

ARBEITSSICHERHEIT

BGFE-Ergo-Tipps „Arbeiten am Bildschirm“

Ob es um die richtige Höheneinstellung von Stuhl und Tisch, das korrekte Sitzen, ausreichend Bewegungsfreiheit oder die Aufstellung des Bildschirms geht: Im neuen Falblatt „Arbeiten am Bildschirm“ zeigt die BGFE mit anschaulichen Zeichnungen und kurz gefassten Texten, was jeder beachten sollte, der viel Zeit am Computer verbringt.

Ergänzt werden die Tipps durch Übungen aus dem BGFE-Fitness-trainer – online unter: www.bgfe.de/medien, zu bestellen unter: versand@bgfe.de.

Richtig sitzen im Auto

Wer in seinem Auto richtig sitzt, schont seinen Rücken und sorgt dafür, dass er in Gefahrensituationen sein Fahrzeug im Griff behält. Es gibt Fahrer, die „cool“ zurückgelehnt in ihrem Auto sitzen und vorzugsweise mit nur einer Hand lenken. Sieht zwar lässig aus, macht aber jedes schnelle Lenk- und Ausweichmanöver unmöglich. Außerdem hat der Rücken in dieser Fast-Liegeposition zu wenig Kontakt zur Lehne.

Nicht besser machen es die so genannten Klammerer, die völlig verkrampt direkt hinter ihrem Lenkrad kleben. Diese Haltung ermüdet schnell und der geringe Abstand zu Lenkrad behindert schnelle Reaktionen. Außerdem sitzt man im Fall eines Unfalls zu nah am Airbag, und der Abstand zur Kopfstütze ist zu groß.

Richtig sitzen ist ein Kompromiss aus Bequemlichkeit und Sicherheit. ADAC-Sicherheitsexperte *Huberts Paulus* empfiehlt diese Sitzhaltung:

„Die Sitzfläche nur so weit zurückschieben, dass die Knie

beim Durchtreten der Pedale niemals durchgestreckt sind und der Oberschenkel das Sitzpolster nicht durchdrückt. Die Lehne in eine aufrechte Position bringen, damit die Kopfstütze möglichst nah zum Hinterkopf rückt, das Lenkrad mit angewinkelten – niemals durchgestreckten – Armen beidseitig jeweils etwas über der halben Höhe anfassen und die Kopfstütze nach oben stellen. Am besten ragt der Kopf nicht über die Oberkante der Kopfstütze hinaus.

Zum Lenkrad sollte ein Mindestabstand von 25 bis 30 cm eingehalten werden, damit sich bei einem Unfall der Airbag ungehindert aufblasen kann, bevor er den Oberkörper und den Kopf auffängt.

Sitzhilfen nicht geeignet

Lange Autofahrten belasten den Rücken. Viele Menschen greifen deshalb zu Sitzhilfen wie Keil- oder Rückenkissen bzw. Kugelmatten. Der Ergonomie-Experte von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA) Dr. *Armin Windel* rät allerdings von diesen Sitzhilfen ab: „Sie greifen nachteilig in das komplexe Sicherheitssystem des Autos ein.“

Beispiel. Mit einem Keilkissen sitzt man höher und hat damit keinen optimalen Halt mehr in den seitlichen Führungspolstern des Sitzes. Das kann schlimme Verletzungen der Wirbelsäule und des Beckens bei einem seitlichen Aufprall nach sich ziehen. Außerdem müsste man die Kopfstützen an die erhöhte Sitzweise anpassen. Ansonsten drohen bei einem Unfall schwere Verletzungen des Halswirbelsäule“. Auch die beliebten Kugelmatten und Kissen, die man sich hinter den Rücken steckt, verhindern eine stabile und sichere Sitzposition, so *Armin Windel*.

Die einzige Lösung für Autofahrer mit häufigen Rückenschmerzen sind gute Seriensitze mit verstellbarer Lordosestütze oder individuell anpassbare Spezialautositze, mit denen man seinen Wagen nachrüsten kann. Diese Sitze sind im professionellen Autozubehörhandel erhältlich –

❶ Auch bei „leichten Arbeiten“ an einer Unterverteilung kann es zu unbeabsichtigtem Berühren aktiver Teile kommen



so *Gabriele Albert*, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de.

Aus dem Unfallgeschehen Stromschlag durch Leichtsin

Arbeitsauftrag. In einem Verwaltungsgebäude sollten bereits außer Betrieb genommene Leitungen entfernt werden. Die Installationsfirma beauftragte für die Arbeiten einen erfahrenen Elektromonteur. Der Monteur hatte keinen Auftrag, unter Spannung zu arbeiten.

Unfallhergang. Der Monteur wollte am Unfalltag mehrere alte Leitungen aus einer Unterverteilung entfernen, die bereits abgeklemmt waren. Eine Freischaltung der Verteilung hielt er nicht für erforderlich. Er wollte einfach genügend Abstand zu den nicht abgedeckten und unter Spannung stehenden Klemmstellen der Leitungsschutzschalter halten. Beim „Rausziehen“ einer Leitung aus einem Rohr der Unterverteilung (Bild ❶) berührte er dann doch mit dem rechten Daumen eine Klemmstelle. Er erlitt einen Stromschlag.

Unfallanalyse. Der Monteur sah die Arbeiten als ungefährlich an. Es sollten ja nur abgeklemmte Leitungen herausgezogen werden. Dabei übersah er aber die Gefahr, die von den blanken Anschlussklemmen der NS-Schaltgeräte ausging.

Der Monteur verstieß gegen § 7 „Arbeiten in der Nähe aktiver Teile“ der BGV A3 und deckte unisolierte benachbarte Teile nicht ausreichend ab.

Folgen des Alkoholkonsums

Im Jahr 2005 sind in Deutschland mehr Menschen im Zusammenhang mit Alkohol ums Leben gekommen als durch Suizide und tödliche Verkehrsunfälle zusammen.

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, stehen rund 2 % aller im Jahr 2005 registrierten Sterbefälle im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol (www.destatis.de).

Auch in einer 2006 veröffentlichten Studie der OECD stand Deutschland nicht gut da. Mit einem durchschnittlichen Konsum von 10,2 l reinen Alkohols pro Kopf liegt die Bundesrepublik im europäischen Vergleich auf einem erschreckenden dritten Platz.

Da verwundert es nicht, dass knapp 5 % aller Arbeitenden in Deutschland alkoholkrank sind. Aber auch Jugendliche verfallen immer mehr dem Alkoholismus. Allein in der Zeit von 2000 bis 2005 verdoppelte sich die Anzahl der wegen Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelten Jugendlichen auf 19400.

Im beruflichen Alltag werden immer mehr Kollegen und Vorgesetzte mit der Alkohol-Problematik konfrontiert. Ein Ignorieren verschlimmert nur die Lage.

Deshalb ist eine sensible, aber konsequente Vorgehensweise erforderlich. Dabei sollten Sanktionen und Hilfsangebote abwechseln.

J. Jühling

Kooperation mit der BG

In Zusammenarbeit mit der Berufsgenossenschaft der Feinmechanik und Elektrotechnik (BGFE), Köln, informiert der **ep** auf dieser Seite über aktuelle Themen der Arbeitssicherheit.