

Grünes Licht für Ihre Sicherheit

**Sicher im Einsatz mit
der Motorsäge**
Schnittschutz für
Feuerwehrangehörige

**Das Kreuz mit den
Rückenschmerzen**
Individuelle Präven-
tion im Alltag

**Sicherheit und
Gesundheit in der
Stadtverwaltung
Neuwied**
Betriebliches Gesund-
heitsmanagement
8. Teil: Maßnahmen
in den Arbeits-
alltag integrieren

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²

**Den Sommer ohne Reue genießen:
So schützen Sie Ihre Haut**



Unfallkasse
Rheinland-Pfalz

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir empfinden Frühjahr und Sommer als die schönsten Jahreszeiten, weil die Sonne unser Wohlbefinden steigert. Ihre Strahlen wärmen unsere Haut, können sie aber auch verändern. Für den Aufenthalt in der Sonne – bei der Arbeit und in der Freizeit – müssen wir für einen angemessenen Schutz sorgen. Schwerpunkt dieser Ampel-Ausgabe ist deshalb erneut das Thema Haut. Bei der wieder anstehenden Freiluftsaison sollten wir vor allem bei den Kindern auf den Einfluss von Wasser und Sonne auf die Haut achten.

In unserer Serie zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement stellen wir vor, wie die Stadt Neuwied nach Beratung durch die Unfallkasse den Arbeits- und Gesundheitsschutz zusammen mit den Mitarbeitern in der Verwaltung umsetzt. Solche Beispiele sollen alle unsere Mitgliedsbetriebe motivieren, Maßnahmen zum Schutz der Beschäftigten zu ergreifen, um mit gesunden Mitarbeitern den Unternehmenserfolg nachhaltig zu sichern.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

Beate Eggert

Inhalt

3 Sicher im Einsatz mit der Motorsäge
Schnittschutz für Feuerwehrangehörige

4 Das Kreuz mit den Rückenschmerzen
Individuelle Prävention im Alltag

5 Sommer ohne Reue genießen
Die Haut vor Belastungen schützen

8 Bekanntmachung nach § 34
Abs. 2 Nr. 2 SGB IV

9 Unfallkasse-Intern

10 Sicherheit und Gesundheit in der
Stadtverwaltung Neuwied
Betriebliches Gesundheitsmanagement
8. Teil: Maßnahmen in den Arbeits-
alltag integrieren

12 Unfälle sind selten Zufälle
Abschlussveranstaltung des Wettbewerbs

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen
Wettbewerb der Unfallkasse
für den Staatsforst

Ausgezeichnet: gesunde Beschäftigte
Die Unfallkasse gratuliert zum Arbeits-
schutzpreis 2007

Impressum

Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstr. 10 · 56626 Andernach
Telefon 0 26 32 / 9 60 - 0 · Telefax 0 26 32 / 9 60 - 100
E-Mail: info@ukrlp.de · Internet: www.ukrlp.de
Verantwortlich für den Inhalt:
Beate Eggert, Geschäftsführerin
Redaktion:
Gerlinde Weidner-Theisen 0 26 32 / 9 60 - 114
Redaktionsbeirat:
Helmut Müller, Hartmut Bartels, Manfred Breitbach,
Klaudia Engels, Ludger Lohmer, Hermann Zimmer,
Elisabeth Groß
Gestaltung: Hansen Kommunikation, Köln
Druck: Krupp-Druck, Sinzig
Bildnachweis:
Vermerk am Bild, ansonsten Archiv UKRLP
Auflage: 9.600 Exemplare
Erscheinungsweise: vierteljährlich



Bei Arbeiten mit der Motorsäge ist ein besonderer Beinschutz erforderlich

Schnittschutz für Feuerwehrangehörige

Sicher im Einsatz mit der Motorsäge

VON ANDREAS HACKER

Motorsägen gehören zu den Rettungsgeräten der Feuerwehren. Sie kommen bei der Technischen Hilfe und bei Bränden zum Einsatz.

Beinschutz

Für den Feuerwehreinsatz mit Motorsägen ist ein genormter Beinschutz erforderlich (DIN EN 381-5 „Schutzkleidung für Benutzer von handgeführten Motorsägen – Teil 5: Anforderungen an Beinschutz“). In dieser Norm sind drei Formen definiert. Sie stehen für unterschiedliche Bereiche der Beine, die mit Schutzmaterial abgedeckt sind:

- Bei den Formen A und B sind die Schutzbereiche im Wesentlichen auf die **Vorderseiten** der Beine beschränkt. Dieser Schnittschutz ist für professionelle Motorsägenführer bei den üblichen Holzerntearbeiten gedacht.
- Form C ist ein Schutz für die **Vorder- und Rückseite** der Beine. Dieser Rundumschutz ist für Personen vorgesehen, die normalerweise nicht oder nur in Ausnahmesituationen mit der Motorsäge arbeiten (z. B. Feuerwehrangehörige).

Die Ausführungen unterscheiden sich im Tragekomfort. Für den Feuerwehreinsatz empfiehlt sich eine

Größe, die das Tragen über der Hose des Feuerwehrschanzuges ermöglicht. Beinschutz der Form C bietet in diesem Fall den größten Schutz, da sich bei einem Eingriff der Sägekette der Schutzbereich der Hose nicht verschieben und die Kette so das ungeschützte Bein nicht erreichen kann.

Weiternutzung oder Neubeschaffung

Vorhandene, funktionsfähige Ausrüstungen können weiterhin benutzt werden. Beinlinge, die keine sichere Verbindung im Bereich des Hosenschlitzes gewährleisten, sind allerdings zu ersetzen. Dies ist eine passende Gelegenheit, auf Beinschutz der Form C umzustellen.

Neuer Schnittschutz

Neuer Schnittschutz muss eine vollständige Kennzeichnung (siehe Kasten) haben. Außerdem sollte die Ausrüstung mit dem freiwilligen Zeichen „KWF-Gebrauchswert“ – auf Schnittschutzhosen – bzw. „KWF-Test“ – auf Schnittschutzbeinlingen – versehen sein, die das über 50 Jahre alte „FPA-Zeichen“ (FPA = Forsttechnischer Prüfausschuss des KWF) ersetzen. Beinschutz der Form „C“ ist allerdings zurzeit nur ohne das Zeichen „KWF-Gebrauchswert“ am Markt vertreten, weil die Hersteller offen-

sichtlich angesichts des geringen Marktanteils die hohen Kosten einer Prüfung scheuen. Schnittschutz mit korrekter Kennzeichnung ist auch ohne das freiwillige KWF-Zeichen zulässig.

Kennzeichnungen

- Name, Handelsname
- Identifikation des Herstellers oder Vertreters
- Typenbezeichnung oder Artikelnummer des Herstellers
- Angabe der Form (Typ A, B oder C) Serien- /Chargennummer
- Herstellungsdatum (Monat und Jahr)
- Konformitätszeichen (CE-Zeichen)
- Kennzeichnung „EN 381-5“
- Größenangabe
- Angabe der Schutzklasse (Klasse 1, 2 oder 3)
- Hinweis: „Bei Beschädigung des Schutzmaterials muss das Kleidungsstück ausgesondert werden“ oder Ähnliches
- Wasch-/Reinigungshinweise, die auch Warnungen vor falscher Behandlung beinhalten

Ansprechpartner:

Andreas Hacker

☎ 0 26 32/9 60-352

Andreas Haupt

☎ 0 26 32/9 60-353

Claudia Preußner

☎ 0 26 32/9 60-242

Karl Schäfer

☎ 0 26 32/9 60-350

Peter Schnalke

☎ 0 26 32/9 60-351

Individuelle Prävention im Alltag

Das Kreuz mit den Rückenschmerzen

VON DR. CHRISTOPH HEIDRICH

Eine gesunde Wirbelsäule wissen wir leider oft erst zu schätzen, wenn die Probleme beginnen. Bei massiven gesundheitlichen Beschwerden kann die Aufgabe des Berufs mit all ihren Folgen drohen.

Wirbelsäulenerkrankungen und ihre Ursachen

Der Umgang mit hohen Gewichten und die einseitige Belastung der Wirbelsäule durch lang andauernde ungünstige Körperhaltungen im Berufsalltag können Schädigungen an der Wirbelsäule und an den Bandscheiben verursachen. Beispiele hierfür sind das Heben und Bewegen von Patienten in Pflegeberufen, langes Sitzen im Büro oder im Fahrzeug, mangelnde Bewegung, altersbedingte Veränderungen im Stoffwechsel sowie hohes Körpergewicht. Mit zunehmendem Alter werden aus kleinen Schäden große Probleme.

Möglichkeiten individueller Prävention

Berücksichtigt man einige wesentliche Grundsätze, kann dies – angepasst an die jeweilige berufliche Situation – bereits erheblich zur



Rückenschonende Arbeitstechniken entlasten die Wirbelsäule.

Reduzierung von Rückenbelastungen und zur individuellen Gesundheitsfürsorge beitragen.

Zur Gesunderhaltung des Rückens gibt es im Wesentlichen zwei Arten der individuellen Prävention:

- Rückenschonende Arbeitstechniken
- Stärken der eigenen Fitness

Tipps für rückenschonende Arbeitstechniken

- Teilen Sie Lasten und gehen Sie lieber mehrmals.
- Prüfen Sie vor dem Anheben, ob Sie den Gegenstand schieben oder ziehen können.
- Nutzen Sie vorhandene Höhengefälle, schiefe Ebenen oder Rampen.
- Setzen Sie Hilfsmittel ein, wie Sackkarren, Tragegurte, höhenverstellbare Betten, Lifter oder Gleitmatten.
- Stellen Sie sich nah an den Gegenstand, Füße mindestens hüftbreit aufgesetzt, Rücken gerade. Vermeiden Sie lange Hebel, indem Sie die Last nah am Körper tragen.
- Heben Sie das Gewicht mit gebeugtem Knie möglichst gleichmäßig durch Strecken im Hüft-, Knie- und Sprunggelenk an. Heben Sie ruhig und gleichmäßig, damit die Kraft aus den Beinen und nicht aus der Wirbelsäule kommt.
- Belassen Sie beim Bewegen die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung. Halten Sie bewusst Ihren Oberkörper aufrecht.
- Spannen Sie beim Heben und Tragen zum Stabilisieren der Wirbelsäule die Rücken- und Bauchmuskulatur leicht an.
- Verteilen Sie Gewichte möglichst symmetrisch.
- Legen Sie häufiger eine Pause ein. Stellen Sie bei weiten Wegen das Gewicht zwischendurch ab.
- Heben Sie schwere Lasten nicht alleine.
- Wenn Sie zu zweit arbeiten, besprechen Sie den Bewegungsablauf vorher. Heben Sie auf ein

Kommando gleichzeitig an und setzen Sie auch so ab.

- Vermeiden Sie gleichzeitiges Drehen und Beugen der Wirbelsäule, indem Sie zuerst das Gewicht anheben, sich drehen und dann die Last absetzen.

Übung macht den Meister

Erhalten und erweitern Sie Ihr Wissen und praktisches Können zu Hebe- und Tragetechniken durch regelmäßiges Üben. Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz bietet für Beschäftigte des Gesundheitsdienstes auch in diesem Jahr Seminare an. Hierbei können Sie praxisnahe Möglichkeiten rückenschonender Arbeitstechniken in Pflegeberufen erlernen und trainieren.

Stärken individueller Fitness

- Nutzen Sie kurze Arbeitsunterbrechungen für gymnastische Ausgleichsübungen.
- Nehmen Sie sich Zeit, die Übungen – z. B. von unserer Internetseite – in Ruhe zu probieren.
- Am besten bauen Sie einige Übungen in Ihren Tagesablauf ein.
- Entscheiden Sie selbst, welche Übungen Ihnen besonders gut tun und wann Sie die Übungen durchführen.
- Erweitern Sie nach und nach Ihr Übungsprogramm.

In der Freizeit können Sie mit Rückengymnastik Ihre Fitness fördern. Nutzen Sie beim Gerätetraining die sachkundige Hilfe von Fachkräften aus dem Sport oder der Physiotherapie. Sie können Ihren Körper in jedem Alter trainieren. Sie profitieren auf jeden Fall davon, denn körperliche Aktivitäten helfen, den Alltagsstress und Verspannungen in der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur abzubauen.

Weitere Anregungen finden Sie auf unserer Internetseite unter www.ukrlp.de mit dem Suchwort „Bürogyrnastik“.

Zuviel Sonnenlicht belastet die Haut. Besonders die kurzwellige UV-A- und UV-B-Strahlung dringt in die Haut ein und kann Schäden anrichten.

Die Haut vor Belastungen schützen

Sommer ohne Reue genießen

VON DR. RAINER RADTKE UND
OLIVER PATSCHULA

Nach einer trüben Winterzeit freuen wir uns alle auf mehr Sonnenschein. Wir verbinden damit Wärme, Wohlbefinden, Entspannung, Urlaub und Freizeit. Geht es um unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, denken wir nicht unbedingt zuerst an die Haut. Aber unsere Haut, wenn auch nur wenige Millimeter dick, hat eine große Bedeutung in unserem Leben.

Funktionen der Haut

Mit einer Fläche von rund 2m^2 ist die Haut unser größtes Organ. Als Sinnesorgan können wir über sie Berührungen, Temperatur und Schmerz empfinden. Sie verhindert, dass Krankheitskeime in unseren Körper eindringen und schützt vor Hitze, Kälte und vor schädlichen Strahlen. Auch mechanische Einwirkungen wie Schläge und Stöße kann die Haut bis zu einem gewissen Grad abfangen.

Das Schwitzen ermöglicht unserer Haut, die Körpertemperatur zu regulieren. Und bei Kälte verhindert sie mit einer „Gänsehaut“ einen schnellen Wärmeverlust. Durch Sonnenlicht produziert die Haut das wichtige Vitamin D. Unsere Haut lässt erkennen, ob jemand vor Scham errötet oder vor Schreck erblasst.

Gründe genug also, sich intensiv mit ihrem Schutz und ihrer Pflege zu beschäftigen.

Sonnenstrahlen

Das ersehnte Sonnenlicht ist jedoch auch eine Belastung für unsere Haut. Zum breiten Spektrum der Strahlung gehören die infrarote Wärmestrahlung, das sichtbare Licht und die kurzwelligere Strahlung, die so genannte ultraviolette Strahlung (UV), die außerhalb des für Menschen sichtbaren Bereichs liegt. Die Ozonschicht der Erde reflektiert einen großen Teil der UV-Strahlung, vor allem die besonders kurzwelligen

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m^2

UV-C-Strahlen. Durch die Ausdünnung der Ozonschicht erreicht heute jedoch mehr UV-Strahlung unsere Haut, als in früheren Jahrzehnten. Vor allem die UV-A- und UV-B-Strahlen dringen in unsere Haut ein und können dort Schäden anrichten.

Sonnenbrand

Erst wenn wir uns langsam an die Sonne gewöhnt haben, bildet die Haut Pigmente, so dass sie gebräunt und damit besser gegen weitere Sonnenbrände geschützt ist. Ist ein Sonnenbrand daher so tragisch? Er verheilt doch schnell wieder. Leider ist das nur die halbe Wahrheit.

Unter fortgesetzter UV-Strahlung, auch bei gebräunter Haut, kommt es im Laufe der Jahre zu Spätschäden. Die Haut altert schneller und verliert ihre Elastizität. Das liegt daran, dass UV-Einstrahlung die elastischen Bindegewebsfasern in der Haut zerstört und diese nicht mehr ersetzt werden können. Die Haut vergisst nicht.

Hautveränderungen

Tief in der Haut kann sich der Sonnenschaden unwiderruflich einbrennen und Zellkerne zerstören, beschädigen oder verändern. Normalerweise hilft die Haut sich selbst, indem sie mit einem Reparaturmechanismus die geschädigten Zellen ausbessert. Zu große Schäden überlasten diesen Selbstheilungsprozess, so dass der Schaden als Erbinformation bei der nächsten Zellteilung an die Tochterzelle gelangt. Diese kann sich unter Umständen unkontrolliert teilen, was die Grundlage für Hautkrebs sein kann.

Ein Hautfleck ist daher nicht immer ein Muttermal. Es kann sich um ein „Malignes Melanom“ (schwarzer Hautkrebs) handeln, eine gefährliche Hautgeschwulst, die oft Tochtergeschwülste, also so genannte Metastasen bildet und damit zu einer lebensbedrohlichen Erkrankung führt. Melanome entwickeln sich oft aus Muttermalen, z.B. durch UV-Strahlen. Wenn ein Muttermal sich vergrößert, Auswüchse bildet, sich in der Färbung ändert, zu jucken oder brennen beginnt oder blutet, sollten Sie sich unbedingt an einen Hautarzt wenden.

Neben dem schwarzen Hautkrebs mit einer jährlichen Zuwachsrate von 4 bis 8 % haben sich beim weißen Hautkrebs die Neuerkrankungsfälle mit einem jährlichen Anstieg von 3 bis 6 % in den letzten 20 Jahren knapp verdoppelt. Der weiße Hautkrebs bildet in den meisten Fällen keine Metastasen. Er tritt überwiegend an Hautpartien auf, die dem Licht ungeschützt ausgesetzt sind, beispielsweise am Kopf. Bei den Neuerkrankungsfällen zeigt sich ein Zusammenhang mit hellen Hauttypen, mit dem Beruf (Arbeit im Freien) und der UV-Einstrahlung am Wohnort.

Kleinere Kinder sind vor allem während der ersten sechs Lebensjahre durch die Sonne besonders gefährdet. Ihre Haut ist viel dünner und empfindlicher als die



Kinder sind besonders gefährdet. Ihre Haut ist empfindlicher und der natürliche Schutz gegen UV-Strahlung noch nicht so stark ausgeprägt wie bei Erwachsenen.

Erwachsener und die natürlichen UV-Eigenschutzmechanismen sind noch nicht vollständig entwickelt. Jeder in der Kindheit und Jugend erlittene Sonnenbrand erhöht das Risiko, in späteren Jahren an Hautkrebs zu erkranken.

Arbeiten im Freien

Der Arbeitgeber ist verpflichtet, bei Arbeiten im Freien auch die UV-Strahlung bei der Gefährdungsbeurteilung und bei der Auswahl der Schutzmaßnahmen zu berücksichtigen. Wenn es organisatorisch möglich ist, sollte er solche Arbeiten auf die kühleren Morgen- und Abendstunden verlegen. Nicht ohne Grund haben südlichere Länder die längere Mittagspause „Siesta“ eingeführt, bei denen sich die Einheimischen in kühleren Gebäuden oder im Schatten aufhalten.

Schutz vor UV-Strahlen

- Gehen Sie nur geschützt in die Sonne.
- Tragen Sie ein Sonnenschutzmittel mindestens 30 Minuten vorher auf, damit es richtig in

die Haut einziehen und wirken kann.

- Verweilen Sie nicht zu lange in der Sonne. Der Lichtschutzfaktor (LSF) des Sonnenschutzmittels gibt lediglich an, um welchen Faktor sich die Eigenschutzzeit der Haut verlängert.
- Meiden Sie möglichst die Mittagssonne, weil dann die UV-Strahlung am stärksten ist.
- Gewöhnen Sie die Haut langsam an die Sonne.
- Schützen Sie Ihre Augen durch eine Sonnenbrille mit UV-Filter.
- Solariumbräune schützt nicht vor Sonnenbrand.
- Kleidung bietet besseren Schutz vor Spätschäden als Sonnenschutzcreme.
- Bestimmte Medikamente, Inhaltsstoffe von Pflanzen, Kosmetika und Parfüms können die Haut empfindlicher gegen UV-Strahlung machen.

Sonnenschutzmittel

Die Eigenschutzzeit der Haut – das ist die Zeit, nach der eine Rötung der ungeschützten Haut zu erwarten ist – richtet sich nach dem jeweiligen Hauttyp. Ein Sonnenschutzmittel soll vor einem Sonnenbrand schützen, es verlängert die Eigenschutzzeit der Haut um den angegebenen Faktor. Beispiel: Für ein Kind vom Hauttyp I mit einer Eigenschutzzeit von fünf bis zehn Minuten verlängert das Sonnenschutzmittel mit dem LSF 20 die Zeit bis zur Hautrötung auf 100 bis 200 Minuten.

Sonnenschutzmittel dürfen aber keinesfalls dazu verleiten, den Aufenthalt in der Sonne über die Schutzzeit hinaus zu verlängern oder sich der Sonne zu Tageszeiten mit hoher UV-Belastung auszusetzen.

Ziehen Sie kindgerechte Cremes und Lotionen, mindestens mit LSF 15, Gelen oder Produkten auf Alkoholbasis vor. Letztere trocknen die Kinderhaut aus. Für Kinder sind Produkte mit physikalischen Lichtschutzfiltern (z. B. Titandioxid) bes-

ser geeignet. Das Sonnenschutzmittel sollte insbesondere vor UV-B- und UV-A-Strahlen schützen.

Beim Eincremen ist besonders auf die „Sonnenterrassen“ – exponierte Bereiche von Kopf, Stirn, Nase, Ohren, Nacken, Schultern, Hände, Knie, Po und Füßen – zu achten, da hier ein Sonnenbrand sehr schnell entstehen kann. Schwitzen, das Abwischen an Textilien und der Kontakt mit Wasser reduzieren das Sonnenschutzmittel auf der Haut und machen ein regelmäßiges Nachcremen erforderlich.

Schutz vor Hautveränderungen

Ob Sonnenschutzmittel auch einen wirksamen Schutz vor Hauttumoren bieten, ist unter Wissenschaftlern zunehmend umstritten. Einige argumentieren, dass Menschen mit Sonnenschutzcreme bereit sind, länger in der Sonne zu bleiben, so dass auf lange Sicht das Tumorrisiko eher zunimmt. Deshalb ist Kleidung noch der beste und zuverlässigste UV-Schutz, um das Risiko für Hautveränderungen zu mindern.

Schutz vor weiteren Beschwerden

Wasser- und Mineralienverlust durch Schwitzen ist durch ausreichendes Trinken zu ersetzen. Vor einem Sonnenstich und dem Hitzschlag schützt eine Kopfbedeckung, möglichst ein breitkrempiger Hut oder eine Kappe mit Nackentuch.

Sinnvoll ist auch in unseren Breiten eine Kleidung, die Rumpf und Beine vollständig bedeckt. In der Regel schützen Kleidungsstücke aus Baumwolle besser als solche aus Nylon oder Polyamid. Es gibt spezielle Sonnenschutzkleidung aus modernem Gewebe, bei denen Titandioxid-Partikel (weißer Farbstoff) in die Fasern eingearbeitet sind. Sie reflektiert einfallende Sonnenstrahlung zum größten Teil und hält sie so von der Haut fern.

Schutz beim Schwimmen und Baden

Wasser ist kein Gefahrstoff und kann bei einfachem Kontakt mit der Haut keine akuten Schäden

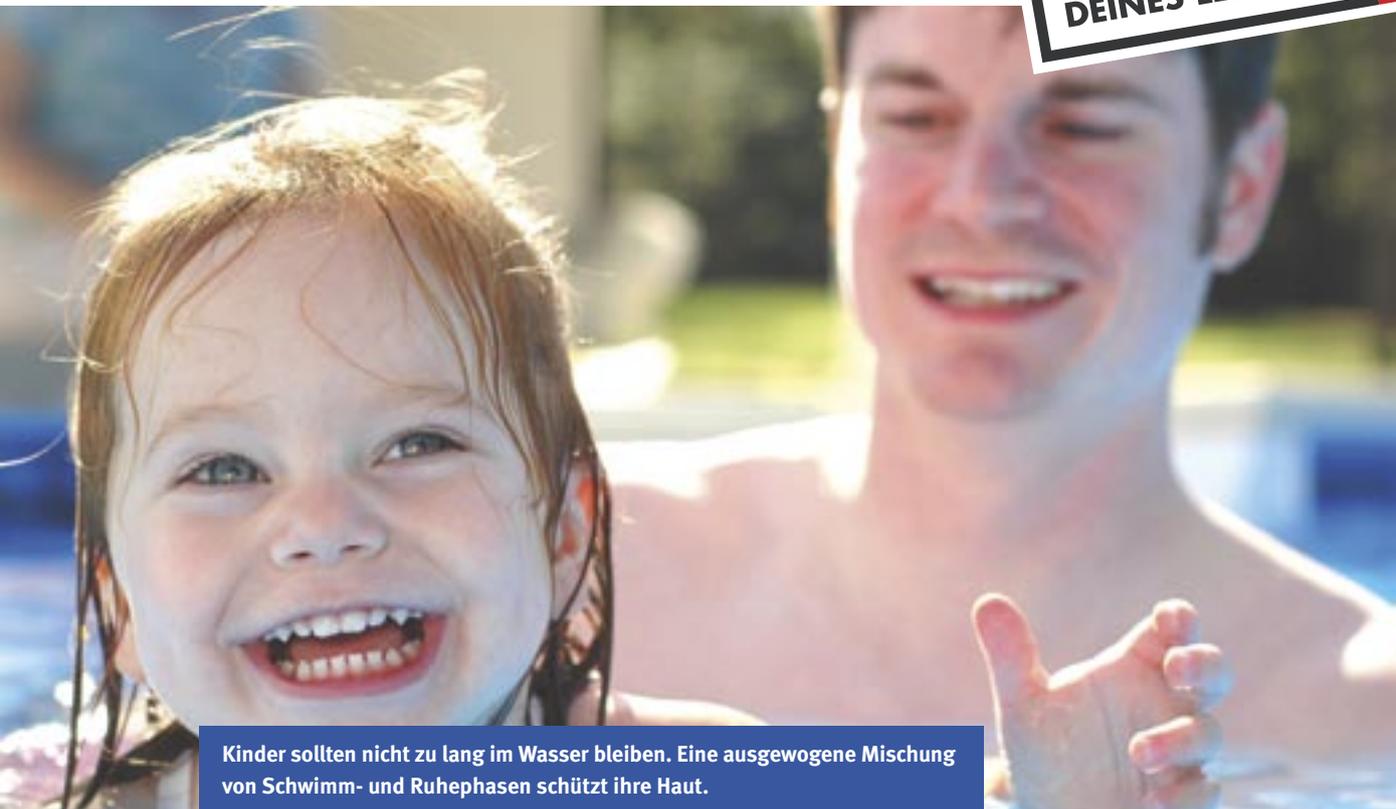
hervorrufen. Das verhindern dicht aufeinander gepackte Hornzellen auf der obersten Schicht der Haut, zwischen denen Fette gelagert sind. Sie sorgen für einen stabilen Zellverband und schließen die Zellzwischenräume wasserdicht ab.

Auf der Haut liegt zudem ein Wasser-Fett-Film (Hydro-Lipid-Schicht), der auch als „Säureschutzmantel“ fungiert. Eine Emulsion aus körpereigenen Fetten und Schweiß hält die Haut geschmeidig.

Längerer Kontakt mit Wasser wäscht den schützenden Wasser-Fett-Film ab und lässt die Hornschicht quellen. Dadurch wird die Haut weniger reißfest, der Zellzusammenhang wird gelockert, es bilden sich sogenannte „Waschfrauenhände“. Verdunstet das Wasser, haben es Schadstoffe nun wesentlich leichter, durch die entfettete und ausgetrocknete Hornschicht in den Körper einzudringen und z.B. Entzündungen auszulösen.

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.**

2m²!



Kinder sollten nicht zu lang im Wasser bleiben. Eine ausgewogene Mischung von Schwimm- und Ruhephasen schützt ihre Haut.

Foto: Rosemarie Gearhart/istockphoto.com

**DEINE HAUT.
DIE WICHTIGSTEN
DEINES LEBENS.** **2m²**



Bei längerem Kontakt mit Wasser quillt die Hornschicht der Haut: es bilden sich so genannte „Waschfrauenhände“.

Für die Badegäste sind die „Waschfrauenhände“ das beste Signal für eine Ruhephase außerhalb des Schwimmbeckens. Bei einer ausgewogenen Aufteilung von Schwimm- und Ruhephasen kann die Haut sich regenerieren.

Die Haut von Kindern ist nicht so belastbar wie die von Erwachsenen. Daher sollte sie dem Wasser nicht so lange ausgesetzt sein. Kinder vergessen beim Spielen die Zeit und auch die gut gemeinten Ermahnungen. Begleitpersonen müssen daher auf angemessene Bade- und Ruhezeiten achten.

Aktionstag „Schwimmen & Haut“ zum Auftakt der Freibadsaison

Für Ende Mai plant die Unfallkasse einen Haut-Aktionstag in der Hallen- und Freibadanlage „Rheinwelle“ in Gau Algesheim. Mit „Spielen ohne Grenzen“, Wettbewerben und einem Quiz wollen wir Schülerinnen und Schülern der umliegenden Schulen zeigen, wie sie ihre Haut schützen können.

Einzelheiten zum Aktionstag und zum Programm finden Sie demnächst auf unserer Internetseite www.ukrlp.de unter „Aktuelles“.

Ansprechpartner:
Dr. Rainer Radtke
☎ 0 26 32/9 60-356
r.radtke@ukrlp.de
Oliver Patschula
☎ 0 26 32/9 60-320
o.patschula@ukrlp.de

Bekanntmachung nach § 34 Abs. 2 Nr. 2 SGB IV

Die Vertreterversammlung der Unfallkasse Rheinland-Pfalz hat beschlossen:

- **Die Unfallverhütungsvorschrift „Lärm“ (GUV-V B 3, ehemals GUV 9.20) vom November 1989 in der Fassung vom Januar 1997 tritt rückwirkend ab 09.03.2007 außer Kraft.**

Durch das Inkrafttreten der „Verordnung zum Schutz der Beschäftigten vor Gefährdungen durch Lärm und Vibrationen“ – kurz Lärm-VibrationsArbSchV – am 09.03.2007 wurden wesentliche

Inhalte aus dem Normtext der Unfallverhütungsvorschrift „Lärm“ (GUV-V B3, ehemals GUV 9.20) hinfällig.

Detaillierte Informationen zu neuen Vorschriften zum Schutz von Lärm und Vibrationen am Arbeitsplatz finden Sie im Internet unter:

www.ukrlp.de / **Prävention / Sonstiges** oder **Suchwort: Lärm**

- **Die Unfallverhütungsvorschrift „Leitern und Tritte“ (GUV-VD36 ehemals GUV 6.4) vom Oktober 1992 in der Fassung vom**

Januar 1997 tritt mit Wirkung vom 01.04.2008 außer Kraft.

Durch die Betriebssicherheitsverordnung und die „Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten“ (GUV-I 694) wird die Unfallverhütungsvorschrift „Leitern und Tritte“ (GUV-V D36 bisher GUV 6.4) entbehrlich.

Die „Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten“ (GUV-I 694) finden Sie im Internet unter:

www.ukrlp.de / **Prävention / Sonstiges**

Unfallkasse-Intern

Joachim Guth arbeitete fast 26 Jahren in der Abteilung Prävention als Aufsichtsperson. In den letzten 16 Jahren war er dort stellvertretender Abteilungsleiter. Von Anfang an war sein Arbeitsschwerpunkt der Gesundheitsdienst. Durch seine langjährige Mitarbeit in der BUK-Fachgruppe „Gesundheitsdienst“ hat er die Interessen der Unfallkasse bundesweit einbringen und gleichzeitig aktuelle Erkenntnisse zum Nutzen unserer Mitglieder und unseres Hauses gewinnen können. Das kam auch den Betriebsärzten und Sicherheitsfachkräften zugute, mit denen er in engem Kontakt stand. Besonders Präventionsmaßnahmen zum Unfallschwerpunkt „Nadelstichverletzungen“, zur arbeitsmedizi-

nischen Vorsorge und zu Infektionskrankheiten waren für ihn bei seiner Arbeit wichtig.

„Ihre konstruktiven Fähigkeiten als Diplom-Ingenieur für Brückenbau haben Sie gleichermaßen auch als ‚menschliche Brücken‘ zu unseren Mitgliedern und zum Kollegenkreis genutzt“, mit diesen Worten dankte die Geschäftsführerin der Unfallkasse Beate Eggert Joachim Guth für seine geleistete Arbeit. Abteilungsleiter Hartmut Bartels brachte bei der Verabschiedung deutlich zum Ausdruck, dass sein langjähriger Stellvertreter mit seinem Wissen und Können, seiner Erfahrung und seinem menschlichen Verständnis in all den Jahren der Unfallkasse besonders gut getan habe.



Beate Eggert, Geschäftsführerin der Unfallkasse, bei der Verabschiedung von Joachim Guth.

Mit seiner Frau Hanne wird Joachim Guth in der nächsten Zeit Sehenswürdigkeiten in Rheinland-Pfalz besuchen, gemeinsam die freie Zeit genießen ... „Langweilig wirds uns nicht“.



Dr. Christoph Heidrich (41) promovierte in Bonn im Fach Mikrobiologie und arbeitete vier Jahre in der Grundlagenforschung (Antibiotika) am Max-Planck Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen. Seit 2001 ist der zweifache Familienvater in der gesetzlichen Unfallversicherung aktiv. Bis zum 30. Juli 2007 betreute er als Aufsichtsperson der Landesunfallkasse Nordrhein-Westfalen insbesondere die Universitätskliniken und die Veterinäruntersuchungsämter des Landes.

In der Unfallkasse Rheinland-Pfalz ist er seit dem 1. August 2007 als Nachfolger von Joachim Guth zuständig für den Gesundheitsdienst und für Fragen zu Tätigkeiten mit Infektionsgefährdungen. Darüber hinaus ist er nun Ansprechpartner für die Polizei.



Dr. Kai Lükens (37) ergänzt seit dem 1. Juli 2007 das Team der Präventionsabteilung mit arbeitspsychologischem Know-how. Nach einer Ausbildung zum Bankkaufmann absolvierte er ein Studium der Psychologie und promovierte anschließend an der Universität Münster mit den Schwerpunkten Arbeits- und Organisationspsychologie.

Vor seinem Eintritt bei der Unfallkasse arbeitete Dr. Lükens zunächst freiberuflich in einer Unternehmensberatung und anschließend als Wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Berufsgenossenschaftlichen Institut für Arbeitsschutz (BGIA) in Sankt Augustin.



Dipl.-Ing. (FH) Oliver Patschula (38) begann am 1. Juli 2005 die Ausbildung zur Aufsichtsperson bei der Unfallkasse Rheinland-Pfalz. Mit der Prüfung am 14. August 2007 beendete er den Vorbereitungsdienst erfolgreich.

Oliver Patschula studierte an der Fachhochschule Koblenz Maschinenbauwesen mit der Vertiefungsrichtung „Energietechnik“. Nach der bestandenen Diplomprüfung war er fast zwei Jahre in der Konstruktion und anschließend sechs Jahre für ein Ingenieurbüro mit dem Schwerpunkt „technische Gebäudeausrüstung und Schwimmbadplanung“ tätig.

Als Aufsichtsperson betreut Oliver Patschula Kindertagesstätten, allgemeinbildende und berufsbildende Schulen in den Landkreisen Kusel, Donnersbergkreis, Kaiserslautern und Südwestpfalz.



Oberbürgermeister Nikolaus Roth (Mitte) im Gespräch mit Antje Stöwesandt (Unfallkasse Rheinland-Pfalz) und Verwaltungsdirektor Karl-Heinz Gladeck

Betriebliches Gesundheitsmanagement 8. Teil: Maßnahmen in den Arbeitsalltag integrieren

Sicherheit und Gesundheit in der Stadtverwaltung Neuwied

VON ANTJE STÖWESANDT UND
GERLINDE WEIDNER-THEISEN

Vieles hat sich in der Stadtverwaltung Neuwied durch das Projekt zum Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement getan. Uns als Unfallkasse interessiert, was sich verändert hat und welche Erfahrungen unsere Kooperationspartner während und nach der Zusammenarbeit gemacht haben. Oberbürgermeister Nikolaus Roth und Verwaltungsdirektor Karl-Heinz Gladeck beantworteten unsere Fragen.

Vor welchen Herausforderungen steht die Stadtverwaltung Neuwied derzeit?

Die Stadtverwaltung Neuwied befindet sich in einem fortlaufenden Veränderungsprozess. Der umfas-

sende Umbau des Verwaltungsapparates und veränderte interne Strukturen tragen zum Wandel der Verwaltung bei. Wir setzen dabei auf die Förderung von Teamarbeit, damit verbunden ist eine Abflachung der Hierarchie und eine gezielte Karriere- und Aufbauplanung. Dies ist ein guter Weg, um durch ein Höchstmaß an Bürgerfreundlichkeit mehr Kundenzufriedenheit und gleichzeitig eine höhere Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unserer Verwaltung zu erreichen.

Welche Ziele verbindet die Stadtverwaltung Neuwied mit dem Projekt zum Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement?

Die Einsparungen der letzten Jahre im personellen Bereich und die damit verbundene zunehmende

Arbeitsdichte haben den Erhalt sowie die Förderung der Arbeitsfähigkeit und der Motivation der Beschäftigten in den Mittelpunkt unserer Bemühungen gerückt. Unsere Aktivitäten zum Arbeitsschutz und zur betrieblichen Gesundheitsförderung haben wir intensiviert. Seit Anfang 2006 nutzen wir die enge Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

Was wurde im Rahmen des Projektes bereits umgesetzt?

Ein ganz konkretes Beispiel: Wir haben in den letzten acht Jahren alle Büros mit neuen Möbeln ausgestattet. Ergonomische Erkenntnisse standen beim Einrichten der Arbeitsplätze an oberster Stelle. Die Verwaltung bot unter Beteiligung des Betriebsarztes und der Fachkraft für Arbeitssicherheit Ergonomieschulungen und Arbeitsplatzbegehungen an. Gleichzeitig hat die Verwaltung Rückenschulen organisiert, so dass alle Beschäftigten die Möglichkeit erhielten, rückergeordnete Verhaltensweisen für den Arbeitsalltag zu erlernen. Neben den bereits bestehenden Angeboten

gründete die Betriebssportgemeinschaft im Herbst 2007 eine Walking-Gruppe.

Eine weitere Maßnahme war die Verbesserung der Unfallprävention: Hausmeister sind einem erhöhten Unfallrisiko ausgesetzt. Unterweisungen und spezifische Arbeitsschutzmaßnahmen sollen Unfälle verhindern. Dazu gehören z. B. besondere Absturzsicherungen bei Instandhaltungsarbeiten und das Bereitstellen spezieller persönlicher Schutzausrüstung. Die bestehende Dienstvereinbarung zur Schutzausrüstung haben wir den derzeitigen Tätigkeitsfeldern angepasst.

Da auch psychische Belastungen in der Stadtverwaltung Neuwied thematisiert werden, fand eine erste Informationsveranstaltung für Führungskräfte statt. Ein externer Referent sensibilisierte die Personalverantwortlichen für die Unterscheidung zwischen Konflikten und Mobbingfällen und informierte über Präventions- und Hilfsangebote.

Eine zusätzliche Weiterentwicklung erreichten wir durch das neue betriebliche Eingliederungsmanagement. Wir bieten allen Langzeiterkrankten Hilfe an, um die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern. Eine neue Dienstvereinbarung bildet die Grundlage u. a. für den Einsatz des Integrationsteams.

Wie sind die Beschäftigten eingebunden?

Unsere Verwaltung hat mit moderierten Gruppenbefragungen in allen Kindertagesstätten einen innovativen Weg beschritten. Mit Hilfe der Moderation durch die Unfallkasse Rheinland-Pfalz benannten die Erzieherinnen und Erzieher konkrete Arbeitsbelastungen und formulierten Verbesserungsvorschläge. In dieser aktiven Beteiligung der dort Beschäftigten sieht die Verwaltungsspitze einen wichtigen Beitrag zu einer positiven Kommunikation.

Aus diesen Erfahrungen heraus haben wir spezielle Stühle für Erzieherinnen und Erzieher sowie geeignete Wickeltisch-Aufstiegshilfen für die Kleinkinder beschafft. Diese erleichtern die Arbeit und entlasten den Rücken, da das bisher notwendige Heben und Tragen der Kinder unter drei Jahren größtenteils entfällt. In einer speziellen Rückenschule für Beschäftigte in Kindertagesstätten erfahren diese, was sie tun können, um ihren Rücken gesund zu halten.

Durch eine Gefährdungsbeurteilung stellte die Verwaltung zusammen mit dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit eine Prioritätenliste zum Impfbedarf auf. Da die Erzieherinnen und Erzieher sowie die Hausmeister aufgrund ihrer Tätigkeit einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind, erhalten sie ein entsprechendes Impfangebot.



**Nikolaus Roth, Oberbürgermeister
der Stadt Neuwied**

Seit fünf bis sechs Jahren bietet das jährliche Mitarbeitergespräch einen vertraulichen Rahmen, um die persönliche Arbeitssituation und Verbesserungsvorschläge mit dem Vorgesetzten zu besprechen. Die begleitenden Schulungen für Führungskräfte sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter schafften die Voraussetzungen, dass beide sich auf gleicher Augenhöhe begegnen

können. Die im Gespräch getroffenen Vereinbarungen beeinflussen die Kommunikationskultur und die Arbeitszufriedenheit in der Stadtverwaltung positiv.

Wie wird das Projekt zum Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement koordiniert?

Der Arbeitsschutzausschuss der Stadtverwaltung tagt regelmäßig und nutzt gerne das projektbezogene Beratungsangebot der Unfallkasse. Das Gremium aus Verwaltungsleitung, Fachexperten und betrieblichen Interessensvertretern berät über den konkreten Handlungsbedarf und koordiniert das Umsetzen des Maßnahmenkataloges.

Zusätzlich interessierte uns, wie sich die Führungsspitze gesund hält. Verwaltungsdirektor Karl-Heinz Gladeck besucht regelmäßig vor Dienstbeginn das Hallenbad in Neuwied. Gerne greift er zum Rennrad oder Mountainbike und findet so einen Ausgleich zum hektischen Arbeitsalltag. Er berichtet vom neuen Nordic-Walking Parcours, der allen Liebhabern dieses Sports neue Anreize bietet und das Freizeitangebot der Stadt Neuwied ergänzt. Oberbürgermeister Roth wandert gern. Dieses Hobby möchte er zukünftig ausweiten. Dazu bietet die Nähe des Rheinsteigs attraktive Wandermöglichkeiten.

Ansprechpartnerinnen:

Anje Stöwesandt

☎ 0 26 32/9 60-141

Wenke Simon

☎ 0 26 32/9 60-139

Die Unfallkasse Rheinland-Pfalz berät ihre Mitgliedsbetriebe bei der Umsetzung des Arbeitsschutzgesetzes sowie des Arbeitssicherheitsgesetzes. Die Unfallkasse bietet unter bestimmten Voraussetzungen einzelnen Mitgliedsbetrieben an, sie im Rahmen von Kooperationsprojekten bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu unterstützen.



Abschlussveranstaltung des Wettbewerbs

Unfälle sind selten Zufälle

„Ihr seid die wichtigsten Personen am heutigen Tag“. Mit diesen Worten begrüßte Beate Eggert, Geschäftsführerin der Unfallkasse, 22 Schülerinnen und Schüler aus ganz Rheinland-Pfalz, die beim Wettbewerb „Unfälle sind selten Zufälle“ erfolgreich waren. Die Unfallkasse hatte alle Hauptpreisträger zusammen mit ihren Eltern und Lehrkräften zur Abschlussveranstaltung nach Andernach eingeladen. Staatssekretärin Vera Reiß vom Bildungsministerium und Beate Eggert würdigten die Arbeiten der Preisträger mit Urkunden, Büchern und sehr willkommenen

Überraschungsumschlägen. Die Jury wählte die Gewinner aus insgesamt 3.623 Einsendungen aus. Vier Schulen erhielten als besondere Auszeichnung für ihr Engagement einen Geldpreis. Die Namen der Preisträger und die ausgezeichneten Schulen sind unter www.ukrlp.de veröffentlicht.

Auch in diesem Jahr können Schülerinnen und Schüler der 6. Klassen am Malwettbewerb teilnehmen. Die Ausschreibungsunterlagen gehen nach den Sommerferien an alle allgemeinbildenden Schulen in Rheinland-Pfalz.

Wettbewerb der Unfallkasse für den Staatsforst

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen

Mit dem Wettbewerb „Ausgezeichnetes Forstamt Landesforsten Rheinland-Pfalz“ möchte die Unfallkasse alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Forstämter – und hier insbesondere die Leitungsebene – dazu motivieren, durch die aktive Gestaltung der Arbeitsbedingungen für sichere und gesunde Arbeitsplätze zu sorgen. Arbeits- und Gesundheitsschutz darf sich in der heutigen Arbeitswelt eines Forstamtes nicht mehr nur auf die „sicherheitstechnische Prävention in der Waldarbeit beschränken, sondern betrifft die Arbeitsbedingungen für das gesamte „Team Forstamt“.

Sichere und gesunde Arbeitsbedingungen sind wesentlich durch die jeweilige Arbeitsorganisation und insbesondere durch soziale Beziehungen bestimmt. Deshalb finden diese beiden Aspekte in der Bewertung besondere Berücksichtigung.

Vergeben werden drei Hauptpreise. Die Auszeichnung findet im Herbst am Sitz des erstplatzierten Forstamtes statt. Anmeldeschluss ist der 30. April 2008.

Ausschreibungsunterlagen und Wettbewerbsvoraussetzungen finden Sie unter www.ukrlp.de

Die Unfallkasse gratuliert zum Arbeitsschutzpreis 2007

Ausgezeichnet: gesunde Beschäftigte

„Gesunde Beschäftigte – erfolgreiche Unternehmen!“ Unter diesem Motto stand der diesjährige Arbeitsschutzpreis des Landes Rheinland-Pfalz. „Betrieblicher Gesundheitsschutz, sichere Arbeitsplätze und menschengerechte Arbeitsbedingungen sind ein Gebot der Menschenwürde, sie tragen maßgeblich dazu bei, die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten und die Qualität der Arbeit zu steigern“. Mit diesen Worten zeichnete Staatssekretär Christoph Habermann vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz drei Unternehmen mit dem Arbeitsschutzpreis 2007 aus.

Der erste Preis ging an die Firma Krupp Verlag aus Sinzig. Den zweiten Preis erhielt die Schott AG in Mainz und den dritten Preis die Wasgau Metzgerei GmbH Pirmasens. Alle drei Betriebe realisieren mit ihren Programmen Arbeits- und Gesundheitsschutz über die gängige Praxis hinaus und sind damit Vorbilder für viele andere Betriebe.



Siegerehrung in Mainz durch Staatssekretär Christoph Habermann (li.), Gebrüder Hermann und Peter Krupp mit ihren Ehefrauen; Melanie Herschbach (li) betreut bei der Firma Krupp das BGM-Programm



Unfallkasse
Rheinland-Pfalz