

Anwendungshinweise



Das Sicherheitskurzgespräch richtet sich in erster Linie an Verantwortliche in den Betrieben, die ihre Beschäftigten regelmäßig unterweisen müssen.

Sicherheitskurzgespräche sind modular aufgebaut:

- › Im ersten Teil werden mit plakativen Zeichnungen wesentliche Sicherheitsaspekte der jeweiligen Tätigkeiten aufgezeigt. Diese können als besondere Gesprächsanlässe im Rahmen von Unterweisungen eingesetzt werden. Den Abschluss des ersten Teils bildet ein „Wimmelbild“, in dem verschiedene Fehlhandlungen als Suchbild zusammengestellt sind. Diese Seiten können je nach der betriebsüblichen Vorgehensweise bei Unterweisungen entweder ausgeteilt oder ausgehängt werden.
- › Den SKGs liegt außerdem ein Maxi-Wimmelbild im DIN A2 Format zur Unterweisung von Gruppen bei. Dieses lässt sich bequem an die Wand heften, wodurch es für alle an der Unterweisung beteiligten Personen gut erkennbar ist.
- › Im zweiten Teil folgen Erläuterungen für die Unterweisenden. Sie beleuchten für jede Lektion ausführlich unter Angabe von Quellen und Unfallereignissen einige Sicherheitsaspekte und liefern Informationen, die sich bei der Unterweisung als nützlich erweisen können. Diese Hinweise können im Gespräch verwendet, müssen aber nicht wörtlich wiedergegeben werden. Sie sollten unbedingt an die konkrete Situation vor Ort angepasst werden.
- › Den Abschluss des Sicherheitskurzgesprächs bildet ein Unterschriftenblatt, mit dem die Teilnahme an der Unterweisung dokumentiert werden kann.
- › Passende Unterweisungsfolien stehen als PDF-Datei im Downloadcenter der BG RCI unter <http://downloadcenter.bgrci.de> zur Verfügung.



- › Verkehrsgeschehen bewusst wahrnehmen
- › Auf Kopfhörer verzichten
- › Zum Telefonieren und Schreiben von Nachrichten stehen bleiben
- › Beim Autofahren – wenn überhaupt – nur über Freisprecheinrichtung telefonieren; besser: parken und zurückrufen

Lektion 1 Ablenkung im Straßen- und innerbetrieblichen Verkehr

Ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder im Auto – das Handy wird im Straßenverkehr auf unterschiedliche Art und Weise genutzt. Gleichzeitig steigt die Zahl der Unfälle, die durch Ablenkungen verursacht werden, signifikant an.

Studien zeigen, dass Multitasking zu nachlassenden Leistungen, steigender Anspannung und einem erhöhten Unfallrisiko führt. Letztlich sind wir Menschen nicht multitaskingfähig, da das Gehirn nicht mehrere komplexe Tätigkeiten gleichzeitig koordinieren kann.

Das Verkehrsgeschehen nicht zur Nebensache werden lassen

Bereits kurze Ablenkungen können das Unfallrisiko erheblich steigern. Wer bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h nur zwei Sekunden auf sein Mobilgerät sieht, ist knapp 30 Meter im „Blindflug“ unterwegs. Daher ist es sicherer, sich einen Parkplatz zu suchen, um zurück zu rufen oder eine Nachricht zu beantworten. Die Nutzung von Handys ist nur bei ausgeschaltetem Motor erlaubt. Dabei reicht es dem Gesetzgeber nicht, wenn das Fahrzeug durch eine Start-Stopp-Automatik abgeschaltet wird.

Auch mit Freisprechanlage sollten insbesondere schwierige Telefonate nicht im Auto geführt werden. Starke Emotionen können uns ebenso vom Verkehrsgeschehen abschweifen lassen wie Monotonie, Müdigkeit und Stress.

Vor allem Fußgänger benötigen im Straßenverkehr volle Aufmerksamkeit, da sie keine schützende Hülle um sich herum haben. Die Einschätzung des Risikos ist bestimmten alltäglichen Situationen oft nicht angemessen. Bleiben negative Konsequenzen aus, setzt sich häufig der Gedanke fest, dass keine Gefahr besteht. Ein fataler Irrtum!

Kopfhörer sollten nur in gefahrenfreien Zonen genutzt werden, etwa in Bus und Bahn oder Wartezonen. Denn Musik, Radiosendungen oder Hörbücher können Warnsignale anderer Verkehrsteilnehmer überlagern und die Reaktionszeit erheblich verlängern. Kurznachrichten sollten nicht im Gehen geschrieben werden, um Stolperunfälle oder Schlimmeres zu vermeiden.

Unfallereignis:

Weil eine 15-Jährige Kopfhörer getragen und eine rote Ampel missachtet hatte, kam es in einer deutschen Großstadt zu einem tödlichen Unfall. Das Mädchen wurde frontal von einer Straßenbahn erfasst, deren Warnsignal sie nicht hörte, und mehrere Meter mitgeschleift. Die Verletzungen waren so schwerwiegend, dass sie wenig später verstarb. Ein Kriseninterventionsteam betreute unterdessen intensiv den Fahrer der Straßenbahn und einige Passanten, die den Unfall beobachtet hatten.

Zur Kasse, bitte!

Die Benutzung eines Smartphones oder anderer Kommunikations- und Informationsgeräte während der Fahrt ist nach § 23, Absatz 1a der Straßenverkehrsverordnung verboten. Wer dennoch ein Mobilgerät am Steuer benutzt, muss mit einem Bußgeld rechnen und erhält mindestens einen Punkt in Flensburg. Auf dem Fahrrad wird man ebenfalls zur Kasse gebeten.



- › Handyverbote unbedingt befolgen!
- › Aufsichtspflichten ernst nehmen
- › Private Nutzung des Handys auf ein Minimum beschränken
- › Arbeitsunterbrechungen durch Mobilgeräte vermeiden
- › Benachrichtigungston ausschalten

Lektion 2 Störung der Arbeit durch Mobilgeräte

Neue Medien und Internet haben unseren Arbeitsalltag erheblich verändert. Dies sorgt häufig für ein erhöhtes Stressempfinden bei den Beschäftigten. Kommen auch noch Arbeitsunterbrechungen durch Nachrichten oder Anrufe privater Natur hinzu, wird unsere Konzentration auf eine harte Probe gestellt. Sie können uns in unserem Arbeitsfluss erheblich stören. Insbesondere wenn Aufsichtspflichten bestehen, beispielsweise als Sicherungsposten, darf sich die betroffene Person unter keinen Umständen durch ein Mobilgerät ablenken lassen. Mangelnde Wachsamkeit kann im schlimmsten Fall tödliche Folgen haben!

Unfallereignis:

Ein Zusammenstoß von zwei Regionalzügen in Süddeutschland forderte zahlreiche Todesopfer. Der Fahrdienstleiter hatte entgegen den Dienstvorschriften ein Online-Spiel auf seinem Mobiltelefon gespielt – mit fatalen Folgen. Er soll den Zügen falsche Signale gegeben und beim Notruf an die Züge die verkehrte Tastenkombination gedrückt haben, was letztendlich zu der verheerenden Kollision führte.

Digitale Versuchung

Vorab sei bemerkt, dass „Handysucht“ als diagnostische Kategorie auch in den neuesten Einstufungsmanualen in Psychologie und Psychiatrie nicht existiert. Das liegt daran, dass es bisher noch an Forschung mangelt, die sie rechtfertigen würde. Trotzdem können Smartphones ein enormes Suchtpotential entfalten. Der Mechanismus ist denkbar einfach: Wir erhalten ein visuelles oder akustisches Signal, sehen auf unser Display und werden direkt „belohnt“. Der Körper schüttet das Glückshormon Dopamin aus, das dafür sorgt, dass wir immer wieder zum Handy greifen. Ein Teufelskreis beginnt.

Es gibt ein paar Kniffe, mit denen man aus diesem Kreis ausbrechen kann:

- › Schalten Sie den Ton für Benachrichtigungen aus.
- › Bewahren Sie Ihr Handy ganz unten in Ihrer Tasche auf.
- › Stellen Sie Ihr Display auf Graufilter – auf diese Weise werden Inhalte langweiliger.
- › Oder denken Sie einmal über „Handy-Fasten“ nach.

Bekommt der oder die Betroffene das Problem jedoch nicht in den Griff, ist es vielleicht an der Zeit, sich Hilfe zu suchen. Hierfür gibt es eine Reihe von Möglichkeiten:

- › Ambulanz für Spielsucht der Universitätsklinik Mainz: www.verhaltenssucht.de
- › Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSK): www.computersuchthilfe.info
- › Selbsthilfeportal „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“: www.onlinesucht.de
- › Allgemeine Informationen zum Thema Internetsucht: www.dak.de

Hilfe findet man zudem beim Betriebsarzt oder der Betriebsärztin sowie bei der oder dem Suchtbeauftragten im Betrieb.

Lektion 3 Ergonomie



- › Gleichbleibende Körperhaltung vermeiden
- › Handy nicht zwischen Kopf und Schulter einklemmen
- › Head-Set, Freisprechfunktion oder andere Hilfsmittel nutzen
- › Kurze Lockerungs- und Dehnübungen machen
- › Regelmäßige Pausen beim Tippen einlegen

Wenn Mobilgeräte Schmerzen verursachen

Sie werden SMS-Daumen, Tablet-Schulter oder auch Handy-Nacken genannt. Was zunächst witzig klingt, hat einen ernsten Hintergrund: Die einseitige körperliche Belastung beim ständigen Umgang mit Mobilgeräten macht dem Körper zu schaffen.

Es gibt kaum noch einen Ort, an dem Menschen nicht auf ihre Handys schauen. Die besondere Körperhaltung, die dabei eingenommen wird, kann nach gewisser Zeit zu schmerzhaften Verspannungen der Nackenmuskulatur führen. Zur Vorbeugung empfehlen Fachleute regelmäßige Pausen sowie leichte Dehnübungen. Auch Hilfsmittel, wie beispielsweise Gerätehalterungen für Tablets, sind geeignet, um Verspannungen vorzubeugen.

Doch nicht nur der Schulter- und Nackenbereich wird in Mitleidenschaft gezogen. Beim Schreiben, Spielen und „Wischen“ werden vor allem unsere Daumen stark belastet. Wer es übertreibt, überlastet seine Sehnen. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen können die Folgen sein. Nimmt man die Warnsignale nicht ernst, kann es auf Dauer zu chronischen Beschwerden kommen.

Zur Vorbeugung empfiehlt es sich, bei auftretenden Schmerzen das Tippen zu reduzieren beziehungsweise eine Zeit lang ganz einzustellen. Auch eine Entlastung durch das Verwenden mehrerer Finger oder kurze Lockerungsübungen der Hand sind hilfreich.



Lektion 4 Elektromagnetische Felder

- › Beim Handykauf auf einen niedrigen SAR-Wert achten
- › Handy erst nach Verbindungsaufbau ans Ohr nehmen
- › Head-Set oder Freisprechfunktion nutzen
- › Mobilgeräte im Flugzeug während Start und Landung ausschalten
- › Herzschrittmacher: 15 bis 20 cm Sicherheitsabstand einhalten

Beim Mobilfunk werden hochfrequente elektromagnetische Felder zur Übertragung von Informationen eingesetzt. Handys erzeugen diese Felder beim Telefonieren ohne Freisprechrichtung direkt am Kopf.

Zurzeit existieren keine wissenschaftlichen Beweise für gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder gar Krebserkrankungen. Andere Umweltfaktoren oder Vorerkrankungen beeinflussen die Ergebnisse zu stark. Trotzdem hat die Internationale Krebsforschungsagentur der Weltgesundheitsorganisation hochfrequente elektromagnetische Felder im Mai 2011 als „möglicherweise krebserregend“ eingestuft.

Es gibt einige Empfehlungen für ein möglichst strahlungsarmes Telefonieren:

- › Beim Handykauf auf einen niedrigen SAR-Wert achten*
- › Handy erst nach erfolgtem Verbindungsaufbau ans Ohr nehmen
- › Head-Set oder Freisprechfunktion nutzen

Neben möglichen gesundheitlichen Risiken existieren auch solche technischer Art. Elektromagnetische Felder können empfindliche Geräte stören, beispielsweise im Flugzeug. Daher müssen bei etlichen Fluglinien Mobiltelefone während Start und Landung ausgeschaltet werden.

Auch Herzschrittmacher enthalten empfindliche Elektronik, die von Mobiltelefonen beeinflusst werden könnte. Bei neueren Herzschrittmachern erwarten Fachleute heute jedoch meist keine bedeutsamen Störungen mehr. Zur Sicherheit wird allerdings weiterhin empfohlen, einen Mindestabstand von 15 bis 20 cm zwischen eingeschaltetem Handy und Herzschrittmacher einzuhalten. Dies kann man erreichen, indem man das Handy an das Ohr hält, das dem Herzschrittmacher gegenüberliegt. Zudem sollte das eingeschaltete Handy nicht in der Brust- oder Jackentasche getragen werden, die sich in der Nähe des Schrittmachers befindet.

* Wert der spezifischen Absorptionsrate. Nähere Informationen beim Bundesamt für Strahlenschutz unter: www.bfs.de

Lektion 5 Brand- und Explosionsgefahr



- › Handyverbote unbedingt befolgen!
- › Handys an Tankstellen nicht benutzen
- › Im Ex-Bereich nur geeignete Mobilgeräte mitführen
- › Mobilgeräte vor hohen Temperaturen, Eindringen von Feuchtigkeit und mechanischen Schädigungen schützen
- › Unsachgemäßes Laden von Mobilgeräten vermeiden
- › Mobilgeräte und Lithium-Akkus fachgerecht entsorgen

Handys dürfen an bestimmten Orten nicht benutzt werden. Bekanntestes Beispiel hierfür sind Tankstellen. Ein heraus fallender Akku kann Funken erzeugen und auf diese Weise Benzindämpfe entzünden.

Auch in anderen explosionsgefährdeten Bereichen wie Lackierereien oder Sägewerken ist das mobile Telefonieren untersagt. Durch Lösemitteldämpfe oder aufgewirbelte Stäube kann sich dort eine explosionsfähige Atmosphäre bilden. Selbst bei vermeintlich ungefährlichen Tätigkeiten, beispielsweise bei Reinigungs-, Polier- oder Klebearbeiten, ist dies nicht immer sicher auszuschließen. Da reicht bereits ein Funke, um eine Explosion zu verursachen.



Handyverbotsschild

Lithium-Akkus

Aufgrund der hohen Energiedichte und der chemischen Komponenten von Lithium-Akkus bergen diese ein latentes Brandrisiko, insbesondere bei falschem oder unachtsamem Umgang. Dazu zählen unsachgemäßes Laden, zu hohe Temperaturen, Eindringen von Feuchtigkeit oder mechanische Schädigungen, zum Beispiel durch spitze Objekte. Dies ist besonders bei der unsachgemäßen Entsorgung problematisch. Ein Handy-Akku im Müll kann schnell zur gefährlichen Zündquelle werden! Weisen Akkus Verformungen auf, etwa nach längerer Lagerung in der Sonne, deutet dies in der Regel auf die Bildung von Gasen aus den chemischen Komponenten innerhalb der Akkuzelle hin. Derart verformte Akkus sollten auf keinen Fall in Betrieb genommen, sondern fachgerecht entsorgt werden.