3M Safety Break Kit

Eine Plattform zur Förderung von Sicherheit am Arbeitsplatz – im Austausch mit den Mitarbeitern.

1 Einführung
2 Atemwege
3 Gehör
4 Hände
5 Haut
6 Muskeln, Knochen und Gelenke
7 Wohlbefinden
8 30 Sekunden Denkpause
9 Rutsch- und Sturzsicherung
10 Absturzsicherung

3M Safety Break – Inhaltsverzeichnis

Modul 1: Einführung	3-11
Modul 2: Atemwege	12-19
Modul 3: Gehör	20-27
Modul 4: Hände	28-35
Modul 5: Haut	36-43
Modul 6: Muskeln, Knochen und Gelenke	44-51
Modul 7: Wohlbefinden	52-58
Modul 8: 30 Sekunden Denkpause	59-65
Modul 9: Rutsch- und Sturzsicherung	66-73
Modul 10: Absturzsicherung	74-81
Kontakt	82

1

3M Safety Break

Einführung

Einführung
Karte 1

Vorbereitung

Legen Sie Tag, Uhrzeit und einen Veranstaltungsort fest

Bestimmen Sie, wann die 3M Safety Break, das „Pausengespräch“ über Sicherheit am Arbeitsplatz, am besten stattfinden könnte. Berücksichtigen Sie dabei alle geplanten Ausfallzeiten, Wartungszeiten oder Zeiten für regelmäßige Besprechungen, die sich dafür anbieten würden. Suchen Sie einen Veranstaltungsort, der groß genug für die Gruppe ist und die Möglichkeit zum entspannten Zusammentreffen.

Themenauswahl und Motivation zur Teilnahme

Sorgen Sie dafür, dass Vorgesetzte über das Gespräch unterrichtet werden und einigen Sie sich zum Einstieg auf das Sicherheitsthema mit der aktuell größten Priorität.
TIPP: Denken Sie in puncto Bekanntgabe von Uhrzeit und Ort für das Treffen auch an Möglichkeiten wie Präsentationsmöglichkeiten wie Beamer, Flip-Charts etc.

Wissen auffrischen

- Besuchen Sie die 3M Website, auf der relevante technische Informationen, Webinare und weitere Literaturempfehlungen verfügbar sind (www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz).
- Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Richtlinien und Prozessen Ihres eigenen Unternehmens vertraut sind.

Vorbereitung auf die Gesprächsrunde

Machen Sie sich mit dem Gesprächsablauf auf den von Ihnen gewählten Karten mit Arbeitsthemen vertraut.

- Die erste Karte führt in das Thema ein und weckt das Interesse der Mitarbeiter.
- Karte zwei lenkt das Gespräch hin zu potenziellen Risiken, der persönlichen Verantwortung und der Frage, wie die Mitarbeiter sich selbst und ihre Kollegen besser schützen können.
- Die dritte Karte schließt die Diskussion mit den wichtigsten Tipps und Unternehmensmaßnahmen ab, ehe das Thema zusammengefasst und ein positiver Schritt nach vorn vereinbart wird.

Jede Karte bietet Orientierungshilfe, wie man ein Gespräch beginnt. Sie enthält mögliche Fragen, nützliche Beispiele und Anregungen, wie man das Gespräch im Fluss hält. **TIPP:** Bitten Sie einen Kollegen, Ihnen dabei zu helfen, sich mit den Inhalten vertraut zu machen und sich auf mögliche Fragen seitens der Mitarbeiter vorzubereiten.

Unterstützung vom Unternehmen einholen

Stellen Sie sicher, dass Ihre Kollegen und die Geschäftsführung über das anstehende Gespräch sowie das jeweilige Gesundheitsthema und die daraus resultierenden Effekte im Bilde sind. Ermutigen Sie einflussreiche Teammitglieder, eine aktive Rolle in der Diskussion einzunehmen um andere zur Teilnahme zu motivieren. Die Unterstützung durch die Geschäftsführung ist bei allen Veränderungen der Sicherheitskultur von entscheidender Bedeutung. Bitten Sie daher dort um Unterstützung und eventuell sogar um Teilnahme an den Treffen.

Vergessen Sie nicht, Ihr Führungsteam mit an Bord zu holen. 18 % derjenigen, die an der Spezifizierung von PSA beteiligt sind, geben an, dass mangelnde Kooperation seitens der Geschäftsführung das größte Hindernis bei der Arbeitsschutzverbesserung darstellt.

(Quelle: Studie von Purple Market Research im Auftrag von 3M, März 2015)

Holen Sie Ihr Führungsteam beim Safety Break mit an Bord

Hier einige Argumente, um die Veranstaltung einer 3M Safety Break gegenüber Ihren Vorgesetzen zu vertreten:

- 1,3 Millionen Arbeitnehmer haben 2016/17 an arbeitsbedingten Erkrankungen (neue oder langjährige Fälle) gelitten (www.hse.gov.uk/statistics/causdis).
- Aktuelle Statistiken der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU OSHA) haben gezeigt, dass arbeitsbedingte Krankheiten und Verletzungen die Europäische Union jährlich 476 Milliarden € kosten.
- Mit 3M Safety Break schaffen Sie ein offenes Forum, um ein Bewusstsein für mögliche Schutzmaßnahmen zu schaffen.
- Als Ergebnis des 3M Safety Break-Gesprächs erarbeiten wir einen Aktionsplan, um notwendige Verbesserungen anzugehen.

Und zu guter Letzt: Es entstehen keine Kosten.

Einführung
Karte 2

Durchführung

Präsentation und Lernstile

Ihre Gruppe wird aus bunt gemischten Teilnehmern bestehen, die auf verschiedene Reize ansprechen.

Drei wichtige Wahrnehmungsarten sind auditiv (hören), visuell (sehen) und praktisch (machen) – und am besten erreichen Sie eine Gruppe, indem Sie diese Stile kombinieren.

- Die 3M Safety Break ist eine Gesprächsrunde, die es auditiven Lerntypen ermöglicht, Probleme und Gegebenheiten mit Kollegen zu besprechen.
- Nutzen Sie die visuellen Hilfsmittel auf der Rückseite Ihrer Karten mit dem Arbeitsschutzthema als Lernhilfe. Bringen Sie außerdem Anschauungsmaterial mit, z. B. die betreffende PSA.
- Mit den Safety Break-Tools können Sie die Diskussion in eine konkrete Richtung lenken. Sie sollten aber ggf. auch praktische Beispiele nutzen. So können Sie z. B. zeigen, wie man eine Schutzausrüstung korrekt anlegt oder eine Aufgabe zur manuellen Handhabung durchführen. Auf den Rückseiten der Karten finden Sie einige Anregungen dazu.

Bilder und Anschauungsmaterialien sind sehr gute Hilfen und ideal, um ein Gespräch auf natürliche Weise in Gang zu bringen. Sie sind leicht zu verstehen und daher besonders hilfreich für Teilnehmer, deren Muttersprache nicht Deutsch ist.

Zielvorgabe zu Beginn des Gesprächs

Stellen Sie das Sicherheitsthema des Tages vor und verkünden Sie, wie lange das Treffen dauern wird. Betonen Sie, dass die dauerhafte Gesundheit der Mitarbeiter für das Unternehmen Priorität hat.

Erklären Sie, dass Sie sich eine ehrliche und interaktive Diskussion wünschen. Denn dadurch bietet sich den Teilnehmern eine Gelegenheit zu erkennen, welche Risiken und Maßnahmen sie selbst beeinflussen können.

Ein wichtiges Gespräch im Gang halten

In der Gruppe gibt es Teilnehmer, die mit ihrer besonderen Erfahrung und ihrem Wissen viel beizusteuern haben? Machen Sie sich dies für das Gespräch zunutze. Die offenen Fragen und Stichpunkte auf der Karte helfen Ihnen, das Gespräch in Gang zu halten. Eine Möglichkeit, wenn das Gespräch nur schleppend beginnt: Richten Sie Fragen gezielt an bestimmte Personen und stellen Sie deren Antworten zur Diskussion. Direkte Fragen bieten auch eine gute Möglichkeit, stillere Teilnehmer zu Wort kommen zu lassen.

Behalten Sie die Zeit im Auge und bringen Sie bei Bedarf die Diskussion weiter voran. Machen Sie sich dabei Notizen zu allen Punkten, die eventuell zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal zur Sprache kommen müssten.

Umgang mit Einwänden

So können Sie mit schwierigen Fragen umgehen:

- Nehmen Sie sich Zeit.
- Danken Sie für den Beitrag und betonen Sie, wie wichtig dieses Engagement ist.
- Stellen Sie klärende Fragen, um sicherzustellen, dass Sie die Situation aus Sicht der Gruppe nachvollziehen können.
- Fassen Sie die Frage für den Rest der Gruppe zusammen und vergewissern Sie sich damit gleichzeitig, dass Sie selbst die Frage richtig verstanden haben.
- Beantworten Sie die Frage, wenn es Ihnen möglich ist.
- Wenn Sie die Frage nicht beantworten können: Notieren Sie die Frage und versprechen Sie, sich zu informieren und Rückmeldung zu geben. Dies könnte ein wertvoller Punkt für Ihren Aktionsplan sein.

Einführung
Karte 3

Feedback

Feedback sichten	Nehmen Sie sich im Anschluss an die Gesprächsrunde etwas Zeit, um sich eine Übersicht über Feedback und Diskussionspunkte zu verschaffen.
Aktionsplan ergänzen	Erfassen Sie in Ihrem Aktionsplan alle potenziellen Hindernisse bei der Umsetzung sowie alle ermittelten Verbesserungsmöglichkeiten. Ordnen Sie diese Möglichkeiten in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit und setzen Sie sehr sinnvoll sein Frist, um diese Möglichkeiten zu prüfen. **TIPP:** Sie müssen mit Ihren Empfehlungen nicht das Rad neu erfinden. Auch kleine Veränderungen können sein und so auf lange Sicht die Sicherheit am Arbeitsplatz verbessern.
Feedback an die Gruppe	Teilen Sie der Gruppe kurz nach dem Treffen die Aktionspunkte und wichtige gewonnenen Erkenntnisse mit. Nehmen Sie sich nach eingehender Überprüfung die Zeit, die Gruppe über alle beschlossenen Maßnahmen zu informieren. Das zeigt den Teilnehmern, dass sie durch ihre Beiträge tatsächlich Veränderungen bewirken können. Das kann entscheidend sein für die Entwicklung und Unterstützung einer gesundheitsorientierten Kultur innerhalb der Belegschaft.
Kooperation mit den Experten von 3M	Zur Unterstützung Ihrer Bemühungen steht Ihnen 3M mit nützlichem Fachwissen gern mit Rat und Tat kostenfrei über die folgenden Kanäle zur Seite: **www.facebook.com/3MArbeitsschutzDeutschland,** Helpline-Nummer Deutschland: +49 2131 88 19 265; Österreich +43 (0)1 417 00 52; Schweiz +41 4350 896 58 oder besuchen Sie uns unter **www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz.** Im Vorfeld können Sie sich intensive Einblick zu gewissen Themen verschaffen. Nutzen Sie dazu unser kostenfreies Webinar Angebot: **www.3M.de/arbeitsschutz-webinare**

Bleiben Sie in Schwung

Welches Thema steht bei Ihrer nächsten 3M Safety Break im Mittelpunkt?

3M Science. Applied to Life.™

www.facebook.com/3MArbeitsschutzDeutschland **Web:** www.3M.de/arbeitsschutz
www.3Maustria.at/arbeitsschutz
www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

Einführung

Ihr Aktionsplan

Nutzen Sie dieses Dokument, um das Feedback aus dem Gespräch festzuhalten. Notieren Sie darin außerdem alle in der Gruppe vereinbarten Termine und Zeitrahmen und die Namen der beteiligten Mitarbeiter, die weiter auf dem Laufenden gehalten werden müssen.

Problem und besprochene Verbesserungen	Reaktionszeitrahmen	Beteiligte Mitarbeiter	Reihenfolge

Problem und besprochene Verbesserungen	Reaktionszeitrahmen	Beteiligte Mitarbeiter	Reihenfolge

Sonstige Notizen

2

3M Safety Break

Atemwege

Atemwege
Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Fragen Sie die Teilnehmer, welche Sportart ihnen Spaß macht. Unten finden Sie einige Anregungen, wie man das Gespräch in Schwung bringen kann. Wenn Sie die Teilnehmer gut kennen, könnten Sie auch persönliche Bezugspunkte einbauen. Erstellen Sie eine Liste der beliebtesten Sportarten. Sie werden später noch einmal darauf zurückkommen.

Fitnessstudio | Wandern | Fußball spielen | Golf | Schläger-sportarten | Mit den Kindern spielen

Beispiel für eine Einleitung

In einem Mitarbeiterporträt auf der HSE Website wird Graham aus Devon vorgestellt. Der begeisterte Surfer hat auf Baustellen und in einer örtlichen Ziegelei gearbeitet. An den ganzen Staub dort kann er sich noch gut erinnern. Allerdings hätte er sich niemals vorstellen können, dass dieser Staub so schwere Auswirkungen auf seine Gesundheit haben würde.

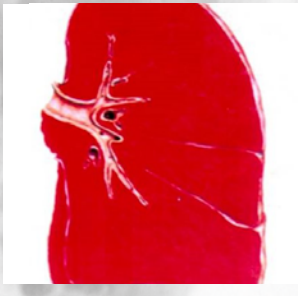
Bei einer Röntgenaufnahme nach einer Lungenentzündung stellte sich bei ihm eine beginnende Silikose heraus. Mit 45 Jahren musste Graham seine große Leidenschaft aufgeben – das Surfen. Inzwischen ist ihm mit 55 Jahren ein Behinderungsgrad von 30 % attestiert worden. Und es kommt ihm vor, als ob er die Hälfte seines Lebens in Wartezimmern von Ärzten verbracht hat.

Wie würden sich Atembesch-werden auf die oben genannten Aktivitäten auswirken?

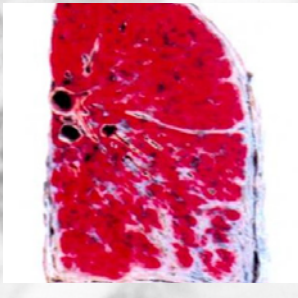
Atemprobleme können anstrengende sportliche Aktivitäten erschweren. Selbst das Treppensteigen kann zur großen Herausforderung werden. Stress und Frustration sind weitere Probleme, die mit Atemschwierigkeiten einhergehen und das allgemeine Familienleben beeinträchtigen können.

Tipp: Nutzen Sie in dieser Anfangsphase nach Möglichkeit eher Beispiele aus dem Privat- als aus dem Arbeitsleben. Das Thema gewinnt für die Teilnehmer mehr Relevanz, wenn sie über ihr Arbeitsumfeld hinausdenken.

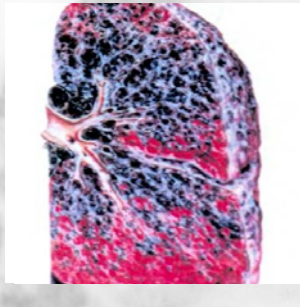
Bei Asbestose und Silikose kann es Jahre dauern, bis sich die Symptome bemerkbar machen. Doch dann ist der Gesundheitsschaden bereits eingetreten.



Gesunde Lunge



Asbestose: Ähnlich der Silikose führt sie beim Einatem asbesthaltiger Faserstäube zur chronischen Entzündung des Lungengewebes mit Verlust von Lungenbläschen und vermehrter Bindegewebsbildung. Die Funktion der Lunge ist gestört, der Körper wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt und der erhöhte Lungengefäßwiderstand bedeutet eine zusätzliche Herzbelastung. Häufige Folgen sind auch Krebstumore des Rippenfells (Pleuramesotheliom) und der Lunge (Bronchialcarcinom).



Silikose (Quarzstaublunge): Eine Staublungenerkrankung (Pneumokoniose), verursacht durch kieselsäurehaltige Stäube von Quarz, Cristobalit oder Tridymit. Darin enthaltene Siliciumdioxid-Partikel rufen entzündliche Reaktionen mit vermehrter Bindegewebsbildung und Vernarbungen in den Lungenbläschen hervor. Das Lungengewebe wird durch das Bindegewebe verdrängt, die Elastizität der Lunge dadurch beeinträchtigt.

Der erhöhte Widerstand im Lungenkreislauf kann außerdem zu einer Schädigung der rechten Herzkammer führen. Nach anfänglichem Reizhusten mit Auswurf kommt es im weiteren Verlauf zu Atemnot und teilweise sogar zu Lungenkrebs. Hauptsächlich gefährdet sind Bergleute, Steinmetze, Sandstrahler oder Gießereiarbeiter.

Atemwege

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie potenzielle Atemwegsrisiken an Ihrem Arbeitsplatz

Wählen Sie einen Bereich oder eine Tätigkeit am Arbeitsplatz aus, wo das Tragen von Atemschutz Pflicht ist. Fragen Sie die Teilnehmer nach möglichen Problemen, die sie mit ihrer Atemschutzausrüstung haben.

- Warum könnte Atemschutz weniger Beachtung finden?
- Gibt es Probleme mit dem Sitz der Ausrüstung? Mit dem Komfort? Der Wartung? Oder der Verfügbarkeit?

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung des Atemwegsrisikos einholen

- Die bereitgestellte Ausrüstung korrekt anlegen und immer tragen, wenn man Schadstoffen ausgesetzt ist.
- Schutzmaßnahmen wie der Einbau einer Absauganlage
- Die Atemschutzausrüstung zwischen den Schichten sachgemäß aufbewahren
- Dafür sorgen, dass jede eng anliegende Atemschutzausrüstung auf Dichtsitz geprüft wird
- Kollegen dazu motivieren, die Atemschutzausrüstung immer zu tragen, wenn es erforderlich ist

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

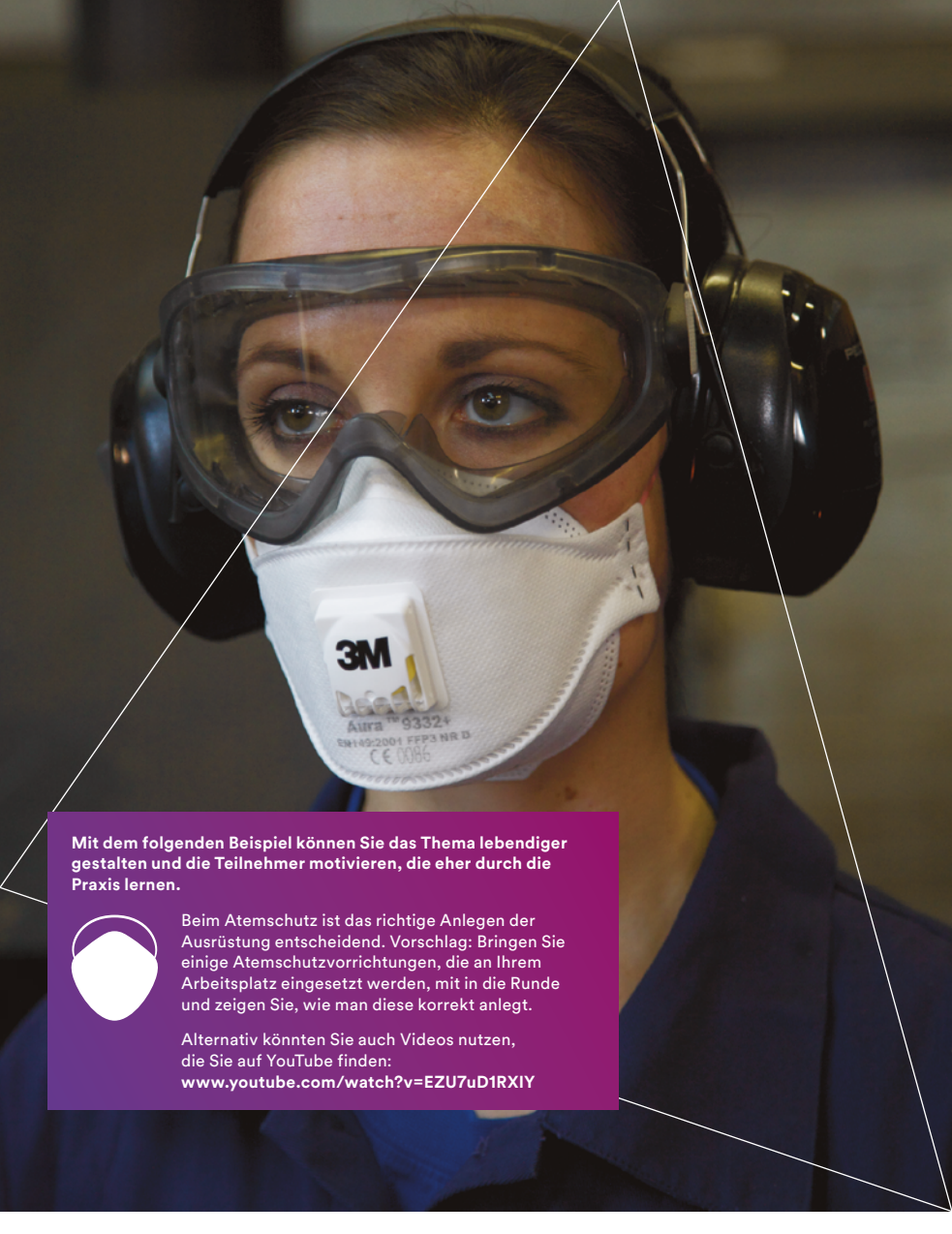
Fragen Sie die Teilnehmer, was uns daran hindert, die Risiken zu reduzieren. Diese Hindernisse könnten die Grundlage für Ihren Aktionsplan bilden.

- Welche Probleme gibt es bei der Verständigung mit Kollegen, wenn wir einen Atemschutz tragen?
- Wie fühlt man sich, wenn man den Atemschutz über eine lange Schicht trägt?
- Inwieweit hat Termindruck laut Meinung der Teilnehmer Vorrang vor dem eigenen Schutz?
- Warum wird die Atemschutzausrüstung nicht immer angelegt, auch wenn es erforderlich ist?

Tipp:

Fragen Sie, ob jemand Verwandte oder Freunde hat mit Atembeschwerden, die durch die Belastung mit Gefahrstoffen am Arbeitsplatz verursacht worden sein könnten. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können?

Sollten Sie keine Antwort bekommen, können Sie hier immer das Beispiel auf Teil 1 als Aufhänger für die Diskussion verwenden.



Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

Beim Atemschutz ist das richtige Anlegen der Ausrüstung entscheidend. Vorschlag: Bringen Sie einige Atemschutzvorrichtungen, die an Ihrem Arbeitsplatz eingesetzt werden, mit in die Runde und zeigen Sie, wie man diese korrekt anlegt.

Alternativ könnten Sie auch Videos nutzen, die Sie auf YouTube finden:
www.youtube.com/watch?v=EZU7uD1RXIY

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

- Nach dem Abnehmen Ihrer Atemschutzausrüstung immer die Hände waschen.
- Zum Entfernen von Staub keine Besen, Bürsten oder Druckluft verwenden. Dadurch wird das Problem nur verschlimmert. Stattdessen einen zugelassenen Industriestaubsauger verwenden.
- Wiederverwendbare Atemschutzgeräte nach jeder Schicht reinigen und an einem sauberen, sicheren Ort aufbewahren.
- Potenziell gefährliche Feinpartikel können noch viele Stunden nach Abschluss der Arbeit in der Luft schweben. Behalten Sie Ihren Atemschutz daher an, wenn Sie sich in kontaminierten Umgebungen aufhalten.
- Bei Bedarf und wenn vorgegeben, vor Beginn der Arbeit die Absauganlage einschalten.
- Kontaminierte Atemschutzausrüstung nicht mit nach Hause nehmen, um Ihre Familie nicht zu gefährden.
- An die tägliche Rasur denken, wenn man dichtsitzenden Atemschutz tragen muss.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die Schutzmaßnahmen hin, die das Unternehmen bereits eingerichtet hat. Dazu gehören z. B. ausgewiesene Arbeitsbereiche, Absauganlagen, Gesundheitschecks und die Aufbewahrung und Wartung der Atemschutzausrüstung.

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie der Gruppe für das offene Gespräch.
- Zusammenfassung des Gesprächs
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Die tödlichsten Gefahren am Arbeitsplatz sind mitunter die, die man nicht sehen kann.

Fakt 1:

Das Einatmen von Gefahrstoffen in zu großen Mengen am Arbeitsplatz kann Asthma, allergische Reaktionen, Bronchitis, Silikose und verschiedene Krebsarten verursachen.

Wussten Sie schon?

Bei einigen tödlich verlaufenden arbeitsbedingten Erkrankungen können bis zum Auftreten 20 Jahre vergehen. Das Einatmen gesundheitsschädlicher Stoffe hat keine unmittelbaren Folgen. Daher wird dieses Problem oft auf die leichte Schulter genommen.

Fakt 2:

Rund 13.000 Todesfälle pro Jahr als Folge von berufsbedingten Lungenerkrankungen und Krebs werden schätzungsweise durch frühere Belastungen verursacht, vor allem durch Staub und chemische Stoffe am Arbeitsplatz[1].

[1] Quelle: HSE Health & Safety Statistics 2016/2017

3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Atemschutz, den Ihre Mitarbeiter auch tragen? Hier sind ein paar Favoriten aus unserem Produktangebot.

3M™ Aura™ Partikelmaske Serie 9300+

Die 3M™ Aura™ Einweg-Atemschutz Serie 9300+ steht für die Innovation von Komfort bei 3M. Die 3-teilige Einweg-Atemschutzmaske passt sich ideal an verschiedene Gesichtsformen und Gesichtsbewegungen, zum Beispiel beim Sprechen, an und erhöht dadurch den Tragekomfort erheblich. Die besonderen Merkmale sind eine spezielle Filtertechnik für geringen Atemwiderstand – das heißt für den Träger möglichst leichtes Atmen durch die Maske auch über Stunden –, ein geprägtes Oberteil gegen das Beschlagen einer Brille, ein geformter Rand für bessere Kombinierbarkeit mit Augenschutz und eine Kinnlasche für den guten Passsitz der Maske.

3M™ Wiederverwendbare Halbmasken der Serien 6500 und 7500

Die Serien 6500 und 7500 bieten ein außerordentlich hohes Maß an Tragekomfort und optimalen Sitz für verschiedenste Gesichtsformen und -größen. Als flexibles System konzipiert, können sie mit einer Vielzahl von 3M Gas-,Dampf- und Partikelfiltern kombiniert werden.

Die 3M™ Wiederverwendbare Halbmaske Serie 6500 bietet außerdem einen „Quick Release"-Mechanismus für ein schnelles und einfaches Absetzen der Maske. Das heißt, Schutzhelme und Visiere müssen beim Ab- oder Aufsetzen der Maske nicht abgesetzt werden.

3M™ Scott™ Vision 3 Wiederverwendbare Vollmaske

Die Vollmaske Vision 3 bietet dem Träger höchsten Tragekomfort und eine außerordentlich gute Sicht. Sie ist in vier Größen mit vielen verschiedenen Kopfbändern und Anschlüssen erhältlich. Die Vision 3 kann eigenständig oder in Kombination mit unserer breiten Palette an Partikel- und/oder Gase- Dämpfefiltern verwendet werden. Außerdem ist sie mit den 3M™ Scott™ Fire & Safety Atemschutzgeräten kompatibel.

3M™ Gebläse- und Druckluft-Atemschutzgeräte

3M macht es Ihnen mit einem breiten Atemschutzprogramm leicht, auch in härtesten Arbeitsumgebungen immer für sichere Atemluft zu sorgen. Unsere Produkte bieten optimalen Schutz, höchsten Tragekomfort und ideale Luftzuführung und kombinieren effizient unterschiedliche Schutzfunktionen miteinander. Je nach den spezifischen Anforderungen des Arbeitsplatzes finden Sie bei uns umgebungsluftabhängige Gebläsesysteme sowie davon unabhängige Druckluftsysteme.

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie telefonisch bei der 3M Arbeitsschutz unter
Deutschland +49 2131 88 19 265; Österreich +43 (0)1 417 00 52; Schweiz +41 4350 896 58 oder besuchen Sie uns unter
www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

3

3M Safety Break

Gehör

Gehör
Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Fragen Sie die Teilnehmer, was sie am liebsten hören. Unten finden Sie einige Anregungen, um das Gespräch in Gang zu bringen. Wenn Sie die Teilnehmer gut kennen, könnten Sie auch persönliche Bezugspunkte einbauen. Versuchen Sie sich darauf zu einigen, welche dieser Hörkulissen für die Teilnehmer am wichtigsten ist.

Beispiel für eine Einleitung

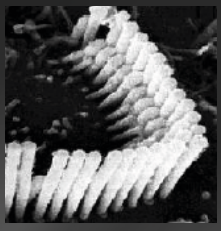
Sie arbeitet in der Textilindustrie. Dass sie ein Hörproblem hatte, erkannte sie erst, als sie im Alter von 40 das Telefon nicht mehr klingeln hörte. An ihrem Arbeitsplatz war sie täglich hoher Lärmbelastung ausgesetzt. Es gab keine Lärmschutzmaßnahmen und sie trug den bereitgestellten Gehörschutz nicht. Ob in jungen Jahren oder im Alter – wenn man sein Hörvermögen verloren hat, erlangt man es nie mehr wieder.

Erläutern Sie, wie es zu Gehörschäden kommt

Nutzen Sie die Abbildungen auf der Rückseite dieser Karte, um den Unterschied zwischen gesunden und geschädigten Haarzellen zu demonstrieren. Liefern Sie zu diesen Bildern die folgende kurze Erklärung.

Dauerlärm oder Impulslärm mit hohem Schalldruckpegel können Ihr Gehör schädigen. Hörschaden tritt auf, wenn die Haarzellen im Innenohr, die Geräusche und Töne aufnehmen, lärmbedingt brechen. Dieser Schaden ist irreparabel.

Tipp: Fordern Sie die Gruppe auf, zu diskutieren, wie sich Hörprobleme auf ihr tägliches Leben auswirken würden. Gestalten Sie das Thema persönlicher und erinnern Sie die Teilnehmer an ihre Aussagen zu Dingen, die sie am liebsten hören.



Gesunde Zellen

Geschädigte Zellen

Schwer geschädigte Zellen

Hier eine Kurzübersicht zum Thema Hörschaden:

- Unschädliche Töne und Geräusche (z. B. der Klang sanfter Wellen) verursachen normalerweise keine Schädigung der Haarzellen.
- Schädlicher Lärm (z. B. schwere Brandung) wirkt sich nach und nach schädigend auf unsere Haarzellen im Innenohr aus – sie brechen durch Überbeanspruchung. Geschädigte Haarzellen können nicht ersetzt werden; der Gehörverlust ist dauerhaft.
- Viel schneller kann der Schaden durch sehr hohen Lärm (z. B. bei einem Tsunami) entstehen. Das erste Anzeichen für eine Schädigung ist ein Klingeln in den Ohren. Die Haarzellen sind nach der Überanspruchung wie benommen. Denn sie vibrieren auch nach dem Geräusch noch lange nach. Bei regelmäßiger Lärmbelastung verschlechtert sich das Hörvermögen, weil die Haarzellen absterben.

Gehör
Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie potenzielle Risiken fürs Gehör an Ihrem Arbeitsplatz

- Erstellen Sie eine Liste mit Bereichen in der Arbeitsumgebung, wo gefährlicher Lärm auftritt.
- Stufen Sie in der Gruppe ein, in welchen Bereichen Gehörschutz zwingend erforderlich ist oder wo er nach Wahl verwendet wird.

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung der Lärmrisikos einholen

Den Teilnehmern fällt nichts ein? Schlagen Sie z. B. Folgendes vor:

- Einsatz von Lärmschutzvorrichtungen und lärmvermeidende Arbeitsmethoden
- Den bereitgestellten Gehörschutz korrekt und ständig tragen
- Die Gehörschutzvorrichtungen instandhalten und alle Probleme melden
- Kollegen warnen, wenn man eine lärmende Arbeit durchführt

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Fragen Sie die Teilnehmer, was uns daran hindert, unsere Risiken zu reduzieren:

- Inwieweit entstehen uns Probleme dadurch, dass wir den Lärm von Werkzeugen/ Maschinen ignorieren?
- Welche Hindernisse oder Barrieren könnte es in puncto Kommunikation geben? Inwieweit behindert uns der Gehörschutz bei der Kommunikation mit Kollegen und lässt uns Alarme und Signale überhören?
- Wie fühlt man sich, wenn man den Gehörschutz eine lange Schicht über trägt?
- Wirkt der Gehörschutz unattraktiv?
- Haben Terminvorgaben Vorrang vor der Nutzung von Gehörschutz?

Tipp: Fragen Sie, ob jemand Verwandte oder Freunde hat mit Hörproblemen, die möglicherweise auf hohe Lärmbelastung am Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können?

Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

Online finden Sie eine Reihe von nützlichen Hilfsmitteln, um der Gruppe einen Eindruck von Hörverlust zu verschaffen. Geben Sie einfach in Ihrer Suchmaschine den Begriff „Hörverlust-Simulator“ ein. Nutzen Sie einen dieser Simulatoren, um den Teilnehmern einen besseren Eindruck davon zu verschaffen, was Hörverlust tatsächlich bedeutet.

Bei einem Gehörschutzstöpsel ist der richtige Sitz das A und O. Vorschlag: Bringen Sie einige Gehörschutzstöpsel, die an Ihrem Arbeitsplatz eingesetzt werden, mit in die Runde und zeigen Sie, wie man diese korrekt einsetzt. Alternativ könnten Sie auch Videos nutzen, die auf der 3M Website zur Verfügung stehen: https://www.youtube.com/watch?v=kMMHudYoQ40

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

- Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, Bedenken über Lärmbelastung am Arbeitsplatz zu äußern. Vergewissern Sie sich, dass alle Teilnehmer wissen, wie man Gefahren durch Lärm meldet.
- Tragen Ihre Kollegen Gehörschutz, wenn dies Vorschrift ist? Könnte Ihre Arbeit das Hörvermögen Ihrer Kollegen gefährden?
- Versehen Sie Lärm verursachende Werkzeuge mit einem Hinweis, um auf die Gefahr durch Lärmbelastung aufmerksam zu machen.
- Hängen Sie Plakate aus, um den Mitarbeitern zu zeigen, welcher Gehörschutz in lärmbelasteten Umgebungen zu tragen ist.
- Prüfen Sie, ob Ihr Gehörschutz richtig sitzt, und entfernen Sie ihn nicht, um mit anderen zu sprechen.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Nutzen Sie die Gelegenheit, um die Gruppe an die bereits eingerichteten Schutzmaßnahmen und zu befolgenden Richtlinien im Unternehmen zu erinnern. Dazu gehören z. B. die Anschaffung lärmarmer Maschinen, die Regelung der Lärmquelle, Schalldämmung für laute Maschinen, ausgewiesene Gehörschutzbereiche oder eine lärmmindernde Verfahrensänderung.

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Lärmbedingter Hörverlust ist irreversibel, aber vermeidbar.

Wussten Sie schon?

Dies sind frühe Anzeichen eines lärmbedingten Hörverlustes:

- Beschwerden der Familie, dass der Fernseher zu laut ist.
- Probleme beim Telefonieren.
- Schwierigkeiten, Gesprächen zu folgen, wenn man sich nicht stark darauf konzentriert.

13.000

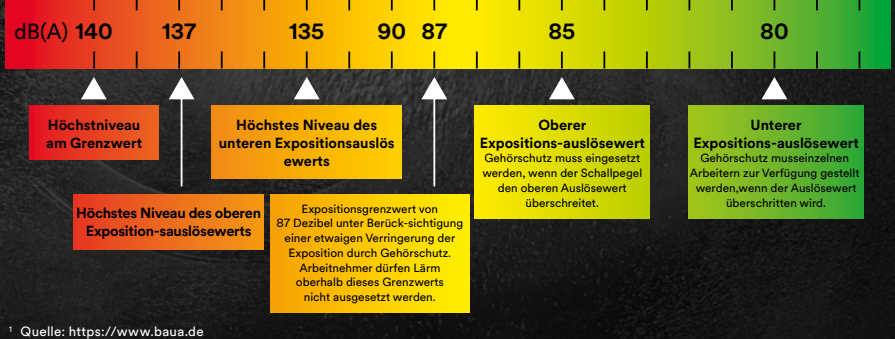
Lärmschwerhörigkeit ist laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin die häufigste Berufskrankheit in Deutschland: Von fast 13.000 Verdachtsanzeigen im Jahr 2017 wurden satte 6.849 Fälle als Berufskrankheit anerkannt - das ist die höchste Zahl von Anerkennungen unter allen Berufskrankheiten in Deutschland.[1]

Lärmbedingter Hörverlust ist

100 %

vermeidbar[2]

Verordnung zum Lärmschutz am Arbeitsplatz von 2005



[1] Quelle: https://www.baua.de

[2] Quelle: http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/deafness/index.htm

3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Gehörschutz, den Ihre Mitarbeiter auch tragen? Hier sind ein paar Favoriten aus unserem Produktangebot.

3M™ Gehörschutzstöpsel

3M bietet eine große Auswahl an unterschiedlichen Gehörschutzstöpseln, z. B. vorzuformende und vorgeformte Gehörschutzstöpsel, Gehörschutzstöpsel mit Stiel oder Bügelgehörschützer. Sie sind für verschiedene Ohrformen und Lärmpegel erhältlich. So findet man leicht für jeden Mitarbeiter das passende Produkt.

3M™ One Touch™ Pro Gehörschutzspender

Der One Touch Pro Gehörschutzspender bietet Mitarbeitern in der Produktion einen bequemen Zugriff auf Gehörschutzstöpsel. Ein einfacher Griff genügt: Schon gibt der Spender immer genau einen Gehörschutzstöpsel ab. Der wiederverwendbare Spender, der für die Wandmontage oder als Tischaufsteller geeignet ist, kann mit One Touch-Nachfüllpacks unserer beliebten 3M™ E-A-R™ Gehörschutzstöpsel wieder aufgefüllt werden.

3M™ Passiver Gehörschutz

Mit ihren starren Schalen und weichen Kunststoffpolstern, die das Ohr wirkungsvoll gegen Lärm abdichten, sind diese Gehörschützer eine beliebte Wahl. Sie sind mit unterschiedlichen Dämmleistungen sowie wahlweise in den Ausführungen zur Helmbefestigung oder als Nackenbügel erhältlich.

3M™ Kommunikationslösungen

Sie schützen den Träger vor Lärmbelastung, ohne ihn von der Kommunikation abzuschneiden. Das trägt zu mehr Produktivität bei und verhindert, dass sich die Mitarbeiter isoliert fühlen. Sie können wichtige Warnsignale und -alarme hören, ohne ihren Gehörschutz abnehmen zu müssen.

Jeder Nutzer ist anders. Auch wenn Sie das richtige Produkt für einen Mitarbeiter gefunden haben: Wie stellen Sie sicher, dass er angemessen individuell geschützt ist?

Das 3M™ E-A-Rfit™ Dual Ear Validation System misst, wie wirkungsvoll der Gehörschutzstöpsel im Ohr des Mitarbeiters schützt, und liefert genaue quantitative Ergebnisse. Und da Sie gleichzeitig beide Ohren prüfen können, bleibt Ihnen mehr Zeit, den Träger über die Wichtigkeit von Dichtsitz und die regelmäßige Verwendung von Gehörschutz aufzuklären.

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie telefonisch bei der 3M Arbeitsschutz unter
Deutschland +49 2131 88 19 265; Österreich +43 (0)1 417 00 52; Schweiz +41 4350 896 58 oder besuchen Sie uns unter
www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

4

3M Safety Break

Hände

Hände

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Beginnen Sie mit einem kurzen Spiel. So können Sie alle Teilnehmer sofort einbeziehen.

- Bitten Sie die Teilnehmer, die Hand zu heben.
- Bitten Sie jeden, der gerne kocht, die Hand herunterzunehmen.
- Bitten Sie jeden, der Zeitung liest, die Hand herunterzunehmen.
- Bitten Sie schließlich jeden, der sich alleine anzieht, die Hand herunterzunehmen.

Jetzt dürften alle die Hand wieder unten haben. Das Hand-Arm-Vibrationssyndrom (HAVS) schwächt die Hand und kann sich so beeinträchtigend auf das Alltagsleben auswirken. Die Betroffenen sind u. U. in ihren Handbewegungen so eingeschränkt, dass sie ihren Lieblingsbeschäftigungen nicht mehr nachgehen können. Das kann so weit gehen, dass sie nicht mehr in der Lage sind, sich die Kleidung zuzuknöpfen.

Beispiel für einen guten Einstieg

Paul, der die 50 überschritten hat, ist Mechaniker und hat mit verschiedensten handgeführten Elektrowerkzeugen gearbeitet, ehe er aufgrund des Raynaud-Syndroms, auch Weißfinger-Krankheit genannt, arbeitsunfähig wurde. Jetzt kann er mit seinen Händen vieles nicht mehr tun, was früher für ihn selbstverständlich war. „Ich musste viele meiner Hobbys wie Schwimmen und Angeln aufgeben. Doch was mich dabei am meisten frustriert, sind meine Probleme mit einfachen Alltagstätigkeiten wie Zähneputzen. Meine Daumen und Finger können die Zahnbürste einfach nicht mehr richtig halten."

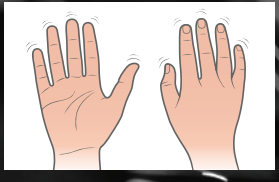
Anzeichen und Symptome

Symptome für das Hand-Arm-Vibrationssyndrom, kurz HAVS, sind Kribbeln und Taubheit in den Fingern, die zunächst nur vorübergehend auftreten, aber schnell chronisch werden können. Die Betroffenen können mit den Fingern nichts mehr fühlen und verlieren die Kraft in den Händen. Bei Kälte und Feuchtigkeit können die Finger zunächst weiß und dann hochrot werden und erhebliche Schmerzen bereiten.

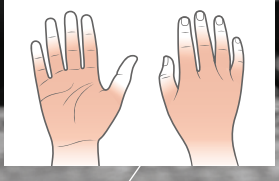
Tipp:

Kommen Sie noch einmal auf die eingangs genannten Aktivitäten zurück. Bitten Sie die Teilnehmer, andere Alltagstätigkeiten zu nennen, die man mit Hand-Arm-Vibrationssyndrom nicht mehr ausführen könnte. Darunter können Tätigkeiten sowohl aus dem Arbeits- als auch aus dem Privatleben fallen. Die Teilnehmer bekommen einen besseren Bezug zu dem Thema, wenn sie über ihr Arbeitsumfeld hinausdenken.

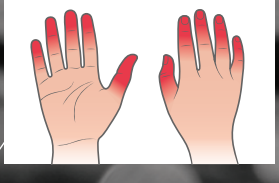
Das HAVS macht sich durch die folgenden Symptome bemerkbar:



Kribbeln in den Fingern oder Kraftverlust der Hände



Weiße Fingerspitzen



Rote Fingerspitzen

Hände

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie potenzielle HAVS-Risiken an Ihrem Arbeitsplatz

Erstellen Sie eine Liste mit Bereichen in der Arbeitsumgebung, wo HAVS-Risiken bestehen. Nennen Sie von sich aus einige Beispiele wie:

- Regelmäßiges Arbeiten mit vibrierenden Maschinen über einen Zeitraum von mehr als 4 Stunden täglich
- Tägliche Nutzung von handgeführten Elektrowerkzeugen
- Arbeiten in einer kalten oder feuchten Umgebung
- Durchführen regelmäßiger Aufgaben, die ein hohes Maß an manueller Kraft erfordern
- Arbeiten unter beengten Platzverhältnissen, was sich auf die Haltung auswirkt

Alle diese Tätigkeiten setzen Sie dem Risiko von HAVS aus.

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung dieser Risiken einholen

Die folgenden Beispiele können dabei hilfreich sein:

- Gewicht von Gegenständen reduzieren und Tragestrecken verkürzen.
- Handwerkzeuge mit optimaler Leistung nutzen.
- Niedrigvibrationswerkzeuge und -produkte nutzen.
- Bei längeren Arbeitsphasen zwischendurch andere Tätigkeiten ausführen.
- Sich beim Vorgesetzten oder der Abteilung für Arbeitsschutz melden, wenn man Schmerzen hat.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Fragen Sie die Teilnehmer, was uns daran hindert, unsere Risiken zu reduzieren. Diese Hindernisse könnten die Grundlage für Ihren Aktionsplan bilden. Sie können ein Flipchart verwenden, um eine Liste mit den Beiträgen der Gruppe zu erstellen:

- Inwieweit hat die Einhaltung von Terminvorgaben laut Meinung der Teilnehmer Vorrang vor dem eigenen Schutz?
- Welche Schleifmaschinen oder Schleifmittel werden gebraucht und sind sie verfügbar?
- Inwieweit steht eine „Macho-Kultur“ der Befolgung von Richtlinien im Weg?
- Wie wichtig ist es, auf den eigenen Körper zu hören und nicht bis an seine Grenzen zu gehen?

Tipp:

Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie jemanden kennen, der an HAVS leidet. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können? Das Problem wird für die Teilnehmer greifbarer, wenn Sie einen persönlichen Bezug dazu haben. Hier können Sie auch gut die Geschichte von Karte 1 als Aufhänger für die Diskussionen nutzen.

Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

Bringen Sie einige handgeführte Elektrowerkzeuge mit, die am Arbeitsplatz eingesetzt werden. Überprüfen Sie in der Gruppe, ob die einzelnen Werkzeuge im optimalen Zustand sind, um Hand-Arm-Vibration zu minimieren. Achten Sie dabei besonders auf Folgendes:

- Bei Konfiguration und Verwendung von Werkzeug und Verbrauchsmaterialien wurden die Herstellervorgaben eingehalten.
- Prüfen Sie den Zustand der Dichtungen, Lager usw.
- Prüfen Sie den Zustand der Schneidwerkzeuge und anderer rotierender Elemente.
- Achten Sie auf Verschleiß der Spindel – dieser beeinflusst die Auswuchtung des Werkzeugs.
- Prüfen Sie den Zustand aller vibrationsdämmenden Elemente.
- Verwenden Sie (falls zutreffend) den richtigen Luftdruck.

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die bereits eingerichteten Schutzmaßnahmen im Unternehmen und die zu befolgenden Richtlinien hin. Als allgemeine Regel gilt: Mitarbeiter, die regelmäßig mehr als vier Stunden mit vibrierenden Werkzeugen arbeiten, sind gefährdet.

Auf der vom Bundessamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Website gibt es weitere hilfreiche Unterlagen: **https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Gefaehrdungsbeurteilung/Expertenwissen/Physikalische-Einwirkungen/Hand-Arm-Vibrationen/Hand-Arm-Vibrationen_node.html**

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

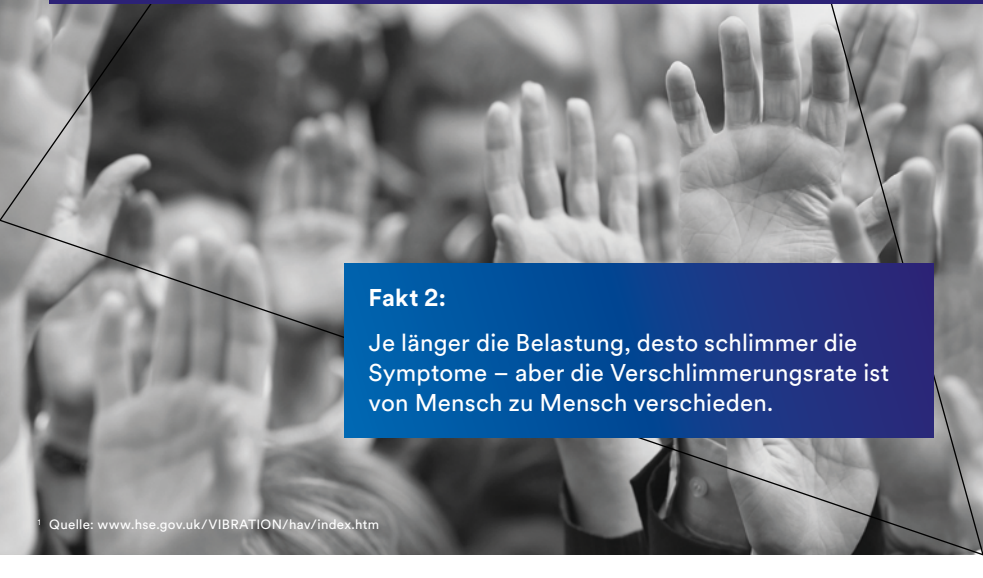
Schlussgedanke: HAVS ist irreversibel, aber vermeidbar.

Fakt 1:

Etwa 2 Millionen Menschen sind bei der Arbeit einem HAVS-Risiko ausgesetzt – speziell im Baugewerbe oder in verwandten Branchen[1].

Wussten Sie schon?

Am einfachsten und wirkungsvollsten lässt sich die Belastung durch Hand-Arm-Vibration kontrollieren durch Umstellung auf alternative vibrationsfreie oder vibrationsarme Arbeitsmethoden.



Fakt 2:

Je länger die Belastung, desto schlimmer die Symptome – aber die Verschlimmerungsrate ist von Mensch zu Mensch verschieden.

[1] Quelle: www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm

3M Science. Applied to Life.™

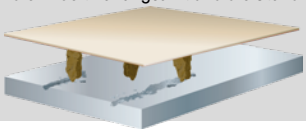
CUBITRON™ II

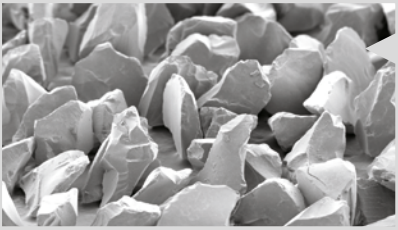
Auf der Suche nach Unterstützung, um Ihre Mitarbeiter vor Hand-Arm-Vibration (HAV) zu schützen? 3M™ Cubitron™ II Schleifmittel ermöglichen einen sauberen Metallschnitt, beschleunigen Ihren Arbeitsprozess und reduzieren die Belastung durch Vibration.

Schleifscheiben können auf den ersten Blick erst einmal identisch erscheinen. Unterscheiden kann man sie am Etikett und Preis. Aber gibt es auch andere Unterschiede?

Herkömmliche Schleifmittel

Herkömmliches keramisches Schleifkorn ist unregelmäßig geformt. Statt sauber und gleichmäßig zu schneiden, „pflügt" sich das Korn durch das Metall und erzeugt übermäßige Wärme im Werkstück, was die Arbeit verlangsamt und die Standzeiten verkürzt.



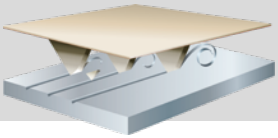


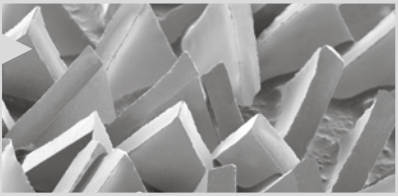
Cubitron II Schleifmittel

Das präzisionsgeformte Keramikkorn der Cubitron II Schleifscheiben bricht definiert und bildet kontinuierlich neue Schleifkanten. Das Resultat ist ein schneller, kühler Schliff bei deutlich längerer Standzeit des Schleifmittels.

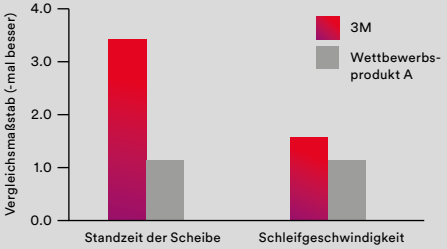
Die wichtigsten Faktoren, die sich auf Hand-Arm-Vibrationen auswirken, sind die Stärke der Vibrationen und die Dauer der Exposition. Aufgrund des schnelleren Schnitts können Sie mit Cubitron II Schleifmitteln Ihre Arbeit deutlich verkürzen. Für den Anwender bedeutet dies: schnellerer Abtrag, kürzere Schleifzeit und damit geringere Belastung durch Vibration.

Mit dem Umstieg auf Cubitron II nutzen Sie ein Schleifmittel mit der neuesten Technologie und schützen Ihre Mitarbeiter.





Vergleich der Standzeit und Geschwindigkeit von Schleifscheiben



5

3M Safety Break

Haut

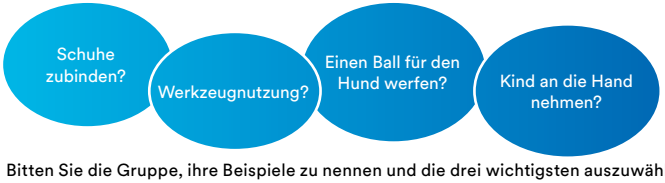
Haut

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Bitten Sie die Gruppe, sich die Hände genau anzusehen und zu überlegen, wofür sie ihre Hände an einem normalen Tag einsetzen. Dann soll jeder drei dieser Handhabungen auf einer Post-it® Haftnotiz notieren. Geben Sie als Anregung für die Gruppe ein paar Beispiele:



Bitten Sie die Gruppe, ihre Beispiele zu nennen und die drei wichtigsten auszuwählen.

Beispiel für einen guten Einstieg

Auf der HSE Website gibt es ein Fallbeispiel von Beschäftigten, die bei einer Firma in Bristol über den Zeitraum von vier Jahren gesundheitsschädigenden Stoffen ausgesetzt waren. Dadurch wurde bei ihnen eine Erkrankung ausgelöst, die als „allergische Kontaktdermatitis“ bezeichnet wird. Einer von ihnen litt aufgrund dieser allergischen Reaktion vier Jahre lang unter Blasen- und Rissbildung, Aufplatzen und Nässen der Haut. Auch bei zwei anderen Mitarbeitern traten die Symptome einer allergischen Dermatitis auf. Bei einem von ihnen waren Finger und Hände so stark angeschwollen und voller Blasen, dass er sich noch nicht einmal das Hemd ausziehen konnte, ohne dass seine Finger aufplatzten. Alle drei Beschäftigten hatten mit Fotochemikalien gearbeitet. Das Unternehmen wurde zu einer Geldstrafe von 100.000 £ und zur Zahlung von Kosten in Höhe von 30.000 £ verurteilt. Die Geldstrafe teilte sich wie folgt auf: 30.000 £ wegen Verstoßes gegen das britische Arbeitsschutzgesetz, je 10.000 £ wegen sechs verschiedener Verstöße gegen die COSHH-Verordnung über den Schutz vor Gefahrstoffen, da keine angemessene Gefährdungsbeurteilung durchgeführt wurde, keine Schutzmaßnahmen wurden und die Gesundheit der gefährdetet Mitarbeiter nicht überwacht wurde. Weitere 10.000 £ fielen an, weil das Unternehmen einen Fall von allergischer Kontaktdermatitis nicht gemeldet hatte.

Anzeichen und Symptome von Dermatitis erläutern

Unter anderem können bei Schädigung die folgenden Anzeichen, Symptome und Folgen auftreten:

- Trockene, rote Haut mit Juckreiz.
- Schuppen-, Blasen- und Rissbildung.
- Schwellungen und Schmerzen.
- Hautreizungen.
- Hautsensibilisierung und Allergien.

Diese Symptome können zu Produktivitätsverlusten und krankheitsbedingten Fehlzeiten führen und auch das das Privatleben beeinträchtigen.

Tipp: Kommen Sie noch einmal auf die eingangs genannten Aktivitäten zurück. Diskutieren Sie, wie sich eine schmerzhafte und möglicherweise mit Schamgefühl verbundene Hauterkrankung auf die in der Gruppe zusammengetragenen Aktivitäten auswirken würde.

Arbeitsbedingte Hauterkrankung

Dermatitis mit Verkrustungen und Verdickung der Haut

Dermatitis mit Hautrötungen

Dermatitis mit Schwellung

Allergische Kontaktdermatitis

Bilder von der HSE Website,
www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie potenzielle Hautrisiken an Ihrem Arbeitsplatz

- Zum Beispiel könnten Sie die Teilnehmer bitten, Anwendungen, Maschinen oder Prozesse zu nennen, bei denen die Haut regelmäßig und über längere Zeit mit chemischen Stoffen, Lösungsmitteln, Klebstoffen, Lacken oder Latex in Berührung kommt.
- Denken Sie dabei auch an natürliche Substanzen wie Wasser, Lebensmittelzutaten und Holzstaub. Auch diese können bei längerer Exposition Probleme verursachen.

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung des Hautrisikos einholen

Hier einige Beispiele dafür:

- Weisen Sie auf die bereits vorhandene Schutzmaßnahmen hin.
- Nennen Sie alle Gefahrstoffe, deren Einsatz in letzter Zeit eingestellt wurde oder die ersetzt wurden.
- Sprechen Sie über Absaugsysteme.
- Diskutieren Sie über technische Schutzmaßnahmen inklusive Automatisierung zur Vermeidung von Hautkontakt.
- Gehen Sie auf die Einführung sicherer Arbeitsabstände ein.
- Reden Sie ggf. über die Bereitstellung von geeigneter PSA.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Fragen Sie die Teilnehmer, was uns daran hindert, unsere Risiken zu reduzieren. Diese Hindernisse könnten die Grundlage für Ihren Aktionsplan bilden.

- Welche anderen technischen Maßnahmen sind erforderlich?
- Inwieweit haben Terminvorgaben laut Meinung der Teilnehmer Vorrang vor dem Schutz ihrer Haut?
- Inwieweit stellt die Auslegung ihrer Arbeitsplätze ein Problem dar?
- Wie gut kennen sich die Teilnehmer aus mit den verschiedenen Handschuhtypen, die zur Verfügung stehen?
- Welche PSA sollte ihrer Meinung nach zu ihrem Hautschutz zur Verfügung gestellt werden?

Tipp: Fragen Sie, ob jemand Verwandte oder Freunde hat mit Hautproblemen, die möglicherweise auf Kontakt mit Gefahrstoffen am Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können? Man kann ein Problem immer besser verdeutlichen, wenn man einen persönlichen Bezug dazu herstellt.

Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch Praxis lernen.

Bitten Sie einige Teilnehmer, Arbeitshandschuhe anzulegen, um zu verdeutlichen, welche Einschränkungen in der Praxis durch Dermatitis entstehen. Die Handschuhe mindern die Fähigkeit der Teilnehmer, feinmotorische Tätigkeiten mit den Fingern durchzuführen. Bitten Sie die Teilnehmer, Aufgaben durchzuführen, die Feinmotorik voraussetzen, z. B. Hemd zuknöpfen, seinen Namen schreiben und Messer und Gabel verwenden. Gibt es bestimmte Aufgaben, die die Teilnehmer nicht mehr durchführen könnten, wenn ihre Fingerfertigkeit beeinträchtigt wäre? Fragen Sie die Teilnehmer, wie sich das auf ihr Alltagsleben auswirken würde.

3M Science. Applied to Life.™

www.facebook.com/3MArbeitsschutzDeutschland **Web:** www.3M.de/arbeitsschutz
www.3Maustria.at/arbeitsschutz
www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die Schutzmaßnahmen hin, die das Unternehmen bereits eingerichtet hat, sowie auf die zu befolgenden Richtlinien. Dazu gehören z. B. der Verzicht auf gesundheitsschädliche Stoffe, das Ersetzen von Materialien oder die Einführung technischer Maßnahmen, um die Belastung der Haut durch diese Stoffe zu beschränken.

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Fragen Sie, ob die Teilnehmer an einer fachmännischen Schulung über Hautpflegeprodukte interessiert wären. Wenn ja: Könnten Sie das problemlos arrangieren, um die Dynamik aus dem Gespräch zu erhalten?

Fakt 1:

Die ersten Symptome von Dermatitis sind in der Regel Reizungen und Rötungen. Es können auch Rötungen auftreten und sich danach Blasen bilden, die schließlich zu Hautinfektionen führen.

Wussten Sie schon?

Kaum zu glauben, aber wahr: Arbeiten mit nassen Händen und ein häufiger Kontakt mit Seife und Reinigungsmitteln sind nach wie vor die häufigsten Ursachen für berufsbedingte Kontaktdermatitis.

Fakt 2:

Dermatitis kann so schlimm sein, dass die Betroffenen mitunter arbeitsunfähig sind.

3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Schutz vor Hautrisiken, den Ihre Mitarbeiter auch tragen? Hier sind ein paar Favoriten aus unserem Produktangebot.

3M™ Schutzanzug 4520 Typ 5/6

Der Schutzanzug ist aus einem extrem leichten und atmungsaktiven Material gefertigt und bietet Schutz vor gesundheitsgefährdenden Stäuben und leichten Flüssigkeitsspritzern.

- Elastische Kapuze und elastische Einsätze an Hüfte und im Taillenbereich
- 2-Wege-Reißverschluss mit abgeklebter Patte
- 3-teilige Kapuze
- Gestrickte Armbündchen
- Fusselarm

3M™ Schutzanzug 4532+ TYP 5/6

Der Schutzanzug ist aus einem sehr atmungsaktiven Material hergestellt und bietet dank einer Spezialbeschichtung Schutz vor statischen Entladungen sowie eine verbesserte Flüssigkeitsabweisung.

- Verbesserter und verstärkter dreieckiger Einsatz
- Elastische Kapuze und elastische Einsätze an Hüfte und im Taillenbereich
- 2-Wege-Reißverschluss, vollständig verschließbare Windschutzleiste
- 3-teilige Kapuze
- Gestrickte Armbündchen
- Fusselarm

3M™ Schutzanzug 4535 TYP 5/6

Die ideale Kombination aus Sicherheit und Komfort. Das mikroporöse PE-Laminat auf der Vorderseite des Anzugs bietet guten Schutz vor leichten Flüssigkeitsspritzern, während der atmungsaktive Rückeneinsatz aus SMMMS den Tragekomfort erhöht.

- Elastische Kapuze und elastische Einsätze an Hüfte und im Taillenbereich
- 2-Wege-Reißverschluss mit Patte
- Gestrickte Armbündchen
- Fusselarm

Das gesamte Sortiment an 3M™ Schutzbekleidung zeichnet sich durch eine Vielzahl von Merkmalen aus - von Spezialausrüstungen für den erhöhten Schutz bis hin zu atmungsaktiven Rückeneinsätze für höheren Komfort.

Unsere Experten unterstützen Sie in enger Zusammenarbeit bei der Ermittlung von Gefahren, um Ihre Mitarbeiter optimal davor zu schützen.

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie telefonisch bei der 3M Arbeitsschutz unter
Deutschland +49 2131 88 19 265; Österreich +43 (0)1 417 00 52; Schweiz +41 4350 896 58 oder besuchen Sie uns unter
www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

6

3M Safety Break

Muskeln, Knochen und Gelenke

Muskeln, Knochen und Gelenke

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Fragen Sie die Teilnehmer, was sie am Wochenende gemacht haben. Unten finden Sie einige Anregungen, wie man das Gespräch in Schwung bringen kann. Wenn Sie die Teilnehmer gut kennen, könnten Sie auch persönliche Bezugspunkte einbauen. Erstellen Sie eine Liste dieser Punkte. Sie können sie an späterer Stelle noch gut gebrauchen.

Den Hund ausführen

Sport

Tanzen

Mit den Kindern spielen

Gartenarbeit

Beispiel für einen guten Einstieg

Beim Aufräumen gegen Ende der Schicht bückte sich ein Techniker zum Boden - mit geraden Beinen, also anders als er es in der entsprechenden Schulung gelernt hatte. Dabei zog er sich eine Zerrung an der Lendenwirbelsäule zu und war zwei Wochen arbeitsunfähig. Zurück am Arbeitsplatz berichtete er, das Schlimmste dabei sei gewesen, dass er aufgrund der Rückenschmerzen durch seine Verletzung sein kleines Enkelkind nicht mehr hochheben konnte.

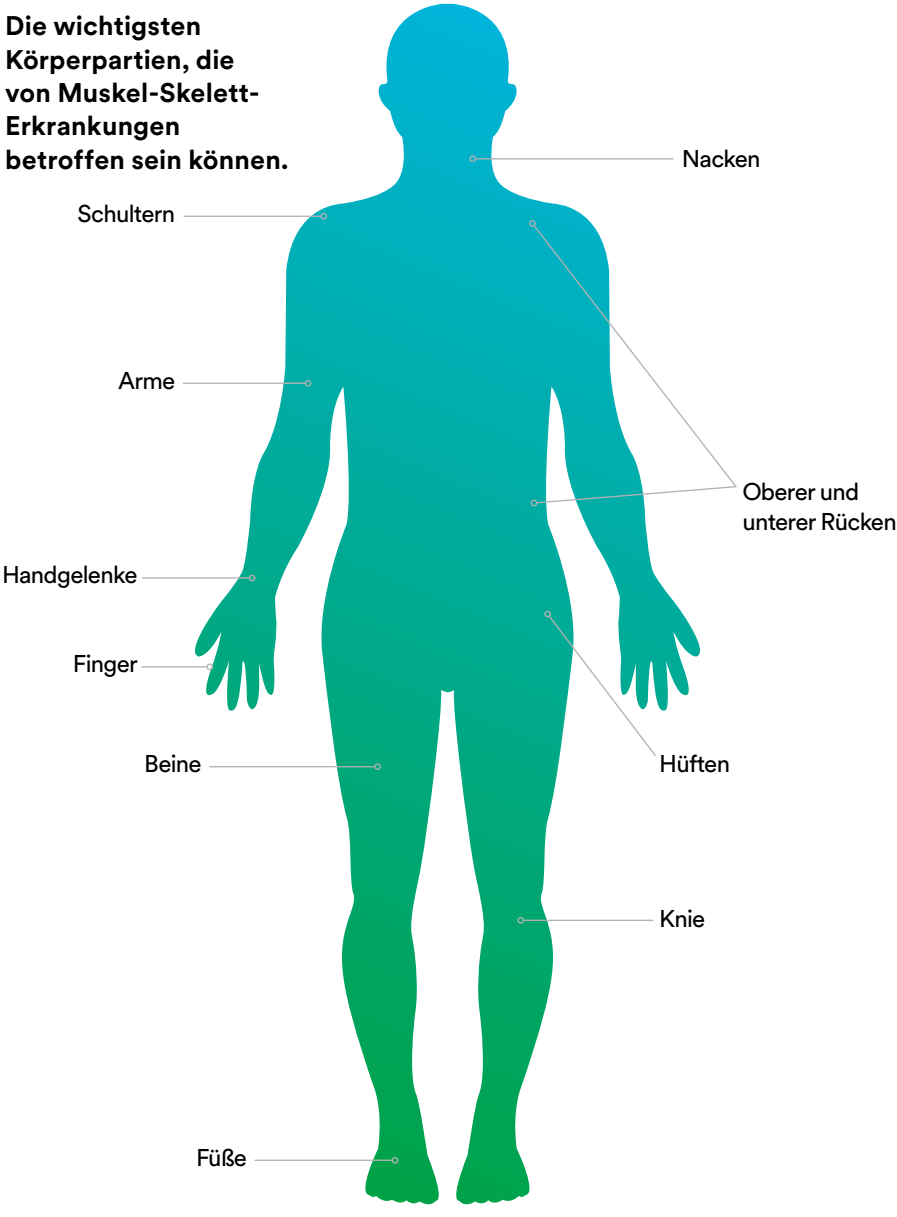
Erläutern Sie die Folgen von Muskel-, Knochen- und Gelenkschäden

Begleitsymptome von Muskel-, Knochen- und Gelenkproblemen können Schmerzen und Mobilitätseinschränkungen sein. Die Schmerzen können im Laufe der Zeit stärker werden. Schlafstörungen, Stress und Frustration sind weitere Probleme, die leicht das Familienleben beeinträchtigen können.

Nutzen Sie die Abbildung auf der Rückseite dieser Karte, um einige der Körperregionen, die betroffen sein können, zu zeigen.

Tipp: Kommen Sie noch einmal auf die eingangs von den Teilnehmern genannten Beispiele zurück. Fragen Sie die Gruppe, ob ihnen die Ausübung dieser Aktivitäten möglich wäre, wenn ihre Mobilität durch Muskel-, Knochen- oder Gelenkprobleme eingeschränkt wäre. Die Teilnehmer können das Thema besser nachvollziehen, wenn sie über die Arbeit hinaus einen persönlichen Bezug dazu herstellen können.

Die wichtigsten Körperpartien, die von Muskel-Skelett-Erkrankungen betroffen sein können.



Muskeln, Knochen und Gelenke

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Sprechen Sie über die Tätigkeiten an Ihrem Arbeitsplatz, die Schäden an Muskeln, Knochen und Gelenken verursachen können

Erstellen Sie eine Liste dieser Aufgaben und versuchen Sie, sich in der Gruppe auf die Tätigkeiten mit dem höchsten Risiko zu einigen. Hier sind ein paar typische Beispiele. Besser ist es aber, solche zu finden, die für Ihr Unternehmen relevant sind:

Regelmäßiges Heben wiederholtes Heben

Wiederholte Bewegung einer bestimmten Körperpartie

Hoher Kraftaufwand, manueller Kraft, um Werkstücke zu tragen oder zu bewegen

Heben über Kopf

Arbeit mit hand- oder Elektro-werkzeuge.

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung des Risikos einholen

Den Teilnehmern fällt nichts ein? Schlagen Sie z. B. Folgendes vor:

- Gewicht von Gegenständen reduzieren und Tragestrecken verkürzen.
- Hebel und vibrationsarme Werkzeugen verwenden.
- Bei längeren Arbeitsphasen zwischendurch andere Tätigkeiten ausführen.
- Das richtige, nicht einfach nur das griffbereite Werkzeug für die Arbeit verwenden.
- Nicht im Stillen leiden: Probleme an Vorgesetzte oder die Abteilung für Arbeitsschutz melden.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Fragen Sie die Teilnehmer, was uns daran hindert, unsere Risiken zu reduzieren. Diese Hindernisse könnten die Grundlage für Ihren Aktionsplan bilden.

- Inwieweit glauben die Teilnehmer, dass die Einhaltung von Fristen Vorrang vor ihrer eigenen Gesundheit hat?
- Welche Werkzeuge oder Hilfsmittel könnten zur Vermeidung von Risiken beitragen und stehen diese am Arbeitsplatz bereit?
- Wie wichtig ist es, auf den eigenen Körper zu hören und nicht bis an seine Grenzen zu gehen?
- Inwieweit haben wir in Bezug auf Gesundheit und Sicherheit eine Macho-Kultur oder eine laxe Einstellung?

Tipp:

Fragen Sie, ob jemand eine Person kennt, die an arbeitsbedingten Muskel-, Knochen- und Gelenkproblemen leidet. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können? Man kann ein Problem immer besser verdeutlichen, wenn man einen persönlichen Bezug dazu herstellt. *Wenn Sie hierauf keine Antwort bekommen: Nutzen Sie das Beispiel auf Karte 1 als Aufhänger für die Diskussion.*

Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

Von kleinen Kindern kann man sehr gut lernen, wie man etwas hochheben und tragen sollte. Geben Sie einfach in Ihrer Suchmaschine den Begriff „toddler manual handling video“ ein und Sie finden einige nützliche Beispiele.

Zeigen Sie das Video. Dann könnten Sie die Teilnehmer auffordern, die Bewegungen des Kindes nachzuahmen und zu sehen, wie weit ihnen das gelingt. Diese Demo ist praktisch und macht Spaß. Sie könnten auch in der Gruppe einen Champion mit der besten Technik küren.

Muskeln, Knochen und Gelenke

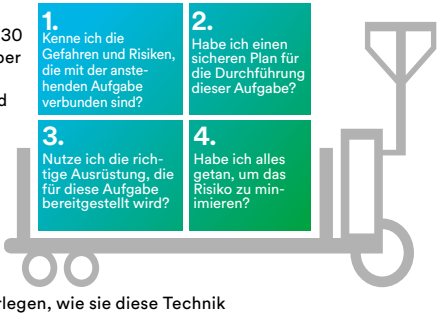
Karte 3

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Legen Sie den Teilnehmern nahe, die 3M Technik “30 Sekunden Denkpause” (SD-30) zu übernehmen.*

Das Prinzip dabei: Man soll zunächst 30 Sekunden innehalten und bewusst über die gerade anstehende Aufgabe nachdenken. Stellen Sie sich während dieser Zeit die vier zentralen Fragen, die Sie nebenstehend sehen. Sie sollten alle vier Fragen mit „ja“ beantworten können.



Demonstrieren Sie, was SD-30 in der Praxis bedeutet. Bitten Sie dafür einige Teilnehmer, typische Aufgaben aus ihrem eigenen Arbeitsalltag zu nennen und zu überlegen, wie sie diese Technik darauf anwenden könnten.

* Weitere Informationen finden Sie weiter hinten in Modul 8, wo es um SD-30 geht.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die Schutzmaßnahmen hin, die das Unternehmen bereits eingerichtet hat. Dazu gehören auch Schulungen und ausgehängte Plakate am Arbeitsplatz.

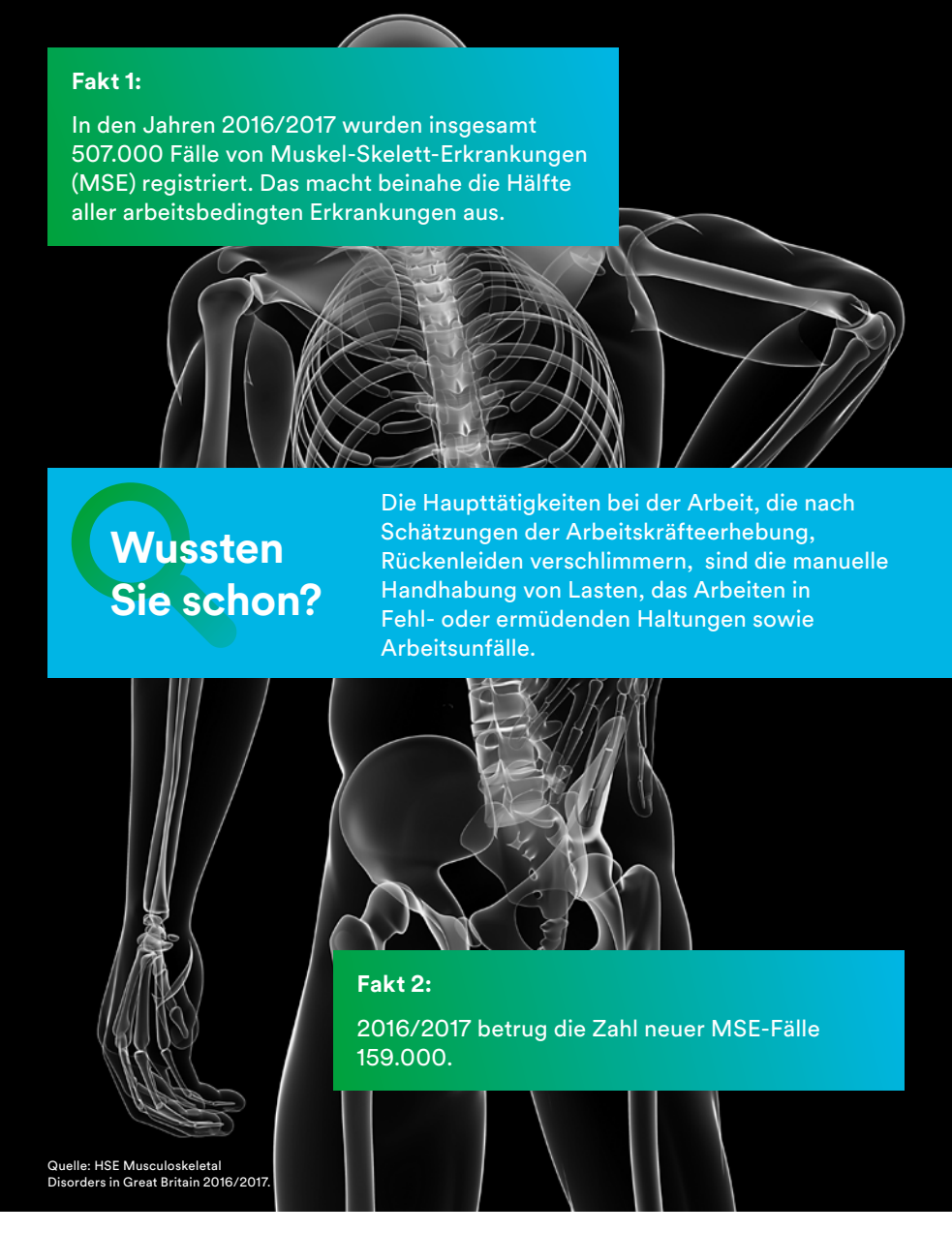
TILE, die Reihenfolge von Prioritäten, ist ein weiterer Ansatz, den man bei der manueller Handhabung anwenden kann. Zu beachten sind dabei die Aufgabe (Task), das Individuum (Individual), die Last (Load) und die Umgebung (Environment).

- Weitere Informationen finden Sie auf der 3M Website (www.3M.de/Arbeitsschutz) oder unter www.hse.gov.uk/msd/pushpull/risks.htm

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Denken Sie daran: Passen Sie beim Arbeiten während der Woche immer gut auf sich auf, wenn Sie Ihr Wochenende unbeschwert genießen möchten.



Fakt 1:

In den Jahren 2016/2017 wurden insgesamt 507.000 Fälle von Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) registriert. Das macht beinahe die Hälfte aller arbeitsbedingten Erkrankungen aus.

Wussten Sie schon?

Die Haupttätigkeiten bei der Arbeit, die nach Schätzungen der Arbeitskräfteerhebung, Rückenleiden verschlimmern, sind die manuelle Handhabung von Lasten, das Arbeiten in Fehl- oder ermüdenden Haltungen sowie Arbeitsunfälle.

Fakt 2:

2016/2017 betrug die Zahl neuer MSE-Fälle 159.000.

Quelle: HSE Musculoskeletal Disorders in Great Britain 2016/2017.

3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Möglichkeiten, Ihre Mitarbeiter vor Muskel- und Gelenkverletzungen zu schützen? Hier sind ein paar Favoriten aus unserem Produktangebot.

3M™ Safety-Walk™ Stehkomfortmatten

Sie sorgen unter der Sohle für Unterstützung und mehr Stehkomfort und reduzieren so Unbehagen und körperlichen Schmerz. Sie werden empfohlen für den Einsatz an Montagebändern, in Produktionsbereichen oder in allen anderen Bereichen, in denen Mitarbeiter stehen oder laufen.

Die Matten sind in den folgenden drei Ausführungen erhältlich:

5270E

Diese Ausführung ist mit einer Einfassung versehen, um das Bewegen von Rollwagen zu ermöglichen. Sie ist öl- und fettabweisend. Sie eignet sich für stark frequentierte Bereiche.

5100

Diese Matte hat zur einfachen Reinigung eine offene Konstruktion, die dafür sorgt, dass sich Rollwagen leicht über die Oberfläche bewegen lassen. Die Vinyl-Zusammensetzung ist äußerst beständig gegenüber Chemikalien, Fetten und Reinigern, wie sie in der Industrie oder der Gastronomie üblich sind.

3270E

Diese Ausführung ist ölbeständig und verfügt über eine mittlere Chemikalienbeständigkeit. Sie eignet sich für stark frequentierte Umgebungen.

FUTURO™ Products Live More™

3M™ FUTURO™ Bandagen und Schienen

FUTURO™ Schienen wurden entwickelt, damit Sie ein uneingeschränktes Leben führen und jeden Tag voll nutzen können. FUTURO™ Bandagen und Schienen wurden von einem Gremium aus Spezialisten und Technikern entworfen und entwickelt. Sie bieten den Komfort, die Unterstützung und die Passform, die es Ihnen ermöglicht, ohne Einschränkungen zu leben, zu arbeiten und zu spielen.

7

3M Safety Break

Wohlbefinden

Wohlbefinden

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Bitten Sie alle Teilnehmer, jeweils eine Sache zu nennen, die sie ständig auf die Palme bringt, und eine, die sie wieder runterkommen lässt. Diese Informationen können Sie an späterer Stelle noch gut gebrauchen.

Beispiel für eine Einleitung

Ein Fallbeispiel der HSE ist die Geschichte von David, dem nach einer Umstrukturierung in seiner Abteilung ein neuer Aufgabenbereich an einem anderen Standort zugewiesen wurde. David hatte ein Handicap: Durch eine frühere Augenoperation war er lichtempfindlich geworden und hatte deshalb Probleme, bei Dunkelheit zu fahren. Bei seiner vorherigen Stelle waren diese Umstände berücksichtigt wurden. Doch sein neuer Vorgesetzter hatte dafür kein Verständnis.

Das brachte David zwei Wochen lang um den Schlaf. Er konnte sich bei der Arbeit schlecht konzentrieren und war zu Hause oft gereizt. Sein Blutdruck und seine Herzfrequenz erhöhten sich und David wurde für zwei Wochen krankgeschrieben. Nach dieser Zeit und einem konstruktiven Gespräch mit der Geschäftsleitung konnte David an seine alte, seinem Handicap angepasste Stelle zurückkehren.[1]

Anzeichen und Symptome

Stress kann sich u. a. durch folgende Symptome bemerkbar machen:

- Motivations- und/oder Produktivitätsverlust.
- Traurigkeit oder erhöhte Aggressivität.
- Konzentrations- oder Gedächtnisschwäche.
- Stimmungsschwankungen.
- Angst oder Depression.
- Veränderungen der Schlafrhythmen oder Ess-/Trink-/Rauchgewohnheiten.[2]

Tipp: Stress kann ein heikles Gesprächsthema sein. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und nennen Sie eigene Dinge, die sie auf die Palme bringen und wieder herunterkommen lassen.

[1] Statistik zu arbeitsbedingtem Stress, Angst und Depressionen in Großbritannien 2015, HSE

[2] http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm

Fakt 1:

2016/17 wurden insgesamt 526.000 Fälle von arbeitsbedingtem Stress, Depressionen oder Angst verzeichnet – das entspricht einer Prävalenzrate von 1.610 Fällen pro 100.000 Mitarbeitern.[1]

Wussten Sie schon?

Stress selbst kann sich auf vielfältige Weise äußern, führt aber häufig zu einer Verhaltensänderung. Einige Anzeichen werden nur von der betroffenen Person selbst wahrgenommen. Daher ist es ebenso wichtig, auf die eigenen Gefühle zu achten, wie auch auf die Menschen um uns herum.[2]

Fakt 2:

2016/17 machten Stress, Depressionen oder Angst 40 % aller arbeitsbedingter Erkrankungen aus und 49 % aller krankheitsbedingten Ausfalltage.[2]

[1] Statistik zu arbeitsbedingtem Stress, Angst und Depressionen in Großbritannien 2016/17, HSE

[2] www.hse.gov.uk/stress

Wohlbefinden

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie die Faktoren, die zu Stress am Arbeitsplatz führen können

- Arbeitsanforderungen: Arbeitsbelastung, -abläufe und -umgebung
- Kontrolle: inwieweit man bei der Erledigung der Arbeit mitbestimmen kann
- Unterstützung: Förderung und Ausrüstung seitens Geschäftsleitung und Kollegen
- Rolle: die Fähigkeit, einen positiven Beitrag zum Unternehmen zu leisten
- Veränderung: wie Veränderung gehandhabt und kommuniziert wird
- Beziehungen: Konfliktvermeidung und Umgang mit unannehmbarem Verhalten.[1]

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung des Stressrisikos einholen

- Achten Sie auf die Warnsignale bei sich selbst und Ihren Kollegen.
- Sprechen Sie mit Ihrem direkten Vorgesetzten oder einem erfahrenen Kollegen, falls Sie durch einen der gerade besprochenen Faktoren negativ beeinflusst werden oder sich Sorgen um andere in Ihrem Team machen.
- Achten Sie gut auf sich selbst – regelmäßige Bewegung und eine gute Ernährung machen Sie widerstandsfähiger.[2]

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

- Schamgefühl – aber denken Sie daran: Stress ist normal und betrifft uns alle.
- Nicht wissen, an wen man sich wenden kann.
- Bedenken, dass man als schwach wahrgenommen wird und sich dadurch künftige Berufsaussichten verbaut. Denken Sie daran: Übermäßiger Stress wirkt sich negativ auf Ihre Arbeit aus. Doch die Bewältigung von Druck befähigt zu Höchstleistungen.

Weisen Sie abschließend darauf hin, dass direkte Vorgesetzte/die Personalabteilung/ Gewerkschaftsvertreter erste wichtige Anlaufstellen sind.

Tipp: Stellen Sie die Verbindung her: Dinge, die die Teilnehmer auf die Palme bringen, mit den Faktoren, die Stress am Arbeitsplatz auslösen. Und die als entspannend genannten Dinge mit den Ideen zur Stressvermeidung.

[1] INDG430, How to tackle work related stress, HSE

[2] NHS One You

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Geben Sie den Teilnehmern hilfreiche Tipps und bitten Sie um deren Anregungen dazu.

- Stellen Sie sich vorausschauend ein auf Zeiten oder Tätigkeiten, die Ihnen Stress bereiten dürften, und planen Sie entsprechend. Versuchen Sie, bei Ihrer Arbeit Prioritäten zu setzen und die Arbeit gut zu organisieren.
- Machen Sie sich schlau, wer Ihre erste Anlaufstelle ist.
- Lassen Sie das Gefühl von Stress zu und finden Sie ein konstruktives Ventil. Manchen hilft es, sich sportlich zu betätigen oder die Gedanken aufzuschreiben, um Gefühle zu verarbeiten.
- Achten Sie auf Ihre Kollegen – ein freundliches Gesicht und ein stilles Hilfsangebot können eine große Wirkung haben.
- Binden Sie die Belegschaft nach Möglichkeit ein, wenn es um Veränderungen, Arbeitsabläufe und Arbeitsausrüstung geht.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Teilnehmer auf alle Unternehmensrichtlinien oder -ressourcen hin, die den Mitarbeitern den Umgang mit Stress am Arbeitsplatz und das Melden von Problemen erleichtern könnten.

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie der Gruppe für das offene Gespräch.
- Zusammenfassung des Gesprächs.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Stress kann ein heikles Gesprächsthema sein, ist aber eines der häufigsten Gesundheitsprobleme am Arbeitsplatz. Indem wir auf andere und auf uns selbst achten, können wir dazu beitragen, Stress zu verhindern.

[1] www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm

3M Safety Break

30 Sekunden Denkpause

30 Sekunden Denkpause

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Bitten Sie die Teilnehmer, eine Tätigkeit zu nennen, die sie ohne groß nachzudenken ausführen – etwas, das man so verinnerlicht hat, dass man auf "Autopilot" schaltet. Nutzen Sie die nachfolgenden Fragen, um den Teilnehmern bei der Suche nach solchen Tätigkeiten auf die Sprünge zu helfen.

- Wer musste heute Morgen ein Hemd zuknöpfen oder seine Schuhe zubinden?
- Wer macht sich jeden Tag eine Tasse Tee oder Kaffee?
- Wer fährt mit dem Auto oder Fahrrad zur Arbeit?

Weisen Sie die Teilnehmer anschließend darauf hin, dass das alles gängige Beispiele für Tätigkeiten sind, die man automatisch ausführt.

Sie können diese Beispiele später noch einmal gut gebrauchen.

Beispiel für eine Einleitung

Ein Bauarbeiter ist mit einem Projekt in dem stillgelegten Küchenbereich eines Hotels beschäftigt. Bei seiner Arbeit muss er lange Holzleisten von einem Bereich in den anderen tragen. In den letzten Wochen hat er dafür den kürzesten Weg entdeckt. Er führt durch einen Bereich, in dem die Geschirrspüler der Küche stehen. Die Geschirrspüler wurden in den letzten Wochen zur Entsorgung entfernt und der Arbeiter merkt nicht, dass Wasser aus den abgetrennten Leitungen auf den Boden gelaufen ist. Er hat auf Autopilot geschaltet und ist sich keiner Gefahr bewusst. Daher rutscht er aus und verletzt sich.*

Erläutern Sie, welche Folgen „Autopilot“ und zu große Eile am Arbeitsplatz haben können

Denken Sie noch einmal an die besprochenen Tätigkeiten, die wir automatisch ausführen, z. B. zur Arbeit fahren oder Kaffee kochen. Diese Tätigkeiten bergen potenzielle Gefahren. Dennoch erledigen wir sie oft, ohne darüber nachzudenken. Fallen Ihnen Tätigkeiten am Arbeitsplatz ein, die ebenso oder noch gefährlicher sind und die wir dennoch automatisch durchführen?

Arbeiten, ohne darüber nachzudenken, kann eine Reihe von Folgen haben. Eine offensichtliche Folge ist der Schaden, den die betroffenen Mitarbeiter erleiden können. Wer sich verletzt, kann für längere Zeit arbeitsunfähig sein – und das, obwohl es vermeidbar gewesen wäre.

* Erfundenes Beispiel

Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie Fragen haben. Unten finden Sie einige gängige Fragen, die die Gruppe stellen könnte. Sie können diese Punkte auch vorlesen.

F: Habe ich tatsächlich nur 30 Sekunden Zeit, wenn ich SD-30 anwende?

- A: Nein, es geht vor allem darum, innezuhalten und bewusst über eine anstehende Arbeit nachzudenken. Wenn Sie länger brauchen, einen Plan mit angemessenen Schutzmaßnahmen zu entwerfen, dann ist diese Zeit gut investiert. SD-30 ist der Aufhänger, um den Denkprozess in Gang zu bringen.

F: Oft fallen mir die wichtigsten Fragen nicht ein!

- A: Eine gute Eselsbrücke ist es, sich die Phrase „Gefahren erkennen und Schutzmaßnahmen planen“ zu merken.
  Darin stecken die Schlüsselwörter aller vier Fragen, was sich als hilfreich erweisen kann.

30 Sekunden Denkpause

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Erläutern Sie die Initiative „30 Sekunden Denkpause“:

An einigen 3M Produktionsstandorten regen wir unsere Mitarbeiter dazu an, erst nachzudenken, ehe sie handeln – insbesondere bei nicht routinemäßigen Aufgaben. Die Initiative „30 Sekunden Denkpause“ (SD-30) unterstreicht, wie wichtig es ist, Gefahren zu kennen und Schutzmaßnahmen zu planen. Bei dieser Initiative wird der Mitarbeiter aufgefordert, sich diese zentrale Fragen zu stellen:

1. Bin ich **mit der Aufgabe** vertraut?
2. Kenne ich die Gefahren?
3. Habe ich einen **Plan** für diese Aufgabe?
4. Umfasst der Plan **ausreichende Schutzmaßnahmen,** um das Risiko auszuschalten oder zu reduzieren?

Die Idee dahinter: die Fragen 1–3 durchzugehen und alle mit „ja“ zu beantworten. Diese Fragen sollen Sie dazu bringen, innezuhalten, nachzudenken und einen Plan auszuarbeiten. Frage 4 stellt Ihr allgemeines Verständnis, Ihr Gefahrenbewusstsein und Ihren Plan auf den Prüfstand, um zu gewährleisten, dass Sie angemessene Schutzmaßnahmen für die sichere Durchführung der Arbeit eingerichtet haben. Diese Frage muss bejaht werden, ehe Sie mit der Arbeit beginnen.

Ideen einholen, wie SD-30 zur Risikoreduzierung eingesetzt werden kann:

Bitten Sie die Teilnehmer, sich Gedanken darüber zu machen, wo sie SD-30 am Arbeitsplatz einsetzen können. Und darüber, welche Vorteile mit der Methode erzielt werden können. Außerdem sollen sie sich überlegen, welche Probleme mit diesem Ansatz vermieden werden können.

Sie könnten die Teilnehmer bitten, paarweise zu arbeiten und ihre Ergebnisse dann nach einigen Minuten der Gruppe mitzuteilen.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken:

Besprechen Sie in der Gruppe mögliche Hindernisse bei der Einführung von SD-30 und wie man diese überwinden kann. Die folgenden Vorschläge können dabei als Anregung dienen:

Ich mache das schon seit Jahren. Darüber muss ich nicht mehr nachdenken!

Ich habe keine Zeit, innezuhalten und nachzudenken!

- Gab es im Laufe der Zeit Veränderungen, die einen Unfall verursachen könnten? Handeln Sie oft automatisch?

Wir stehen unter Termindruck und die Arbeit muss fertig werden. Warum jetzt aufhören?

- Unfälle können passieren. Doch viele können durch mehr Überlegung und Einschätzung verhindert werden. Niemand möchte verletzungsbedingt gern für längere Zeit ausfallen!

Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie Fragen haben. Unten finden Sie einige gängige Fragen, die die Gruppe stellen könnte. Sie können diese Punkte auch vorlesen.

F: Was ist eine Schutzmaßnahme?

- A: Eine Schutzmaßnahme ist ein Schritt, den Sie unternehmen, um Risiken vorausschauend auszuschalten oder zu reduzieren.

F: Was tun, wenn ich eine Arbeit anfange und mein Plan nicht erwartungsgemäß funktioniert?

- A: Stoppen! Finden Sie heraus, warum Ihr Plan nicht funktioniert. Liegt es an Ihrem allgemeinen Verständnis, Ihrer Gefahrenkenntnis oder an den geplanten Schutzmaßnahmen? Sie müssen den Fehler ermitteln, Korrekturmaßnahmen ergreifen und dann Ihren gesamten Plan überarbeiten, ehe Sie mit der Arbeit neu beginnen.

F: Wie kann ich SD-30 am einfachsten in mein tägliches Denken integrieren?

- A: Nehmen Sie sich Zeit, die wichtigsten Fragen zu lernen und sich daran zu erinnern. Sagen Sie dann einfach zu sich selbst „SD-30“, bevor Sie eine Aufgabe ausführen.

30 Sekunden Denkpause

Karte 3

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Verbesserungsvorschläge von den Teilnehmern kamen: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

- Nutzen Sie SD-30, wenn Sie eine neue Aufgabe angehen.
- SD-30 kann auch angewendet werden bei Arbeiten, mit denen man nicht vertraut ist oder die aus dem üblichen Rahmen fallen.
- Setzen Sie das Motto „SD-30“ am Arbeitsplatz ein, um daran zu erinnern, dass man erst nachdenken sollte, ehe man handelt.

Tipp: Am Arbeitplatz aufgehängte Plakate sind ideal, um an die SD-30-Initiative zu erinnern und sie zu fördern.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die Schutzmaßnahmen hin, die das Unternehmen bereits eingerichtet hat, sowie auf die zu befolgenden Richtlinien.

Die Health and Safety Executive (HSE), die in Großbritannien wesentliche Bereiche des Arbeitsschutzes regelt, stellt einen ähnlichen Vier-Schritte-Ansatz vor, der dazu anregt, am Arbeitsplatz erst nachzudenken, ehe man aktiv wird. Er ist hier zu finden:

www.hse.gov.uk/managing/plan-do-check-act.htm

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Unabhängig vom Ansatz - die Botschaft ist dieselbe: Erst denken, dann handeln ist eine Devise, die zur Reduzierung von möglichen Unfällen beiträgt. Dies gilt fürs Privatleben ebenso wie für den Arbeitsplatz.

Wussten Sie schon?

2016/17 gingen 31,2 Millionen Arbeitstage wegen arbeitsbedingter Erkrankungen und nicht tödlicher Verletzungen am Arbeitsplatz verloren[1].

Hätten einige dieser Verletzungen verhindert werden können, wenn man vor dem Handeln erst nachgedacht hätte?

[1] Quelle: www.hse.gov.uk/Statistics/causinj/index.htm

3M Science. Applied to Life.™

www.facebook.com/3MArbeitsschutzDeutschland **Web:** www.3M.de/arbeitsschutz
www.3Maustria.at/arbeitsschutz
www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

9

3M Safety Break

Rutsch-, Stolper- und Sturzgefahren

Rutsch- und Sturzunfälle

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Fragen Sie jeden Teilnehmer: Wann sind Sie das letzte Mal ausgerutscht oder gestürzt oder waren Zeuge eines solchen Unfalls (oder Beinaheunfalls)? Dabei ist es egal, ob es am Arbeitsplatz oder zu Hause passiert ist. Unter welchen Umständen und wie ist es passiert? Ist z. B. jemand am Wochenende beim Ausführen des Hundes über einen Ast am Boden gestolpert und gestürzt?

Bitten Sie Freiwillige, der Gruppe von ihrem Erlebnis zu berichten. Sie können diese Beispiele später noch einmal gut gebrauchen.

Beispiel für eine Einleitung

Ein 16-jähriges Mädchen war in einem Schnellimbiss angestellt, um Pommes Frites zu frittieren. Sie rutsche auf Wasser, einer undichten Eismaschine aus und streckte instinktiv die Hand aus, um ihren Sturz abzufangen. Unglücklicherweise geriet sie dabei mit der Hand in die Fritteuse, in der 180 °C heißes Öl schwamm. Dabei zog sie sich schwere Verbrennungen an der linken Hand und am Unterarm zu.

Die Unternehmensrichtlinie schrieb vor, dass verschüttete Flüssigkeiten sofort aufzuwischen seien. Trotzdem war es gängige Praxis, Lachen zu Stoßzeiten nur mit einem Stück Pappe abzudecken, was allein eine zusätzliche Stolpergefahr darstellt. Bei großem Andrang räumte man der Bedienung von Kunden eine höhere Priorität ein als dem Aufwischen von Flüssigkeiten. Die Eismaschine war schon mehrere Tag lang undicht gewesen und es hatte verschiedene Reparaturversuche gegeben. Es gab keinen alleinigen Verantwortlichen für die Koordinierung von Gerätereparaturen. Mangelnde Kommunikation zwischen verschiedenen Schichtleitern führte dazu, dass das Gerät über längere Zeit tropfte.

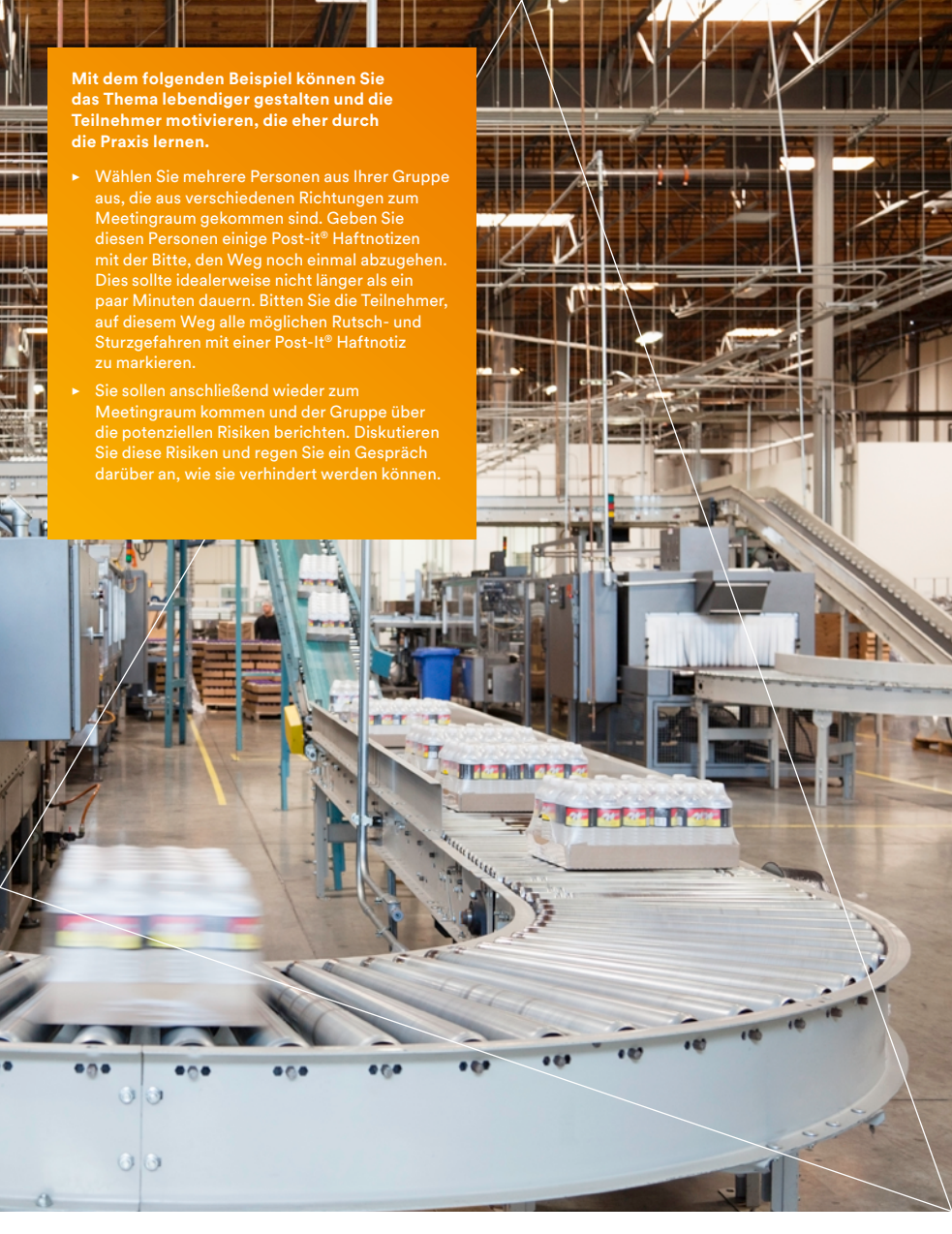
Die lokale Behörde leitete eine strafrechtliche Verfolgung des Unternehmens ein. Es wurde gerichtlich zur Zahlung einer Geldstrafe von 15.000 £ verurteilt. Der Ermittlungsbeamte kam zu dem Schluss, dass der Unfall gänzlich vermeidbar gewesen wäre. Der Grund: Das Unternehmen hatte weder ein Arbeitsschutzsystem eingerichtet noch eine geeignete und ausreichende Bewertung der Rutschgefahr in der Küche durchgeführt.[1]

Folgen von Rutsch- und Sturzunfällen am Arbeitsplatz

Fragen Sie die Teilnehmer, ob Sie selbst (oder Verwandte/Freunde) schon einmal Verletzungen durch einen früheren Rutsch- oder Sturzunfall erlitten haben. Hier sind einige Beispiele für mögliche Folgen:

- Verletzungsbedingte Schmerzen.
- Einkommensverlust.
- Verringerte Lebensqualität.
- Sorgen und Stress.

[1] www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm



Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

- Wählen Sie mehrere Personen aus Ihrer Gruppe aus, die aus verschiedenen Richtungen zum Meetingraum gekommen sind. Geben Sie diesen Personen einige Post-it® Haftnotizen mit der Bitte, den Weg noch einmal abzugehen. Dies sollte idealerweise nicht länger als ein paar Minuten dauern. Bitten Sie die Teilnehmer, auf diesem Weg alle möglichen Rutsch- und Sturzgefahren mit einer Post-It® Haftnotiz zu markieren.
- Sie sollen anschließend wieder zum Meetingraum kommen und der Gruppe über die potenziellen Risiken berichten. Diskutieren Sie diese Risiken und regen Sie ein Gespräch darüber an, wie sie verhindert werden können.

Rutsch- und Sturzunfälle

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie potenzielle Rutsch- und Sturzgefahren an Ihrem Arbeitsplatz

Die Hauptursachen für Rutschunfälle sind:

- Rutschige Materialien: Wasser, Öl, Pulver, Schnee, Eis
- Rutschige Oberflächen: polierte Fliesen oder Stein, glatter, lackierter Beton
- Ungeeignetes Schuhwerk

Hauptursachen für Stürze:

- Unebene Laufflächen
- Unerwartete oder übersehene Stufen
- Übersehen von Rampen oder Schwellen
- Hindernisse auf dem Laufweg
- Lose Teppiche oder Matten
- Freiliegende Kabel oder Seile

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung des Rutsch- und Sturzrisikos einholen

- Übernehmen diese zu beseitigen Sie Verantwortung und werden Sie selbst tätig, wenn Sie einen Missstand (diese zu beseitigen eine verschüttete Flüssigkeit) sehen. Sollten Sie nicht dazu in der Lage sein, melden Sie das Problem umgehend.
- Achten Sie auf dazu in der Weg. Lage zu sein diese zu beseitigen, lassen Sie sich nicht von Mobilgeräten ablenken und nutzen Sie ggf. Vorrichtungen wie Handläufe.
- Versperren Sie sich nicht selbst die Sicht, wenn Sie etwas tragen.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk.
- Sorgen Sie für Sauberkeit und Ordnung an Ihrem Arbeitsplatz.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Besprechen Sie mit Ihrer Gruppe die Hürden, die davon abhalten könnten, die Rutsch- und Sturzgefahren zu reduzieren. Die unten stehenden Vorschläge können dabei als Anregungen dienen.

Erinnern Sie die Gruppe zum Abschluss daran, dass wir ALLE die Verantwortung für einen sicheren und sauberen Arbeitsplatz tragen. Weisen Sie sie auch noch einmal darauf hin, wer ihr erster Ansprechpartner zum Melden von Gefahren ist.

Tipp: Ein Unfall oder Beinaheunfall muss sofort gemeldet werden. Die Meldung kann dabei helfen, künftige Unfälle zu verhindern!

Beispiele für gängige Rutsch- und Sturzgefahren

- Verschüttete oder ausgelaufene Flüssigkeiten

- Hindernisse

- Verdeckte Sicht

Rutsch- und Sturzunfälle

Karte 3

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen. Wählen Sie die Vorschläge aus, die Sie umsetzen möchten.

- Im Sinne von Sauberkeit und Ordnung am Arbeitsplatz mögliche Gefahren so schnell wie möglich beseitigen
- Wissen, wo man Gefahren melden sollte, die man nicht selbst beheben kann
- Die Wege, die man geht, überdenken und sich mögliche Gefahren auf diesem Weg bewusst machen

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Verweisen Sie die Teilnehmer auf mögliche Unternehmensrichtlinien oder Hilfsmittel, die helfen könnten, Rutsch- und Sturzunfälle zu verhindern. Falls Mitarbeiter in Vorgesetztenfunktion in der Gruppe sind: Schlagen Sie weitere verfügbare Hilfsmittel vor, die diesen das Ermitteln potenzieller Gefahren innerhalb ihres jeweiligen Bereichs ermöglichen.

Die Berufsgenossenschaft bietet eine Reihe von Informationen und nützlichen Hilfsmitteln, um Sie bei diesem Thema weiter zu unterstützen. Zum Beispiel:

Eine Checkliste zum Erkennen von Gefahren: Sie eignet sich als praktischer Leitfaden für Arbeitgeber, um Problembereiche zu ermitteln und potenzielle Rutsch- und Sturzunfälle zu verhindern:
www.dguv.de/de/praevention/themen-a-z/stolperunfaelle/index.jsp

Das Mapping-Tool für Rutsch- und Sturzunfälle: Es zeigt, wie man Gefahrenherde für Rutsch- und Sturzunfälle am eigenen Arbeitsplatz erkennt, um entsprechende Maßnahmen zu priorisieren: **www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf**

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie den Teilnehmern für ihre Beiträge.
- Fassen Sie die wesentlichen Punkte und Maßnahmen zusammen.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Wussten Sie schon?

2016–17:

- **111.000 Verletzungen wurden durchschnittlich nach Eigenangaben** durch Rutsch- und Sturzunfälle zwischen 2014/2015 und 2016/2017 verursacht.
- **18 %** der gemeldeten Verletzungen am Arbeitsplatz **waren die Folge von Rutsch- und Sturzunfällen.**

Arbeiten Sie gemeinsam daran, das Risiko von Rutsch- und Sturzunfällen zu reduzieren!

Quelle: www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accident.pdf

3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Schutz vor Rutsch- und Sturzunfällen, den Ihre Mitarbeiter auch gern nutzen werden? Hier sind ein paar Favoriten aus unserer Produktreihe.

3M™ PELTOR™ ProTac III Headset

Eine anspruchsvolle Kommunikationslösung mit Technologie und Design, die die Dämmung, den Komfort und die Klangwiedergabe verbessern. Mit dem PELTOR ProTac III können Sie gleichzeitig Ihre Umgebung hören und mit Ihren Kollegen kommunizieren, ohne den Gehörschutz abnehmen zu müssen. Ihr Gehör wird vor schädigendem Lärm geschützt, während gleichzeitig Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit verbessert werden.

3M™ Safety-Walk™ Antirutschbeläge

Die Safety-Walk Antirutschbeläge bestehen aus rutschhemmender Mineralkörnung, eingebettet in ein widerstandsfähiges Trägermaterial. Sie bieten eine stabile, rutschsichere Oberfläche für eine Vielzahl an Anwendungen. Die Rückseite ist mit einem druckempfindlichen Kautschuk-Klebstoff beschichtet, der das Aufbringen ohne weitere Befestigung ermöglicht.

Die Beläge sind hauptsächlich vorgesehen für trockene, nasse oder ölige Böden in Industrie und Gewerbe, die stark begangen oder befahren werden, z. B.: Flure, Schutz- und Lagerräume, Rampen, Treppen, Leitern, Fußplatten an Maschinen, Notausgänge usw.

4 Typen für verschiedene Einsatzbereiche erhältlich: Extra Stark, Universal, Verformbar und Nasszone. Neue Produktinformationen finden Sie unter **www.3M.de/arbeitsschutz**

3M™ Notfallbox DRSK-DP

Alles, was Sie brauchen in einer Box! Der Aufbau ermöglicht eine sicherere Reinigung und reduziert die Verletzungsgefahr. Das ideale Produkt für die schnelle Beseitigung von ausgelaufenen Flüssigkeiten. Die Boxen können für einen unmittelbaren Zugriff in Bereichen platziert werden, wo Flüssigkeiten auslaufen können.

- Gut sichtbarer Dispenser fasst 4 Boxen und kann leicht an der Wand oder einem Regal angebracht werden.
- Ausgelaufene Flüssigkeiten schnell und einfach beseitigen
- Nimmt bis zu 1,5 Liter auf.

3M™ Notfallboxen

Wir bieten außerdem verschiedene Notfallboxen, die ein sorgfältig ausgewähltes Sortiment an 3M™ Chemikalienbindevliesen enthalten. Diese praktischen Boxen sorgen für eine schnelle und effektive Eindämmung und Absorption ausgelaufener gefährlicher Flüssigkeiten. Sie sind in fünf Ausführungen erhältlich.

Weitere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie telefonisch bei der 3M Arbeitsschutz unter
Deutschland +49 2131 88 19 265; Österreich +43 (0)1 417 00 52; Schweiz +41 4350 896 58 oder besuchen Sie uns unter
www.3M.de/arbeitsschutz, www.3Maustria.at/arbeitsschutz, www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

10

3M Safety Break

Fallschutz

Fallschutz

Karte 1

Einleiten und Interesse wecken

Das Eis brechen

Fragen Sie die Teilnehmer, welche Sportart ihnen Spaß macht. Unten finden Sie einige Anregungen, wie man das Gespräch in Schwung bringen kann. Wenn Sie die Teilnehmer gut kennen, könnten Sie auch persönliche Bezugspunkte einbauen. Erstellen Sie eine Liste der beliebtesten Sportarten. Sie werden später noch einmal darauf zurückkommen.

Fitnessstudio gehen

Wandern

Fußball

Wassersport oder Golf

Tennis

Gemeinsamer Sport mit den eigenen Kindern

Beispiel für einen guten Einstieg

In englischen Fallstudie streichen auf der HSE Webseite ging es um einen Beschäftigten, dor beim Reinigen von Teigmischmaschinen in einer Großbäckerei (eine Routinearbeit, die er alle paar Wochen durchführt) den Halt verlor und knapp zwei Meter in die Tiefe stürzte. Er kam ins Krankenhaus und konnte danach ein Jahr lang nicht arbeiten. Nach seiner Rückkehr an den Arbeitsplatz wurde er innerhalb eines Jahres entlassen. Denn es stellte sich heraus, dass er seine frühere Arbeit nicht mehr ausführen konnte. Das Unternehmen musste eine Geldstrafe von 2 Millionen £ (2,2 Mio€) zahlen.

Wie kann sich ein Fall aus der Höhe auf die eingangs genannten sportlichen Aktivitäten auswirken?

Die Hauptgefahren beim Arbeiten in der Höhe sind das Abstürzen von Personen oder das Fallen von Gegenständen, z.B. auch auf auf darunter befindliche Personen. Stürze aus der Höhe können Tod oder schwere Verletzungen zur Folge haben. Diese Folgen können auch eintreten, wenn Personen von herabfallenden Gegenständen getroffen werden.

Kommen Sie noch einmal auf die eingangs genannten Aktivitäten zurück. Bitten Sie die Teilnehmer, andere normale Tätigkeiten zu nennen, die sie nach einer schweren Sturzverletzung nicht mehr ausführen könnten.

Tipp: Darunter können Tätigkeiten sowohl aus dem Arbeits- als auch aus dem Privatleben fallen. Die Teilnehmer können das Thema sofort besser nachvollziehen, wenn sie über die Arbeit hinaus einen persönlichen Bezug dazu herstellen können.

Schulung und Serviceleistungen

Schulung
3M Safety Training bietet verschiedene Kurse in Absturzsicherung für die verschiedensten Branchen und Bereiche an. Die Schulungen können in den Schulungseinrichtungen von 3M bei Ihnen Vorort stattfinden. Unsere Spezialisten unterstützen Sie gern bei der Auswahl des richtigen Kurses oder beim Entwickeln von maßgeschneiderten Lösungen für Ihre besonderen Anforderungen. Rufen Sie unseren aktuellen Schulungskatalog ab. Gültig für Österreich, Deutschland und der Schweiz:
www.3M.de/arbeitsschutz-trainingsprogramm

Beratung
Für Unternehmen, die Arbeiten in der Höhe oder in engen Räumen durchführen, hat 3M auch einen Beratungsdienst eingerichtet. Von der einfachen Einbindung von Unternehmensrichtlinien und -verfahren in Ihre Schulungen bis hin zur Durchführung kompletter globaler Sicherheitsschulungsprogramme, ist unser Expertenteam für Sie da.

3M Demo-Fahrzeug Absturzsicherung
Damit können Ihre Mitarbeiter praktische Absturzsicherungsdemonstrationen vor Ort erleben und unsere neueste Sicherheitsausrüstung ausprobieren. Dazu gehört auch eine mobile Sturztestanlage, die speziell konstruiert wurde, um die Kräfte beim Sturz zu demonstrieren.

Alle Informationen finden Sie hier.
Weblink: 3M.de/safetytraining
Katalog: www.3M.de/arbeitsschutz-trainingsprogramm

Fallschutz

Karte 2

Mögliche Risiken und persönliche Verantwortung ermitteln

Zum Auftakt: Besprechen Sie die möglichen Gefahren beim Arbeiten in der Höhe an Ihrem Arbeitsplatz

- Was versteht man unter Arbeiten in der Höhe?
- Findet die Thematik genügend Beachtung?
- Gibt es Probleme mit dem Sitz der Ausrüstung? Den Komfort? Die Wartung Ihrer Ausrüstung für Absturzsicherung?

Nächster Schritt: Ideen zur Reduzierung dieser Risiken einholen

Den Teilnehmern fällt nichts ein? Schlagen Sie z. B. Folgendes vor:

- Geschult und kompetent sein.
- Durchführen einer Risikobewertung und gute Planung.
- Verfügbarkeit von geeigneter Ausrüstung.
- Entwickeln eines umfassenden Rettungsplans.

Wichtiger Hinweis: mögliche Hindernisse zur Reduzierung dieser Risiken

Fragen Sie das Team, was uns daran hindert, die Risiken zu reduzieren.
Diese Hindernisse könnten die Grundlage für Ihren Aktionsplan bilden:

- Inwieweit schränkt das Tragen von Absturzsicherung unsere Bewegungsfreiheit auf einer Baustelle ein?
- Wie fühlt sich das Tragen von Absturzsicherungsausrüstung während einer langen Schicht an?
- Inwieweit haben Terminvorgaben laut Meinung der Teilnehmer Vorrang vor dem eigenen Schutz?
- Warum legen manche ihre Absturzsicherungsausrüstung nicht gern an?
- Fühlen sich die Personen, die in der Höhe arbeiten, kompetent genug für diese Tätigkeiten?

Tipp: Fragen Sie, ob jemand Verwandte oder Freunde hat, die schon einmal eine Sturzverletzung erlitten haben. Wenn ja: Hat die betroffene Person schon einmal darüber gesprochen, wie ihre Probleme hätten verhindert werden können? *Keine Antwort von den Teilnehmern? Dann können Sie hier das Beispiel auf Karte 1 als Aufhänger für die Diskussion verwenden.*

Mit dem folgenden Beispiel können Sie das Thema lebendiger gestalten und die Teilnehmer motivieren, die eher durch die Praxis lernen.

Erforderlicher Fallraum bei Verwendung eines 2 m langen Absturzsicherungs-Verbindungsmittels

LL = Länge des Verbindungsmittels (2 m)

DD = Länge bei Falldämpfereinsatz (1,75 m)

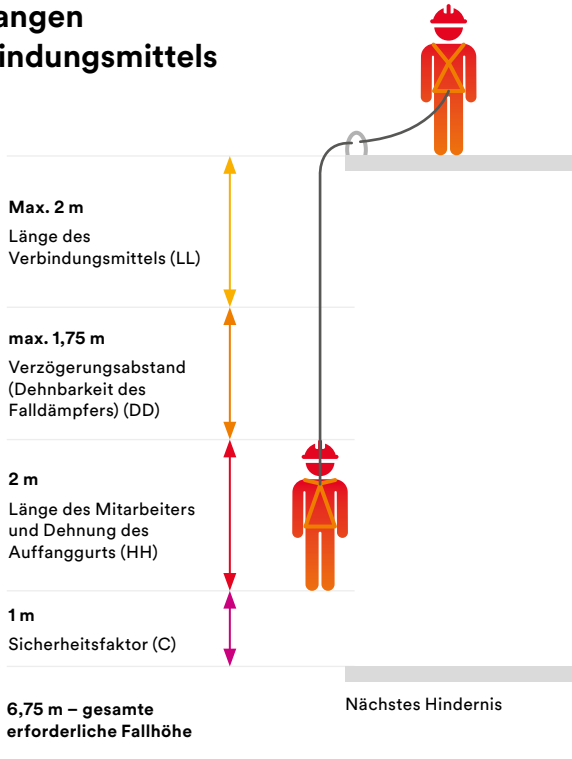
HH = Verlagerung des Arbeiters und Auffanggurtverlängerung – 2 m

C = Sicherheitsfaktor und Freiraum unter dem Mitarbeiter – 1 m

RD = Mindestfreiraum von den Füßen des Nutzers bis zum nächsten Hindernis – LL + DD + HH + C

Dieses Beispiel für Anforderungen an die Fallhöhe bezieht sich auf ein 2 m langes, CE-konformes, energieabsorbierendes Verbindungsmittel, das die Norm EN 355 erfüllt.

Wählen Sie beim Befestigen eines Absturzsicherungs-Verbindungsmittels nach Möglichkeit immer einen Verankerungspunkt, der sich OBERHALB des Nutzers befindet.



Hinweis: Diese Informationen dienen als allgemeine Erläuterung. Bei der Nutzung müssen die besonderen Produktanweisungen des Herstellers gelesen, verstanden und befolgt werden.

Zum Abschluss: Zusammenfassung der Verbesserungsvorschläge

Mögliche Verbesserungen

Wenn schon Ideen vorgeschlagen wurden: Fassen Sie diese zum Abschluss hier zusammen. Wenn nicht, könnten die unten stehenden Vorschläge als Anregungen dienen:.

- Überprüfung der kompletten Schutzausrüstung vor dem Einsatz.
- Erstellung eines Rettungsplans.
- Durchführen einer Gefährdungsbeurteilung.
- Sicherstellen, dass alle Mitarbeiter geschult und kompetent sind.
- Einsatz allgemeiner Sturzvermeidungsmethoden (z. B. Schutzgeländer) vor Einsatz von PSA.
- Durchführen von Maßnahmen zum Schutz von Personen vor herabfallenden Gegenständen.
- Sicherstellen, dass die gesamte Ausrüstung angemessen sowie sicher nutzbar ist und überprüft wurde.

Kurze Übersicht über Richtlinien und Verfahren des Unternehmens

Weisen Sie die Gruppe auf die Schutzmaßnahmen hin, die das Unternehmen bereits eingerichtet hat. Dazu gehören z. B. bestimmte Arbeitsbereiche, ein Höhensicherheitsplan, Absturzsicherungsausrüstung und ihre Aufbewahrung und Wartung.

Zusammenfassung des Gesprächs

- Danken Sie der Gruppe für das offene Gespräch.
- Zusammenfassung des Gesprächs.
- Legen Sie einen zeitlichen Rahmen für Feedback zu Fragen fest, die während der Sitzung nicht beantwortet werden konnten.

Schlussgedanke: Verweisen Sie auf die Regelwerke und Richtlinen Ihres Landes: in Österreich der AUVA, in Deutschland dem DGUV und in der Schweiz der SUVA

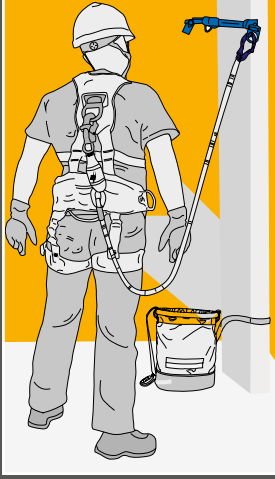
ABC der Absturzsicherung

Eine typische persönliche Schutzausrüstung gegen Absturz vereint drei Komponenten, die im Englischen häufig als ABC der Absturzsicherung bezeichnet werden

A Anschlageinrichtungen

(Anchorages) sind sichere Befestigungspunkte.

Anschlaghilfsmittel variieren je nach Branche, Tätigkeit, Anlagen- und Gebäudetyp. Sie müssen in der Lage sein, die Kräfte bei einem Absturz aufzufangen.



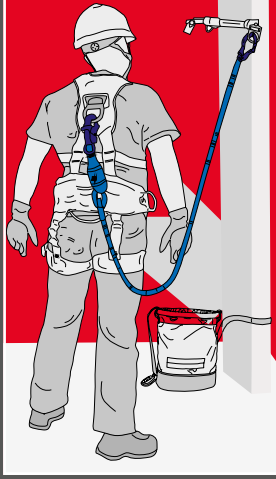
B Auffanggurt

(Body support) Auffanggurte verteilen die Fallkräfte über Oberschenkel, Becken, Brust und Schultern.

Sie bieten einen Verbindungspunkt, um die Schutzausrüstung am Träger zu befestigen.

C Verbindungsmittel

(Connecting devices) Verbindungsmittel, wie z. B. Bandfalldämpfer-Verbindungsmittel oder Höhensicherungsgeräte sind das Bindeglied zwischen Anschlagpunkt und Auffanggurt.



3M Science. Applied to Life.™

Auf der Suche nach Absturzsicherung, die Ihre Mitarbeiter auch tragen? Hier sind ein paar Favoriten aus unserer Produktreihe.

3M™ ExoFit NEX™ Auffanggurte

Am Arbeitsplatz von heute, wo Geschwindigkeit und Effizienz gefordert sind, ist die Anschaffung eines ExoFit NEX™ Auffanggurts eine Investition in die Produktivität. Innovative Sicherheitsvorrichtungen und bahnbrechende Konstruktionsmerkmale – wie integrierte Gurte zur Vermeidung eines Hängetraumas, die in den Auffanggurt eingenäht sind, Duo-Lok™ Schnellverschlussschnallen und eine versteckte Tasche mit elastischen Seiten zur Aufbewahrung persönlicher Gegenstände – ermöglichen dem Träger eine intelligente, schnelle und sichere Arbeitsweise.

3M™ Expander Verbindungsmittel

Das System mit zwei Verbindungsmitteln sorgt dafür, dass der Nutzer beim Arbeiten sicher befestigt ist und gleichzeitig maximale Bewegungsfreiheit genießt. Das elastische Expander System verkürzt sich, wenn es nicht unter Spannung steht. Bei einem Absturz reduziert die Zorba Energieabsorbtionstechnologie die Fallkräfte auf unter 6 kN bei einer Dehnung von etwa 1,5 Metern.

3M™ Rebel™ Höhensicherungsgerät

Das Rebel™ Höhensicherungsgerät ist auf eine lange Lebensdauer ausgelegt. Es bietet eine wirtschaftliche Absturzsicherungslösung, ohne bei Leistung und Sicherheit Kompromisse einzugehen. Das Rebel™ 3-Wege-HSG zeichnet sich durch eine integrierte Rettungswinde für den Notfall, 140 kg Nutzerkapazität und ein robustes Design für eine hohe Langlebigkeit aus. Beim Design des Rebel™ stand der Träger im Mittelpunkt. Das HSG ist stapelbar und sorgt für eine optimale Platzausnutzung. Mit einem Absturzindikator kann auf einfache Weise geprüft werden, ob die Ausrüstung von einem Sturz betroffen ist.

3M™ Fallschutz für Werkzeuge

Arbeiter zu schützen, bedeutet mehr, als sie nur vor einem Absturz zu bewahren. Auch ihr Werkzeug muss in der Höhe gesichert werden. Deshalb sind wir seit 10 Jahren wegweisend mit unseren innovativen Produkten und Lösungen, die das Herabfallen von Werkzeugen und Ausstattung verhindern. Das Sortiment unserer Ausrüstung reicht von Verbindungsmitteln für Werkzeug bis zu Holstern, Gürteln, Taschen und vielem mehr.

Science.
Applied to Life.™

3M Safety Break

Das Safety Break Kit von 3M ist der Name für ein 20-minütiges Gespräch. Es bietet eine Plattform, um sich mit Mitarbeitern über Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz auszutauschen.

In diesem 3M Arbeitsschutz Tool Kit finden Sie 10 Module und empfohlene Techniken zum Durchführen interaktiver Sitzungen. Ziel ist es, damit das Bewusstsein für potenzielle Sicherheitsprobleme am Arbeitsplatz zu erhöhen. Gleichzeitig werden Maßnahmen vorgestellt, die jeder einzelne Mitarbeiter ergreifen kann, um sich und seine Kollegen zu schützen.

- ✔ Kostenlose Schulungsmaterialien, um den Arbeitsschutz langfristig zu verbessern.
- ✔ Ein Beitrag zur Gefahrenreduzierung in Ihrem Unternehmen.
- ✔ Verbesserung Ihrer Sicherheitskultur.
- ✔ Neue Ideen für Mitarbeiterschulungen.
- ✔ Aktionsplan nach Abschluss.
- ✔ Minimale Unterbrechung der Arbeitszeit.

Facebook: **www.facebook.com/3MArbeitsschutzDeutschland**

Webseite: **www.3M.de/arbeitsschutz**
Webinare: **www.3M.de/arbeitsschutz-webinare**

Kundendienst: **+49 2131 88 19 265 (Deutschland) oder**
+43 (0)1 417 00 52 (Österreich)
+41 4350 896 58 (Schweiz)

3M Personal Safety Division

3M Deutschland GmbH
Carl-Schurz-Straße 1, 41453 Neuss,
Telefon +49 2131 88 19 265
E-Mail arbeitsschutz.de@mmm.com
Web www.3M.de/arbeitsschutz

3M Österreich GmbH
Kranichberggasse 4
1120 Wien
Telefon +43 (0)1 417 00 52
E-Mail arbeitsschutz-at@mmm.com
Web www.3Maustria.at/arbeitsschut

3M (Schweiz) GmbH
Eggstrasse 91
8803 Rüschlikon
Telefon +43 (0)1 417 00 52
E-Mail arbeitsschutz-ch@mmm.com
Web www.3Mschweiz.ch/arbeitsschutz

OMG185048