

Unterweisung zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz

- Nachweis -

Erstunterweisung ☐ Nächste Unterweisung am: _____

Folgeunterweisung ☐

Firma: _____

Arbeitsbereich / Tätigkeit: _____

Thema: _____

Datum: _____

Uhrzeit (von - bis): _____

Unterweiser / Referent: _____

Inhalt in Stichwörtern: _____

Unterweisungsmittel: _____

Unterweisungsmittel verteilt: ja ☐ nein ☐

Datum: _____

Unterschrift: _____

Teilnehmer (Name):

Bestätigung der Teilnahme und
Kenntnisnahme (Unterschrift):

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____
13.	_____
14.	_____
15.	_____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Brandschutz im Betrieb - Notfallmaßnahmen

Gefährdungen



Brand, elektrischer Strom, Explosionsgefahr.
Verbrennungsgefahr.
Ersticken Gefahr durch gesundheitsschädliche Rauche und Gase.



Allgemeine Sicherheitshinweise



Bewahren Sie im Brandfall Ruhe und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Gefahrensituation.
Lösen Sie im Brandfall Alarm aus (**Telefon 112** oder Druckknopfmelder).

Verlassen Sie beim Ertönen der Alarmsirene den Gefahrenbereich.

Bekämpfen Sie Entstehungsbrände.

Veranlassen Sie, dass der Bereich/Arbeitsplatz geräumt wird.



Schließen Sie Fenster und Türen (nicht absperren) und betätigen Sie den Hauptstromschalter/Notaus-Schalter.

Verlassen Sie den Bereich/Arbeitsplatz möglichst über den Fluchtweg.

Machen Sie sich bemerkbar, wenn Ihnen im Gefahrfall der Fluchtweg abgeschnitten ist.

Warnen Sie Gefährdete und unterstützen Sie Hilfsbedürftige.



Benützen Sie keine Aufzüge.

Verlassen Sie beim Einsatz von zentralen Löschanlagen sofort den jeweiligen Raum oder Bereich.

Benützen Sie Nottreppen, Notleitern entsprechend der Betriebsanweisung.

Suchen Sie den Sammelplatz auf und überprüfen Sie, ob alle Personen den Gefahrenbereich verlassen haben.

Teilen Sie der Einsatzleitung mit, wenn sich noch Personen im Gefahrenbereich befinden oder vermisst werden.

Halten Sie sich als Ansprechpartner für die Feuerwehr zur Verfügung.



Löschversuche

Setzen Sie nur geeignete Löschmittel ein, z. B. Fettbrandlöscher in Küchen, Metallbrandlöscher für brennbare Metallstäube, CO₂-Löscher bei Elektrogeräten.

Berühren Sie keine heißen Gegenstände.



Halten Sie ausreichend Abstand zu elektrischen Einrichtungen - wenn möglich stromlos schalten.

Beachten Sie, dass für elektrische Anlagen über 1000 V besondere Maßnahmen zu ergreifen sind.

Halten Sie sich bei Einsturzgefahr am Rand eines Raumes oder unter dem Türsturz auf.



Besondere Gefährdungen

Bringen Sie Fahrzeuge, Gasflaschen oder brennbare Flüssigkeiten aus dem Gefahrenbereich, wenn das ohne eigene Gefährdung möglich ist.

Sorgen Sie für Kühlung, wenn Gasflaschenbehälter in Brand geraten sind, und halten Sie einen ausreichenden Sicherheitsabstand.

Persönliche Schutzausrüstungen



Lassen Sie sich in Fluchtgeräte, z. B. Fluchthauben und Atemschutzgeräte, einweisen und kennzeichnen Sie die Standorte.

Tauschen Sie Filter mit abgelaufener Einsatzdauer aus.

Überprüfen Sie das vorhandene Rettungsgerät regelmäßig.



Umgang mit Feuerlöschgeräten

Lassen Sie sich in die Bedienung von Löscheinrichtungen einweisen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Einsatzbereitschaft von Alarmanlagen, Megaphonen (Batterien) usw.

Stellen Sie leere oder benutzte Löscher nicht zurück, sondern sorgen Sie für Überprüfung und Wiederbefüllung.

Weitere wichtige Hinweise

Lassen Sie Feuerlöscher sowie Rauch- und Wärmeabzugseinrichtungen regelmäßig überprüfen.

Beachten Sie bei Übungen und im Gefahrfall die Anweisungen der Brandschutzhelfer und der Einsatzkräfte.

Atmen Sie keine Brand- und Rauchgase ein und lassen Sie sich nach einem Brandfall vorsorglich untersuchen.

Halten Sie die Vorgaben der Brandschutzordnung ein.

Lassen Sie bei gelöschten Bränden ausreichend lange eine Brandwache zurück.

Wenden Sie sich bei Fragen zum Brandschutz im Betrieb an Ihren Vorgesetzten.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Brandschutz im Betrieb - Prävention

Gefährdungen



Brand, elektrischer Strom, Explosionsgefahr.
Verbrennungsgefahr.
Ersticken Gefahr durch gesundheitsschädliche Rauche und Gase.



Allgemeine Sicherheitshinweise



Halten Sie die Vorgaben der Brandschutzordnung ein.
Informieren Sie sich über Fluchtwege, Notausgänge und Sammelplätze am Arbeitsplatz.
Informieren Sie sich über die Notfallmaßnahmen und Alarmpläne und über den Standort des nächsten Feuerlöschers oder Wandhydranten und über die Bedienung von Rauch- und Wärmeabzugseinrichtungen.
Beachten Sie Rauchverbote und Umgangsverbote mit offenem Feuer oder heißen Gegenständen.
Entzünden Sie keine Teelichter oder Kerzen am Arbeitsplatz.
Betreiben Sie Kaffeemaschinen oder andere elektrische Geräte nur auf nicht brennbaren Unterlagen und schalten Sie die Geräte sofort nach Gebrauch ab.
Lassen Sie elektrische Geräte regelmäßig prüfen.
Verschließen oder verstellen Sie keine Flucht- und Rettungswege und halten Sie diese frei von Brandlasten.
Lagern Sie keine brennbaren Flüssigkeiten am Arbeitsplatz - erlaubt ist die maximale Schichtmenge.
Lagern Sie selbstentzündliche Materialien in dicht geschlossenen Behältern unter Luftabschluss.
Lagern Sie brennbare Materialien mit ausreichendem Abstand zu heißen Teilen.
Beachten Sie die Zusammenlagerungshinweise und die Mischungsverbote für Gefahrstoffe.
Verschließen Sie Gasflaschen und Behälter nach dem Gebrauch dicht und verhindern Sie Gasansammlungen.
Beginnen Sie Arbeiten mit Brandgefahr bzw. Hitzearbeiten (z. B. Schleifen, Schweißen, Löten) nur, wenn ein **Erlaubnisschein** vorliegt.
Führen Sie Hitzearbeiten nur in zugelassenen Bereichen durch und entfernen Sie brennbare Gegenstände aus dem Arbeitsbereich.
Vermeiden Sie Staubaufwirbelungen und Staubansammlungen, Sprühnebel, Gasbildung und elektrostatische Aufladungen.
Verstellen oder verdecken Sie keine Abluftöffnungen und keine Luftaustrittsöffnungen von Geräten.
Stellen Sie bei Hitzearbeiten Löschmittel und eine Feuerwache bereit.

Persönliche Schutzausrüstungen



Lassen Sie sich in Fluchtgeräte, z. B. Fluchthauben und Atemschutzgeräte, einweisen und kennzeichnen Sie die Standorte.
Arbeiten Sie bei Gefahr elektrostatischer Aufladungen mit antistatischer Kleidung.
Tragen Sie bei Hitzearbeiten geeignete Wärmeschutzkleidung.



Umgang mit Feuerlöschgeräten



Lassen Sie sich in die Bedienung von Löscheinrichtungen einweisen.
Stellen Sie Feuerlöcher an gut erreichbaren Stellen auf, z. B. in Eingangsbereichen, und kennzeichnen Sie die Standorte.
Wählen Sie Anzahl und Art der Löcher entsprechend der vorhandenen Gefährdung aus.
Setzen Sie nur geeignete Löschmittel ein, z. B. Fettbrandlöcher in Küchen, Metallbrandlöcher für brennbare Metallstäube, CO₂-Löcher bei Elektrogeräten.
Bringen Sie an Telefonapparaten die Notrufnummer deutlich sichtbar an.
Melden Sie Ihrem Vorgesetzten, wenn Sie defekte oder leere Löscheinrichtungen feststellen.

Weitere wichtige Hinweise

Lassen Sie Feuerlöcher, Wandhydranten sowie Rauch- und Wärmeabzugseinrichtungen regelmäßig prüfen.
Nehmen Sie an den Unterweisungen zum Brandschutz teil.
Beachten Sie im Gefahrfall oder bei Übungen die Anweisungen der Brandschutzhelfer und der Einsatzkräfte.
Atmen Sie keine Brand- und Rauchgase ein und lassen Sie sich nach einem Brandfall vorsorglich untersuchen.
Machen Sie sich bemerkbar, wenn Ihnen im Gefahrfall der Fluchtweg abgeschnitten ist.
Wenden Sie sich bei Fragen zum Brandschutz im Betrieb an Ihren Vorgesetzten.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Brandschutz im Betrieb - Umgang mit Feuerlöschern

Gefährdungen



Brand, elektrischer Strom, Explosionsgefahr.
Verbrennungsgefahr.
Erstickengefahr durch gesundheitsschädliche Rauche und Gase.



Allgemeine Sicherheitshinweise



Behalten Sie Ruhe und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Gefahrensituation.
Bekämpfen Sie Entstehungsbrände.

Löschversuche

Unternehmen Sie Löschversuche nur, wenn Sie nicht zur Räumung des Gebäudes benötigt werden und es gefahrlos möglich ist.

Machen Sie sich vorab mit der Bedienung des Löschers vertraut.

Ziehen Sie die Sicherungslasche und schlagen Sie falls erforderlich den Druckknopf ein.

Fassen Sie den Löschschlauch, richten Sie die Düse auf den Brandherd und drücken Sie den Druckhebel nieder.

Setzen Sie nur **geeignete Löschmittel** ein:

- Fettbrandlöscher in Küchen
- Metallbrandlöscher für brennbare Metallstäube
- CO₂-Löscher bei Elektrogeräten
- Schaum- oder Pulverlöscher für glutbildende Stoffe, z. B. Holz.

Verwenden Sie keine Schaum- oder Wasserlöscher zum Ablöschen von Ölen oder Fetten.

Halten Sie ausreichend Abstand zu elektrischen Einrichtungen - wenn möglich vorher stromlos schalten.

Beachten Sie, dass für elektrische Anlagen über 1000 V besondere Maßnahmen zu ergreifen sind.

Beachten Sie die **Grundregeln** beim Umgang mit Löschern:

- greifen Sie das Feuer in Windrichtung an (nicht gegen den Wind löschen)
- löschen Sie Flächenbrände von vorne beginnend
- löschen Sie Tropf- und Fließbrände von oben nach unten
- löschen Sie Wandbrände von oben nach unten
- setzen Sie möglichst mehrere Löscher gleichzeitig ein
- achten Sie auf eine mögliche Rückzündung (Wiederaufflammen).

Achten Sie beim Löschen darauf, dass der Fluchtweg offen bleibt.

Löschen Sie Menschen nicht mit einem Feuerlöscher ab, sondern werfen Sie z. B. eine Decke über die Person.

Sorgen Sie für eine ausreichende Kühlung von Gasflaschen oder Behältern mit brennbaren Stoffen

Öffnen Sie keine Türen, aus denen Rauch austritt, wenn keine Menschenleben in Gefahr sind.

Halten Sie sich bei Einsturzgefahr am Rand eines Raumes oder unter dem Türsturz auf.

Stellen Sie nach dem Löschvorgang eine Feuerwache bereit.

Persönliche Schutzausrüstungen



Lassen Sie sich in Fluchtgeräte, z. B. Fluchthauben und Atemschutzgeräte, einweisen und kennzeichnen Sie die Standorte.

Tauschen Sie Filter mit abgelaufener Einsatzdauer aus.

Überprüfen Sie das vorhandene Rettungsgerät regelmäßig.



Umgang mit Feuerlöschgeräten

Lassen Sie sich in die Bedienung von Löscheinrichtungen einweisen.

Stellen Sie leere oder benutzte Löscher nicht zurück, sondern sorgen Sie für Überprüfung und Wiederbefüllung.

Verlassen Sie beim Einsatz von zentralen Löschanlagen sofort den jeweiligen Raum oder Bereich.

Weitere wichtige Hinweise

Lassen Sie Löscher und Löscheinrichtungen regelmäßig überprüfen.

Beachten Sie bei Übungen und im Gefahrenfall die Anweisungen der Brandschutzhelfer und der Einsatzkräfte.

Atmen Sie keine Brand- und Rauchgase ein und lassen Sie sich nach einem Brandfall vorsorglich untersuchen.

Wenden Sie sich bei Fragen zum Brandschutz im Betrieb an Ihren Vorgesetzten.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Büroarbeitsplätze

Gefährdungen



Ausrutschen, Stolpern und Umknicken auf Verkehrswegen.
Stürzen über Kabel oder geöffnete Schubladen.
Defekte oder schadhafte Betriebsmittel.
Belastung durch einseitige Körperhaltung.
Belastung durch Bildschirmarbeit.

Berufsspezifische Sicherheitshinweise

Benützen Sie zum Erreichen höherer Standorte auf Regalen oder Schränken geeignete Aufstiege (Trittstufen oder Leitern).
Bedienen Sie Bürogeräte entsprechend der Betriebsanleitung.
Schließen Sie Schubladen oder Türen von Schränken unmittelbar nach der Benutzung.
Legen Sie keine Unterlagen und Akten auf dem Boden ab.
Stellen Sie Ihren Bildschirm so auf, dass Reflexionen und Blendung vermieden werden.
Achten Sie auf eine ergonomische Körperhaltung bei der Bildschirmtätigkeit.
Stellen Sie Ihren Bürodrehstuhl nach ergonomischen Grundsätzen ein.
Sitzen Sie dynamisch und vermeiden Sie einseitige Körperhaltungen.
Stehen Sie zwischendurch auf und erledigen Sie Arbeiten (z. B. Telefonieren) im Stehen.
Organisieren Sie Ihre Bildschirmarbeit so, dass Unterbrechungen durch andere Tätigkeiten möglich sind.
Gehen Sie ohne Hektik auf Verkehrswegen und Treppen.

Persönliche Schutzausrüstungen

Tragen Sie geeignetes Schuhwerk mit festem, sicherem Sitz am Fuß und rutschhemmender Sohle.

Umgang mit Arbeitsmitteln

Lassen Sie sich in Betriebsmittel wie Kopierer, Schneidegeräte usw. einweisen.
Entfernen Sie an Arbeitsmitteln und Geräten keine Schutzeinrichtungen.
Benützen Sie Arbeitsmittel und Geräte nur zweckentsprechend.
Bringen Sie keine privaten Geräte wie Heizlüfter, Wasserkocher oder Tauchsieder mit, da von defekten Geräten Brandgefahr ausgehen kann.
Stellen Sie bei der Arbeit mit Abspielgeräten und Kopfhörern (Head-Sets) die Lautstärke so ein, dass Ihr Gehör nicht gefährdet wird und andere Mitarbeiter nicht gestört werden.

Weitere wichtige Hinweise



Beachten Sie Rauchverbote in Archiven und Abstellräumen.
Werfen Sie Zigaretten oder abgebrannte Streichhölzer nicht in den Papierkorb.
Aufzüge dürfen bei Brandgefahr nicht benützt werden.
Nehmen Sie die angebotene arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung wahr.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Erste Hilfe im Betrieb - Prävention und Notfallmaßnahmen

Gefährdungen



Bergung von Verletzten.
Wundversorgung.
Hautverletzungen und Infektionen.
Elektrische Gefährdung.



Sicherheitshinweise zur Ersten Hilfe



Prävention

Lassen Sie sich zum betrieblichen Ersthelfer ausbilden.
Informieren Sie sich am Arbeitsplatz über den Standort von Sanitätsraum, Verbandskasten, Liege, Notfall- und Augenduschen und über die Erreichbarkeit der Ersthelfer.
Informieren Sie sich über die Notfallpläne.
Kennzeichnen Sie die Notrufnummern am Telefon. **Rettenungsdienst: 19222**
Nehmen Sie regelmäßig an Unterweisungen und Erste-Hilfe-Übungen teil.
Halten Sie ausreichend Verbandsmaterialien vor und überprüfen Sie regelmäßig die Vollständigkeit der Verbandskästen.
Achten Sie darauf, dass die Standorte für Erste-Hilfe-Materialien schnell erreichbar und gut sichtbar gekennzeichnet sind.



Notfall

Behalten Sie Ruhe und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Gefahrensituation.
Sichern Sie die Gefahrenstelle bzw. Unfallstelle ab.
Schalten Sie bei **Stromunfällen** erst den Bereich frei, bevor Sie den Verletzten berühren.
Achten Sie bei der Bergung und der Versorgung Verletzter auch auf Ihre eigene Sicherheit.
Prüfen Sie Allgemeinzustand, Bewusstsein und Atmung des Verletzten und überwachen Sie diese laufend.
Setzen Sie einen Notruf mit folgenden Angaben ab:

- **Wo** ist der Unfall geschehen?
- **Was** ist geschehen?
- **Wie viele** Personen sind verletzt?
- **Welche Art** der Verletzungen liegen vor?
- **Warten** Sie Rückfragen der Rettungsleitstelle ab.

Bewahren sie abgetrennte Gliedmaßen möglichst gekühlt auf und geben Sie diese den Rettungskräften mit.
Halten Sie sich als Ansprechpartner für die Rettungsleitstelle und den Notarzt zur Verfügung.
Vermeiden Sie ungeschützten Kontakt mit Körperflüssigkeiten, z. B. Blut oder Sekrete.
Treffen Sie Maßnahmen gegen Unterkühlung des Verletzten.
Halten Sie unbeteiligte Personen und Schaulustige fern.
Veranlassen Sie, dass die Rettungskräfte vor Ort eingewiesen werden und freien Zugang zur Unfallstelle bekommen.



Persönliche Schutzausrüstungen



Benützen Sie zur Wundversorgung flüssigkeitsdichte Einmalhandschuhe.
Überprüfen Sie regelmäßig das Rettungsgerät und die Eignung der Schutzhandschuhe.

Umgang mit Rettungsgeräten

Lassen Sie sich in die Bedienung von Rettungsgeräten (z. B. Defibrillator) einweisen.
Benützen Sie Not- und Augenduschen entsprechend der Bedienungsanleitung des Herstellers.
Tauschen Sie abgelaufene oder beschädigte Verpackungen und Verbandsmaterialien aus.

Weitere wichtige Hinweise

Führen Sie ein Verbandbuch und tragen Sie alle Verletzungen ein.
Melden Sie Unfälle Ihrem Ansprechpartner im Betrieb.
Verabreichen Sie einem Verletzten keine Medikamente oder Speisen.
Suchen Sie bei einem Arbeits- oder Wegeunfall den Durchgangsarzt auf.
Wenden Sie sich bei Fragen zur Ersten Hilfe im Betrieb an Ihren Vorgesetzten.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Hautschutz

Gefährdungen



Reizend



Ätzend

Hautbelastende Stoffe, z. B. Stoffe mit reizenden, ätzenden, giftigen, krebserzeugenden oder fettlösenden Eigenschaften.
Verletzungen der Haut.
Umgebungseinflüsse, z. B. Aerosole, Dämpfe, Stäube, feuchte Medien, Wasser.



Giftig



Sehr giftig

Berufsspezifische Sicherheitshinweise



Beachten Sie den betrieblichen Hautschutzplan.
Beachten Sie die Hygieneregeln zur Handreinigung und den Reinigungsplan.
Reinigen Sie die Hände vor Arbeitsbeginn mit einem Reiniger.
Schützen Sie die Hände während der Arbeit mit einer Schutzcreme.
Reinigen Sie nach der Arbeit die Hände gründlich und tragen Sie anschließend eine Pflegecreme auf.
Vermeiden Sie Hautkontakt mit hautbelastenden Substanzen.
Vermeiden Sie langen und/oder wiederholten Hautkontakt mit Wasser oder anderen feuchten Medien.
Beachten Sie beim Umgang mit Gefahrstoffen die Hinweise auf der Betriebsanweisung und auf dem Sicherheitsdatenblatt.
Wechseln Sie mit Gefahrstoffen benetzte Kleidung umgehend.
Reinigen Sie mit Gefahrstoffen benetzte Hautpartien **nicht** mit Lösemitteln oder anderen aggressiven Medien.
Führen Sie keine mit Gefahrstoffen (z. B. Benzin, Öl) getränkte Lappen in der Hosentasche mit.
Schützen Sie die Haut sowohl vor natürlicher UV-Strahlung (Sonnenlicht) als auch vor technischer UV-Strahlung, z. B. beim Schweißen.
Verwenden Sie Desinfektionsmittel nur entsprechend der Vorgaben.
Sprühen Sie Desinfektionsspray nicht auf heiße Oberflächen oder in offene Flammen.
Beachten Sie Rauchverbote.
Benutzen Sie Stoffhandtücher nur in Bereichen ohne besondere Hautbelastung.

Persönliche Schutzausrüstungen



Tragen Sie Persönliche Schutzausrüstung entsprechend der Betriebsanweisung.
Tragen Sie bei Spritzgefahr eine dicht schließende Schutzbrille.
Achten Sie auf geeignete Schutzhandschuhe (produktabhängiger Einsatz).
Tragen Sie beim Umgang mit flüssigen Gefahrstoffen keine Stoff- oder Spaltlederhandschuhe.
Achten Sie bei Schutzhandschuhen auf Kennzeichnung, zulässige Gebrauchsdauer und Beständigkeit gegen Gefahrstoffe.
Verwenden Sie keine beschädigten Schutzhandschuhe oder andere Schutzkleidung, bzw. sorgen Sie dafür, dass diese ausgetauscht wird.



Umgang mit Arbeitsmitteln

Lassen Sie sich in Abzüge oder in verfahrenstechnische Anlagen einweisen.
Beachten Sie die besonderen Maßnahmen bei Produktionsstörungen oder bei Reinigungs- und Wartungsarbeiten.
Überprüfen Sie vor dem Einsatz von Gefahrstoffen die Absaugeinrichtungen auf korrekte Funktion.
Setzen Sie nur geeignete Pumpeinrichtungen zum Umfüllen von Flüssigkeiten ein.

Weitere wichtige Hinweise



Nehmen Sie die angebotenen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen wahr.
Melden Sie Symptome wie Hautirritationen oder Reizungen der Atemwege Ihrem Vorgesetzten, Ihrem Betriebsarzt oder ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit.
Üben Sie Erste Hilfe-Maßnahmen bei Haut- oder Augenkontakt, Verschlucken und Einatmen von Gefahrstoffen.
Informieren Sie sich über den Standort von Augen- und Körperduschen.
Versorgen Sie kleine Verletzungen umgehend.



Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Einsatz von Leitern und Tritten

Gefährdungen



Stürze durch Benutzung von Kästen oder Drehstühlen als Aufstiegshilfen.

Stürze durch falsch oder unsicher aufgestellte Leitern und Tritte.

Stürze durch Einsatz von beschädigten oder unsicheren Leitern und Tritten.

Häufige Mängel sind:

- beschädigte Sprossen oder Holme
- fehlende oder defekte Spreizsicherungen, z. B. Gurte, Ketten
- fehlende oder abgenutzte Abrutschsicherungen, z. B. Gummifüße, Kunststoffstopper
- Tritte ohne gebremste Rollen.

Stürze durch Einsatz von Stehleitern als Anlegeleitern.

Sturz- und Stolpergefahr durch in Verkehrswegen aufgestellte Leitern.

Sturz- und Stolpergefahr durch ungeeignetes Schuhwerk, z. B. Sandalen ohne Fersenhalt, Schuhe mit hohen Absätzen.

Berufsspezifische Sicherheitshinweise

Benutzen Sie nur geeignete Aufstiegshilfen, an denen Sie eingewiesen wurden.

Vermeiden Sie es, Leitern in Verkehrswegen aufzustellen. Lassen Sie ggf. die Leiter durch eine zweite Person sichern.

Melden Sie Mängel an Leitern und Tritten sofort Ihrem Vorgesetzten.

Befolgen Sie keine sicherheitswidrigen Anweisungen.

Steigen Sie nie von einer Leiter auf Regale über. Setzen Sie die Leiter stattdessen um, wenn vom Standort aus der Gegenstand nicht zu erreichen ist.

Lehen Sie sich nicht seitlich über die Leiter hinaus.

Benutzen Sie bei einer Stehleiter die oberste Stufe nur, wenn eine feste Haltevorrichtung vorhanden ist.

Persönliche Schutzausrüstungen

Tragen Sie geeignetes Schuhwerk mit festem, sicherem Sitz am Fuß und rutschhemmender Sohle.

Umgang mit Arbeitsmitteln

Benutzen Sie Leitern nur ihrem Zweck entsprechend.

Überzeugen Sie sich vor der Benutzung von Leitern vom einwandfreien Zustand der Sprossen und Holme.

Achten Sie beim Aufstellen von Leitern und Tritten auf einen sicheren Stand.

Achten Sie bei Anlegeleitern auf den richtigen Anstellwinkel:

- bei Stufenanlegeleitern 60-70 Grad
- bei Sprossenanlegeleitern 65-75 Grad.

Prüfung des richtigen Anstellwinkels: Stellen Sie sich neben den Leiterfuß. Winkeln Sie einen Ellenbogen rechtwinklig ab. Wenn der Leiterholm Ihren Ellenbogen berührt, ist der Anstellwinkel in Ordnung.

Weitere wichtige Hinweise

Für geringere Aufstiegshöhen haben sich Rolltritte, so genannte Elefantenfüße, mit gebremsten Rollen oder Leitertritte bewährt. Sie sind leicht zu bewegen und zu verstauen, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ

Vermeidung von psychischen Belastungen bei der Arbeit (Unter- und Überforderung)

Gefährdungen

Zeitweise oder ständige Leistungsminderung durch Fehlbeanspruchung und Überforderung.
Versagensängste.
Ermüdungsähnliche Zustände.
Beschwerden wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Herz- und Kreislauferkrankungen.
Erhöhtes Unfallrisiko.

Berufsspezifische Sicherheitshinweise

Strukturieren Sie ihren Tagesablauf.
Setzen Sie sich realistische Tages-, Wochen- und Jahresziele und überprüfen Sie diese regelmäßig.
Schaffen Sie bei Nachtarbeit am Tag ausreichend Ruhe- und Schlafzeiten.
Unterbrechen Sie Tätigkeiten, die lang andauernde Aufmerksamkeit erfordern, nach Möglichkeit durch Kurzpausen oder andere Tätigkeiten.
Vermeiden Sie bei der Arbeit Störquellen wie Lärm und häufige Unterbrechungen durch Dritte.
Nützen Sie die Pausen zur Erholung.
Sorgen Sie an Ihrem Arbeitsplatz soweit möglich für ein angenehmes Arbeitsumfeld, z. B. durch Farbgestaltung, Grünpflanzen, Ordnung und Sauberkeit.
Gestalten Sie ihren Arbeitsplatz und Arbeitsablauf ergonomisch günstig.
Versuchen Sie, Monotonie durch Tätigkeitswechsel und wechselnde Körperhaltungen zu vermeiden.
Gliedern Sie umfangreiche und komplexe Arbeitsaufgaben in übersichtliche Teile.
Fragen Sie bei unklaren Aufgabenstellungen nach.
Versuchen Sie, mehrere Arbeitsaufgaben besser nacheinander statt gleichzeitig zu bearbeiten.
Beachten Sie, dass eine normale psychische Belastung zum Alltag gehört.
Schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse.
Achten Sie in Ihrer Freizeit auf genügend Ruhe und Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit.

Persönliche Schutzausrüstungen

Benutzen Sie Persönliche Schutzausrüstungen, die Ihnen Ihr Arbeitgeber zur Verfügung stellt.
Lassen Sie alte oder beschädigte Persönliche Schutzausrüstung austauschen.

Umgang mit Arbeitsmitteln

Lassen Sie sich in unbekannte Arbeitsmittel einweisen.
Überprüfen Sie die Funktion von Maschinen und Geräten vor dem Einsatz.
Lassen Sie sich einen Ansprechpartner nennen, der Ihnen bei Fragen oder Problemen zur Seite steht.

Weitere wichtige Hinweise

Tragen Sie durch freundliches und kollegiales Verhalten zu einem guten Betriebsklima bei.
Pflegen Sie einen angemessenen Kontakt zu Kollegen und Vorgesetzten.
Achten Sie auf Signale Ihres Körpers wie dauernde Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden.
Wenden Sie sich beim Gefühl anhaltender Über- oder Unterforderung an ihren Vorgesetzten.

Hinweise für Vorgesetzte / Führungskräfte

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern eine möglichst individuelle Ausführung der Arbeiten, z.B. Bearbeitungsreihenfolge und Arbeitstempo.
Reduzieren Sie Vorgaben zur Ausführung der Arbeit auf ein vertretbares Minimum.
Erklären Sie Ihren Mitarbeitern ihren Beitrag zum „Ganzen“.
Sorgen Sie für angemessene Arbeitsaufgaben, um Unter- und Überforderung von Mitarbeitern zu verhindern.
Achten Sie darauf, dass Mitarbeitern alle notwendigen Informationen für ihre Arbeit rechtzeitig zur Verfügung stehen und wahrgenommen werden.
Sorgen Sie rechtzeitig für die Bereitstellung der notwendigen Arbeitsmittel in ausreichender Menge.
Regeln Sie die Zuständigkeiten und stimmen Sie durch klare Regelungen die Aufgabenteilung ab.
Stellen Sie Mitarbeitern die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung und machen Sie sie mit der Benutzung vertraut.
Achten Sie bei der Auswahl von Persönlicher Schutzausrüstung auf Eignung und angemessenen Tragekomfort.
Sorgen Sie dafür, dass Signale und Anzeigeeinheiten klar zugeordnet werden können.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____

UNTERWEISUNGSBLATT FÜR ARBEITSSCHUTZ - BESONDERE TÄTIGKEITEN

Heben und Tragen von Lasten

Gefährdungen



Schneiden an scharfkantigen Materialien/Blechen.
Klemmen oder Scheren an Teilen.
Ausrutschen, Stolpern und Stürzen auf unebenen Böden oder von erhöhten Standplätzen.
Falsches Heben und Tragen (Schädigung der Bandscheiben und Rückenprobleme).



Berufsspezifische Sicherheitshinweise

Achten Sie auf einen sicheren Stand und auf hindernisfreie Verkehrswege.
Prüfen Sie vor dem Anheben, ob Sie die Last wirklich heben müssen, oder ob Sie sie nicht schieben oder ziehen können.
Prüfen Sie vor dem Anheben, ob Sie die Last überhaupt heben können.
Informieren Sie sich über zumutbare Gewichte beim Heben und Tragen.
Heben Sie schwere Gegenstände mit Hilfsmitteln oder zu zweit.
Achten Sie auf die richtige Körperhaltung beim Anheben von Lasten:
⇒ Stellen Sie sich möglichst **nahe und frontal** zur Last, Füße hüftbreit auseinander.
⇒ Heben Sie die Last möglichst **nahe am Körper** an.
⇒ Halten Sie den Rücken gerade (keinen Rundrücken oder „Katzenbuckel“ machen).
Achten Sie auf ausreichenden Bewegungsraum beim Anheben der Last.
Heben Sie die Last **gleichmäßig** an durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk.
Heben Sie die Last **nicht ruckhaft** an.
Drehen Sie nach dem Anheben der Last den **ganzen Körper** in die Richtung, in die Sie den Gegenstand absetzen wollen (nicht die Wirbelsäule verdrehen).
Die geeignete Absetzhöhe beträgt zwischen 70 cm und 110 cm.
Heben Sie keine schweren oder sperrigen Gegenstände mit Hilfe von Leitern in Regale.
Lagern Sie Gegenstände so, dass sie nicht herabfallen, umfallen oder wegrollen können.
Berücksichtigen Sie beim Stapeln die maximal zulässigen Stapelhöhen.
Tragen Sie lange Gegenstände umsichtig.
Halten Sie die Verkehrswege, Flucht- und Rettungswege, Feuerlöscheinrichtungen und Verteilereinrichtungen frei.
Versuchen Sie nicht, scharfkantige fallende Gegenstände aufzufangen.

Persönliche Schutzausrüstungen



Tragen Sie Sicherheitsschuhe S1.
Tragen Sie Sicherheitsschuhe S3, wenn die Gefahr besteht, auf Gegenstände zu treten, die die Sohle durchdringen können.
Tragen Sie einen Schutzhelm, wenn die Gefahr von Kopfverletzungen besteht.
Tragen Sie Schutzhandschuhe, wenn die Gefahr von Handverletzungen besteht (z. B. Umgang mit Blechen, Gefahrstoffen).



Umgang mit Arbeitsmitteln

Halten Sie sich nicht unter angehobenen Lasten auf.
Bedienen Sie Hebezeuge nur, wenn Sie eingewiesen wurden.
Beachten Sie beim Abstellen von Lasten auf die zulässige Bodenbelastbarkeit und die zulässige Belastbarkeit von Fächern und Regalen.

Weitere wichtige Hinweise

Tragen Sie, wenn möglich, eine Last in kleineren Teilen statt den ganzen Gegenstand auf einmal.
Nehmen Sie an den angebotenen arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen teil.

Datum: _____

Datum: _____

Unterschrift Arbeitgebervertreter: _____

Unterschrift Arbeitnehmer: _____