es auf präzise Situationserkennung und gute Gesprächstechnik an:

- Sicherheitsmängel und ergonomische Probleme erkennen,
- Manipulation von Schutzeinrichtungen erkennen,
- auf die richtige Benutzung von persönlicher Schutzausrüstung (PSA) achten,
- bei Mängeln oder Fehlverhalten nicht wegsehen, sondern das Problem ansprechen,
- dabei sachlich bleiben und keine Grenzen übertreten, zum Beispiel durch Schuldzuweisungen,
- erklären, welche Gefährdungen durch die Mängel oder das Fehlverhalten entstehen,
- freundlich und konkret Hinweise zu sicherem Verhalten geben.



BIG POINT

2

Und nun, was ist zu tun?

Beim Weitsprung zählt die Weite – als Sicherheitsbeauftragte wünschen Sie sich eine möglichst große Reichweite Ihrer Aktivitäten. Hierzu benötigen Sie Präzision und (Gesprächs-)Technik. Dies erreichen Sie durch ein freundliches, maßvolles und überzeugendes Auftreten, zum Beispiel während des Betriebsrundganges. So steigern Sie die Akzeptanz und erreichen bei bestehenden Defiziten eine langfristige positive Verhaltensänderung bei Ihren Kolleginnen und Kollegen.

Durch regelmäßiges Training und genaues Abmessen der Anlaufdistanz wird der Absprungbalken optimal getroffen und eine maximale Weite erreicht:

1. Durch Ihre Arbeit vor Ort sammeln Sie Praxiserfahrungen, die Sie auf Begehungen in Ihrem betrieblichen Umfeld und in anderen Bereichen bestens vorbereiten. Unterstützen können Sie hierbei die Seminare und Medien Ihrer BG RCI. Zur Vorbereitung eignen sich besonders die Merkblätter zur Gefährdungsbeurteilung (A 016 und A 017).
2. Wenn Sie beim Weitsprung übertreten, ist der Versuch ungültig. Sie haben als Sicherheitsbeauftragte den größten Erfolg, wenn Sie ebenfalls gegebene Grenzen einhalten. Es gehört nicht zu Ihren Aufgaben, andere anzuweisen oder abzumahnern. Ihr Vorteil liegt darin, dass Sie auf Augenhöhe mit Ihren Kolleginnen und Kollegen kommunizieren können. Gute Kenntnisse der Methodik der Gefährdungsbeurteilung (A 016) und der partnerschaftlichen Gesprächsführung erleichtern die Kommunikation. Hierbei unterstützt zum Beispiel das Seminar „Gesprächsführung im Arbeitsschutz“.



*»Zehnkampf ist wie ein Überraschungsei
– man weiß nie, was kaputtgeht.«*

Frank Busemann, deutscher Olympia-Zweiter 1996

Auf den Punkt gebracht WIE BEIM WEITSPRUNG:

- Sich richtig vorbereiten – den richtigen Anlauf nehmen.
- Grenzen nicht übertreten.
- Reichweite schaffen durch kollegialen Umgang auf Augenhöhe.



BIG POINT

3

Wenn es auf den Eindruck ankommt ... wie beim Kugelstoßen



Der Zehnkämpfer bei der dritten Disziplin. Er spürt das Gewicht der Kugel auf der Schulter. Voll konzentriert legt er seine ganze Körperkraft in den Stoß. Die Kugel schlägt ein und hinterlässt einen tiefen Abdruck im Sand.

Beim Kugelstoßen sind neben der Konzentration auch Körperspannung, der optimale Ablauf der gesamten Körperbewegung und die richtige Technik gefragt. Für ein perfektes Ergebnis muss die Kugel innerhalb von Sekundenbruchteilen mit maximaler Kraft und im richtigen Winkel beschleunigt werden.

Der Sportler muss in einem individuellen Training insbesondere Explosiv- und Maximalkraft sowie den Bewegungsablauf trainieren.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte sollten im Betrieb immer wieder bleibende Eindrücke hinterlassen – wie der Abdruck der Kugel im Sand: bei einer persönlichen Ansprache im Sicherheitsgespräch, durch überzeugende Präsentationen, durch einen starken Auftritt auf einem Aktionstag. Wichtig dabei sind Ihre fachliche Kompetenz, Ihr nachhaltiges Engagement und das Wecken von Emotionen.



BIG POINT

3

Und nun, was ist zu tun?

Kennen Sie das? Ein langweiliger Vortrag, eine staubtrockene Videokonferenz, eine missglückte Ansprache – Botschaft und Inhalte prallen ab, und das Wenige, das durchkommt, ist gleich wieder vergessen. Damit Ihnen das nicht passiert, müssen Sie Aufmerksamkeit und Interesse wecken. So erreichen Sie, dass Ihre Botschaft nachhaltig in den Köpfen bleibt. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass dies wirkungsvoll über das Wecken von Emotionen, zum Beispiel mit Bildern aus der Praxis, gelingen kann. Nutzen Sie diesen Weg! Die BG RCI gibt Ihnen dafür vielfältige Hilfsmittel und Medien an die Hand.

Natürlich müssen Sie an Ihrem Arbeitsplatz fachlich fit sein, „gut trainiert“ sozusagen. Dies hilft Ihnen, glaubwürdig und überzeugend zu sein, wenn Sie als Sicherheitsbeauftragte Fehler ansprechen oder Verbesserungsvorschläge zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz machen. Dabei unterstützt Sie die BG RCI etwa mit speziellen Aufbauseminaren für Sicherheitsbeauftragte, beispielsweise zu den Themen „Lärm“ oder „Gefahrstoffe“.

Bei dieser „Disziplin“ kommt es aber auch sehr auf Methodenkompetenz an:

1. Lernen Sie Kommunikations- und Argumentationstechniken kennen. Dabei helfen Ihnen die Merkblätter A 025-1 und A 025-3 oder die Teilnahme an BG RCI-spezifischen Seminaren.
2. Wecken Sie im Gespräch und bei Vorträgen Emotionen, zum Beispiel
 - durch reale Beispiele, wie Sie sie in den Praxishilfe-Ordern „Aus Arbeitsunfällen lernen“ und „Aus Berufskrankheiten lernen“ finden,
 - durch den Einsatz von Aktionsmedien, die Gefahren erfahrbar machen.



»Ich mag den Zehnkampf, weil es einfach nichts Härteres gibt – außer vielleicht, Mutter zu sein.«

Roman Šebrle, Weltrekordler, Tschechien

Auf den Punkt gebracht WIE BEIM KUGELSTOSSEN:

- Machen Sie „Eindruck“.
- Wecken Sie Emotionen.
- Nutzen Sie dafür die vielfältigen Angebote der BG RCI.



BIG POINT

4

Wenn die Latte immer höher gelegt wird ... wie beim Hochsprung



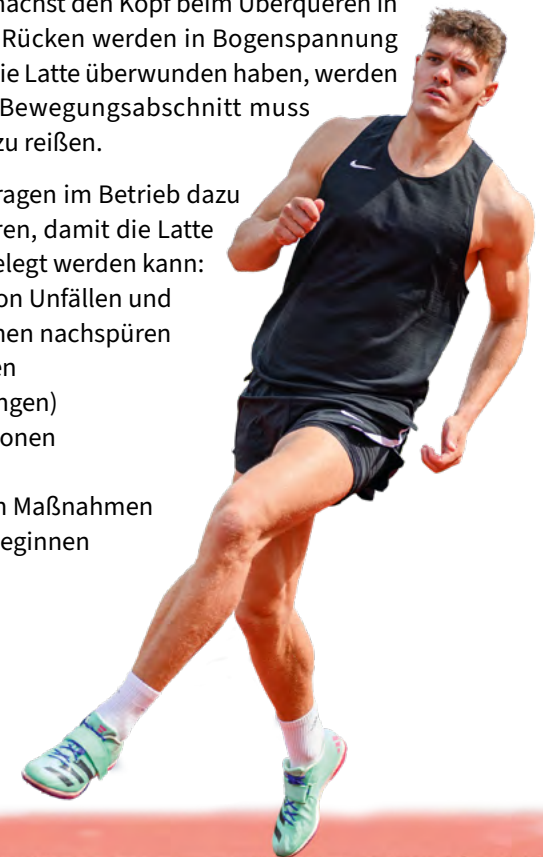
Der Sportler überwindet mit ganzem Körpereinsatz die Sprunglatte. Sein athletischer Körper ist nach hinten durchgebogen. Die Latte liegt auf persönlicher Rekordhöhe, der dritte Versuch.

Die vorletzte Disziplin des ersten Tages ist in vollem Gange: Der Hochsprungwettbewerb zieht sich, die Sprungtechnik erfordert höchste Konzentration. Mental kommen die Sportler erstmalig an ihre Grenzen. Gelingt kein gültiger Versuch, ist der Zehnkampf nicht mehr zu gewinnen.

In der Flugphase ist entscheidend, zunächst den Kopf beim Überqueren in Nackenhaltung zu halten, Hüfte und Rücken werden in Bogenspannung überstreckt. Wenn die Oberschenkel die Latte überwunden haben, werden die Beine gestreckt. Jeder einzelne Bewegungsabschnitt muss optimiert werden, um die Latte nicht zu reißen.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte tragen im Betrieb dazu bei, kritische Situationen zu minimieren, damit die Latte des Sicherheitsniveaus stetig höher gelegt werden kann:

- Mitwirkung bei der Untersuchung von Unfällen und Beinaheunfällen, dabei allen Ursachen nachspüren
- Gefährdungsschwerpunkte erkennen (Statistiken, Gespräche, Beobachtungen)
- Sensibilisierung für kritische Situationen (mit oder ohne Schadenseintritt)
- Unterstützung bei der Ableitung von Maßnahmen
- Informationen an Kollegen und Kolleginnen weitergeben



Und nun, was ist zu tun?

So wie die Latte im Idealfall nach jedem Sprung höher gelegt wird, sollte auch das Sicherheitsniveau im Betrieb kontinuierlich verbessert werden. Beim Hochsprung kommt es auf eine genaue Analyse des Ablaufs und stetige Verbesserungen durch Training an. Im Betrieb ist unter anderem die Tiefe der Untersuchungen von Unfällen und Beinaheunfällen stetig zu verbessern. Hieran haben Sie aufgrund ihrer Einbindung in die betrieblichen Abläufe einen wichtigen Anteil.

Erfolg fällt nicht vom Himmel. Damit das Sicherheitsniveau in Ihrem Betrieb immer weiter steigt, sind Sie als Sicherheitsbeauftragte gefragt:

1. Durch die genaue Kenntnis der Verfahren in Ihrem Arbeitsbereich sind Sie bereits gut über die Gefährdungen vor Ort informiert und können zusätzlich präventive Maßnahmen aus Erkenntnissen anderer für Ihren Bereich ableiten. Hierbei unterstützt Sie die BG RCI mit weiteren Informationen (Ereignisinformationssystem der BG RCI, Praxishilfe-Ordner „Aus Arbeitsunfällen lernen“, BG RCI-Magazin, Ihre Aufsichtsperson der BG RCI, Statistik „Arbeitsunfälle“ der DGUV).
2. Um als Sicherheitsbeauftragte bei der Unfallursachenanalyse effektiv mitzuwirken, ist die Anwendung von Methoden hilfreich. Bewährt hat sich zum Beispiel das Käsescheibenmodell von James Reason (siehe Seite 24). Die Käsescheiben stellen hierbei Sicherheitsbarrieren dar. Wenn alle Scheiben an derselben Stelle „durchlässig“ sind, kommt es zum Unfall. Ziel ist es, die Löcher in jeder Käsescheibe Stück für Stück zu verkleinern oder zu verschließen, damit aus Gefährdungen keine Unfälle entstehen. Genauso wie man beim Hochsprung versucht, einzelne Bewegungsabschnitte separat zu betrachten und zu optimieren.



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM HOCHSPRUNG:

- Latte höher legen – Sicherheitsniveau anheben.
- Analyse der Sprungtechnik – Analyse der Unfälle und Beinaheunfälle.
- Geeignete Technik beziehungsweise Methode anwenden: Sprungtechnik – Untersuchungsmethode.

BIG POINT

4

Gefahr

Technik

Organisation

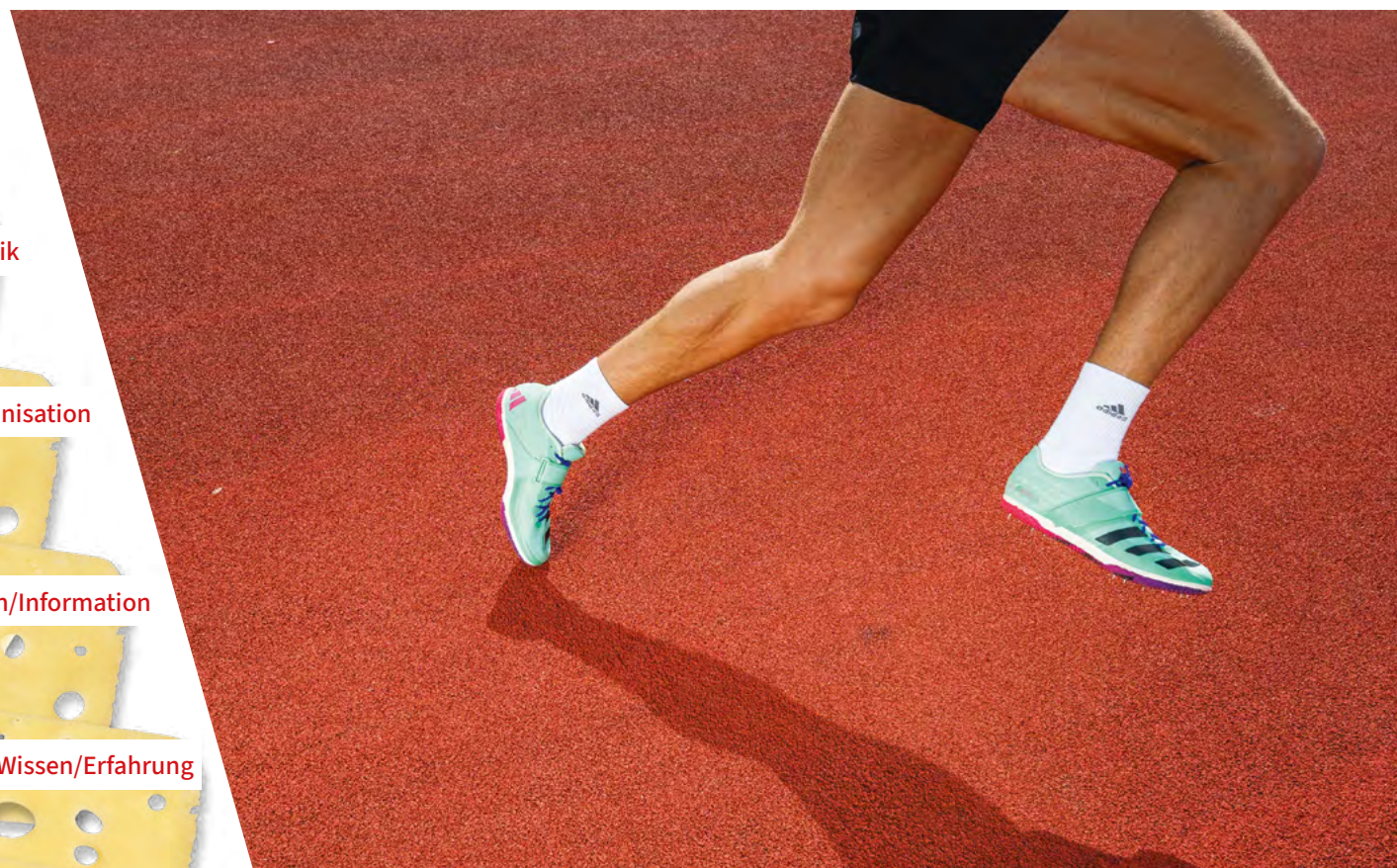
Kommunikation/Information

Qualifizierung/Wissen/Erfahrung

Einstellung/Verhalten

Unfall

Käsescheibenmodell nach Reason



»Zehnkampf ist wie ein Bewerbungsgespräch in zehn Sprachen – und du sprichst keine fließend.«

Bill Toomey, Olympiasieger 1968

BIG POINT

5

Wenn Hartnäckigkeit erforderlich ist ... wie beim 400-Meter-Lauf



»Zehnkampf ist der Versuch, gleichzeitig ein Gepard, ein Pferd, ein Gorilla und ein Schmetterling zu sein.«

Ashton Eaton, US-Zehnkämpfer, Olympiasieger

Die letzte Disziplin am ersten Wettkampftag. Die Athleten sind müde und müssen alle Energiereserven mobilisieren, um die 400-Meter-Distanz zu überstehen. Ein langer Sprint, hohe Geschwindigkeit von Anfang an. Eine Disziplin, bei der die Muskeln schon nach kurzer Zeit schmerzen. Taktik hilft hier kaum, hier sind Hartnäckigkeit und Leidensfähigkeit gefragt.

Man weiß heute, dass sich beim 400-Meter-Lauf schon nach kurzer Zeit Milchsäure bildet, die die Muskeln schmerzhaft verhärten lässt. Das Training zielt deswegen darauf ab, diesen Schmerz zu akzeptieren und auszuhalten. Aus diesem Grund wird der Schmerzbereich auch nicht durch kürzere oder längere Distanzen vermieden, sondern es werden immer wieder diese 400 Meter mit hoher Geschwindigkeit trainiert.

Auch Sicherheitsbeauftragte müssen im Betrieb manchmal eher unangenehme und vielleicht auch schmerzhafteste Hartnäckigkeit beweisen:

- Wenn beispielsweise ein Verbesserungsvorschlag erstmal vom Vorgesetzten abgelehnt wird,
- wenn die Fachkraft für Arbeitssicherheit zum Beispiel durch unzureichende Kenntnisse der Situation vor Ort ungeeignete Vorschläge macht,
- wenn die am Arbeits- und Gesundheitsschutz beteiligten Partner zu wenig Zeit haben,
- wenn Arbeitskolleginnen und -kollegen Sie in Ihrer Rolle nicht ernst nehmen.

BIG POINT

5

Und nun, was ist zu tun?

Das hängt von der Einstellung Ihres Betriebs zum Arbeitsschutz ab:

1. Besorgen Sie sich Zahlen, Daten und Fakten, die auf das betriebliche Unfallgeschehen und auf kostenintensive Ausfallzeiten von Personal und Maschinen hinweisen und auf den BG-Beitrag, der vom Unfallgeschehen abhängig ist.
2. Informieren Sie, wenn nötig hartnäckig, Ihre Vorgesetzten über Mängel, gegebenenfalls zusätzlich den Betriebsrat, die Fachkraft für Arbeitssicherheit, den Betriebsarzt beziehungsweise die Betriebsärztin.
3. Fordern Sie die Teilnahme am betrieblichen Arbeitsschutzausschuss (ASA) und gegebenenfalls an Unfalluntersuchungen ein und bringen Sie sich in Gefährdungsbeurteilungen und Unterweisungsthemen ein.

Welches Wissen hilft Ihnen für eine optimale Vorbereitung weiter?

- Ihre Rechte und Pflichten
- Zahlen, Daten, Fakten
 - Gesetze und Verordnungen
 - Betriebliche Regelungen
 - Unfallgeschehen, Ausfallzeiten
 - Aktueller BG-Beitrag (Beitragsausgleichsverfahren)
- Präventionsangebote der BG RCI
- Erinnern Sie sich daran, dass Sie ein freiwilliges Ehrenamt ausüben und ziehen Sie Konflikte und gegebenenfalls Kritik auf die Sachebene
- Überlegen Sie sich lösungsorientierte Vorschläge



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM 400-METER-LAUF:

- „Schmerzhaften“ Wegabschnitten mit der richtigen inneren Haltung, mit „Verbündeten“ und mit Kompetenz begegnen.



»Wenn du nach dem 400-Meter-Lauf noch weißt, wie du heißt, bist du nicht schnell genug gelaufen.«

Guido Kratschmer, deutscher Zehnkämpfer, Olympiasilber 1976

- Tauschen Sie sich mit Sicherheitsbeauftragten aus anderen Betrieben aus, zum Beispiel in Seminaren
- Suchen Sie „Verbündete“
- Machen Sie im Betrieb auf Erfolge in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz aufmerksam



Wenn Hindernisse überwunden werden müssen ... wie beim Hürdenlauf

Den Blick auf das Ziel gerichtet, gerade hat der Fuß des Schwungbeins die Hürdenkante überquert, das Abdruckbein wird gebeugt nachgezogen und mit den Armen nochmal Schwung in die Flugphase gebracht. Die Schulterachse bleibt im Flug gerade, der Oberkörper ist nach vorn gebeugt. Dadurch ändert sich die Lage des Körperschwerpunktes kaum, was dem Athleten Sicherheit beim Übergang in seinen Sprint zwischen den Hürden gibt.

Der Hürdenlauf ist ein „Zwangslauf“. Vorgegebene Abstände, Höhen und vor allem die Anzahl der Hürden bestimmen den Laufrhythmus – sie werden nicht übersprungen, sondern überlaufen. Für den „Hürdenschritt“ muss der Athlet die Abdruck-, Flug- und Landephase perfekt beherrschen. Die Hürden dürfen umfallen, jedoch nicht absichtlich umgestoßen werden. Vorbeilaufen oder Verlassen der Laufbahn führen zur Disqualifikation.

Am Start, zwischen den Hürden und vorm Ziel entscheidet die beste Sprinttechnik. Im Zwischenhürdensprint bewirkt ein hoher frequenz- und vorwärts-orientierter Knieeinsatz die enorme Vortriebskraft. Dabei wird die Körperposition beibehalten und die Arme werden eng am Körper geführt.

Nur wer diese komplexen Bewegungsabläufe ausdauernd und hart trainiert, dabei keine Wiederholungen scheut und auch über das passende Laufequipment verfügt, kann im Wettkampf auf Erfolg „hoffen“.

Sie als Sicherheitsbeauftragte begleiten den Weg von der Gefahrenwahrnehmung bis zur Umsetzung geeigneter Schutzmaßnahmen, und dieser gleicht oft ebenfalls einem „Zwangslauf“, auf dem Sie erfahrungsgemäß mehrere und unterschiedlich hohe Hürden erfolgreich überlaufen müssen. Dies können fehlende Akzeptanz, die Ideenfindung, der Machbarkeitsnachweis, Wirtschaftlichkeitsbetrachtungen,

Gesetze, Vorschriften und Regeln sein.

Die wichtigsten Bausteine Ihrer Rolle als Sicherheitsbeauftragte sind dabei das Erkennen von Gefährdungen, deren Kommunikation und die gemeinsame Beratung geeigneter Schutzmaßnahmen.

In Unternehmen mit mehr als 20 Beschäftigten bieten dafür die Sitzungen des betrieblichen Arbeitsschutzausschusses (ASA) eine geeignete Plattform. Diese finden im Unternehmen nach einem vorgegebenen Rhythmus mindestens einmal im Quartal statt. Sie als Sicherheitsbeauftragte sind daran zu beteiligen. Seien Sie gut vorbereitet.

BIG POINT

6

Und nun, was ist zu tun?

Bei Ihrem Hürdenlauf zählt nicht nur die Zeit zwischen Start und Ziel. Nur wer alle Hürden überwindet und dabei in der Bahn bleibt, erreicht erfolgreich das Ziel. Das Überlaufen der Hürden verlangt die Beherrschung angepasster, komplexer Abläufe, die sich zusammensetzen aus Aufmerksamkeit, Kommunikationsfähigkeit, Zielorientierung, Kreativität, Hartnäckigkeit und Fachwissen. Wer es wirklich will, kann es trainieren ... wie den Hürdenlauf.

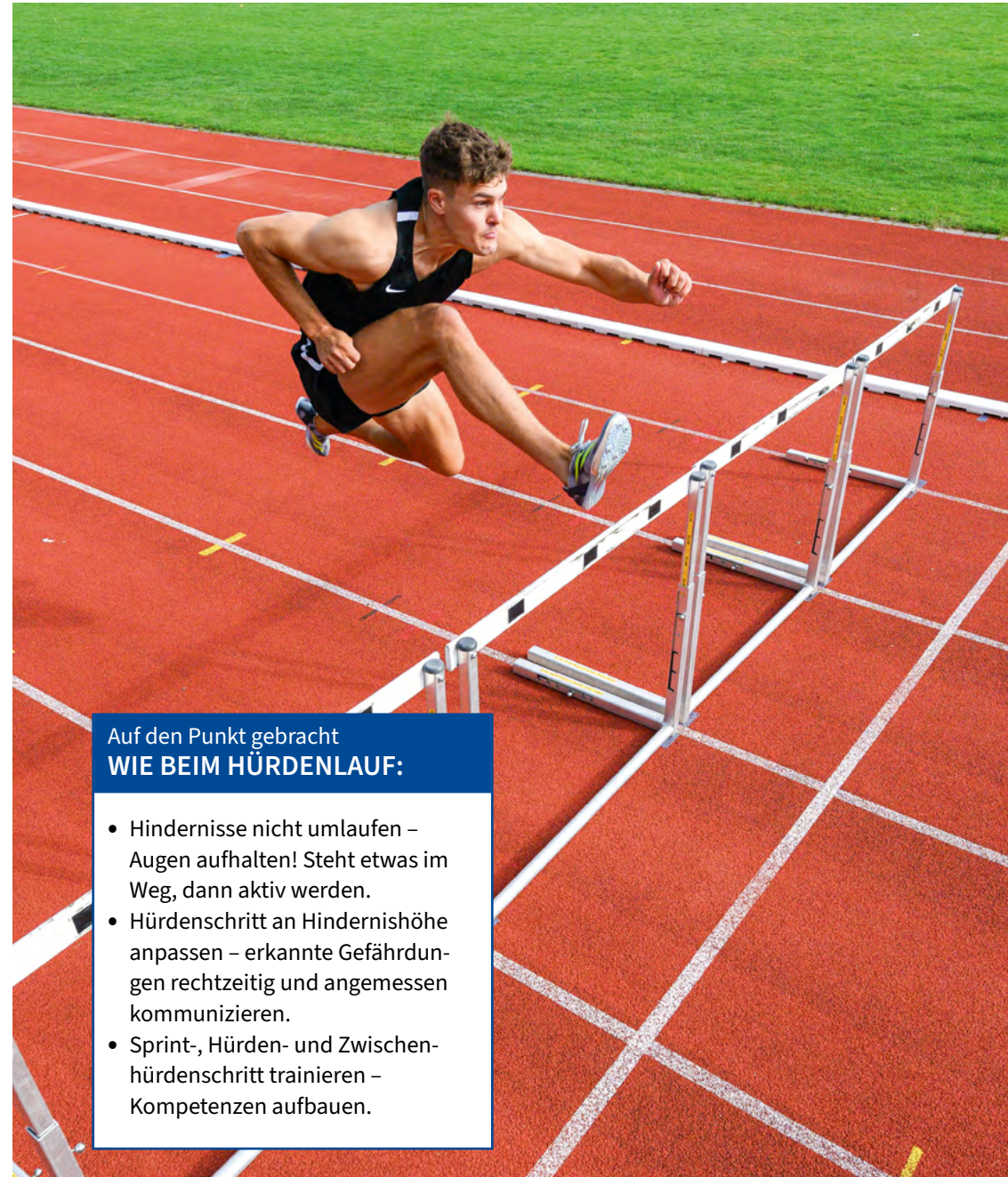
Erfolg muss erreicht, nicht erzählt werden. Durch hartes Training von Sprint-, Hürden- und Zwischenhürdenschritt können die Hindernisse optimal überwunden und die Zielgerade in kürzester Zeit überquert werden:

1. Durch Ihre aktive Einbindung in die betrieblichen Abläufe erkennen Sie riskante Tätigkeiten, ungeeignete Arbeitsmittel und problematische Umgebungsbedingungen in Ihrem Arbeitsbereich oft zuerst. Stellen Sie Ihr Wissen und Ihre Praxiserfahrung Ihren Vorgesetzten, den Verantwortlichen im Arbeitsschutz, zur Verfügung. Damit können Sie helfen, rechtzeitig wirksame und praxisnahe Schutzmaßnahmen zu entwickeln. Unterstützen können Sie hierbei die Seminare und Medienangebote der BG RCI. Sprechen Sie dazu die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder den Betriebsrat in Ihrem Unternehmen an.
2. Wenn Sie beim Hürdenlauf an einer Hürde vorbeilaufen, wird ihr Lauf ungültig. Erfolgreich sind Sie als Sicherheitsbeauftragte, wenn Sie Hindernissen nicht ausweichen oder sie übersehen, sondern sich mit Ihrem Wissen und konkreten Zielen hartnäckig für ein sicheres und gesundheitsgerechtes Arbeiten einsetzen. Machen Sie in Ihrem Arbeitsbereich mit Ihrem Fach- und Praxiswissen die Verantwortlichen im Arbeitsschutz auf Risiken aufmerksam und bieten Ihre Unterstützung bei der Sicherheitsarbeit an. Kenntnisse über Gesprächsführung im Arbeitsschutz und Grundlagen der Gefährdungsbeurteilung erleichtern den Lauf über die Hürden.



»Manchmal weiß man morgens nicht, ob man die Hürden springen wird oder die Hürden einen springen werden.«

Unbekannt



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM HÜRDENLAUF:

- Hindernisse nicht umlaufen – Augen aufhalten! Steht etwas im Weg, dann aktiv werden.
- Hürdenschritt an Hindernishöhe anpassen – erkannte Gefährdungen rechtzeitig und angemessen kommunizieren.
- Sprint-, Hürden- und Zwischenhürdenschritt trainieren – Kompetenzen aufbauen.

BIG POINT

7

Wenn es auf den richtigen Moment ankommt ... wie beim Diskuswurf



Körperspannung bis in die Fingerspitzen, volle Konzentration auf die Drehbewegung, und dann im richtigen Moment die Scheibe loslassen.



Die zweite Disziplin am zweiten Wettkampftag: Diskuswurf, der Klassiker unter den Leichtathletikdisziplinen. Für die Sportler ist dies die Chance, in den Wettkampf zurückzukommen, wenn es am Vortag nicht optimal lief.

Bei dieser Disziplin kommt es auf den richtigen Zeitpunkt an. Zu früh oder zu spät, und der Diskus landet im Netz. Hat man den richtigen Zeitpunkt getroffen und wurde der Impuls aus der Drehbewegung des Körpers heraus perfekt auf den Diskus übertragen, dann „trägt“ sich die Scheibe selbst und fliegt maximale Weite.

Diskuswurf ist eine technische Disziplin. Entsprechend wird der Bewegungsablauf immer wieder geübt, korrigiert, geübt, bis er „sitzt“.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte werden vielleicht schon die Erfahrung gemacht haben, dass ein eigentlich unkompliziertes Anliegen oder Gespräch unerwartet schwierig verlief. Und sich im Nachhinein herausstellte, dass das Gegenüber in Eile oder gedanklich mit anderen Dingen beschäftigt war: Der Zeitpunkt war ungünstig.

BIG POINT 7

Und nun, was ist zu tun?

Für ein gutes Gespräch müssen die Rahmenbedingungen stimmen. Achten Sie auf Folgendes:

- Die persönliche Situation Ihres Gegenübers: Sie kennen ihre Leute. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wann beispielsweise Ihre Führungskraft, die Fachkraft für Arbeitssicherheit oder die Kollegin beziehungsweise der Kollege gedanklich offen ist für ein Gespräch, nicht in Eile ist.
- Den Ort: Kantine, Lärmbereiche und Unbeteiligte in Hörweite sind beispielsweise ungünstig, besser ist eine ruhige, ungestörte Umgebung.
- Den Zeitpunkt: Kurz vor einem anderweitigen Termin, der Mittagspause oder dem Beginn des Feierabends ist nicht zu empfehlen. Vielleicht kennen Sie den Tagesablauf Ihres Gesprächspartners oder Ihrer Gesprächspartnerin und können sich danach richten, oder vereinbaren Sie einen Termin.



»Zehnkampf ist wie eine Romanze mit dem Schmerz – du weißt, er kommt, aber du gehst trotzdem hin.«

Unbekannt



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM DISKUSWURF:

- Passen Sie den richtigen Zeitpunkt ab, damit Ihre Kraftanstrengung nicht im Netz landet und als Fehlversuch endet.



BIG POINT

8

Wenn Unterstützung gebraucht wird ... wie beim Stabhochsprung

Der Sportler hat den Einstichkasten präzise mit seinem Stab getroffen und befindet sich nun im entscheidenden Moment des Absprungs. Mit Hilfe des Stabes wird die Energie des Anlaufs in Höhe umgewandelt.

Der Stabhochsprung ist eine der spektakulärsten, aber auch technisch anspruchsvollsten Disziplinen des Zehnkampfes. Es ist bereits die achte Sportart – neben Technik und Geschwindigkeit kommt es nun auch verstärkt auf die Willenskraft des Athleten an. Unverzichtbar beim Stabhochsprung ist das „Werkzeug“, ein individuell an den Athleten angepasster Stab.

Je nach Gewicht, Kraft und Sprunghöhe des Athleten variieren Länge, Dicke und Material des Stabes. Der Stab biegt sich unter der enormen Kraft, aber er hält stand und bricht nicht. Elegant hebt er den Athleten über die Latte. Blick nach oben: Liegt die Latte noch ...? Der Sprung war erfolgreich und wird mit tosendem Applaus belohnt.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte brauchen für Ihre Erfolge neben eigener Kraft manchmal individuell angepasste „Werkzeuge“. Wenn die interne Verstärkung nicht ausreicht, dann holen Sie sich diese von außen. Dabei helfen Ihnen

- technische Hilfsmittel mit Internetzugang wie ein leistungsfähiger PC oder ein Tablet,
- zuverlässige Informationsquellen, zum Beispiel maßgeschneiderte Schriften Ihrer BG RCI,
- individuelle Beratung durch Ihre Aufsichtsperson oder andere Präventionsfachleute,
- Zeit für Gespräche und Informationsbeschaffung,
- Trainingseinheiten in Form themenspezifischer Seminare Ihrer BG RCI.



BIG POINT

8

Und nun, was ist zu tun?

Beim Stabhochsprung kommt es auf Willenskraft, gute Technik, aber vor allem auf den individuell angepassten Stab an. Was der Stab im Sport ist, sind unverzichtbare Arbeitsmittel und -hilfen im Betrieb. Auch hier gilt es, je nach Ansprüchen und Bedürfnissen das Passende auszuwählen.

Eine unterstützende Vernetzung ist nur mit optimalen Arbeitsmitteln und -techniken zu erreichen beziehungsweise zu erhalten:

1. Beim Umgang mit dem Werkzeug „Internet“ muss gewährleistet sein, dass die gefundenen Informationsquellen zuverlässig sind. Holen Sie sich Ihr Fachwissen über die digitalen Medienangebote der BG RCI, der DGUV oder der BAuA. Regelmäßige Updates erhalten Sie etwa über den Newsletter der Prävention Ihrer BG RCI.
2. Sicherheitsbeauftragte haben das Recht, an den Sitzungen des Arbeitsschutzausschusses (ASA), an Betriebsbegehungen und an Fortbildungen teilzunehmen. Sie sind bei Untersuchungen zu Unfällen und Berufskrankheiten durch die BG einzubinden. Das ermöglicht es Ihnen, sich besser zu vernetzen und Ihre Anliegen einzubringen. Generell gilt: Die BG RCI unterstützt sie hierbei durch ein dreitägiges Basisseminar sowie individuell wählbare Aufbauseminare zu bestimmten Themen.



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM STABHOCHSPRUNG:

Werden Sie aktiv, bringen Sie wie der Stabhochspringer Energie ein, um maximalen Nutzen zu erzielen.

- Die BG RCI als verllässlicher Partner.
- Netzwerke aufbauen und pflegen.
- Qualifikation durch Sicherheitsbeauftragte-Seminare.
- Medien der BG RCI nutzen.



»Die Latte liegt hoch –
das Ego noch höher.«

Unbekannt

Wenn große Reichweite gefragt ist ... wie beim Speerwurf



Die letzte Wurfdisziplin des Zehnkampfes. Das hohe Tempo des Anlaufs wird in den Speer übertragen. Stemmschritt – Körperspannung ... dann das Ding so weit raushauen wie es geht.

Die Wurfbahn bestimmen Schwerkraft, Luftwiderstand und dynamischer Auftrieb. Der Athlet ruft den in Fleisch und Blut übergegangenen Ablauf ab. Der richtige Griff, dann Impulsschritt – Stemmschritt – Abwurf ... und vor allem nicht übertreten und dem Landebereich nicht den Rücken zuwenden. Nur so ist der Wurf gültig. Neben der Schnellkraft sind die Kontrolle des Speers während des Abwurfs und die Kontrolle der eigenen Bewegung immer wieder zu trainieren und zu verbessern.

Auch Sie als Sicherheitsbeauftragte wollen im Betrieb Informationen und Botschaften weit in den Betrieb hineinbringen. Dazu beziehen Sie als Multiplikator die Kolleginnen und Kollegen im eigenen Arbeitsbereich, besonders schutzbedürftige Personen und Betriebsneulinge und möglicherweise abgelegene Arbeitsbereiche mit ein.

Hilfreich sind dabei eine kollegiale Kommunikation und die richtige Technik bei der Ansprache. Bei jedem Gespräch sind Sie kontrolliert und bleiben Ihrer Rolle treu. Sie unterstützen die Betriebsleitung bei der Durchführung des Arbeitsschutzes in Ihrem Zuständigkeitsbereich, indem Sie erhaltene Informationen und Anweisungen an die Kolleginnen und Kollegen verständlich weitergeben und gegebenenfalls erläutern. Sie unterstützen bei der Einweisung am Arbeitsplatz in Fragen des Arbeitsschutzes und werden bei Betriebsneulingen auch als Pate tätig.

BIG POINT

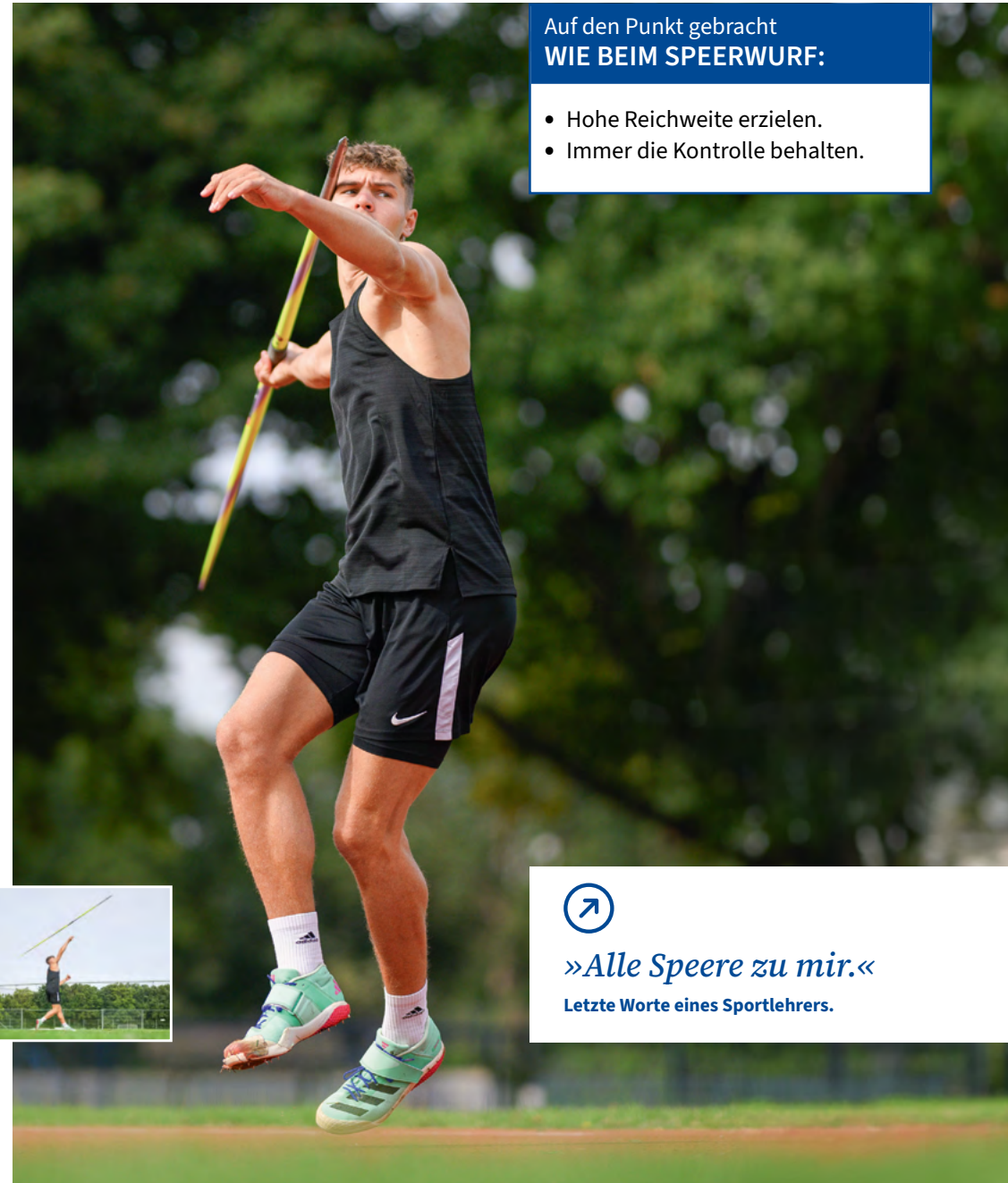
9

Und nun, was ist zu tun?

Nehmen Sie Ihren „Speer“ richtig in die Hand und konzentrieren Sie sich auf das Ziel.

Dabei ist wichtig, dass Sie optimal vorbereitet sind, den Wurf ideal einleiten und fokussiert bleiben. Selbst wenn dennoch der erste Wurf nicht weit genug trägt, können Sie noch immer „nachlegen“.

1. Sie sollten mehr wissen als die Mannschaft. Weil Sie effizient sein wollen, informieren Sie sich mit kurzen Medienformaten aus verlässlichen Quellen:
 - Reihe kurz & bündig
 - Ausgewählte Abschnitte in Merkblättern
 - Die Hinweise für Unterweisende in passenden Sicherheitskurzgesprächen
 - Auswahlssistent der BG RCI (awa.bgrci.de)
2. Sie ordnen die Inhalte und bereiten die Gespräche vor. Sie wissen, wie Sie Kolleginnen und Kollegen zugewandt und auf Augenhöhe ansprechen und gedanklich mitnehmen. Auf Gegenwind sind Sie vorbereitet.



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM SPEERWURF:

- Hohe Reichweite erzielen.
- Immer die Kontrolle behalten.



»Alle Speere zu mir.«

Letzte Worte eines Sportlehrers.

BIG POINT

10

Wenn man einen langen Atem braucht ... wie beim 1.500-Meter-Lauf

Die letzten Reserven werden mobilisiert. Zwei harte Wettkampftage, teils mit persönlichen Bestleistungen, teils mit enttäuschenden Ergebnissen, liegen hinter den „Königen der Leichtathletik“. Der 1.500-Meter-Lauf verlangt den Athleten noch einmal alles ab. Die Willenskraft entscheidet über Sieg oder Niederlage. Nach dem Überqueren der Ziellinie sinken sie zu Boden, sind ausgepowert, ringen nach Luft.



Nicht umsonst ist der 1.500-Meter-Lauf für die meisten Zehnkämpfer eine ungeliebte Disziplin. Als längste Laufstrecke erfordert sie gute Ausdauer. Die für die anderen Disziplinen aufgebaute Muskulatur ist mit einer Gewichtszunahme verbunden und kann die Laufleistung beeinträchtigen. Bereits im Training muss daher auf eine gute Balance zwischen Kraft und Ausdauer geachtet werden.

Entdecken Sie Parallelen zu Ihrer Aufgabe? Fallen Ihnen spontan Dinge ein, bei denen Sie in Ihrer Rolle auch einen richtig langen Atem brauchen und die richtige Balance für Ihr Handeln finden müssen? Immer wieder kommt es darauf an:

- konsequent und sichtbar Vorbild für das Team sein,
- Kolleginnen und Kollegen auf Unfall- und Gesundheitsgefahren durch Fehlverhalten hinweisen,
- dabei auch auf die ordnungsgemäße Benutzung der PSA ansprechen,
- dafür sorgen, dass Flucht- und Rettungswege nicht blockiert werden,
- dafür sorgen, dass Feuerlöscheinrichtungen nicht zugestellt werden,
- prüfen, ob Schutzeinrichtungen vorhanden und ordnungsgemäß angebracht sind.



»1.500 Meter nach zwei Tagen – eigentlich ist das schon Folter mit Ankündigung.«

Unbekannt

BIG POINT

10

Und nun, was ist zu tun?

Vielleicht sind Sie schon seit einigen Jahren als Sicherheitsbeauftragte im Unternehmen bestellt. Immer wieder erleben Sie, wie schwer, teilweise unmöglich es ist, eingefahrene Verhaltensmuster bei Ihren Kolleginnen und Kollegen oder Missstände zu ändern. Sie merken, dass Ihnen so langsam die Luft ausgeht. Was können Sie tun, um das zu verhindern? Jetzt ist Willenskraft gefragt.

Eine bessere Ausdauer bekommen Sie nicht dadurch, dass Sie resignieren. Ein gezieltes Training stärkt Sie und erhöht Ihre Chancen, erfolgreich zu sein:

1. Suchen Sie die Zusammenarbeit mit den anderen Akteurinnen und Akteuren in Sachen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, wie zum Beispiel andere Sicherheitsbeauftragte im Betrieb, die Fachkraft für Arbeitssicherheit, den Betriebsrat, die Betriebsärztin oder den -arzt. Beteiligen Sie sich an der Beurteilung der Arbeitsbedingungen (insbesondere der Gefährdungsbeurteilung) und der Auswahl der geeigneten PSA. Nehmen Sie an Betriebsbegehungen und Unfalluntersuchungen teil. Treten Sie aus dem Windschatten heraus, indem Sie mehr wissen als die Mannschaft. Schauen Sie sich das Fachwissen-Portal der BG RCI an.
2. Finden Sie die richtige Balance für Ihre Gesprächsführung. Wie spreche ich Kolleginnen und Kollegen an, ohne gleich als Besserwisser dazustehen? Wichtig sind Ich-Botschaften, Körpersprache, Tonfall, Inhalt sowie



Auf den Punkt gebracht WIE BEIM 1.500-METER-LAUF:

- Ausdauer trainieren und in Balance bleiben.
- Im Berufsalltag Ihre Anliegen konstruktiv, ruhig, sachlich und freundlich auf den Punkt bringen.
- Willenskraft zeigen.

Zuhören und Ausreden lassen. Wie kommen Ihre Botschaften an? Wurden Sie verstanden? Reflektieren Sie sich.

Das bietet Ihnen Ihre BG RCI beispielhaft zur Unterstützung hierfür an:

- Seminar KKG 0010 „Gesprächsführung im Arbeitsschutz“
- Sicherheitskurzgespräche
- Kurzvideos



Zur Person: Marcel Meyer

Zehnkämpfer Marcel Meyer, zum Zeitpunkt der Aufnahme 24 Jahre alt, stammt aus Garbsen. Er wohnt und trainiert mittlerweile in Hannover. Der Athlet begann 2008 im Alter von sieben Jahren mit der Leichtathletik. Seit 2016 startet er für Hannover 96. Zu dieser Zeit wurde er bereits bei der U16 Deutscher Meister im Neunkampf. 2018 folgte die Teilnahme an der U18-Europameisterschaft im Zehnkampf. 2019 war er Teil der deutschen U20-Rekord-Zehnkampfmannschaft und belegte den dritten Platz bei den deutschen U20-Mehrkampfmeisterschaften.

Marcel Meyer war von der Merkblattidee, die Zehnkampf-Disziplinen mit den Aufgaben von Sicherheitsbeauftragten zu kombinieren, sofort begeistert und brachte sich bei der Realisierung des Foto-shootings voll ein. Der Leistungssportler findet Engagement für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz total cool.

„Auch ich muss, um erfolgreich zu sein, präventiv handeln“, betont er. Es gilt, Sportverletzungen vorzubeugen, etwa durch Warmmachen, funktionstüchtiges, geprüftes Material zu verwenden und regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen zu absolvieren. Als Profisportler „bin ich auch gesetzlich unfallversichert“, hebt er hervor. Der Zehnkämpfer ist froh, im Fall der Fälle immer gut abgesichert zu sein.

Jedermann-Verlag und BG RCI sind froh, ein solch sympathisches Gesicht für ihr neues Format „Arbeitsschutz kurz, knapp und cool“ gewonnen zu haben.

Ein großes Dankeschön.

2020 wurde er Deutscher Meister im U20-Hallensiebenkampf, -zehnkampf und über 400 Meter Hürden. Seit diesem Jahr studiert er auch nebenbei an der Leibniz-Universität Hannover Wirtschaftsingenieurwesen und ist außerdem seit 2023 in der Sportfördergruppe der Bundeswehr aktiv.

Die Serie der Erfolge setzte sich fort. 2021 holte Marcel Meyer den dritten Platz bei den deutschen U23-Meisterschaften über 400 Meter Hürden. 2022 wurde er Deutscher Meister im Hallensiebenkampf und war Teil des Teams, das den Ländervergleichskampf Deutschland gegen USA gewann. 2023 belegte er den vierten Platz bei den U23-Europameisterschaften im Zehnkampf. In jenem Jahr wurde er wie auch 2024 Deutscher Meister im Zehnkampf.

2028 ist die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Los Angeles sein erklärtes Ziel. Bis dahin strebt er möglichst viele internationale Starts an und will seine Punktzahl weiter hochschrauben. Seine Bestleistung beträgt derzeit 8190 Punkte, seine Parade-Disziplinen sind 110 Meter Hürden und 400 Meter sowie der Stabhochsprung.



Making-of

Am Anfang stand die Idee: eine Parallelhandlung „Zehnkämpfer“ und „Sicherheitsbeauftragte“! Das Konzept wurde zunächst mit Sicherheitsbeauftragten aus Mitgliedsunternehmen der BG RCI diskutiert. Nur die Zielgruppe konnte uns, der BG RCI, sagen, ob wir mit der Idee richtig liegen. Und tatsächlich – grünes Licht!

Im nächsten Schritt haben wir den Inhalt in einem Arbeitskreis erarbeitet, vorrangig besetzt mit Kollegen aus Aufsicht und Beratung, um nahe an der Praxis zu sein.

Dann endlich der Höhepunkt: das Zehnkampf-Fotoshooting.

Dafür gibt es in Hannover hervorragende Bedingungen: Profisportler Marcel Meyer, einer der besten Deutschlands in seiner Disziplin, und Sportfotograf Lukas Schulze, der schon bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften auf den Auslöser drückte, sind ein Dreamteam.

Im Auftrag des Jedermann-Verlags, der für die BG RCI diese Schrift erstellt, harmonisieren die beiden Experten ausgezeichnet. Jeder bringt seine eigenen Ideen mit ein. Es ist ein sportliches Geben und Nehmen von zwei Fachleuten.

Das Ergebnis ist perfekt und illustriert aufs Beste, welchen Aufgaben sich ein Zehnkämpfer stellen muss und wie sein Pensum dem von Sicherheitsbeauftragten ähnelt.

Die BG RCI hat natürlich die Gelegenheit genutzt, am Rande der Fotoaufnahmen mit Marcel Meyer ins Gespräch zu kommen. Sein Statement zur Merkblattidee finden Sie auf Seite 51.

Nachspielzeit



»Ein guter Start kompensiert jeden Trainingsrückstand.«

Auf den Punkt gebracht:

Fachliche und methodische Fitness aufbauen. Ihr Anliegen kurz, knapp und – wenn möglich – cool auf den Punkt bringen.



Auf den Punkt gebracht:

Den richtigen Anlauf nehmen. Grenzen nicht übertreten. Reichweite schaffen durch kollegialen Umgang auf Augenhöhe.

»Sand ist weich, da braucht man keine Technik.«

© Jedermann-Verlag, GmbH, Heidelberg
Nutzung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags



Auf den Punkt gebracht:

Machen Sie „Eindruck“. Wecken Sie Emotionen. Nutzen Sie dafür die vielfältigen Angebote der BG RCI.



Auf den Punkt gebracht:

Sicherheitsniveau anheben. Analyse der Unfälle und Beinaheunfälle. Geeignete Untersuchungsmethode anwenden.

»Rückenlage ist was für Schwimmer, nicht für Springer.«

© Jedermann-Verlag, GmbH, Heidelberg
Nutzung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags

»Ist doch nur einmal um den Platz. Was soll schon schiefgehen.«

Auf den Punkt gebracht:

„Schmerzhaften“ Wegabschnitten mit der richtigen inneren Haltung, mit „Verbündeten“ und mit Kompetenz begegnen.



Auf den Punkt gebracht:

Augen auf! Steht etwas im Weg, dann aktiv werden. Erkannte Gefährdungen rechtzeitig und angemessen kommunizieren. Kompetenzen aufbauen.

»Die Hürden sind Deko – ich spring einfach drüber.«

»Je mehr Drehungen, desto besser – mindestens fünf!«

Auf den Punkt gebracht:

Den richtigen Zeitpunkt abpassen, damit Ihre Kraftanstrengung nicht im Netz landet und als Fehlversuch endet.



»Der Stab macht das schon. Ich muss mich nur festhalten.«

Auf den Punkt gebracht:

Bringen Sie Energie ein, um maximalen Nutzen zu erzielen. Die BG RCI als verlässlicher Partner. Netzwerke aufbauen und pflegen.

BIG POINT 9



»Zielen wie beim Dart
– nur weiter weg.«

Auf den Punkt gebracht:

Hohe Reichweite erzielen. Immer die Kontrolle behalten.

BIG POINT 10



»1.500 Meter.
Alles eine Frage
der Technik.«

Auf den Punkt gebracht:

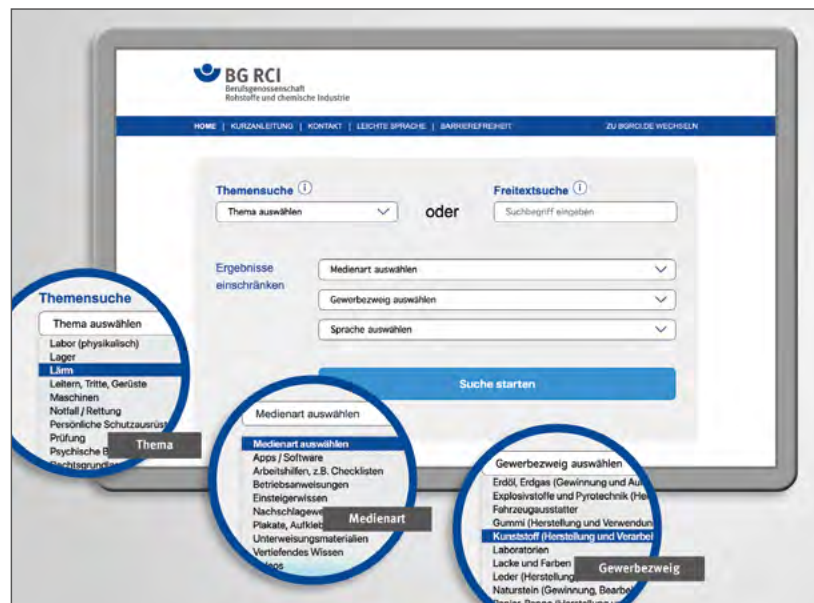
Ausdauer trainieren und in Balance bleiben. Ihre Anliegen konstruktiv, ruhig, sachlich und freundlich auf den Punkt bringen. Willenskraft zeigen.

Trainingsmaterial

Weitere unterstützende Präventionsmedien, Seminarangebote und Best Practice-Lösungen finden Sie mit wenigen Klicks im Auswahlassistenten der BG RCI (awa.bgrci.de).

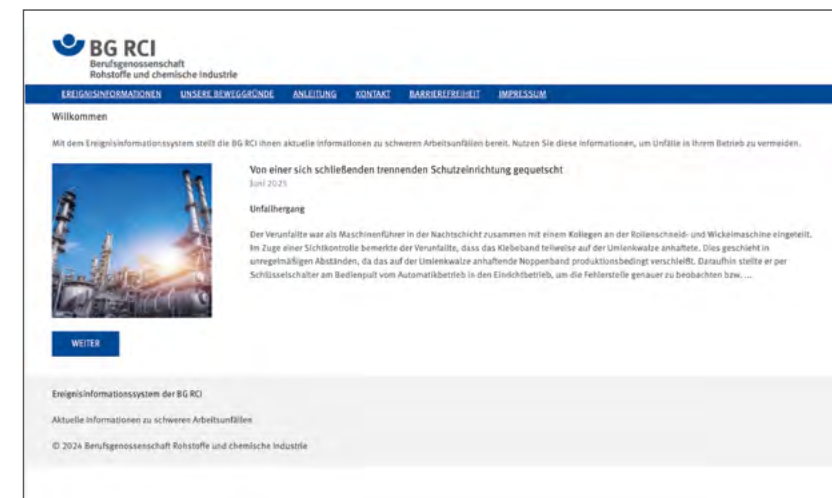
Sekundenschnell macht er Ihnen maßgeschneiderte Vorschläge für bestellbare und herunterladbare Medien. Sie müssen in den Dropdown-Menüs lediglich ein Thema auswählen, für das Sie sich interessieren. Auch eine Kombination mit Infoarten wie Einsteigerwissen oder Betriebsanweisungen ist möglich.

Der Auswahlassistent macht auch Vorschläge zu Seminarangeboten und unterstützenden Aktionsmedien und verweist mit Links auf Best Practice-Lösungen.



Eine weitere Quelle für tagesaktuelle Informationen finden Sie auf der Homepage der BG RCI unter www.bgrci.de. Hier können Sie beispielsweise das in Big Point 4 erwähnte BG RCI.magazin online lesen und haben Zugang zu dem in den Big Points 1, 3 und 4 empfohlenen Ereignisinformationssystem (www.bgrci.de/ereignisinformationssystem).

Die ebenfalls in Big Point 4 erwähnte DGUV-Statistik zu Arbeitsunfällen finden Sie unter www.dguv.de/de/zahlen-fakten/au-wu-geschehen.



Bildnachweis

Die in der Schrift verwendeten Bilder dienen nur der Veranschaulichung. Eine Produktempfehlung seitens der BG RCI wird damit ausdrücklich nicht beabsichtigt.

Zehnkampffotos: Lukas Schulze / Jedermann-Verlag GmbH

Seite 7: iStock.com/marc chesneau

Seite 24: Lev/stock.adobe.com

Die vorliegende Schrift konzentriert sich auf wesentliche Punkte einzelner Vorschriften und Regeln. Sie nennt deswegen nicht alle im Einzelfall erforderlichen Maßnahmen. Seit Erscheinen der Schrift können sich darüber hinaus der Stand der Technik und die Rechtsgrundlagen geändert haben.

Diese Schrift wurde sorgfältig erstellt. Dies befreit nicht von der Pflicht und Verantwortung, die Angaben auf Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit selbst zu überprüfen.

Das Arbeitsschutzgesetz spricht vom Arbeitgeber, das Sozialgesetzbuch VII und die Unfallverhütungsvorschriften der Unfallversicherungsträger vom Unternehmer. Beide Begriffe sind nicht völlig identisch, weil Unternehmerinnen oder Unternehmer nicht notwendigerweise Beschäftigte haben. Im Zusammenhang mit der vorliegenden Thematik ergeben sich daraus keine relevanten Unterschiede, sodass „die Unternehmerin oder der Unternehmer“ verwendet wird.

Ausgabe 10/2025

© Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie, Heidelberg

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie

Postfach 10 14 80
69004 Heidelberg
Kurfürsten-Anlage 62
69115 Heidelberg
www.bgrci.de



Ausgabe 10/2025

Diese Schrift können Sie über das Mediencenter unter
mediencenter.bgrci.de beziehen.

Haben Sie zu dieser Schrift Fragen, Anregungen, Kritik?
Dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

- Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie,
Prävention, Grundsatzfragen und Information, Medien
Postfach 10 14 80, 69004 Heidelberg
- E-Mail: medien@bgrci.de
- **Kennen Sie unsere Medien-Hotline?**
Sie erreichen uns unter 06221 5108-44444 (Mo.–Fr. 8:00–14:00 Uhr)
oder unter medienhotline@bgrci.de



Jedermann-Verlag GmbH
Postfach 10 31 40
69021 Heidelberg
Telefon 06221 1451-0
info@jedermann.de
www.jedermann.de