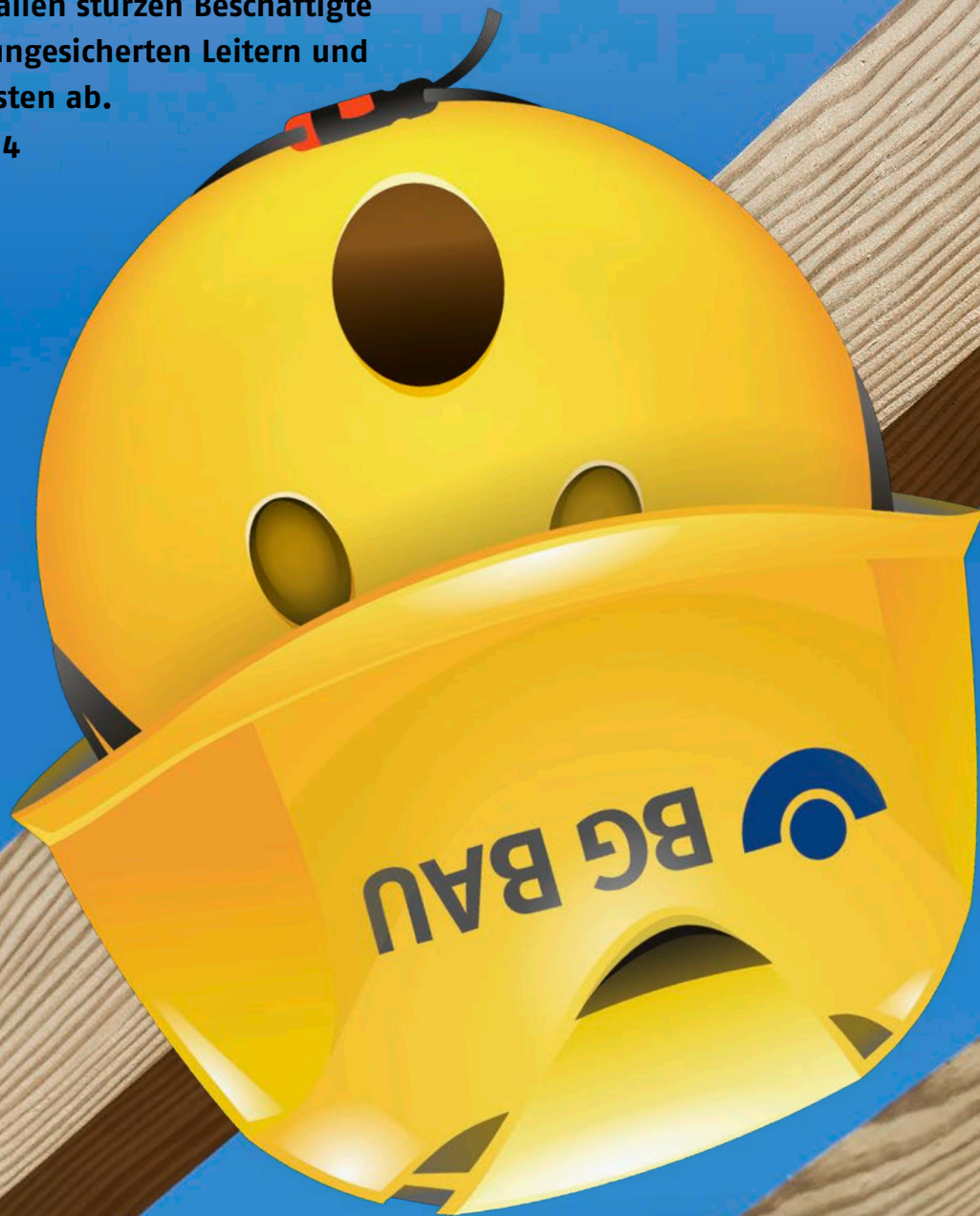


ABSTÜRZE VERMEIDEN

Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.

Abstürze sind die Ursache für rund die Hälfte aller tödlichen Arbeitsunfälle in der Bauwirtschaft. In den meisten Fällen stürzen Beschäftigte von ungesicherten Leitern und Podesten ab.

→ S. 4



**Bitte an Ihre Mitarbeiter
und Kollegen weitergeben.**

Aktiv gegen Schmerzen

Fit bleiben durch praktische Übungen auf der Baustelle. Das Training hilft gegen Schmerzen in Muskeln und Gelenken.

→ S. 6



Fette Schutzschicht

Der Winter stresst die Haut. Mit Fett und Feuchtigkeit lässt sich eine schützende Barriere gegen Keime und Schadstoffe schaffen.

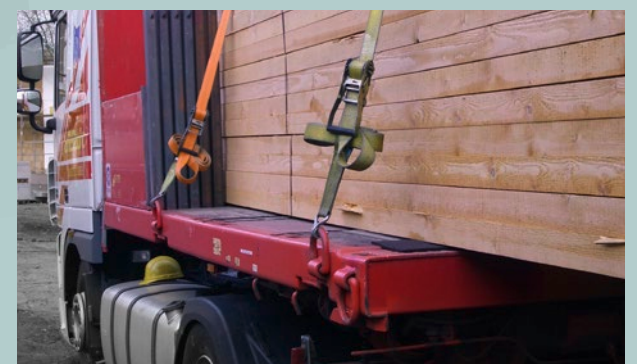
→ S. 7



Damit nix um die Ohren fliegt

Wer seine Ladung fest verstaut, vermeidet schwere Unfälle sowie Verletzungen bei sich und anderen.

→ S. 7



T!PPS-Gewinner Gewonnen, kein Scherz!

Bei Sturm und Regen nahm Helmut Prieß den Hauptgewinn des Preisausschreibens der vergangen-ten T!PPS-Ausgabe entgegen.

Nach eigener Aussage konnte er immer noch nicht glauben, dass es mal geklappt hat, als Bernd Meineke, Aufsichtsperson der BG BAU, ihm den Gutschein in die Hand drückte. Als sein Telefon klingelte und ihm mitgeteilt wurde, dass er den Hauptgewinn abgeräumt habe, glaubte er an einen üblen Scherz. Schon einige Male hatte er an Preisausschreiben teilgenommen. Bisher hatte ihn das Glück immer „verschont“.

Er entschied sich für den Geldge-
winn, da er die Reise aufgrund

persönlicher Umstände nicht antreten kann. Den Betrag möchte er nun in seinen Garten investie-
ren. Denn so habe er lange etwas davon und die Erinnerung an den Gewinn werde ihm immer gegen-
wärtig bleiben.



Helmut Prieß (l.) und Bernd Meineke, Aufsichtsperson der BG BAU.

Spots mit Butch Auf den Hund gekommen

Butch ist sein Name, die Eng-
lische Bulldogge mit dem
notorisch skeptischen Blick.
Auf drei Auftritte bringt er es
mittlerweile in den Spots der
BG BAU zum Präventionspro-
gramm „Bau auf Sicherheit.
Bau auf Dich.“.

Ausdauernd begleitet Butch
sein leichtsinniges Herrchen
durch die alltäglichen Untiefen
zu Hause und auf der Bau-
stelle. Dabei ist er ein Debü-
tant. Erst seit kurzem verdient
die elfjährige Bulldogge ihre
Hundekuchen im Filmgeschäft.
Solange die Versorgung mit
Leckerbissen stimmt, bringt
ihn auch die x-te Wiederho-
lung einer Szene nicht aus der
Ruhe. Butch frisst seinem Aus-

sehen entsprechend für sein
Leben gern: Gras, Erde, Bälle –
sein Speiseplan ist reichhaltig.
32 Kilo Körpergewicht hatte er
sich so zwischenzeitlich ange-
futtert. Für die Filmkarriere
hat er nun drei Kilo abge-
speckt. Vom Vermieter
gestreute Gerüchte besagen, er
schnarche so laut, dass man es
auch durch geschlossene Türen
höre. Sein Herrchen beschreibt
ihn als stur wie ein Esel, der
das Baden hasse, aber ausge-
sprochen kinderlieb sei.

Wer die Spots mit Butch noch
nicht gesehen hat, bitte hier
entlang:

www.bau-auf-sicherheit.de/entdecken/filme.html



Prävention auf
vier Pfoten ... Wenn
Herrchen leichtsinnig
wird, ist Bulldogge
Butch zur Stelle.

Newsletter Informiert bleiben



Aktuelle Infos zum Präventions-
programm „Bau auf Sicherheit.
Bau auf Dich.“ bietet der neue
E-Mail-Newsletter.

Er erscheint mehrmals im Jahr und
gibt wertvolle Tipps und
Informationen zu den Schwer-
punktthemen des Programms
sowie Neuigkeiten zu Aktionen
und Veranstaltungen. Außerdem
finden sich dort die wichtigsten
Branchentermine. Eine An- oder
Abmeldung ist jederzeit möglich.
Es werden keine Werbemails ver-
sendet.

Nähere Infos: www.bau-auf-sicherheit.de/newsletter-abonnieren



Wer bei Eis und Schnee ohne Winterreifen unterwegs ist, riskiert Unfälle und ein Bußgeld.

Foto: 123RF

Winterreifen Einfach griffiger

Bei Schnee und Glatteis, ganz
gleich zu welcher Jahreszeit,
sind Winterreifen Pflicht. Ein
gutes Profil schützt vor überra-
schenden Rutschpartien.

Winterreifen haben viele Lamel-
len in der Profiloberfläche. So
besitzen sie bei Eis und Schnee
mehr Grip als Sommerreifen.
Winterreifen haften auch des-
halb besser auf der Fahrbahn,
weil sie aus einer weichen
Gummimischung bestehen, die
bei Temperaturen unter sieben
Grad Celsius nicht verhärtet.

Von „0“ bis „0“

Als Faustregel gilt, von Oktober
bis Ostern auf Winterreifen zu
fahren. Nicht immer richtet sich
die Witterung nach dem Kalen-
der. Sollte es also zu Ostern noch
Frost geben, empfiehlt es sich, die
Winterreifen draufzulassen. Des-
halb grenzt der Gesetzgeber die
Winterreifenpflicht zeitlich nicht
ein. Wer bei Eis und Schnee ohne
Winterreifen oder Matsch- und
Schnee-Reifen (M+S-Reifen) auf
öffentlichen Straßen unterwegs

ist oder gar bei solchen Bedin-
gungen in einen Unfall verwickelt
wird, riskiert ein Bußgeld von
mindestens 60 EUR und einen
Punkt in der Verkehrsdatenbank
des Kraftfahrt-Bundesamtes.

Das Profil muss stimmen

Bei einem Unfall droht nicht
gleich der Verlust des Versiche-
rungsschutzes, dennoch unter-
stellen die Versicherer zumindest
„grobe Fahrlässigkeit“. Das gilt
auch, wenn die Profiltiefe der
Reifen zu niedrig ist: Die muss
bei Winterreifen mindestens 1,6
Millimeter (mm) betragen, und
zwar auf der gesamten Laufflä-
che des Reifens. Fachexperten
empfehlen allerdings für den
Winter wenigstens vier mm. Die
Montage und das nach der Lage-
rung notwendige Auswuchten
der Reifen übernehmen am bes-
ten Experten in der Werkstatt
oder dem Reifencenter des Ver-
trauens. Auch Winterreifen
haben Grenzen. Fahrten ins
Gebirge können im Winter
zusätzlich Schneeketten not-
wendig machen.

Urlaubstipp Tallinn Zwischen Mittelalter und Moderne

Wer mit dem Schiff in der
Hauptstadt Estlands ankommt,
sieht die roten Türme der
historischen Stadtmauer leuch-
ten. Sie begrenzen die Altstadt,
die als mittelalterliches Zen-
trum zu einem der beliebtesten
Zielorte im Nordosten Europas
zählt. Schließlich gehört es seit
1997 zum Weltkulturerbe.

In den mittelalterlichen Stra-
ßen, Gassen und Hinterhöfen
pulsiert das Leben einer zwar
traditionsbewussten, aber
zugleich modernen Großstadt
mit Kneipen, Cafés und kultu-

rellem Leben. Fußläufig erreichbar
sind verschiedene mittelalterliche
Kirchen, das Rathaus samt dem
belebten alten Marktplatz und die
Gildehäuser, die die lange und
wechselvolle Geschichte Tallinns
widerspiegeln. In der Oberstadt
liegen der Dom und die Burg auf
einem Kalkfelsen. Sie bilden eine
malerische Silhouette, die von
einem Park umgeben ist. Drei
Aussichtsplattformen geben foto-
begeisterten Besuchern einen
fantastischen Blick auf die Stadt.
In der Neustadt lockt das moderne
Tallinn mit dem angesagten
Künstlerviertel Kalamaja. Der

junge, aufstrebende Stadtteil
Telliskivi bildet das Kreativ-
zentrum der Stadt mit Ateliers,
Designerläden, hippen Restau-
rants und Straßenkunst. Hier
gibt es viele kleine Start-up-
Unternehmen. Wer das Internet
nutzen möchte, hat fast überall
freien WLAN-Zugang. Jährlich
finden hier über 400 Veranstal-
tungen und Konzerte statt.
Badelustige können die Ufer-
promenade Tallinns genießen
oder an einem der zahl-
reichen Sandstrände in
den finnischen Meer-
busen eintauchen.



Foto: iStockphoto

TÖDLICHER LEITERSTURZ

Ein Geselle mit über 30 Jahren Berufserfahrung war neben seiner Arbeit als Zimmermann auch für die Lagerstätten und Gebäude sowie damit verbundene kleinere Reparaturen zuständig. Wohl um ein Loch in einem Stoß einer Regenrinne abzudichten, legte er eine Leiter an und bestieg sie. Er hatte Klebeband dabei. Die Dachrinne befand sich in einer Höhe von 4,80 Metern, seine Standhöhe betrug rund 3,50 Meter.

Ein Kollege beobachtete, wie die Leiter plötzlich seitlich wegrutschte und der Zimmermann zu Boden stürzte. Mutmaßlich könnte ein Ruck beim Abziehen des Klebebandes von der Rolle das Abrutschen und seitliche Weggleiten ausgelöst haben. Beim Aufprall erlitt er erhebliche Kopfverletzungen.

Obwohl der Kollege Erste Hilfe leistete, der abgestürzte Zimmermann anfangs noch bei Bewusstsein war, schnell mit dem Rettungswagen in eine Klinik gebracht und behandelt wurde, erlag er später seinen schweren Verletzungen.

Für Arbeiten in der Höhe gilt grundsätzlich: Leitern sollten nur im Ausnahmefall eingesetzt werden. Dieser tragische Unfall zeigt, wie wichtig es ist, dass Leitern an sichere Flächen angelegt werden. Bei dem Anlegen einer Aluminiumleiter an eine Dachrinne aus Metall ist der Reibungswiderstand sehr gering. Einhaken- und seitliche Weggleiten ausgelöst haben. Beim Aufprall erlitt er erhebliche Kopfverletzungen, gilt als sichere Alternative zum Arbeiten auf Anlegeleitern.

Die für Reparaturarbeiten an eine Regenrinne angelegte Leiter rutschte seitlich weg und der Zimmermann stürzte zu Boden. Vermutlich hatte ein Ruck beim Abziehen des Klebebandes das Weggleiten ausgelöst.

Richtigstellung

In „Tödliche Rückwärtsfahrt“ (Aus Unfällen lernen) aus T!PPS 01/2017, S. 3, schrieben wir: „Der Geschäftsführer der Werkstatt hätte verhindern müssen, dass sein Azubi auf dem Werkgelände den Bagger fuhr. Bagger und Baumaschinen dürften grundsätzlich erst von Personen ab 18 Jahren und nach entsprechender Beauftragung und Unterweisung in Betrieb genommen werden.“

Hierzu stellen wir fest: Jugendliche unter 18 Jahren dürfen zu Ausbildungszwecken Baumaschinen unter Anleitung und ständiger Aufsicht im nichtöffentlichen, abgesperrten Bereich führen, sofern sie das 16. Lebensjahr vollendet haben und an den Maschinen unterwiesen wurden. Somit liegt keine Verletzung der Aufsichts- und Weisungspflichten durch den Geschäftsführer vor. Wir bitten, unseren Fehler zu entschuldigen.

In den Tod gekippt



Eine Spezialtiefbaufirma führte Bohrpfehlgründungsarbeiten für einen Ersatzneubau einer Brücke aus. Dazu sollten auf jeder Uferseite Bohrpfähle mit einem Durchmesser von 75 Zentimetern und acht Metern Tiefe aus bewehrtem Beton ohne Schalung eingebracht werden. Hierzu wurde ein Bohrgerät mit Bohraufsatz eingesetzt. Zum Feierabend wurden sowohl das Bohrgerät als auch die Betonpumpe gereinigt und sollten in Ruheposition gebracht werden.

Aus bisher nicht geklärter Ursache versetzte der Fahrer das Pfehlbohrgerät jedoch an eine für die Ausführung der Bohrarbeiten nicht geplante Stelle. Er fuhr dabei direkt auf ein Erdloch zu. Das rund 50 Tonnen schwere Bohrgerät sackte links in den Untergrund ein und kippte um. Da sich auf dieser Seite das Fahrerhaus befand, wollte sich der Fahrer mit einem Sprung aus der Fahrerkabine retten, wurde jedoch dabei vom umstürzenden Gerät erfasst und tödlich verletzt. Zu

diesem Zeitpunkt befanden sich keine weiteren Beschäftigten mehr auf der Baustelle.

Unfallursache analysiert

Um die Unfallursache zu ermitteln, beauftragte die Polizei ein Sachverständigengutachten. Die Analyse ergab, dass durch die ungünstige Wahl des Fahrwegs bei dem Mobilbagger der Grenzbereich der möglichen Belastung überschritten wurde. Trotz sicherer Rampen und verdichteter Standebenen sowie der dazu erfolgten Unterweisung konnte das Leben des Fahrers nicht gerettet werden.

Dieser Unfall zeigt, dass insbesondere bei Pfehlbohrgeräten, die durch ihre hohen Ausleger extrem kippgefährdet sind, dem standsicheren Baugrund, aber auch dem Fahrweg besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Hinweise in der Bedienungsanleitung zur richtigen Positionierung sind zu prüfen und gegebenenfalls Unebenheiten vor Ort zu berücksichtigen.

Abstürze vermeiden

Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.

Abstürze sind die Ursache für rund die Hälfte aller tödlichen Arbeitsunfälle in der Bauwirtschaft. In den meisten Fällen stürzen Beschäftigte von unsicherten Leitern und Podesten ab.

Ob Gebäudereiniger, Mes-
sebauer oder Bauarbei-
ter, jeder hat das schon
einmal erlebt: Anstelle
von sicheren Gerüsten oder leichten
Plattformleitern wird „schnell mal
improvisiert, ein Stückchen geklet-
tert“ – mit Folgen. Abstürze führen
überdurchschnittlich oft zu schwe-
ren und schwersten Verlet-
zungen und großem Leid
für die Betroffenen und
deren Familien. Das kön-
nen die nackten Zahlen
nicht ausdrücken.

Auch beim Absturz greift
die 80-Prozent-Regel, die
besagt, dass acht von zehn
Unfällen aus falschem, riskantem
Verhalten resultieren. In einigen
Fällen ist Leichtsinns und Selbst-
überschätzung im Spiel. Die letzte
Leitersprosse vor dem Boden wird
ausgelassen, der Weg nach unten
ist länger als gedacht und die
Belastung für den Fuß plötzlich
viel zu hoch. Fersenbeinbruch
heißt dann häufig die Diagnose.
Eine Verletzung, die schwierig, in
einigen Fällen nie vollends ver-
heilt und den Betroffenen ein
Leben lang daran erinnert, welche
Konsequenzen ein unvorsichtiger
Schritt hat.

Sicherheit ist wichtiger als Termine

In hektischen, von Termindruck
geprägten Arbeitssituationen ist
die Risikoeinschätzung trügerisch.
Hauptsache, fertig werden, heißt
es dann. Aber die Erfahrung zeigt:
Es geht auch weiter, wenn nicht
alles paletti ist. Anders bei einem
Unfall, gerade bei einem Absturz.
Dann drohen lange Ausfallzeiten,
bleibende gesundheitliche Schä-
den bis hin zum Rollstuhl und im
schwersten Fall der Tod.

Deshalb sollten
Beschäftigte auch
unter Zeitdruck immer ihrer
eigenen Sicherheit den Vorzug
geben und keine Risiken einge-
hen. In solchen Situationen vor
Kollegen und Vorgesetzten „Stopp“
zu sagen, ist nicht leicht. Wer sich
und andere schützt, sichert nicht
zuletzt das Unternehmen, bei dem
alle Mitarbeiter ihren Unterhalt
verdienen. Gerade Beschäftigte
von Klein- und Kleinstbetrieben
erleiden im Vergleich überdurch-
schnittlich oft Absturzunfälle. Ein
Absturz kann sich für alle Beteilig-
ten in unterschiedlichem Ausmaß
existenzbedrohend auswirken.

Die Höhe ist nicht entscheidend

Die Absturzhöhe ist, anders als
vielfach angenommen wird, nicht
das entscheidende Kriterium.
Bereits ein Sturz aus geringer Höhe
kann zu schweren Verletzungen
führen. Ungeeignete Arbeitsmittel
führen am häufigsten zu Abstür-
zen. Typisches Beispiel dafür sind
Anstellleitern, die nicht gegen
Wegrutschen oder Umkippen gesi-
chert werden. Sie kommen bei
Arbeiten zum Einsatz, die eigent-
lich nur von einem Gerüst oder
einer Plattformleiter aus erledigt
werden dürften. In dieser Situa-

tion gibt es nur eine Möglichkeit:
Die Tätigkeit ruhen lassen und
einen absturzsicheren Arbeitsplatz
organisieren.

Was gegen Absturz hilft

Grundsätzlich gibt es drei Arten
von Sicherungsmaßnahmen. Von
oben nach unten unterscheiden
sie sich in dem Maß an Sicherheit,
das sie bieten. Die Absturzsiche-
rung schützt immer besser als eine
PSaGA.



1. Absturzsicherung: Ist
immer eine technische Vorrich-
tung, die die Absturzkante
abschirmt und den Sturz gar nicht
erst zulässt, z. B. ein Seitenschutz.



2. Auffangeinrichtung:
Kommt es doch zum Sturz, mildert
oder bremst sie diesen, etwa durch
ein Fangnetz oder eine Fanglage im
Gerüst.



**3. Persönliche Schutzaus-
rüstung gegen Absturz (PSaGA):**
Nur wenn 1. und 2. nicht realisier-
bar sind, darf der Beschäftigte sich
mit seiner Persönlichen Schutz-
ausrüstung gegen Absturz sichern.
Aber nur, wenn er daran ausgebil-
det ist und eine darauf abge-
stimmte Rettungskette für den Fall
der Fälle bereitsteht.

Wer sich vor Absturz schützen
und die Folgen abschätzen
können will, kann sich testen:
[www.bau-auf-sicherheit.de/
entdecken/quiz-absturz.html](http://www.bau-auf-sicherheit.de/entdecken/quiz-absturz.html)

Zimmerer

Gewerkespezifische Regeln

Im Rahmen des aktuellen Präventionsprogramms „Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.“ gibt es neun lebenswichtige Regeln. Sie sind für die Tätigkeiten aller Versicherten der BG BAU maßgebend und erlauben, Risikosituationen eindeutig und schnell im Arbeitsalltag zu erkennen.

Jedes Gewerk weist ganz eigene Gefährdungen auf, wie Unfallanalysen zeigen. Daher gibt es dazu „die Gewerkespezifischen

Regeln“. Zuerst für die Zimmerer. Aus gutem Grund: Gerade Zimmerer haben immer wieder Absturzunfälle. Die Regeln zeigen genau die Gefährdungssituationen, in denen Zimmerer laut Unfallstatistik häufig verunglücken.

Mit einem Klick auf die Bilder zeigt sich, welche Maßnahmen die Risiken entschärfen:

www.bau-auf-sicherheit.de/zimmerer



„Wir verwenden Leitern nur, wenn es keine sicheren Alternativen gibt. Wir sichern Leitern gegen Wegrutschen und Umkippen.“



„Wir arbeiten vorausschauend, gewissenhaft und halten uns an die Montage- und Betriebsanweisungen.“



„Wir benutzen immer die geeigneten, erforderlichen persönlichen Schutzausrüstungen.“



„Wir benutzen nur sichere Verkehrswege, freigegebene Gerüste und nehmen keine Änderung an Gerüsten vor.“



„Wir sichern Bauteile und Lasten gegen Umstürzen und Herabfallen. Wir meiden Gefahrenbereiche von Lasten.“



„Wir sichern uns gegen Absturz und Durchsturz.“



Flop oder Top?



Bau auf Sicherheit. Bau auf Dich.

Jeder ist aufgefordert, bei riskanten Situationen „Stopp“ zu sagen, die Arbeit einzustellen und die Gefahr zu beseitigen, bevor weitergearbeitet wird. Hier ein paar Beispiele.



Flop

Absturzgefahr durch zu großen Abstand des Gerüsts zur Wand



Top

Sichere Gerüstarbeiten zur Wandseite



Flop

Ungesicherte Baugruben können einstürzen



Top

Sicheres Arbeiten in der Baugrube mit verbauten Seitenwänden



Flop

Absturzgefahr beim Reinigen von Solaranlagen



Top

Solaranlagen nur mit Sicherheitsausrüstung reinigen

Impressum

TIPPS

Zeitschrift für Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Verkehrssicherheit
Ausgabe 2/2017

Herausgeber:

BG BAU
Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft
Hildegardstr. 29/30
10715 Berlin
www.bgbau.de
zeitschriften@bgbau.de

Verantwortlich:

Klaus-Richard Bergmann,
Hauptgeschäftsführer

Chefredaktion:

Christiane Witek
christiane.witek@bgbau.de

Redaktion:

Alenka Tschischka
Tel.: 030 85781-539
Stephan Imhof
Tel.: 030 85781-692
E-Mail-Kontakt:
zeitschriften@bgbau.de

Gruselkabinett-Fotos:

kommunikation@bgbau.de

Titelbild:

Foto: 123RF, neues handeln GmbH;
Anlegerbilder:
oben: Mirko Bartels
Mitte: 123RF
unten: BG BAU

Gestaltung:

steindesign Werbeagentur GmbH,
Hannover, www.steindesign.de

Druck:

Sedai Druck GmbH & Co. KG,
Hameln
ISSN 18 61 – 33 49

Baumaschinen im Einsatz Alles winterfest?



Foto: Kramer Allrad

Bagger, Planiertrauen und Radlader kommen auch in der kalten Jahreszeit zum Einsatz. Dazu, dass bei allen Wetterbedingungen alles funktioniert, kann die eine oder andere Vorbehaltsmaßnahme beitragen.

Überraschungen vermeiden: Ein rechtzeitiger Check macht Baumaschinen fit für den Winterbetrieb.

Eine spezielle Winterbereifung ist in den seltensten Fällen notwendig. Die Profile taugen im Allgemeinen für alle Wetterbedingungen. Kettenfahrzeuge sind naturgemäß auf jedem Terrain gut unterwegs. Schwachstellen zeigen sich da, wo temperaturempfindliche Technik arbeitet oder Wasser im Spiel ist: Tanks bzw. Behälter mit Wasserfüllung entleeren, die Leitungen entlüften und für den Winterbetrieb Frostschutzmittel für den Kühler und das Wischwasser nachfüllen. Stehen die Maschinen länger im Freien, können sich die Batterien entladen. Ist der Ausbau nicht aufwendig, könnte es sich lohnen, die Batterien auszubauen und in beheizten Gebäuden zu lagern. Mit dieser Maßnahme beugt man auch dem Diebstahl vor.

Auskühlen vermeiden

Maschinenführer müssen bei eisigen Temperaturen oder nasskaltem Wetter nicht in ihren Fahrerkabinen frieren. Neue Modelle verfügen heute oft über eine gut regelbare Klimaautomatik. Ältere Baumaschinen sind allerdings noch mit offenen Bedienständen ausgerüstet. Da helfen nur angemessene Kleidung, warme Getränke und nach Möglichkeit immer wieder etwas Bewegung zwischendurch, um nicht auszukühlen. Das betrifft auch die Füße. Sowohl Berufs- als auch Sicherheitsschuhe sollten vor kalten Füßen schützen und rutschhemmende Sohlen haben. Dies gilt es beim Kauf mitzubeachten.

Azubis machen es vor Aktiv gegen Schmerzen

Stets in derselben Haltung zu arbeiten, zeigt am Feierabend meist eine unerwünschte Wirkung: Schmerzen in Muskeln und

Gelenken. Wer sich ab und zu aus Zwangshaltungen befreit, kann dem entgegenwirken. Diese Tiefbau-Auszubildenden am Bau-ABC

Rostrup in Bad Zwischenahn machen vor, mit welchen Übungen sie für Arbeit und Privatleben gleichermaßen fit bleiben.



„Mit dem Einbeinstand trainiere ich das Zusammenspiel all meiner Muskeln und dehne meine Oberschenkel. Darauf achten, dass die Knie nebeneinander sind und der Oberkörper gestreckt ist.“

Pascal Menken, 20 Jahre



„Die Knie auseinander und leicht in die Hocke gehen, Arme schräg nach oben strecken. So schöpft der gesamte Körper Kraft.“

Jonas Boelsen, 20 Jahre



„Mit der Schaufel nach oben strecken und seitlich nach links und rechts neigen. Damit dehne und stärke ich meine Brustmuskeln. Die Schultern dabei locker lassen.“

Sven Woldmer, 20 Jahre



Fotos: Mirko Bartels

„Die Dehnung und Beugung nach vorn an der Schubkarre hilft gegen verkürzte Oberschenkelmuskulatur.“

Florian Reuß, 18 Jahre



„Mit dem Blitz stärke ich meine Oberschenkel, den Po und den Bauch gleichermaßen.“

Kevin Schoormann, 19 Jahre



„Rechtes Bein fest am Boden, linkes angewinkelt in die Luft. Die rechte Hand am linken Knie. Danach die Seiten wechseln.“

Marek Jansen, 19 Jahre



Leichte Plattformleiter Die bessere Wahl

Bei Arbeiten in der Höhe ereignen sich sehr viele schwere Unfälle. Leichte Plattformleiter sind sicherer als viele bisher übliche Anlege- oder Stehleiter. Sie sind gut zu handhaben und vielfältig einsetzbar. Deshalb wird die Anschaffung von der BG BAU bezuschusst.

Leichte Plattformleiter haben einen Stand wie eine Stehleiter und sind mit einer Plattform von mindestens 36 mal 36 Zentimetern ausgestattet. Dadurch stehen sie stabil, trotz geringer Aufstellfläche. Und für gefährliche Arbeiten in der Höhe gibt es stets eine ausreichend große Standfläche. Die Plattform ist mit einem ein Meter hohen Geländer ausgestattet, was ein sicheres Arbeiten ermöglicht und ein zu weites Hinauslehnen erschwert

– der Grund für viele Unfälle mit Stehleitern.

Rutschfest und leicht zu versetzen

Die leichte Plattformleiter wird über sechs Stufen bestiegen, wobei die Standfläche mitzählt. Die rutschfesten Stufen haben eine Breite von mindestens acht Zentimetern. Zusätzlich verfügt die Leiter über seitliche Handläufe am Aufstieg, welche für den Transport einklappbar sind. Die leichte Plattformleiter wiegt maximal 15 kg, was ein leichtes Umsetzen ermöglicht.

Machen Sie Ihren Vorgesetzten doch mal darauf aufmerksam. Die leichte Plattformleiter gibt es im Katalog der Arbeitschutzprämien unter:

 www.bgbau.de/paemien

Ladungssicherung Damit nix um die Ohren fliegt

Jeder Autofahrer kennt das: Eine Vollbremsung, und alles, was im Wagen nicht gesichert ist, fliegt nach vorne, vorbei am Fahrer und seinen Kollegen. Wer seine Ladung fest verstaut, vermeidet schwere Unfälle sowie Verletzungen bei sich und anderen.

Vor Antritt jeder Fahrt sollte der Fahrer prüfen, ob die Ladung so gesichert ist, dass ihre Position unverändert bleibt und sich bei den „üblichen Verkehrsbedingungen“ – zu denen auch Vollbremsungen und Fahrbahnunebenheiten gehören – nicht verselbstständigen kann. Der Fahrer ist für die Ladungssicherung verantwortlich. Das gilt auch dann, wenn das Fahrzeug von Dritten beladen wurde. Denn beim Fahren wirken unterschiedliche physikalische Kräfte aufeinander ein. „Die Ladung ist schwer genug, da bewegt sich nichts“, ist eine Fehleinschätzung!

Grundsätzlich gibt es zwei Methoden, die sich auch miteinander kombinieren lassen:

- **Formschlüssige Ladungssicherung:** Die Ladung wird beispielsweise gegen die Stirn- und Bordwände eines Fahrzeugs abgestützt. Dabei kann die Ladung auch mit Sperrstangen gesichert oder auf dem Wagenboden verkeilt werden.
- **Kraftschlüssige Ladungssicherung:** Dabei werden Zurrketten oder Zurrgurte über die Ladung gelegt und über ihre Haken mit den Zurrpunkten verbunden. Zurrketten werden meist mit Spindelspannern und Zurrgurte mit Ratschen so gespannt, dass die Ladung fest auf den Fahrzeugboden gedrückt wird.

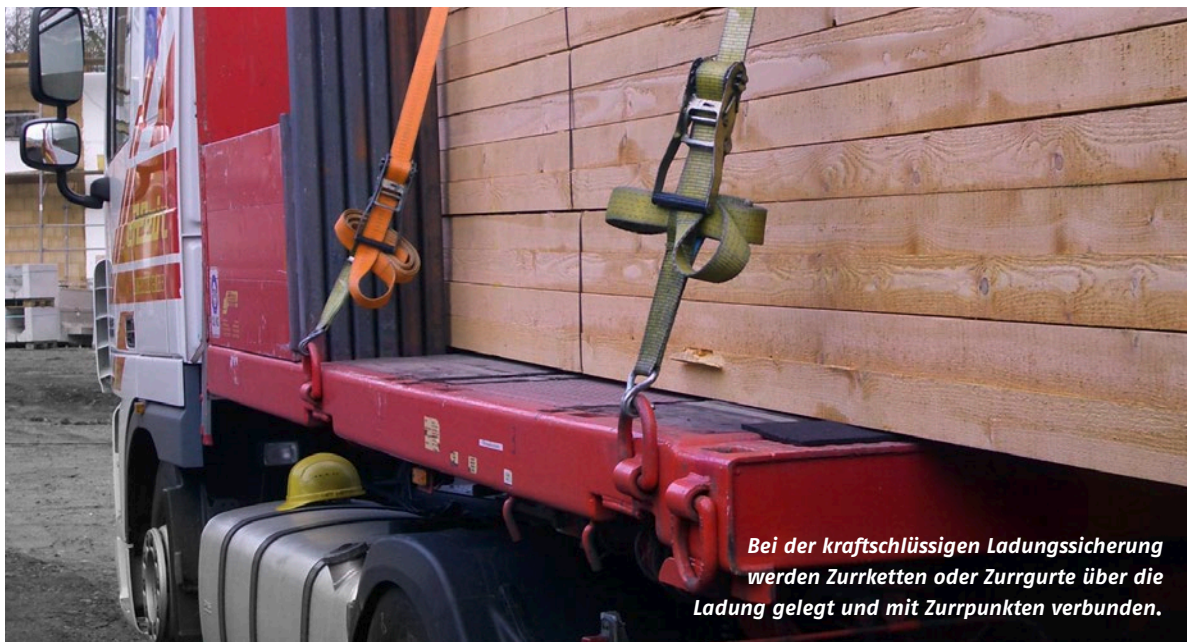
Ein Beispiel für eine Kombination ist das Heranladen an die Stirnwand eines Fahrzeugs und das gleichzeitige Niederzurren,

um die Ladung gegen Querbewegungen und Verrutschen nach hinten zu sichern. Wichtig ist ebenfalls, dass die schweren Elemente nach unten gehören.

Ladung im Pkw

Beim Beladen eines Pkw gilt folgende Regel: Der sicherste Transportraum ist ein geschlossener Kofferraum, der durch eine Trennwand oder die Rücksitzbank zum Innenraum abgeschirmt ist. Eine Matte aus rutschhemmendem Material stoppt sich verselbstständigende Objekte. Vor allem flache Frachten wie Kästen und Kartons bleiben dadurch besser an ihrem Platz. Außerdem sollten im Kofferraum Gegenstände so weit vorn wie möglich geladen werden. Auch das Transportfahrzeug hat Grenzen für Lasten: Die vorgegebenen Lademaße, das zulässige Gesamtgewicht und die zulässigen Achslasten des Fahrzeugs dürfen nicht überschritten werden. So kommt alles sicher an.

Weitere Informationen:
Broschüre „Ladungssicherung
auf Fahrzeugen der Bauwirtschaft“, zu bestellen unter:
www.bgbau-medien.de



Bei der kraftschlüssigen Ladungssicherung werden Zurrketten oder Zurrgurte über die Ladung gelegt und mit Zurrpunkten verbunden.



Foto: 123RF

Vorsorge für den Winter Trotz Kälte gesund

Bei sinkenden Temperaturen kratzt plötzlich der Hals, die Ohren schmerzen, meist beginnt dann bald die Nase zu laufen und der Schnupfen blüht auf. Gute Vorbereitung schützt vor Erkältungen.

Wer draußen arbeitet, sollte darauf achten, warm zu bleiben! Die passende Kleidung hilft. Auf der sicheren Seite ist, wer mehrere Lagen übereinander trägt: Jacke und Hose aus Mikrofasern sowie darunter Wäsche aus Fleece material, das Feuchtigkeit aufnimmt und für Wärme sorgt. Die Schutzkleidung sollte Schweiß nach außen leiten können und dabei einen wirksamen Luft- und Wärmeaustausch zwischen Körper und Umgebung unterstützen. Wenn es kalt wird, steigt nicht nur die Erkältungsgefahr, sondern auch die Gelenke werden steifer. Dadurch kann die Beweglichkeit eingeschränkt sein. Logisch, dass man dann besser aufpassen und das Arbeitstempo anpassen muss. Arbeiten im Winter bedeutet eben mehr, als eine Mütze unter dem Helm zu tragen.

Erkältungsrisiko verringern
Das Immunsystem lässt sich vor-

bereiten, zum Beispiel durch regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf oder eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung. Doch die beste Maßnahme gegen Erkältungen ist, die Ansteckung zu verhindern. Erkältungsviren verbreiten sich über kleinste Tröpfchen. Diese werden beim Niesen oder Husten in die Luft versprüht. Sie können sich auf Türklinken, Haltegriffen in Bus und Bahn sowie an Bedienelementen von Maschinen oder Werkzeugen ablagern.

Erkältungsviren verbreiten sich auch über alles, was mit Mund oder Nase einer erkälteten Person Kontakt hat. Neben Tassen und Gläsern, aus denen ein erkrankter Mensch getrunken hat, gehören erst recht genutzte Taschentücher dazu. Diese sollten nicht herumliegen, sondern unbedingt nach Gebrauch entsorgt werden. Wer es vermeidet, sich ins Gesicht zu fassen, kann sein Erkältungsrisiko deshalb verringern. Sich zudem häufig mit rückfettender Seife die Hände zu waschen, ist ein sehr guter Schutz gegen Erkältungen. Eincremen hilft gegen spröde Haut an den Händen.

Haut im Winter Fette Schutzschicht

Spröde Lippen, spannende Haut und rissige Hände: Der Winter tut der Haut nicht gut. Bereits bei vier Grad Außentemperatur lässt ihre Talgproduktion nach. Besonders an den Lippen und Händen, wo sie wenige Talgdrüsen hat. Auch in Innenräumen setzt der Haut die trockene Heizungsluft zu. Eine Extraportion Pflege tut deshalb gut.

Wird die Haut vernachlässigt, rächt sie sich mit Rissen. Sind diese auch sehr klein, können

dennoch Keime oder gar Schadstoffe in den Körper gelangen. Deshalb gilt es im Winter, mit Fett und Feuchtigkeit von außen eine Barriere zu schaffen. Rückfettende Creme mit einem für den jeweiligen Hauttyp passenden Fettanteil hilft gegen das Austrocknen. Dabei gelten folgende Faustregeln:

- Lotionen haben einen höheren Wasseranteil, Cremes mehr Fett.
- Frauenhaut benötigt in der Regel mehr Fett als Männerhaut.
- Schutzhandschuhe helfen der Haut, gesund zu bleiben.

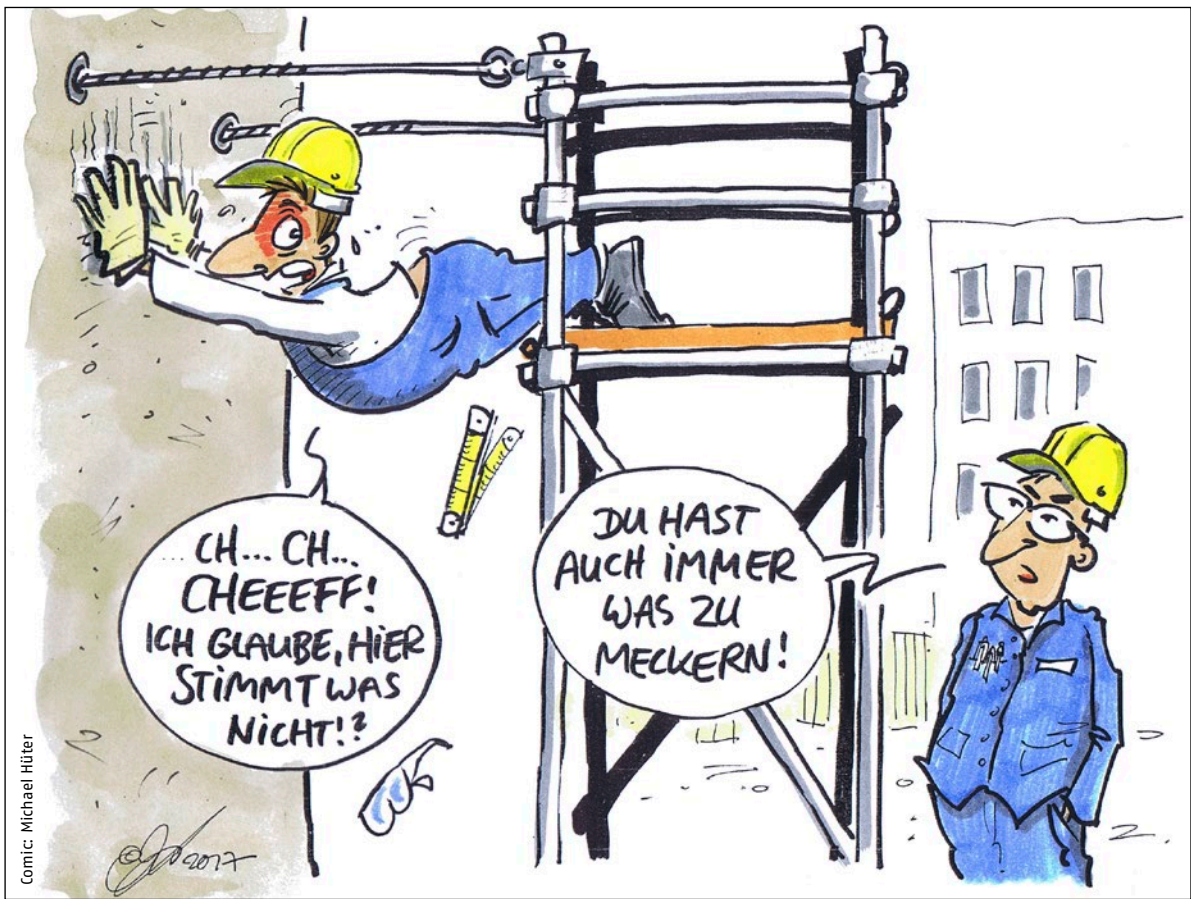
Hygiene sorgt für zusätzlichen Stress. Lange, heiße Dusch- und Vollbäder vertreiben zwar die Kälte aus den Gliedern, trocknen jedoch die Haut aus. Der sparsame Gebrauch von Seife, das kurze, eher lauwarme Duschen und maximal 15 Minuten lange Vollbäder zweimal in der Woche sind die Empfehlung, damit die Haut auch im Winter gesund bleibt.

Nach dem Waschen sollte man im Winter der Haut eine gute Portion Creme oder Lotion gön-

nen. Ungeschützte Flächen wie Gesicht und Hände brauchen mehr Creme. Gegen spröde Lippen hilft ein Pflegestift. Ein Tipp: Vor dem Schlafen die Haut eincremen, dann kann die Creme über Nacht gut einziehen.



Foto: 123RF



Mitmachen und gewinnen

Und das können Sie gewinnen:

1. Preis: Städtereise Tallinn
2. Preis: Wave-Radio mit Zubehör
3. Preis: Trekkingrad
- 4.-10. Preis: Gymnastikstab mit Transporthülle
- 11.-20. Preis: Powerbank

Es geht ganz einfach: Lesen Sie diese Zeitung aufmerksam und beantworten Sie die Quizfragen. Dann nur noch den ausgefüllten Coupon auf eine frankierte Postkarte kleben und abschicken an: **BG BAU – Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft, T!PPS, Postfach 60 01 12, 60331 Frankfurt am Main.**

Unser Quiz COUPON

Absender:

Name

Straße, Ort

Name und Sitz des Betriebes (unbedingt ausfüllen!)

1. Die Gewerkespezifischen Regeln helfen, Gefahren im ... schnell und eindeutig zu erkennen.
→ 1 2 3 4
2. Ein gutes Reifenprofil schützt vor überraschenden ...
→ 5 6
3. Wirksames Mittel gegen diese einseitigen Muskelbelastungen sind Dehnübungen.
→ 7 8
4. Mit Hilfe dieser Maßnahme wird Transportgut fest verzurrt oder verkeilt.
→ 9 10 11
5. Der beste Schutz gegen ... ist, die Ansteckung zu verhindern.
→ 12 13 14 15 16

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

Teilnahmebedingungen
Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder und Versicherten der BG BAU. Mitarbeiter der BG BAU sind ausgenommen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Einsendeschluss:
9. Februar 2018

Sie haben mit Sicherheit gewonnen

T!PPS-Ausgabe 1/2017

1. Preis: Helmut Prieß, Riepsdorf
2. Preis: Stefan Führer, Ringgau-Renda
3. Preis: Jens Lehmann, Markkleeberg
4. – 10. Preis: Axel Günther, Calberlah; Michael Prinz, Bonn; Jörg Frenzel, Ludwigsfelde; Thomas Levin, Herrenberg; Alexandra Dietrich, Radebeul; Matthias Krichling, Schmalkalden; Oleg Buchholz, Essen
11. – 20. Preis: Lothar Hautzel, Runkel-Wirbelau; Gerhard Ruff, Zenting; Torsten Rockenberg, Remscheid; Reinhard Ifland, Dingelstädt; Leopold Göhring, Mindelheim; Jürgen Kilchling, Lörrach; Janet Ulbricht, Geringswalde; Gerhard Wurst, Dörrenzimmer; Thomas Herz, Wiesbaden; Joachim Blank, Cuxhaven

Gruselkabinett



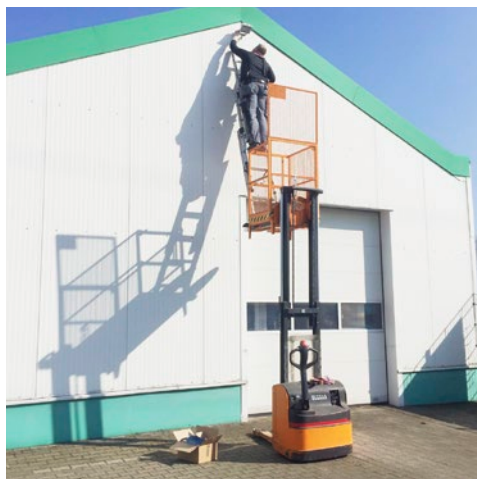
Auf dem Karussell

„So, Freunde. Ist die Frisur an Ort und Stelle und sitzen die Hosenträger fest? Dann ab auf die Palette und los geht's. Denn jetzt gibt es eine neue Runde, eine neue Wahnsinnsfahrt. Doch bevor ich euch ganz in die Wolken schieße, guckt doch noch mal schnell nach, ob ihr tatsächlich Hin- und Rückflug gebucht habt.“
(Foto: Lothar Bauer)



Im falschen Film

Fensterputzen kann jeder. Doch diese beiden Herrschaften führen ein Doppelleben als Superhelden mit Superkräften. Sie hängen an Wänden und glatten Fenstern. Als Spidern erklattern sie jede Fensterfront. Und spinnen ein Netz, in dem sie sich selbst auffangen ... Ähm, kann mal schnell jemand vorbeikommen und die beiden vor sich selbst retten?
(Foto: René Decker)



Zitterbox

Tatatataaa! Hier ist der Meistertüftler am Werk. Wagemutig hat er sich selbst in die Höhe manövriert. Und die luftige Arbeitsbühne mit einer hübschen Leiter ausgestattet. Die neue Erfindung macht sogar Daniel Düsentrieb neidisch: Aus der Gitterbox wird die Zitterbox.
(Foto: Simone Boltersdorf)



Abschwung

Guckt mal, was der Kollege Schönes gefunden hat! Eine Reckstange mitten auf der Baustelle. Mit Platz nach unten für Kippe, Kontergrätsche und Jägersalto. Bleibt nur die Frage, wie das Kampfgericht die unfreiwillige Landung beurteilt.
(Foto: Matthias Koch)

Wenn Sie auch eine gruselige Situation fotografiert haben, möglichst mit Menschen, senden Sie diese an:

Redaktion T!PPS
Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft,
kommunikation@bgbau.de

Mit der Einsendung erklären Sie, dass die BG BAU Ihre Fotos auch in ihren anderen Medien (z. B. Internet und Social Media) kostenfrei nutzen darf.

Jeder in T!PPS veröffentlichte Beitrag wird mit 50 € prämiert.