

3/2005

ipunkt

Mitteilungsblatt der Unfallkasse Sachsen

14. Jahrgang
F14682



Wenn der Strom ausfällt, geben Sicherheitsbeleuchtungen Orientierung. Für Schulen und Kitas ein Muss.

Da steht nicht nur neu drauf, da ist auch viel neues drin. Die Änderungen der Gefahrstoffverordnung im Überblick.

Freude für die Kommunen: Die Beiträge sinken 2006 wieder

Neu: Jetzt mit SiBe-Report
Informationen für Sicherheitsbeauftragte

Minutenkapital nutzen

Zwischen Arbeitsverdichtung und Zeitdruck





**Unfallkasse
Sachsen**

Impressum Mitteilungsblatt

Herausgeber

Unfallkasse Sachsen
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Gesetzliche Unfallversicherung
Rosa-Luxemburg-Straße 17 a
01662 Meißen
Postfach 42
01651 Meißen
Telefon: (0 35 21) 724-0
Telefax: (0 35 21) 724-333
Internet: www.unfallkassesachsen.com

Verantwortlich für den Inhalt

Günther Schön

Redaktion

Karsten Janz
Tel. (03521) 724-266
redaktion@unfallkassesachsen.com

Satz, Repro und Versand

Gesamtherstellung
Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz
Tel. (03525) 718600, Fax 718610
ISDN-Mac 718634

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Verlagsleiter Polo Palmen
Tel. (03525) 718620

Auflage

6.700 Exemplare

Erscheinung

Die Zeitschrift „i punkt“ erscheint einmal im Quartal.

Die Schriftleitung behält sich vor, Leserbriefe gekürzt zu veröffentlichen. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Bei Einsendung an die Schriftleitung wird dem Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung zugestimmt. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlegers strafbar.

© 2005 Satztechnik Meißen GmbH

ISSN 1435-8034

Auf den Punkt gebracht

Autobahn, Rockkonzert oder Rasenmäher: Lärm ist für uns allgegenwärtig. Doch was der eine nur als nervende Belästigung empfindet, macht den anderen krank. Um die Lärmrisiken am Arbeitsplatz zu reduzieren, wird engagiert geworben. Dabei ist die Lärmbelastung in der Freizeit häufig größer. Deshalb wundert es auch kaum, dass Jugendliche zu den besonders Lärmgefährdeten gehören. Bereits ein Viertel aller Berufseinsteiger leidet unter unheilbaren Hörschäden oder Tinnitus-Symptomen.

Deshalb wird in der europäischen Aktionswoche für Sicherheit und Gesundheit dem Phänomen Lärm jetzt der Kampf angesagt. Bund, Länder und Unfallversicherungsträger wenden sich unter dem Motto „Schluss mit Lärm!“ vor allem an Jugendliche und Berufseinsteiger.

Aktionen unter www.schluss-mit-laerm.de



Licht ins Dunkel bringen

Seite 10

Fluchtwege und Notausgänge sind mit Sicherheitsbeleuchtung auszurüsten. Wie die auszusehen hat, ist mal mehr oder weniger detailliert geregelt. In Kindertageseinrichtungen und Schulen sind diese aber unbedingt erforderlich. Licht ins Dunkel oder besser Orientierung in den Dschungel der Vorschriften bringt unser Beitrag.



Minutenkapital nutzen – Tipps

Haben Sie auch die Hetz-Krankheit? Rennen Sie ständig Ihrer Zeit hinterher? Analysieren Sie Ihre Stressauslöser und sagen Sie ihnen den Kampf an. Den richtigen Umgang mit Zeit, Aufgaben und Informa-



Gefahren steigen stufenweise

Seite 15

Lang diskutiert ist sie seit Jahresbeginn nun endlich in Kraft: Die neue Gefahrstoffverordnung. Das Ampelmodell oder Schutzstufenkonzept hat sich letztlich durchgesetzt. Grenzwerte sowie Begriffe wurden geändert und das Regelwerk um die Hälfte gekürzt. Ob es deshalb handhabbarer ist, wird die Praxis zeigen.



zum Zeitmanagement Seite 4

tionen kann man lernen, was – zugegeben – auch erst mal Zeit kostet. Doch es reduziert Stress und erhöht Effektivität und Zufriedenheit.



Macht Bewegung schlau? Umschlagseite

Dieser Frage widmet sich das Zweite Schulgesundheitsforum am 5. November 2005. Namhafte Wissenschaftler und anerkannte Praktiker zeigen in mehr als drei Dutzend Workshops, dass Bewegung nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch für den Geist. Das komplette Tagungsprogramm.

Gesundheit

Minutenkapital nutzen 04
Umgang mit Arbeitsverdichtung und Zeitdruck

Meine Zeitdiebe 07
Ermitteln Sie Ihre persönlichen Störfaktoren

Mut zur Lücke 08
Tipps zum Aufgaben- und Informationsmanagement

Sicherheit

Licht ins Dunkel bringen 10
Sicherheitsbeleuchtung in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Kleine grüne Welt 12
Vegetation in Kindereinrichtungen

Gefahren steigen stufenweise 15
Die neue Gefahrstoffverordnung verändert viel

Voll das Risiko 19
Schülerunfälle im Betriebspraktikum

Wie im Blindflug 21
Rückwärtsfahren von Nutzfahrzeugen

Information

Kleine Rücken stärken 23
Seminarangebote für Grundschulen

Keine Angst vor Versorgungslücken 24
Verletzten- und Übergangsgeld sichert Sie ab

Neu erschienene Druckschriften 25

2006: Beiträge sinken wieder 26
Umstellung der Fälligkeiten für Kommunen

Programm Schulgesundheitsforum Umschlag

Bekanntmachung

UVV – Straßenreinigung Mittelteil
UVV – Kassen

Beilagenhinweis
Seminarplan 2006
SiBe-Report 3/2005

für den Schulbereich:
Lehrerbrief (Sekundarstufe)
„Krafttraining mit und an Geräten“
Pluspunkt Ausgabe 3
Merkblatt „Unfallversicherung
bei Auslandsfahrten“

Fehlt etwas? (03521) 724 314





Minutenkapital nutzen

Umgang mit Arbeitsverdichtung und Zeitdruck

Zeit- und Termindruck sowie ständige Arbeitsunterbrechungen sind häufige Stressfaktoren in der Arbeitswelt. Viele Arbeitnehmer haben den Eindruck, dass Sie nicht mehr arbeiten, sondern „gearbeitet werden“. Kunden, Chefs und Kollegen werden oft als Störfaktoren wahrgenommen, die den Arbeitsalltag und das Tagesgeschäft erschweren, weil sie irgendetwas wollen, wofür im Moment gar keine Zeit ist. Doch viele gehen mit der ihnen zur Verfügung stehenden (Arbeits-)Zeit und den Aufgaben einfach schlecht um – und machen sich das Leben unnötig schwer. Der richtige Umgang mit Zeit, Aufgaben und Informationen reduziert Stress und erhöht Effektivität und Zufriedenheit.

Ein Spaziergänger begegnet einem Waldarbeiter, der hastig und mühselig damit beschäftigt ist, einen bereits gefällten Stamm zu zersägen. Der Spaziergänger tritt näher heran, um zu sehen, warum der Holzfäller sich so abmüht. „Ihre Säge ist ja total stumpf. Wollen Sie die nicht einmal schärfen?“ Darauf stöhnt der Waldarbeiter erschöpft auf: „Dafür habe ich keine Zeit – ich muss sägen!“

1.440 Minuten täglich und 200.000 Stunden in einem Leben stehen dem Menschen durchschnittlich zur Verfügung. Zeit, die es sorgfältig zu nutzen gilt. Untersuchungen er-

gaben, dass die meiste Zeit verpufft, weil vier entscheidende Dinge fehlen: Klare Ziele, eine durchdachte Prioritätensetzung, eine sorgfältige Planung und eine genaue Übersicht über die (Arbeits-)Aktivitäten.

Mit „Zeitmanagement“ lässt sich lernen, mit dem persönlichen Zeitkapital effizienter umzugehen. Das heißt nicht, noch mehr in kürzerer Zeit zu erledigen, sondern hilft, Verzettelungen zu vermeiden und Unwichtiges loszulassen, um sich auf wesentliche, sprich wichtige Dinge zu konzentrieren. Schritt für Schritt.

Der erste Schritt: Wohin soll es gehen?

Ziele definieren.

Erfolgreiche Unternehmensführung funktioniert nur bei klaren, eindeutigen Zielsetzungen und Kontrollen der Zielerreichung. Das lässt sich auch auf die Einzelperson übertragen. Für beide gilt: Ziele lösen Handlungen aus. Man weiß, wohin man will und welchen Endzustand es geben soll. Nur wer seine Ziele definiert hat und die richtigen Prioritäten setzt, behält in der Hektik des Alltags den Überblick. Im Prozess der Zielfindung klären Sie, was Sie wollen – im beruflichen wie im

privaten Bereich. Denken Sie daran: Ohne Ziel kein Treffer. Wer auf dem Meer des Lebens ohne Plan herumschippert, braucht sich nicht zu wundern, wenn er nirgends ankommt.



Tipps, wie Sie Ihre Ziele definieren:

- Konzentrieren Sie sich auf kurz- und mittelfristige Ziele (Zeithorizont: ein bis fünf Jahre).
- Fixieren Sie Ihre Ziele schriftlich und so konkret wie möglich. Schriftlich, weil Sie sich dann mit Ihren Zielen auseinandersetzen und ein schriftlicher Plan Aufforderungscharakter hat („aus den Augen, aus dem Sinn“). Konkret, weil Sie sonst die Erreichung Ihrer Ziele nicht messen können.
- Formulieren Sie Ziele positiv. Sie manipulieren damit Ihr Unterbewusstsein.
- Prüfen Sie, welche Ressourcen Sie für die Zielerreichung nutzen können. Mentoren, eigene Stärken, Kontakte, Fähigkeiten, Wissen ...
- Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um Ihr Ziel zu erreichen? Müssen Sie sich weiter qualifizieren? Benötigen Sie Unterstützung?
- Denken Sie auch an mögliche Störeinflüsse, die Sie behindern können, und überlegen Sie sich Gegenstrategien. Gibt es Hindernisse in Form von finanziellen Engpässen, Neidern, knapper Zeit ...?
- Bringen Sie abschließend Ihre Ziele in eine Rangfolge. Setzen Sie Prioritäten (vgl. ABC-Analyse). Was möchten Sie beruflich und privat am ehesten erreichen?

Tipps, wie Sie Ihre Maßnahmen umsetzen:

- Schreiben Sie auf, was für Sie an jedem Tag der nächsten Woche ansteht und was Sie erledigen werden. Vermerken Sie Termine, Aufgaben, Aktivitäten, zu führende Telefonate (mit Telefonnummern). Planen Sie realistisch. Nehmen Sie sich für jeden Tag Aufgaben mit Priorität A, B und C vor (vgl. ABC-Analyse).
- Schätzen Sie, wie viel Zeit Sie für jede geplante Aufgabe benötigen.
- Nutzen Sie dazu Vergangenheitswerte und Ihre Erfahrungen. An dieser Stelle

zeigen sich meist Planungsfehler: Ist die Zeit zu knapp kalkuliert, kommen Sie in Zeitnot. Ist sie zu großzügig, brauchen Sie länger als nötig.

- Addieren Sie die geschätzte Zeit für alle geplanten Aktivitäten.
- Wahrscheinlich werden Sie feststellen, dass Sie den ganzen Tag verplant haben. Sie müssen Pufferzeiten für unvorhersehbare Störungen – und die gibt es immer – einplanen.
- Reduzieren Sie Ihr Tagespensum, bis Sie nur noch zwei Drittel der Zeit verplant haben.
- Das tut weh, denn Sie müssen Prioritäten setzen, und einiges wird unerledigt bleiben. Aber es ist besser, wenn etwas kontrolliert „hintenrunter fällt“, als wenn Sie zu etwas wirklich Wichtigem nicht gekommen sind.

Tipps, wie Sie Ablenkungen und Störungen ausschalten:

- Bitten Sie – wenn möglich – eine Assistentkraft, sich um Anrufe oder Besucher zu kümmern.
- Treffen Sie eine Vereinbarung unter Kollegen: Teilen Sie sich Telefonzeiten. Sollte das nicht möglich ein, aktivieren Sie einen Anrufbeantworter, eine Mailbox oder stellen Sie das Klingelsignal leiser.
- Sehen Sie für jeden Tag eine bestimmte Zeit vor, in der Sie sich nicht durch Anrufe, Besucher und andere Unterbrechungen stören lassen. Wenn Sie konsequent sind, werden sich Vorgesetzte oder zumindest Kollegen daran gewöhnen. Nur für dringende Fälle sollten Sie erreichbar sein.
- Falls sich eine Unterbrechung nicht vermeiden lässt, teilen Sie demjenigen mit, dass Sie jetzt nur wenig Zeit für ihn haben. Bieten Sie einen späteren Termin an.
- Fordern Sie Besucher nicht auf, sich zu setzen.
- Schließen Sie die Tür.

Der zweite Schritt: Wie wollen Sie dahin kommen? Planen der Zielerreichung:

Nun gilt es zu überlegen, welche Maßnahmen Sie ergreifen müssen, um zu Ihrem Ziel zu gelangen. Gehen Sie dabei nach der Salami-Taktik vor: Alle größeren Ziele und Vorhaben werden in kleine Scheibchen unterteilt. Die Einzelaktivitäten werden in einem Plan festgehalten, in dem auch vermerkt wird, bis wann das Etappenziel erreicht sein soll und wann mit welchen Aktivitäten begonnen wird. Können Sie Aufgaben delegieren? An wen? Wer kontrolliert die Umsetzung?

Der dritte Schritt: Umsetzung der Ziele

Wenn Ziele und Maßnahmen definiert sind, dann geht es an die konsequente Umsetzung. Jetzt ist Selbstdisziplin gefragt. Arbeiten Sie mit Zeitplanbüchern oder elektronischen Kalendern, in die Sie alle Aktivitäten eines jeden Tages sorgfältig eintragen und deren Erledigung kontrollieren. Planen Sie wochenweise, da sind Sie „kontrolliert flexibler“ als bei einer Tagesplanung.

Planen nach der ALPEN-Methode:

Die Methode ist relativ einfach und beschreibt mit dem Akronym ALPEN fünf Stufen. Sie erfordert bei einiger Übung nicht mehr als fünf bis zehn Minuten Planungszeit.

- A** Alles Aufschreiben
- L** Länge schätzen
- P** Pufferzeiten einplanen
- E** Entscheiden: Priorität
- N** Nachkontrolle

Der vierte Schritt: Kontrolle tut gut!

Kontrollieren Sie am Ende eines jeden Arbeitstages, ob Sie Ihr Tagespensum erreicht haben. Unerledigte Aufgaben werden auf den nächsten Tag übertragen (und erledigt). Achten Sie darauf, dass die Übertragung von Unerledigtem auf den nächsten Tag nicht zum Standard wird. Falls es häufig vorkommt, dass Sie Ihr Tagespensum nicht schaffen, überlegen Sie: Haben Sie sich in der Planung der Dauer der Aktivitäten verschätzt? Welche Zeitdiebe waren wieder am Werk?

Zu Beginn jedes Arbeitstages schauen Sie sich an, was Sie sich an diesem Tag vorgenommen haben. Bleiben Sie bei Ihren Vorhaben und lassen Sie sich nur im äußersten Notfall ablenken. Am Freitag ziehen Sie Wochenbilanz und gehen mit Schritt 5 hoffentlich ins Wochenende.



Prioritäten setzen – die ABC-Analyse

Es ist besser, die richtige Arbeit zu tun (= Effektivität) als eine Arbeit richtig zu tun (= Effizienz), so Peter Drucker, erfolgreicher Unternehmensberater aus den USA. Suchen Sie nach Ihren Erfolgsbringern – wie auch immer Sie Erfolg für sich definieren – und bringen Sie Ziele, Aktivitäten und Aufgaben in eine entsprechende Rangfolge. Wichtige Ziele und Aufgaben haben Priorität A, mittelwichtige Priorität B und weniger wichtige Aktivitäten Priorität C.

A-Priorität:
sehr wichtige Ziele/Aufgaben/Aktivitäten

Sie verwenden durchschnittlich 15% ihrer täglichen Arbeitszeit für Aufgaben, die 65% Ihres Tagesergebnisses bringen.

B-Priorität:
wichtige Ziele/Aufgaben/Aktivitäten

Mit weiteren 20% Ihres Einsatzes an täglicher Arbeitszeit erreichen Sie gerade noch 20% Ihrer Leistung.

C-Priorität:
weniger wichtige Ziele/Aufgaben/Aktivitäten
(Routinearbeiten wie Papierkram, Telefonieren)

Mit den restlichen 65% Ihrer Zeit erzielen Sie 15% Ihrer Erfolge/Ergebnisse. Üblicherweise sind das Routineaufgaben wie Erledigung von Einkäufen im privaten Bereich oder Verwaltungsarbeiten im beruflichen Bereich.

Verteilen Sie Ihre Zeit optimal. Oft wird die meiste Zeit mit vielen, nebensächlichen Zielen/Aufgaben/Aktivitäten (C) verthan, während Wichtiges (A) zu kurz kommt. A-Aktivitäten sind aber Ihre „Erfolgsbringer“. Das heißt aber nun nicht, auf Ziele und Aufgaben mit C-Priorität gänzlich zu verzichten, sondern die Aktivitäten in eine angemessene Relation zu setzen. Nehmen Sie täglich 1-2 A-Ziele/Aufgaben in Angriff, 2-3 B-Ziele/Aufgaben und den restlichen Tag verbringen Sie mit C-Aufgaben.

Der fünfte Schritt: Feiern!

Es ist psychologisch wichtig, dass Sie Erfolge feiern. Erst wenn Sie Ihren Erfolg gebührend gewürdigt haben, nehmen Sie sich das nächste Etappenziel vor.

Dr. Fritz Wiessmann
Die Autorin ist Arbeits- und Organisationspsychologin bei der Unfallkasse Post und Telekom. ☒



Meine Zeitdiebe

Ermitteln Sie Ihre persönlichen Störfaktoren

Selbsteinschätzung: Meine Zeitdiebe		eher ja	häufig	manchmal	eher nein
1	Das Telefon stört mich laufend, und die Gespräche sind meist unnötig lang.				
2	Durch die vielen Besucher von außen oder aus dem Hause komme ich oft nicht zu meiner eigentlichen Arbeit.				
3	Die Besprechungen dauern häufig viel zu lange, und oft ist das Ergebnis von Sitzungen für mich unbefriedigend, weil das Thema mich eigentlich nicht betrifft.				
4	Große, das heißt zeitintensive und daher oft unangenehme Aufgaben schiebe ich meistens vor mir her, oder ich habe Schwierigkeiten, sie zu Ende zu führen, da ich nie zur Ruhe komme (Aufschieberitis).				
5	Oft fehlen klare Prioritäten, und ich versuche, zu viele Aufgaben auf einmal zu erledigen. Ich mache zu viel Kleinkram und kann mich zu wenig auf die wichtigsten Aufgaben konzentrieren.				
6	Meine Zeitpläne und Fristen halte ich oft nur unter Termindruck ein, da immer etwas Unvorhergesehenes dazwischenkommt oder weil ich mir zu viel vorgenommen habe.				
7	Ich habe zu viel Papierkram auf meinem Schreibtisch; Korrespondenz und Lesen brauchen zu viel Zeit. Die Übersicht und Ordnung auf meinem Schreibtisch ist nicht gerade vorteilhaft.				
8	Die Kommunikation mit anderen ist häufig mangelhaft. Der verspätete Austausch von Informationen, Missverständnissen oder gar Reibereien gehören bei uns zur Tagesordnung.				
9	Die Delegation von Aufgaben klappt nur selten richtig, und oft muss ich Dinge erledigen, die auch andere hätten tun können.				
10	Das Nein-Sagen fällt mir schwer, wenn andere etwas von mir wollen und ich eigentlich meine eigenen Aufgaben erledigen müsste.				
11	Eine klare Zielsetzung, sowohl beruflich wie privat, fehlt in meinem Lebenskonzept, das heißt, oft vermag ich keinen Sinn in dem zu sehen, was ich so den ganzen Tag tue.				
12	Manchmal fehlt mir die notwendige Selbstdisziplin, um das, was ich mir vorgenommen habe, auch durchzuführen.				
Anzahl der Kreuze mal ...		3	2	1	0
Gesamtpunktzahl					
		Gesamtsumme _____			

Ergebnis

0–6 Punkte

Gratulation (wenn Sie ehrlich geantwortet haben). Sie sind ein Vorbild für jeden, der den Umgang mit der Zeit lernen will. Lassen Sie andere von Ihren Erfahrungen profitieren.

7–11 Punkte

Ihr Zeitmanagement ist gut – und kann noch besser werden.

12–18 Punkte

Sie versuchen, Ihre Zeit in den Griff zu bekommen, sind aber nicht konsequent genug, um damit auch Erfolg zu haben.

19–36 Punkte

Sie haben keine Zeitplanung und lassen sich von anderen treiben. Sie können weder sich noch andere richtig führen. Ein systematisches Zeitmanagement hilft Ihnen, Ihr (Arbeits-)Leben besser zu organisieren.





Mut zur Lücke

Tipps zum Aufgaben- und Informationsmanagement

Vielbeschäftigte Kollegen können scheinbar alles auf einmal telefonieren, E-Mails checken, in der Postmappe blättern. Was für Computer ein Kinderspiel ist – „Multitasking“ genannt – hat beim Menschen seine Grenzen. Der Haken dabei: Wir machen keine der Aufgaben wirklich gut. Die Folgen sind: Stress und Unzufriedenheit steigen. Heute geht es immer seltener darum, Informationen zu beschaffen, sondern sie zu filtern und auszuwählen. Briefe, Faxe und E-Mails schreien alle gemeinsam nach Beantwortung – oft so sehr, dass für wirklich Wichtiges kaum Zeit bleibt.

Schlagworte wie Informationsflut und Wissensgesellschaft kennzeichnen den heutigen Büroalltag. Internet und E-Mail machen die Arbeitswelt leistungsfähiger, bringen aber auch Hektik und Unübersichtlichkeit. Gegen die Informationsflut kann der Einzelne kaum etwas tun, aber Sie können Ihren eigenen Bereich besser managen und diejenigen beeinflussen, mit denen Sie zusammenarbeiten. Diese Tipps helfen Ihnen, mit Aufgaben und Informationen im Arbeitsalltag besser umzugehen, damit Sie nicht in (Zeit-)Bedrängnis geraten.

Das können Sie tun.

Haben Sie Mut zur Lücke! Werfen Sie Informationen weg! Unterliegen Sie nicht dem Zwang, alles zu kopieren (und weiterzuleiten). Informieren Sie auch andere. Das Prinzip lautet: So viel wie nötig, so wenig wie

möglich. Bewahren Sie nur Wichtiges auf. Hilfreich für die Entscheidung, was wichtig ist, ist eine mentale Checkliste Ihrer Ziele und Aufgaben. Alles, was älter als ein halbes Jahr ist, werfen Sie konsequent weg.

Dämmen Sie den Zustrom ein.

Akzeptieren Sie, dass Sie nicht alles wissen (und aufbewahren) können. Bestellen Sie Fachzeitschriften ab, in denen Sie im vergangenen halben Jahr keine wichtigen Informationen gefunden haben. Lassen Sie sich von Mailing- und firmeninternen Verteiler-Listen streichen, wenn Sie keine wertvollen Informationen enthalten. Bitten Sie eine Assistentkraft, die Informationen vorzusichten. Routineschreiben können auch von Mitarbeitern/Assistenten bearbeitet werden, die Sie sich nur in Ausnahmefällen vorlegen lassen.

Entwirren Sie das Chaos.

Wie können Sie den Papierberg auf Ihrem Schreibtisch bewältigen? Aufräumen geht meist schneller, als Sie denken. Meist reichen schon zwei bis drei Stunden. Zeit, die sich mehrfach lohnt. Danach haben Sie den Kopf frei, sind motivierter, fühlen sich besser und haben den Überblick zurückgewonnen. Gehen Sie dabei nach der Vier-Quadranten-Methode oder nach dem „Ganz-oder-gar-nicht-Prinzip“ vor. Bei Letzterem legen Sie alle Papiere auf den Fußboden oder auf einen anderen Tisch. Lassen Sie Ihren Schreibtisch frei und platzieren Sie alle zu erledigenden Aufgaben hinter sich auf einem zweiten Tisch oder einem Regal.

Die Vier-Quadranten-Methode

Unterteilen Sie einen Tisch (nicht Ihren Schreibtisch) oder den Fußboden in vier

Quadranten: Wegschmeißen/Weiterleiten/Wichtig/Wunder. Nun arbeiten Sie sich durch Ihren Schreibtischdschungel und sortieren jedes Papier in eines dieser vier Quadranten, bis kein Blatt Papier mehr auf Ihrem Schreibtisch liegt. Seien Sie beim Quadranten „Wegschmeißen“ besonders großzügig. In den Quadranten „Weiterleiten“ kommt alles, was Sie anderen zur Erledigung geben können, auch Kleinigkeiten, die man mal eben schnell selbst erledigt. In den Quadranten „Wichtig“ kommt alles, was Sie selbst erledigen müssen. Versehen Sie die Papiere mit einem Datum, bis wann der Vorgang erledigt sein sollte. Seien Sie bei diesem Stapel besonders geizig. In den „Wunder“-Quadranten kommen alle Papiere, die Sie während des Aufräumens gleich erledigen können, mit einem Telefonat, einem Fax, einer Mail. Oder das Papier kommt in die Ablage.

Diese Methode funktioniert hundertprozentig, wenn Sie sich streng an folgende drei Regeln halten:

- Bilden Sie keine Zwischenhäufchen.
- Fassen Sie jedes Papier nur einmal an.
- Bilden Sie keine Felder 5, 6 usw.

E-Mail ist nicht alles.

Lesen Sie Ihre E-Mails nur ein- bis zweimal am Tag (am besten nach Erledigung Ihrer Aufgabe mit A-Priorität). Entscheiden Sie bei jeder Nachricht sofort, was zu tun ist: Löschen, reagieren, archivieren. Legen Sie zur Aufbewahrung von Mails sinnvoll benannte Ordner an, die Sie leicht wiederfinden. Überfrachten Sie andere nicht mit Weiterleitungen. Lassen Sie sich von Verteiler-Listen streichen, die Ihnen nichts bringen. Benutzen Sie einen Filter für Junk-Mails.

„Nein“-Sagen lernen

Übernehmen Sie oft Verpflichtungen, vor denen andere sich gern drücken, obschon Sie zu wenig Zeit dafür haben? Können Sie schwer Nein sagen?

Zeigen Sie mehr Souveränität. Beantworten Sie Anfragen immer mit der Bitte um Bedenkzeit. Lassen Sie sich Aufgaben schriftlich bestätigen (Fax, E-Mail, Brief). Wenn es im Moment nicht geht, verträsten Sie auf einen späteren Zeitpunkt (morgen, in zwei Wochen). Benennen Sie jemanden anderen, der helfen kann. Übergeben Sie die Entschei-

dung dem Verantwortlichen (entweder Projekt A oder Projekt B). Verkaufen Sie ein Nein „beziehungsorientiert“.

Vier Varianten „Nein“ zu sagen

Methode 1

„Geben Sie mir etwas Bedenkzeit.“ Oder noch besser: „Lassen Sie mich darüber nachdenken. Ich rufe Sie in einer Stunde zurück.“ Rufen Sie nach einer Stunde an und sagen Sie höflich und klar „Nein“, ohne weitere Begründung. Die Bedenkzeit und das zuverlässige Zurückrufen machen Ihre Absage weniger schroff.

Methode 2

„Das ist ein reizvolles Angebot.“ Machen Sie deutlich, dass Ihre Kräfte derzeit anderweitig so stark gebunden sind, dass Sie leider zu diesem schönen Projekt Nein sagen müssen. Erläutern Sie aber nicht, was „das andere“ ist und warum es Ihnen wichtiger ist. Sonst können Sie leicht in Diskussionen geraten.

Methode 3

„Ich schätze Sie sehr. Mit keinem würde ich das lieber machen. Aber dieses Mal muss ich Ihnen leider absagen.“

Methode 4

„So etwas mache ich prinzipiell nicht“. Beispiel: „Ich kaufe grundsätzlich nichts an der Tür.“ „Im Moment ist das leider nicht möglich. Vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt.“

Aufschieberitis

Schieben wir nicht oft genug unliebsame Aufgaben so lange vor uns her, bis es nicht mehr geht? Dann folgen Zeitdruck und Stress. Hören Sie auf damit! Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Ein Beispiel: Für das Schreiben sammeln Sie erst einmal nur Stichworte für den Inhalt. Erst einmal angefangen, bekommen Sie vielleicht den Anreiz für mehr.

Belohnen Sie sich für erledigte Aufgaben. Oft fehlt uns nur die nötige Motivation. Denken Sie sich für jede Aufgabe, bei der Sie sich schwer tun, eine kleine Belohnung aus. Doch Vorsicht! Betrügen Sie sich nicht selbst.

Dr. Fritz Wiessmann

Nachdruck aus „Kontakt“ mit freundlicher Genehmigung der Unfallkasse Post und Telekom. ☒

Lust auf mehr?

simplify your life.

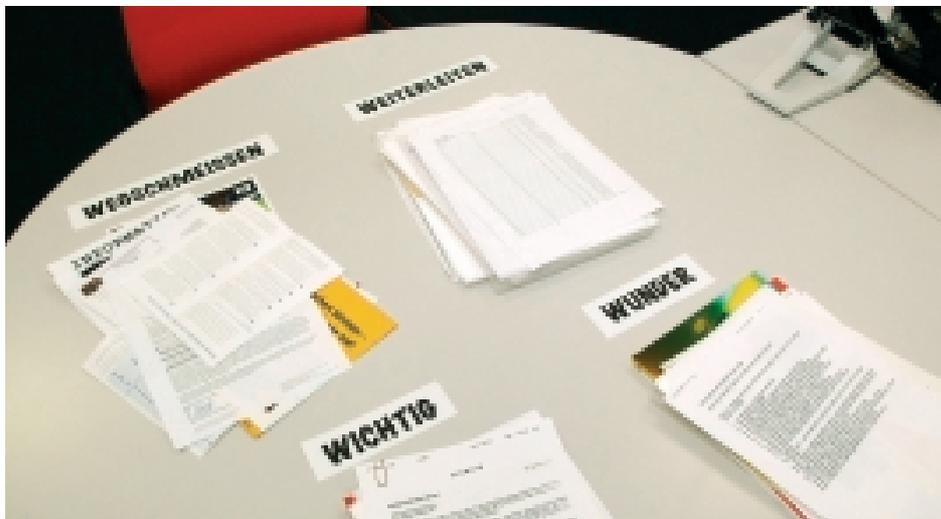
Küstenmacher, W.T. (2004):
Frankfurt/New York: Campus Verlag

Das neue 1 x 1 des Zeitmanagement.

Seiwert, L.J. (2003): Gräfe & Unzer

Wenn Du es eilig hast, geh langsam.

Seiwert, L.J. (2003):
Frankfurt/New York: Campus Verlag



Mit der Vier-Quadranten-Methode schaffen Sie Ordnung



Licht ins Dunkel bringen

Sicherheitsbeleuchtung in Kindertageseinrichtungen und Schulen

Von den fünf Sinnen des Menschen ist das Sehvermögen der weitaus Wichtigste. Etwa 90 % aller aufgenommenen Informationen sind optischer Natur. Auch unsere Handlungen werden zumeist über den Sehapparat kontrolliert. Sehen bedarf jedoch des Lichtes als Mittler. Erst Licht macht das Umfeld, Gestalten und Farben für uns sichtbar, und je höher die Anforderungen an das Sehen und Erkennen sind, desto besser muss die Beleuchtung sein. Ihr muss daher für alle Aktivitäten des Menschen, insbesondere bei seiner Arbeit, ein entsprechend hoher Stellenwert eingeräumt werden.

Es liegt demzufolge nahe, „Sicherheitsanweisungen“, die für Leben und Gesundheit von Menschen eine hohe Bedeutung haben können, auf visuellem Wege zu geben. Dies trifft insbesondere für besonders schutzwürdige Personen wie Kinder, selbstverständlich aber auch für deren Erzieher und Lehrer zu.

Zahlreiche Rechtsvorschriften (siehe Kasten) verlangen, Arbeitsstätten, Fluchtwege und Notausgänge mit einer Sicherheitsbeleuchtung auszurüsten, wenn die Beschäftigten insbesondere bei Ausfall der allgemeinen Beleuchtung Unfallgefahren ausgesetzt sind und das gefahrlose Verlassen der Arbeitsstätte nicht gewährleistet ist. So fordert die Schulbaurichtlinie, dass „in notwendigen

Fluren, notwendigen Treppenträumen und fensterlosen Aufenthaltsräumen eine Sicherheitsbeleuchtung vorhanden sein muss, diese über eine Sicherheitsstromversorgung verfügen muss und Räume mit Rettungsweg- und Brandschutzzeichen auszustatten sind.

Dagegen erwähnt die Empfehlung des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales zu den räumlichen Anforderungen an Kindertageseinrichtungen das Erfordernis von Sicherheitsbeleuchtungen nicht. Die Träger der Kindertageseinrichtungen und Schulen haben vor der Errichtung von Beleuchtungsanlagen Planungsunterlagen durch Fachleute erstellen zu lassen. Im Rahmen dieser Planung ist zu entscheiden, ob eine Sicherheitsbeleuchtung erforderlich ist.

Hier finden Sie Forderungen zur Sicherheitsbeleuchtung

Verordnung über Arbeitsstätten (ArbStättV) vom 12.08.2004, Anhang zu § 3 Absatz 1, Abschnitte 2.3 und 3.4

GUV-Regel für Sicherheit und Gesundheitsschutz an Arbeitsplätzen mit künstlicher Beleuchtung und für Sicherheitsleitsysteme (GUV-R 131), Abschnitt 4.10 (wird zurzeit überarbeitet)

Richtlinie über den Bau und Betrieb von Schulen (Schulbaurichtlinie – Schulbau-R), veröffentlicht im Sächsischen Amtsblatt Sonderdruck Nr.11/1999 vom 24.12.1999, insbesondere Abschnitt 2.3, 2.6 und 3.2

Zu befürworten ist die Erfordernis einer Sicherheitsbeleuchtung in einer Kindertageseinrichtung und einer Schule jedenfalls grundsätzlich. Denn bei Ausfall der Stromversorgung der allgemeinen Beleuchtung, z. B. durch einen Brand, starke Gewitter, Erd- und Baggarbeiten, muss diese als Orientierung dienen und Paniken sowie Unfälle verhindern, die sich aufgrund mangelnder Sicht ergeben können. Dieser Sachverhalt ist aufgrund des besonderen Schutzbedürfnisses von Kindern und Jugendlichen bei ihrer Anwesenheit in Kindertageseinrichtungen und Schulen heranzuziehen, sollte aber auch seine Geltung im Sinne der Verkehrssicherungspflicht haben. Die „Öffnungszeiten“ von Kindertageseinrichtungen und Schulen reichen durchaus vom frühen Morgen bis in den späten Abend, Bezug nehmend z. B. auf Veranstaltungen in Schulaulen und -sporthallen trifft dies regelmäßig auch für die Wochenenden zu.

Die Sicherheitsbeleuchtung (als Unterbegriff der Notbeleuchtung) unterscheidet sich in

- Sicherheitsbeleuchtung für Rettungswege,
- Antipanikbeleuchtung und
- Sicherheitsbeleuchtung für Arbeitsplätze mit besonderer Gefährdung.

Hier sind Errichtung, Betrieb und Wartung geregelt (Auszug)

- DIN VDE 0108 Starkstromanlagen und Sicherheitsstromversorgung in baulichen Anlagen für Menschenansammlungen regelt die elektrotechnischen Anforderungen an Planung, Errichtung und Betrieb,
- DIN EN 60598-2-22 Leuchten, besondere Anforderungen an Leuchten für Notbeleuchtung definiert die sicherheits- und elektrotechnischen Anforderungen an Leuchten für die Notbeleuchtung und
- DIN EN 1838 Angewandte Lichttechnik, Notbeleuchtung enthält die lichttechnischen Anforderungen an die Sicherheitsbeleuchtung.



Die Sicherheitsbeleuchtung für Rettungswege muss ausreichende Sehbedingungen zur Orientierung geben, außerdem müssen Sicherheits- und Brandbekämpfungseinrichtungen leicht auffindbar sein. Es sind Leuchten zur Beleuchtung der Rettungswege und Rettungszeichenleuchten bzw. beleuchtete Rettungszeichen zur Kennzeichnung der Rettungswege erforderlich. Beachtet werden muss, dass einerseits die Mindestbeleuchtungsstärke von 1 lx einzuhalten ist, andererseits aber eine zu hohe Lichtstärke eine physiologische Blendung zur Folge haben kann, insbesondere wenn dadurch das Erkennen von Hindernissen oder Zeichen erschwert wird oder nicht mehr möglich ist.

Die Leuchten sind u. a.

- mindestens 2 m über dem Boden angebracht,
- an Notausgängen und Ausgängen im Verlauf des Rettungsweges vorzusehen,
- als Rettungszeichen mit Richtungsangabe erforderlich, wenn ein Notausgang nicht direkt zu sehen ist,
- erforderlich an Treppen, um jede Stufe zu beleuchten,
- wichtig an jeder Erste-Hilfe-Stelle, Einrichtung der Brandbekämpfung und Meldeeinrichtung (Notruftelefon).

Antipanikbeleuchtung hat die Aufgabe, die Wahrscheinlichkeit einer Panik zu verringern und durch ausreichende Sehbedingungen ein sicheres Erreichen der Rettungswege – beispielsweise in Schulaulen, die der Versammlungsstättenrichtlinie unterliegen – zu ermöglichen. Sie sollte direkt nach unten gerichtet sein und Hindernisse bis zu 2 m über dem Boden beleuchten, die Beleuchtungsstärke darf 0,5 lx nicht unterschreiten.

Bei der Sicherheitsbeleuchtung für Arbeitsplätze mit besonderer Gefährdung kommt es darauf an, eine gefährliche Arbeitstätigkeit bzw. einen gefährlichen Arbeitsablauf risikolos beenden zu können. Dies kann z. B. in Arbeits- bzw. Praxisräumen mit Maschinen der Metall- bzw. Holzbearbeitung, Laboratorien von Berufsschulen erforderlich sein. Der erforderliche Wartungswert der Beleuchtungsstärke darf 15 lx nicht unterschreiten, besonders zu beachten ist die Vermeidung störender stroboskopischer Effekte durch Leuchten mit elektronischem Vorschaltgerät. Die Einschaltverzögerung darf 0,5 s nicht unterschreiten (im Unterschied zur Sicherheitsbeleuchtung auf Rettungswegen und zur Antipanikbeleuchtung, hier darf die Einschaltverzögerung 5 s bis zum Erreichen von 50 % und 60 s bis zum Erreichen von 100 % der geforderten Beleuchtungsstärke betragen).

Nicht unerwähnt sollte sein, dass in Sporthallen eingebaute Sicherheitsbeleuchtung, um die Anforderungen aus DIN 18032 Sporthallen, Teil 1 zu erfüllen, ballwurfsicher ausgeführt bzw. entsprechend gesichert sein muss, z. B. mit Drahtkorb und die Anbringungshöhe mindestens 2 m über der Sportfläche zu betragen hat.

Sicherheitsbeleuchtung braucht, da sie – wie bereits erwähnt – für den Fall des Versagens der allgemeinen künstlichen Beleuchtung erforderlich ist, eine eigenständige Energieversorgung: Einzelbatterie, Gruppenbatterie, Zentralbatterie, Aggregate oder ein besonders gesichertes Netz. Die Nennbetriebsdauer muss für mindestens eine Stunde gewährleistet sein. Bei Gelten des Versammlungsstättenrechtes sind konkretisierende, d. h. verschärfende Anforderungen an Sicherheitsbeleuchtungen, wie beispielsweise die Dauerschaltung der Rettungszeichen, die Gewährleistung einer größeren Nennbetriebsdauer, zu beachten.

Zu vergessen ist keinesfalls, dass Flucht- und Rettungspläne gut erkennbar anzubringen sind. In den Plänen muss auf die Sicherheitsbeleuchtung Bezug genommen werden, d. h. es müssen u. a. die Standorte der Sicherheitsleuchten eingetragen sein. ☒

Frank Schubert

Noch Fragen:
 schubert@unfallkassesachsen.com
 Tel. (0 35 21) 72 43 05



Kleine grüne Welt

Vegetation in Kindereinrichtungen

Sie sind Bestandteil unserer Nahrung, lindern Erkrankungen, spenden Sauerstoff und schützen gegen Sonne, Regen, Wind und Lärm. Pflanzen gehören zu unserer Welt und in jede kindgerechte Umgebung. Wir erfreuen uns an ihrer Schönheit, ihrer Farbvielfalt, ihrem Duft. Pflanzen können Gefahrenquellen sein, aber auch Gefahren mindern. Eine sicherheitsrelevante Betrachtung zwischen Nutzen und Risiko.

Pflanzen sind ein wichtiger Bestandteil der Freiflächen, die für Kinder gestaltet werden. Insbesondere naturnahe Freiflächen bieten einen gewissen Ersatz für den immer kleiner werdenden Lebensraum der Kinder. Dabei finden Pflanzen(teile) Verwendung als Baumaterial, sei es in der Form einer Weidenhütte, als Spielplatzgerät oder als Bastelmaterial. Pflanzen können Kindern Raum spenden zum Sitzen, Klettern, Verstecken und Ausruhen. Denn Kinder wollen mehr als einen kurzgeschorenen Rasen und ein Klettergerüst.

Einsatzgebiete von Pflanzen

Pflanzen können unfallverhütend wirken. In den Fällen, wo Pflanzen alternativ zu technischen Maßnahmen oder ergänzend zu diesen eingesetzt werden können, sollten sie Verwendung finden. Pflanzen haben teilweise aber auch Eigenschaften, die Gefahrenquellen darstellen. Deshalb sind Maßnahmen zu treffen, die das Wirksamwerden der Gefahrenquelle ausschließen.



Der Pflanzstreifen verwehrt den Zugang zu den Fenstern

Pflanzen als Barriere oder Einfriedung

Verglasungen in Kindereinrichtungen, die von außen zugänglich sind, müssen bis zu einer Höhe von 1,50 m in Kindergärten bzw. 2 m in Horten, Schulen aus Sicherheitsglas bestehen. Ein 1 Meter breiter Pflanzstreifen davor ermöglicht eine Ausführung in Floatglas.



Kletterpflanzen mildern die Sterilität von Fassaden



Pflanzgefäße verhindern diese Durchfahrt

Schmiedeeiserne Zäune in Altbauschulen haben oft gefährliche Lanzen, die aus Denkmalschutzgründen nicht entfernt werden sollen. Hier können Pflanzungen gegen Beklettern schützen, ebenso kann der nicht bestimmungsgemäße Gebrauch von Mauern z.B. als Sitzgelegenheit durch Pflanzstreifen vermieden werden.

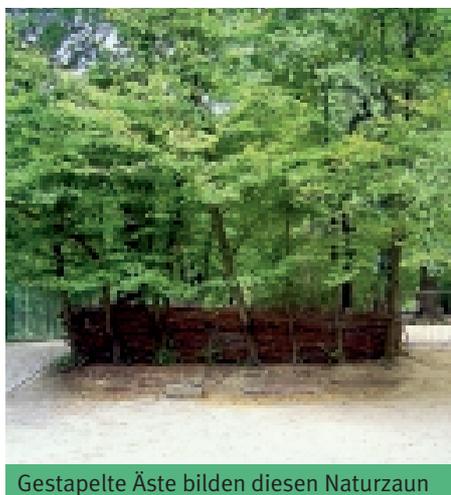
Hecken bieten die Chance, nicht gesehen zu werden bzw. Dinge zu verstecken oder dem Zugriff zu entziehen. Sie schlucken sowohl Staub als auch Lärm und können bei entsprechender Anordnung Spielplätze in verschiedene Bereiche einteilen.

Man kann Mülltonnen hinter Hecken verschwinden lassen und durch den Einbau eines verschließbaren Tores diese vollständig vor unerlaubtem Zugriff schützen.

Hecken als Einfriedungen müssen mindestens 1 m hoch sein. Sie müssen so dicht sein, dass Kinder nicht hindurchschlüpfen können. Werden Neuanpflanzungen vorgenommen auf Flächen, die an Gewässer, Bahnstrecken oder Hauptverkehrsstraßen grenzen, muss zusätzlich noch ein Zaun vorhanden sein.

Pflanzen als Sicht- und Windschutz

Sichtschutz lässt sich mit Hilfe von fest geschichtetem Trockenholz und gestapelter Äste herstellen. Solche Einfriedungen bilden einen Lebensraum für viele Kleinlebewesen. Es muss aber darauf geachtet werden, dass – ebenso wie beim Bau von Einrichtungen aus Weide – keine Spitzen hervorstehen, an denen man hängen bleiben kann bzw. die in die Augen stechen können.



Gestapelte Äste bilden diesen Naturzaun

Pflanzen als Absturzsicherung

Gefahrstellen wie Abhänge, steile Böschungen oder Gräben müssen gesichert werden. Dies muss nicht zwingend mit Geländern geschehen. Auch Pflanzen können als Absturzsicherung Verwendung finden, wenn Höhe und Breite dies zuverlässig gewährleisten.



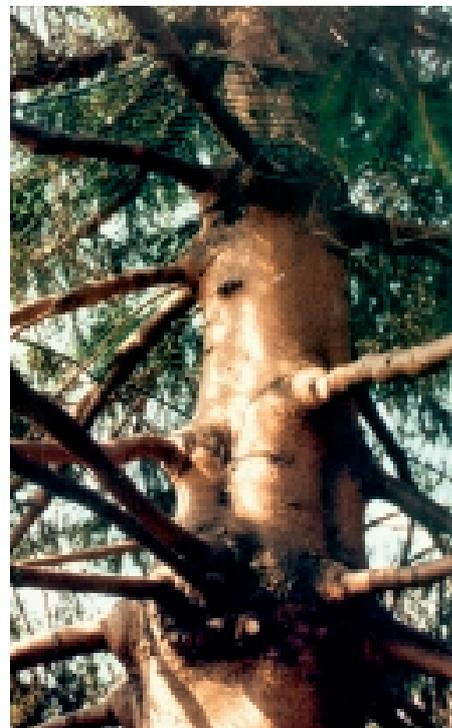
Diese Schräge wird von einer Hecke geschützt. Jedoch ist Lebensbaum giftig und kann zu allergischen Hautreizungen führen.



Diese Begrenzung aus Weiden sieht gut aus und bietet einen tollen Blick

Pflanzen als Spielplatzgeräte

Das Klettern auf einem Baum ist viel abenteuerlicher und romantischer als auf einem Klettergerüst. Aber nicht jeder Baum, der bekletterbar ist, kann als Kletterbaum genutzt werden. Es sind klare Festlegungen zu treffen, welcher Baum beklettert werden darf und welcher nicht. Der auserkorene Baum ist besonders zu kontrollieren. Ein Abbrechen von tragenden Ästen ist zu verhindern. Es ist eine Höhe zu vereinbaren, bis zu welcher geklettert werden darf. Das Spannen eines Netzes verhindert das Höherklettern (Achtung, keine Fangstellen schaffen!) Tipp: Markieren Sie die maximal erlaubte Kletterhöhe.



Das Netz im Baum verhindert das Überklettern

Die maximal zulässige freie Fallhöhe für Spielplatzgeräte liegt bei 3 m, höher darf also nicht geklettert werden. Über der zulässigen Fallhöhe (Kletterhöhe, Standfläche) muss der Baum noch ausreichende Möglichkeiten bieten, an denen sich die Kinder sicher festhalten können, d.h., er sollte mindestens 1 m höher sein als die letzte zulässige Standfläche.

Der Untergrund unter dem Baum muss Fallschutzeigenschaften haben. Im Fallraum dürfen sich keine Gegenstände befinden, auf die der Fallende auftreffen kann. Es muss besonders auf oberflächliche Wurzeln, herumliegende Steine und Äste geachtet werden, auch Kinderspielzeug, Roller u.Ä. haben im Fallraum nichts zu suchen.

Ein Abstand von Ast zu Ast zwischen 0,4 und 0,6 m wird als günstig angesehen. Die Äste müssen natürlich kräftig sein, so dass sie beim Beklettern nicht brechen. Der Baum muss fest stehen und darf nicht kippen. Der Kletterbaum darf nicht massiv mit Schädlingen befallen sein, andernfalls ist das Klettern zu untersagen. Abgesehen vom unangenehmen Gefühl, mit Läusen in Berührung zu kommen, können auch Gesundheitsgefahren lauern. Die Raupen des Eichen- bzw. Kiefernprozessionsspinners können Hautausschläge oder Atemwegsprobleme hervorrufen.



Licht und Schatten – Bäume schützen vor Sonnenstrahlen

Pflanzen als Sonnenschutz

Wie gefährlich sich Spielplatzgeräte an heißen Sommertagen aufheizen können, kennt man von Rutschen, die nach Süden ausgerichtet sind. Um dieses Problem zu lösen, muss nicht zwingend der Standort verändert werden. Bäume mit dichtem Blätterdach schützen zuverlässig vor intensiver und schädlicher Sonneneinstrahlung.

Pflanzen als Fallschutz

Rasen ist ein nicht wegzudenkender Bestandteil jeder Freifläche. Rasen- und Wiesenflächen sind zum Spielen vielfältig nutzbar. Es sind ideale Ruheflächen. Rasen kann als Fallschutz unter Spielplatzgeräten eingesetzt werden. Er besitzt dämpfende Eigen-

schaften, vorausgesetzt, die Grasnarbe ist geschlossen. Nach DIN EN 1177 darf Rasen bis zu einer Fallhöhe von 1,50 m als Fallschutz verwendet werden. An stark frequentierten Stellen geht die Grasnarbe jedoch in der Regel kaputt, und die Fallschutzeigenschaft ist weg. Deshalb ist es günstiger den Rasen nur bis zu einer Fallhöhe von 1,00 m als Fallschutzmaterial einzusetzen.

Pflanzen für Unterricht und Hort

Lernen im Grünen, egal ob mit natürlichem Anschauungsmaterial in Form von beschilberten und Früchte tragenden Bäumen, ist in jedem Fall verlockender als trockene Theorie aus so manchem Buch. Wie wäre es mit einem Klassenzimmer im Grünen oder einem Kräuterbeet im Schulgarten?



Ein Kräuterbeet im Schulgarten



Ein Klassenzimmer im Grünen

Pflanzen mit Gefahrenpotential

Werden Pflanzungen auf Kinderspielplätzen angelegt, so ist vorher zu überlegen, welche Kinder diese später nutzen sollen. Die geistigen und körperlichen Voraussetzungen sind zu berücksichtigen. Planen Sie eine Neuanlage, so ist diese auf alle Fälle mit dem Träger, den Erzieherinnen und, sofern möglich, mit den Eltern abzustimmen. Jede Neugestaltung erfordert eine individuelle Lösung – in Abhängigkeit von den vorhandenen natürlichen Gegebenheiten. Wir empfehlen die Verwendung heimischer Gewächse. Das Pflanzen von Gehölzen ist immer von einem Fachmann vorzunehmen. Gehölze sind nach ihren Eigenschaften auszuwählen, wie Höhe, Breite, Wachstumsschnelligkeit, Blütezeit, Laubfarbe, Fruchtbildung, Wurzelbildung, Brüchigkeit, Giftigkeit, Standortanforderungen.

Entsprechend ihrem Entwicklungsstand müssen Kinder lernen, kalkulierbare Risiken und Gefahren einzuschätzen. Irreparable gesundheitliche Schäden sind mit allen geeigneten Mitteln zu vermeiden. Gefährdungen, die von Pflanzen ausgehen, sind zu beurteilen.

Jeder weiß, wie unangenehm die Berührungen mit Brennnesseln sind. Doch während diese lediglich unangenehm, aber letztlich harmlos sind, gibt es andere Pflanzen, die besonders für jüngere Kinder weitaus gefährlicher sein können. Pflanzen, die so giftig sind, dass der Verzehr von Teilen oder Früchten zu schwersten gesundheitlichen Schäden oder gar zum Tod führen kann. Andere wiederum verursachen Allergien oder führen mit Dornen und Stacheln leicht zu Verletzungen.

In unserer nächsten Ausgabe werden wir uns ausführlich mit diesen Gefährdungen und speziell mit Giftpflanzen beschäftigen. ☒

Monika Kirsten

? **Noch Fragen:**
 kirsten@unfallkassesachsen.com
 ● Tel. (0 35 21) 72 43 19



Foto: Dräger

Gefahren steigen stufenweise

Die neue Gefahrstoffverordnung verändert viel

Am 1. Januar 2005 in Kraft getreten ist die neue Gefahrstoffverordnung eine Verordnung, nach dem Arbeitsschutzgesetz und dem Chemikaliengesetz. Statt 51 Paragraphen enthält sie nur noch 26. Notwendig und bereits Jahre überfällig wird mit ihr eine ganze Reihe von EG-Richtlinien in deutsches Recht umgesetzt.

Damit verbunden sind einige tiefgreifende Veränderungen im Gefahrstoffrecht.

Neue Begriffe

- Der Begriff „Beschäftigter“ wurde erweitert und umfasst nun alle Beschäftigten, Schüler, Studierenden, in Heimarbeit Beschäftigten sowie sonstige Personen, die insbesondere an wissenschaftlichen Einrichtungen Tätigkeiten mit Gefahrstoffen durchführen – das sind z.B. Doktoranden, Forschungsstipendiaten – (§ 3 Abs. 5).
- Der bisher verwendete Begriff „Umgang“ wurde durch den inhaltlich gleichen Begriff „Tätigkeit“ ersetzt, der ausdrücklich auch Bedien- und Überwachungstätigkeiten beinhaltet, sofern diese mit einer Gefährdung durch Gefahrstoffe verbunden sind.
- Der Begriff „Gefahrstoffe“ wurde entsprechend der EG-Richtlinie 98/24/EG erweitert um „sonstige gefährliche chemische Arbeitsstoffe“. Damit wurde auch der Anwendungsbereich der Gefahrstoffverordnung erweitert: Sie gilt jetzt auch für Stoffe,

die nicht eingestuft sind, jedoch aufgrund ihrer physikalisch-chemischen, chemischen oder toxikologischen Eigenschaften bzw. der Art ihrer Verwendung eine Gefährdung der Beschäftigten darstellen. Beispiele hierfür sind tiefkalte und erstickend wirkende Gase (Stickstoff, Kohlendioxid), sehr heiße Stoffe (Wasserdampf), narkotisch wirkende Stoffe, hautschädigende Stoffe (Wasser bei Feuchtarbeit).

Neue Grenzwerte

Gravierende Veränderungen bringt die neue Gefahrstoffverordnung bei den Luftgrenzwerten. Existierten bisher (vorwiegend) gesundheitsbasierte Maximale Arbeitsplatzkonzentrationen (MAK) und technikbasierte Technische Richtkonzentrationen (TRK), so gibt es nun nur noch Arbeitsplatzgrenzwerte (AGW), die analog dem MAK-Wert definiert sind. TRK-Werte wurden ersatzlos gestri-

chen. Für krebserzeugende und erbgutverändernde Stoffe gibt es deshalb z.z. keine Grenzwerte; für sie sollen zukünftig risiko-basierte Werte festgesetzt werden.

Bei Überschreitung von Arbeitsplatzgrenzwerten ist Folgendes zu tun:

- umgehend eine erneute Gefährdungsbeurteilung erstellen,
- festgelegte technische und organisatorische Maßnahmen überprüfen und ggf. erweitern,
- wenn notwendig, persönliche Schutzausrüstung vorsehen.

Die Grenzwerte in biologischen Materialien – bisher Biologische Arbeitsplatztoleranzwerte (BAT) – heißen nun biologische Grenzwerte (BGW) und sind dem BAT-Wert vergleichbar definiert.

Ersatzlos gestrichen wurde auch der Begriff „Auslöseschwelle“.

Die Gefährdungsbeurteilung

Ein besonderer Schwerpunkt der neuen Gefahrstoffverordnung liegt in der Pflicht der Arbeitgeber zur Gefährdungsbeurteilung (§ 7). Sie ergänzt die nach Arbeitsschutzgesetz geforderte Gefährdungsbeurteilung um die speziellen Gefährdungen für Tätigkeiten mit Gefahrstoffen. Der Arbeitgeber hat sich die für eine Gefährdungsbeurteilung notwendigen Informationen zu beschaffen, vor allem über den Inverkehrbringer (Sicherheitsdatenblatt, Herstellerinformationen), oder anderen zugänglichen Quellen (z. B. Recherche in der GESTIS-Datenbank oder über Wingis der Bau-Berufgenossenschaften). Stellt er fest, dass die Beschäftigten Tätigkeiten mit Gefahrstoffen durchführen bzw. bei der Tätigkeit Gefahrstoffe entstehen, hat er die Gefährdungen vorrangig unter den Gesichtspunkten:

- gefährliche Eigenschaften der eingesetzten Stoffe bzw. Zubereitungen (toxische, chemische, physikalisch-chemische)
- Ausmaß, Art und Dauer der Exposition
- Expositionswege
- Substitutionsmöglichkeiten
- Verwendungsart der Stoffe (Verfahren, Stoffmengen)
- Grenzwerte
- Wirksamkeit von (bisherigen) Schutzmaßnahmen
- Schlussfolgerungen aus Vorsorgeuntersuchungen

zu beurteilen.

Gefährdungsbeurteilungen für Tätigkeiten mit Gefahrstoffen sind von fachkundigen Personen durchzuführen. Ist der Arbeitgeber nicht selbst fachkundig und kann er die Aufgabe nicht an einen Fachkundigen seines Unternehmens delegieren, muss er sich beraten lassen. Fachkundig sind insbesondere Sicherheitsfachkräfte und Betriebsärzte (§ 7 Abs. 7). Neu ist, dass Hersteller und Händler dem Kunden Gefährdungsbeurteilungen für spezielle Tätigkeiten mit dem Produkt mitliefern können, die bei Übereinstimmung der Tätigkeit und der Arbeitsbedingungen übernommen werden können.

Die Tätigkeit von Beschäftigten aus Fremdfirmen im Unternehmen ist in der Gefährdungsbeurteilung zu berücksichtigen, damit ein- und gegenseitige Gefährdungen vermieden werden können (§ 17).

Im Gegensatz zu der Forderung im Arbeitsschutzgesetz – Befreiung von der Dokumen-

tationspflicht bei weniger als 10 Beschäftigten – ist die Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung nach Gefahrstoffverordnung (wie auch nach der Betriebssicherheitsverordnung) unabhängig von der Beschäftigtenzahl Pflicht (§ 7 Abs. 6).

Für alle Gefahrstoffe, bei denen mehr als nur eine geringe Gefährdung besteht, hat der Arbeitgeber ein – bisher auch schon geforderter – Verzeichnis zu führen (§ 7 Abs. 8).

Die Schutzmaßnahmen

Wurden alle Gefährdungen ermittelt, sind Festlegungen hinsichtlich der Schutzmaßnahmen erforderlich.

Neu ist das Schutzstufenkonzept der Gefahrstoffverordnung, das (analog der Biostoffverordnung) vier Schutzstufen enthält und die Zuordnung von Tätigkeiten mit toxisch wirkenden Gefahrstoffen zu einer der Schutzstufen ermöglicht. Physikalisch-chemische Gefährdungen, zu denen vor allem die Brand- und Explosionsgefahr gehören, sind aus dem Schutzstufenkonzept ausgeklammert worden. Sie sind getrennt hinsichtlich notwendiger Schutzmaßnahmen zu betrachten.

Die Maßnahmenpakete der Schutzstufen bauen aufeinander auf. Bei Zuordnung der Tätigkeit in eine höhere Schutzstufe sind die notwendigen Maßnahmen stets zusätzlich zu denen der niedrigeren Stufen festzulegen.



Schutzstufe 1:

Grundsätze für die Verhütung von Gefährdungen

Für Tätigkeiten mit Gefahrstoffen, von denen aufgrund der Arbeitsbedingungen, nur geringer Mengen verwendeter Gefahrstoffe und geringen Expositionen (niedrige Konzentrationen und geringe Zeitdauer) nur eine geringe Gefährdung ausgeht, reichen die Schutzmaßnahmen der Schutzstufe 1 aus. Sie stellen die stets anzuwendenden Mindeststandards dar, die vor dem Inkrafttreten der neuen Gefahrstoffverordnung bereits in der Technischen Regel für Gefahrstoffe (TRGS) 500: „Schutzmaßnahmen – Mindeststandards“ verankert waren. Dazu gehören

- die sichere Gestaltung der Arbeitsplätze und der -organisation,
- die Verwendung geeigneter Arbeitsmittel,
- die Begrenzung der Anzahl der Beschäftigten im Gefahrstoffbereich, die Dauer und die Höhe der Exposition und der Menge der Gefahrstoffe am Arbeitsplatz sowie
- angemessene Hygienemaßnahmen,
- geeignete Methoden und Verfahren.

Unter den Maßnahmen zur Schutzstufe 1 enthält der § 8 weitere allgemeine Regelungen, so zur Prüfung der Funktion und Wirksamkeit von technischen Schutzmaßnahmen, zur Aufbewahrung und Lagerung von Gefahrstoffen, und zur Kennzeichnung gefährlicher Stoffe und Zubereitungen sowie Apparaturen und Rohrleitungen, die Gefahrstoffe enthalten.

Kann eine Tätigkeit mit Gefahrstoffen der Schutzstufe 1 zugeordnet werden, entfallen einige Forderungen der Gefahrstoffverordnung. So sind die Gefährdungsbeurteilungen nicht detailliert zu dokumentieren. Die Führung eines Gefahrstoffverzeichnisses, das Erstellen spezieller Betriebsanweisungen sowie spezielle arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen sind ebenfalls nicht notwendig.

Die genaue Definition des Begriffes „gering“ ist zz. der fachkundigen Beurteilung überlassen.

Schutzstufe 2:

Grundmaßnahmen zum Schutz der Beschäftigten

Für die Schutzstufe 2 gibt es keine definierten Kriterien. Schutzstufe 2 gilt des-

halb immer dann, wenn Tätigkeiten mit Gefahrstoffen nicht mehr unter die Schutzstufe 1, aber auch noch nicht unter die Schutzstufe 3 („Totenkopfstoffe“, s.u.) fallen.

Notwendige Maßnahmen bei Schutzstufe 2 (zusätzlich zu denen der Schutzstufe 1) entsprechen im Wesentlichen den Forderungen des Abschnittes 5 der alten Gefahrstoffverordnung. Das sind die Substitutionsprüfung der angewendeten gefährlichen Stoffe und Zubereitungen sowie die Prüfung möglicher Verfahrensänderungen. Lässt sich die Gefährdung nicht beseitigen, müssen wie bisher Maßnahmen in der Rangfolge: Anwendung des Standes der Technik, Lüftungsmaßnahmen, nicht ständige Anwendung persönlicher Schutzausrüstungen festgelegt werden. Der Arbeitgeber hat zu ermitteln, ob Grenzwerte eingehalten werden bzw., wenn solche nicht verfügbar sind, die Wirksamkeit der getroffenen Schutzmaßnahmen zu beurteilen. Darüber hinaus ist der Arbeitgeber verpflichtet, getrennte Aufbewahrungsmöglichkeiten für Arbeits- und Schutzkleidung sowie Straßenkleidung zur Verfügung zu stellen.

Ab Schutzstufe 2 müssen in jedem Fall ein Gefahrstoffkataster geführt, Betriebsanweisungen erstellt und die Beschäftigten mindestens jährlich unterwiesen werden.

Schutzstufe 3:

Ergänzende Schutzmaßnahmen bei Tätigkeiten mit hoher Gefährdung

Mindestens die Schutzstufe 3 ist bei den so genannten „Totenkopfstoffen“ anzuwenden. Das sind Stoffe, die als sehr giftig, giftig, sowie krebserzeugend (K), erbgutverändernd (M) oder fruchtbarkeitsgefährdend (R_f) der Kategorien 1 und 2 eingestuft bzw. gekennzeichnet sind (vgl. § 7 Abs. 10).

Ab der Schutzstufe 3 ist ein Substitutionsgebot enthalten – soweit das technisch möglich und der Rechtsgrundsatz der Zumutbarkeit gewahrt ist. Das Ergebnis der Substitutionsprüfung ist der zuständigen Behörde auf Verlangen vorzuzeigen.

Ist ein Ersatz der Gefahrstoffe oder die Anwendung eines sicheren Verfahrens nicht möglich, muss die Herstellung und Verwendung der Gefahrstoffe in einem geschlossenen System erfolgen. Ist das auch nicht möglich, hat der Arbeitgeber dafür zu sorgen, dass die Gefährdung der Beschäftigten entsprechend des Standes der

Technik so weit wie möglich verringert wird.

Der Arbeitgeber hat nachzuweisen, dass Arbeitsplatzgrenzwerte eingehalten werden. Das soll vor allem durch Messungen belegt werden. Als alternatives Nachweisverfahren kann z.B. eine Dauerüberwachungseinrichtung mit automatischer Alarmeinrichtung fungieren, oder aber es findet ein vom Ausschuss für Gefahrstoffe festgelegtes verfahrens- und stoffspezifisches Kriterium (VSK) Anwendung. Berechnungsverfahren, die bei Schutzstufe 2 noch als eine Möglichkeit des Nachweises der Einhaltung von Arbeitsplatzgrenzwerten anerkannt werden, sind aufgrund des hohen Gefährdungspotenzials der „Totenkopfstoffe“ nicht mehr ausreichend.

Arbeitsbereiche, in denen Tätigkeiten der Schutzstufe 3 durchgeführt werden, dürfen nur den dort Beschäftigten zugänglich sein; die „Totenkopf“-Gefahrstoffe sind so aufzuwahren, dass nur fachkundige Personen Zugang haben.

Schutzstufe 4:

Ergänzende Schutzmaßnahmen bei Tätigkeiten mit krebserzeugenden, erbgutverändernden und fruchtbarkeitsgefährdenden Gefahrstoffen

Die Schutzstufe 4 trifft dann zu, wenn Tätigkeiten mit krebserzeugenden, erbgutverändernden oder fruchtbarkeitsgefährdenden Stoffen der Kategorien 1 und 2 durchgeführt werden,

- für die der Ausschuss für Gefahrstoffe keinen Arbeitsplatzgrenzwert festgelegt hat bzw. dieser nicht eingehalten wird, oder
- bei denen kein vom Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit veröffentlichtes verfahrens- und stoffspezifisches Kriterium (VSK) Anwendung findet.

Bei Tätigkeiten, die in die Schutzstufe 4 einzuordnen sind, müssen präventiv Messungen durchgeführt und die Gefahrenbereiche abgegrenzt werden. Spezielle Anforderungen gibt es für Abbruch-, Sanierungs- und Instandhaltungsarbeiten, bei denen beträchtliche Expositionen durch krebserzeugende, erbgutverändernde oder fruchtbarkeitsgefährdende Stoffe der Kategorien 1 und 2 zu erwarten sind.

Ermittlung der Schutzstufe und Festlegung

entsprechender Maßnahmen

Für die Auswahl der Schutzstufen enthält die Gefahrstoffverordnung verbindliche Vorgaben. So führen Tätigkeiten mit „Totenkopfstoffen“ generell mindestens zur Schutzstufe 3, krebserzeugende, erbgutverändernde bzw. fruchtbarkeitsgefährdende Stoffe der Kategorien 1 und 2 vorwiegend in die Schutzstufe 4. Werden hingegen nur Gefahrstoffe ohne „Totenkopf“ verwendet, reicht in der Regel die Schutzstufe 2 aus. Lediglich für sehr geringe Gefährdungen ist die Schutzstufe 1 vorzusehen.

Die Schutzstufen beschreiben das für Tätigkeiten mit Gefahrstoffen jeweils (mindestens) notwendige Maßnahmenpaket. Die konkrete Auswahl, Festlegung und Umsetzung der Maßnahmen ist stets das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung. Diese kann z.B. ergeben, dass im konkreten Fall des Maßnahmenpaket einer Stufe durch einzelne Maßnahmen einer höheren Stufe zu ergänzen ist. Bild 1 zeigt zusammenfassend ein Schema der Gefährdungsbeurteilung hinsichtlich der toxischen Eigenschaften von Stoffen und Zubereitungen und der Zuordnung zu Schutzstufen. Dabei sollte – ausgehend von ersten praktischen Erfahrungen – von der höchsten Schutzstufe ausgehend geprüft werden, was für die Tätigkeit nicht zutrifft, um letztendlich die übrig bleibenden Maßnahmen festzulegen.

Ein Problem stellt derzeit die Messverpflichtung der Schutzstufen 3 und 4 für Forschungseinrichtungen dar, da sie für diese Arbeitsbereiche weder realisierbar noch unter Präventionsgesichtspunkten sinnvoll ist. Als eine mögliche Lösung wird z.Z. diskutiert, dass die Laborrichtlinien (GUV-R 120) nach der z.Z. laufenden Novellierung den Status eines verfahrens- und stoffspezifischen Kriteriums erhalten.

Ergänzende Schutzmaßnahmen gegen physikalisch-chemische Einwirkungen

(§ 12 und Anhang III)

Physikalisch-chemische Eigenschaften von Stoffen und Zubereitungen können unter den konkreten Arbeitsbedingungen zu Brand- und Explosionsgefahren führen. Zur Vermeidung dieser Gefahren sind i.S. einer Rangfolge folgende Maßnahmen zu treffen:

- Gefährliche Mengen oder Konzentrationen von brand- bzw. explosionsfähigen Gefahrstoffen sind zu vermeiden,
- Zündquellen, die Brände und Explosionen auslösen können, sind zu vermeiden,

- Auswirkungen von Bränden und Explosionen auf die Gesundheit der Beschäftigten sind zu verringern.

Weitere Schutzmaßnahmen können zu treffen sein, wenn die Gefährdungsermittlung hinsichtlich der physikalisch-chemischen Eigenschaften von Stoffen z. B. Gefahren durch Anwendung tiefkalter Flüssigkeiten, heißer Stoffe oder erstickender Gase aufzeigt.

Die Unterrichtung und Unterweisung der Beschäftigten (§ 14)

Die Forderungen des § 20 der alten Gefahrstoffverordnung – Betriebsanweisung und Unterweisung – sind auch in der neuen Gefahrstoffverordnung enthalten. Neu ist, dass der Arbeitgeber sicherzustellen hat, dass im Rahmen der Unterweisung für alle Beschäftigten mit Gefahrstoffumgang eine allgemeine arbeitsmedizinisch-toxikologische Beratung, evtl. unter Beteiligung des Betriebsarztes, durchzuführen ist.

Für Tätigkeiten mit krebserzeugenden, erbgutverändernden oder fruchtbarkeitsgefährdenden Stoffen der Kategorien 1 und 2 enthält der Paragraph 14 die Pflicht des Arbeitgebers zur Führung eines Verzeichnisses der mit solchen Tätigkeiten betrauten Beschäftigten sowie Informationsrechte der Beschäftigten und deren Vertreter.

Die Arbeitsmedizinische Vorsorge (§ 15 und 16, Anhang V)

Mit der neuen Gefahrstoffverordnung sind weitreichende Änderungen in der arbeitsmedizinischen Vorsorge verbunden. Das neue Konzept beinhaltet entsprechend der Bio-stoffverordnung nun eine Unterteilung in Pflicht- und Angebotsuntersuchungen:

Pflichtuntersuchungen sind zu veranlassen, wenn für ausgewählte Stoffe die Arbeitsplatzgrenzwerte nicht eingehalten werden oder Hautkontakt mit diesen Stoffen besteht. Zusätzlich sind nun jedoch auch Pflichtuntersuchungen für Beschäftigte, die bestimmte, in einer Liste definierte, Tätigkeiten ausüben, notwendig. Die Liste der Stoffe und die Liste der Tätigkeiten sind im Anhang V der Verordnung enthalten.

Darüber hinaus sind Arbeitgeber verpflichtet, den Beschäftigten arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen anzubieten, wenn

- eine Exposition gegenüber einem in der Stoffliste des Anhanges V aufgeführten Stoff besteht,

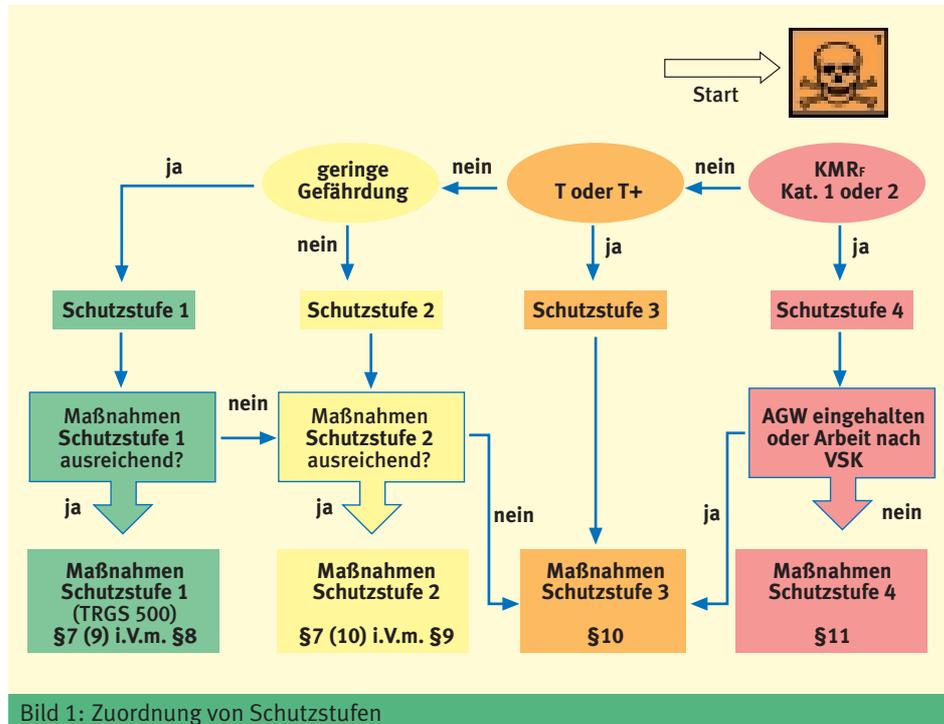


Bild 1: Zuordnung von Schutzstufen

- eine der im Anhang V definierten Tätigkeiten ausgeübt wird oder
- ein Verdacht besteht, dass Erkrankungen auftreten, die durch Tätigkeiten mit Gefahrstoffen ausgelöst wurden.

Der Arbeitgeber hat die Durchführung der arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen durch Beauftragung eines Arztes sicherzustellen. Neu ist: Er darf nur Ärzte beauftragen, die Fachärzte für Arbeitsmedizin sind oder die Zusatzbezeichnung „Betriebsmedizin“ führen. Das bisherige Ermächtigungsverfahren für Ärzte entfällt für Untersuchungen nach der Gefahrstoffverordnung.

Die Unterrichtung der Behörde (§ 19)

Mit der neuen Gefahrstoffverordnung ist die Pflicht der Arbeitgeber verbunden, der zuständigen Behörde unverzüglich Unfälle und Betriebsstörungen, die bei Tätigkeiten mit Gefahrstoffen zu ernsten Gesundheitsschäden von Beschäftigten geführt haben, sowie Krankheits- und Todesfälle, bei denen Anhaltspunkte für eine Verursachung durch Tätigkeiten mit Gefahrstoffen gegeben sind, mitzuteilen.

Daneben enthält der Paragraph eine Reihe von Mitteilungspflichten auf Verlangen der Behörde.

Weggefallen ist die in § 37 und 40 der alten Gefahrstoffverordnung enthaltene Anzeigepflicht vor Beginn der Tätigkeiten mit krebserzeugenden und erbgutverändernden Stoffen.

Das technische Regelwerk

Mit der neuen Gefahrstoffverordnung folgt der Gesetzgeber dem u. a. in der Betriebssicherheitsverordnung und der Arbeitsstättenverordnung umgesetzten Ziel des Abbaus von Detailregelungen zugunsten abstrakter Schutzziele. Wie die Schutzziele erreicht werden können, soll in einem zukünftigen technischen Regelwerk festgeschrieben werden. Bei Umsetzung der konkreten Regelungen ist davon auszugehen, dass die Forderungen der Verordnung erfüllt sind (so genannte Vermutungswirkung).

Bis die er- bzw. überarbeiteten technischen Regeln zur Verfügung stehen, sind die bisherigen technischen Regeln für Gefahrstoffe (TRGS) weiterhin zu nutzen. Zu beachten ist jedoch, dass sie nicht im Widerspruch zur neuen Gefahrstoffverordnung stehen dürfen.

Die neue Gefahrstoffverordnung ist seit dem 01.01.2005 anzuwenden. Arbeitgeber sollten sich deshalb auch mit den umfangreichen und sehr konkreten Ordnungswidrigkeiten und Straftatbeständen des 7. Abschnitts der Verordnung vertraut machen.

Dr. Gisela Lohmann



Noch Fragen:
 lohmann@unfallkassesachsen.com
 Tel. (0 35 21) 72 43 00



Voll das Risiko

Schülerunfälle im Betriebspraktikum

Betriebspraktika stehen bei Schülern hoch im Kurs. Was für 8- bis 10-Klässler Pflicht ist, spielt für die Vermittlung wirtschaftlichen Wissens eine große Rolle. Das hautnahe Erleben der Arbeitswelt erleichtert die berufliche Orientierung, den Übergang in den Beruf und macht meist auch noch Freude. Doch bei manchen Gefahren kann einem dieselbe schnell vergehen.

Schülerinnen und Schüler sind während Betriebspraktika durch die gesetzliche Schüler-Unfallversicherung abgesichert. Mit der Besonderheit, dass sie bei dem für die Schule zuständigen Versicherungsträger versichert sind und nicht bei der Berufsgenossenschaft des jeweiligen Praktikumsbetriebes. Das heißt dann konkret, dass über jeden Unfall im Praktikumsbetrieb und auch auf dem Weg zwischen diesem und der Wohnung unverzüglich die Schule informiert werden muss.

Für die Unfallverhütung in den Praktikumsbetrieben selbst gelten allerdings nur die branchenspezifischen Regelwerke für eben diese Betriebe. Zu Beginn ihres Praktikums müssen die Schülerinnen und Schüler daher durch den Betrieb über die für „ihren“ Be-

trieb geltenden Vorschriften und Maßnahmen im Bereich des Arbeits- und Gesundheitsschutzes informiert werden. Als Praktikanten unterliegen auch sie diesen Regelungen. Dass es damit leider nicht immer zum Besten steht und zwischen Anspruch und Wirklichkeit oft Welten liegen, sei an den nachfolgenden Unfällen geschildert.

Unfall an einem Rasenmäher

Der 15-jährige Gymnasiast war dem Hausmeister zugeteilt. Am Unfalltag sollte er Rasen auf dem Betriebsgelände mähen. Zwar war ihm die Aufgabe nicht neu, dennoch wurde er formal in die Bedienung des Rasenmähers eingewiesen. Ihm wurde der Hinweis gegeben, dass bei Störungen und beim Ent-

fernen der Grasfangeinrichtung das Gerät auszuschalten ist. Was er jedoch nicht erfuhr, die Vorderachsenlagerung war defekt. Es kam, was kommen musste. Plötzlich hing sich die Vorderachse aus und rutschte unter das Mähergehäuse. Der Schüler versuchte, ohne den Mäher anzukippen, die Vorderachse wieder in die Lagerung einzusetzen. Dabei geriet er mit der rechten Hand an das laufende Schneidwerkzeug. Laut rufend lief er zu dem in der Nähe arbeitenden Hausmeister. Dieser hatte den Unfall nicht bemerkt und wurde auf das Geschehen erst durch die Schreie aufmerksam. Als Ersthelfer versorgte er die Wunden notdürftig mit sauberen Taschentüchern und fuhr den Schüler zum Arzt. Die Folgen: Verletzung zweier Finger mit offener Fraktur und tiefe Fleischwunden.



Die Unfalluntersuchung ergab gravierendste Verstöße:

Der Rasenmäher (US-Fabrikat) entsprach nicht den Anforderungen des Gerätesicherheitsgesetzes. Es fehlte eine Konformitätserklärung, die Schilder für Gerätekennezeichnung sowie Hinweis- oder Warnschilder am Rasenmäher. Es existierte keine Betriebsanweisung. Der Hausmeister veranlasste Arbeiten mit defektem Arbeitsgerät, das zudem noch sicherheitswidrig manipuliert war, die Sicherheitsbremsstange war mit Draht am Führungsholm festgebunden und damit ohne Funktion. Diese Mängel hätten mit Durchführung der Gefährdungsanalyse festgestellt und beseitigt werden müssen. Eine allgemeine persönliche Unterweisung zum Beginn des Betriebspraktikums erfolgte nicht, der Schüler erhielt nur ein entsprechendes Merk-/Hinweisblatt. Der Hausmeister selbst wurde nie in den Umgang mit Rasenmähern eingewiesen. Er vertraute auf seine Erfahrungen. Es ist daher fraglich, ob er den Schüler überhaupt hätte sachkundig einweisen können. Der Schüler befolgte nicht die Weisung des Hausmeisters. Er führte die „Schadensbeseitigung“ bei laufendem Motor durch.

Unfall an einer Kreissäge

Der 15-jährige Mittelschüler arbeitete in einem Sägewerk. Am Unfalltag erhielt er die Arbeitsaufgabe, an einer Pendelkreissäge Kantholz anzuspitzen. Der Betriebsinhaber wies ihn ein, indem er die Handhabung der Ma-

schine vorführte. Er demonstrierte die Schritte und beobachtete anfangs die Ausführung. Dann arbeitete der Schüler allein ohne unmittelbare Aufsicht. Der Schüler trug bei der Arbeit Handschuhe, was dem Chef bekannt war und auch als üblich angesehen wurde. Plötzlich verstummte die Säge und die Ehefrau des Betriebsinhabers hörte laute Schreie. Sie lief sofort zur Unfallstelle und fand den Schüler vor dem „Auflagetisch“ kniend, die linke Hand vom Sägeblatt erfasst. Ihr eilends herbeigerufener Gatte entfernte schnellstens die Verkleidung des Sägeblattes sowie das Sägeblatt selbst und befreite den Schüler. Danach leisteten beide sofort erste Hilfe, bis der Rettungshubschrauber ihn ins Krankenhaus flog. Die Folgen: erhebliche Schnittverletzungen.

Zum unmittelbaren Unfallhergang gab es keine Zeugen. Die Rekonstruktion des Unfalls ergab, dass der Schüler ein am Sägeblatt verklemmtes Holzstück mit der handschuhbekleideten linken Hand entfernen wollte und dabei vom Sägeblatt erfasst wurde. Auch hier wurde eine Reihe von Vorschriften und Sicherheitsbestimmungen in gravierendster Weise verletzt:

Die Maschine entsprach nicht den geltenden Sicherheitsvorschriften. Sie hatte eine zu große Durchtrittsöffnung für das Sägeblatt (20 statt 8 mm), eine unzureichende Sägeblattverkleidung, keine Festhaltevorrichtung, keine Notbefehleinrichtung zum sofortigen Stillsetzen, keinen ebenen Auflagetisch und keine Möglichkeit zum Führen

oder Einspannen von Werkstücken. Der Schüler wurde mit einer gefährlichen Arbeit beauftragt, die nach Jugendarbeitsschutzgesetz nicht zulässig ist. Die benutzten Handschuhe sind nach PSA-Benutzungsverordnung nicht zulässig. Der Betriebsinhaber hatte mangelnde Kenntnisse im Arbeitsschutz und der Unfallverhütung. Eine Gefährdungsbeurteilung erfolgte nicht. Die Schule prüfte nicht (Vorgabe der VwV-Betriebspraktika), ob die Firma als Praktikumsbetrieb geeignet war. In dem Unternehmen wurden seit Jahren Schülerpraktika durchgeführt.

Unser Tipp:

Die Firmen sind für die Sicherheit der Schüler bei allen Arbeitstätigkeiten im Betriebspraktikum verantwortlich. Der Unternehmer muss für sichere Maschinen, Anlagen und Ausrüstungen sorgen, die Zulässigkeit von Arbeiten beurteilen, die Einweisung in diese Arbeiten vornehmen und selbstverständlich auch die Schüler durch einen Praktikumsbeauftragten beaufsichtigen.

Die Schulleitung und der als Praktikumsleiter benannte Lehrer haben rechtzeitig Kontakt zum Praktikumsbetrieb aufzunehmen. Informieren Sie sich, welche Arbeiten durchzuführen sind. Keinesfalls dürfen Schüler mit Arbeiten betraut werden, die für sie aufgrund mangelnder Erfahrung oder mangelnden Sicherheitsbewusstseins gefährlich sind. Der praktikumsleitende Lehrer und die Schulleitung haben über die Eignung von Unternehmen als Praktikumsbetrieb unter Berücksichtigung der Abwendung von Gefährdungen zu entscheiden.

Gibt es Zweifel, ob bestimmte Tätigkeiten geeignet sind, können sich Schulen an ihre Schulaufsicht wenden, an die Fachleute der Abteilung Arbeitsschutz in den Regierungspräsidien (ehemals der Staatlichen Gewerbeaufsichtsamter), die Fachberufsgenossenschaften der Betriebe und die Unfallkasse Sachsen. ☒



Wie im Blindflug

Rückwärtsfahren von Nutzfahrzeugen

Rückwärtsfahren ist ein heikles Fahrmanöver. Die eingeschränkte Sicht erfordert erhöhte Aufmerksamkeit. Der Einsatz eines Einweisers schafft zwar Abhilfe, doch ist dieser Job nicht ganz ungefährlich. Deshalb setzt man zunehmend auf technische Hilfsmittel. Aber bringen die wirklich absolute Sicherheit?

Beim Rückwärtsfahren kommt es bedingt durch die Anwesenheit anderer Personen, durch die Verkehrssituation und damit verbundene Einschränkungen der Sicht immer wieder zu Gefährdungen von Personen, aber auch zur Schädigung von Sachwerten. Von 1992 bis 2000 kam es bei rückwärtigen Transportvorgängen zu 158 tödlichen Arbeitsunfällen (Quelle: Forschungsbericht 999 der BAuA). Der innerbetriebliche Transport und Verkehr ist bei diesen tödlichen Arbeitsunfällen der Unfallschwerpunkt. Gefährdet sind insbesondere Transporthelfer sowie nicht am Transport beteiligte Beschäftigte, die sich im Gefahrenbereich aufhalten bzw. in diesen hineinbewegen.

Die Vorschriften

Im innerbetrieblichen Transport dürfen Fahrzeugführer nur rückwärts fahren oder zurücksetzen, wenn sichergestellt ist, dass Versicherte nicht gefährdet werden. Kann dies nicht garantiert werden, hat er sich durch einen

Einweiser einweisen zu lassen (§ 46 Abs. 1 der UVV „Fahrzeuge“ GUV-VD 29). Das Rückwärtsfahren und das Zurücksetzen (z.B. beim Wenden), so die entsprechende Durchführungsanweisung, stellen so gefährliche Verkehrsvorgänge dar, dass diese nach Möglichkeit vermieden werden sollten. Kann darauf nicht verzichtet werden, sind besondere Sicherheitsmaßnahmen zu treffen. Eine Gefährdung von Versicherten kann z.B. nicht ausgeschlossen werden, wenn Fahrzeuge, an deren Heck sich Versicherte betriebsüblich aufhalten (z. B. Müllwerker am Müllsammelwagen), rückwärts fahren oder zurücksetzen. Auf das Einweisen des Fahrzeugführers kann dabei nicht verzichtet werden. Sobald die Fahrzeuge am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen, ist § 9 Abs.5 der Straßenverkehrsordnung (StVO) maßgebend.

Die Sicherheitstipps

Eine Gefährdung von Versicherten kann vermieden werden durch:

- Abschränkung des Gefahrenbereiches,
- Anordnung von Verkehrsspiegeln, die dem Fahrzeugführer das Überblicken des Gefahrenbereiches ermöglichen oder
- Funksprechverkehr oder Fernsehverbindung.

Rückfahrcheinwerfer verbessern das Signalbild des Fahrzeuges und tragen dadurch zu mehr Sicherheit beim Rückwärtsfahren bei. Einweiser müssen ausreichende Kenntnisse haben, um Verkehrsvorgänge beurteilen zu können. Geeignete Handzeichen (s. Bilder) sollen die Kommunikation unterstützen.

Technische Hilfsmittel

Zur Unterstützung werden auf dem Zubehörmarkt Rückfahrkameras mit Farbdisplay angeboten, welche automatisch beim Einlegen des Rückwärtsganges eingeschaltet werden. Eine Montage dieser Kamera ist jedoch nicht an allen Fahrzeugen bzw. Aufbauten möglich, auch ist eine Orientierung bei Nebel

oder Dunkelheit eingeschränkt. Für den Fahrzeugführer ergibt sich eine erhöhte Belastung, da er nach hinten und in die Rückspiegel sehen muss und zudem über das Display den rückwärtigen Raum zu überwachen hat. Damit ist die Möglichkeit von Fehlhandlungen gegeben, bei denen Personen oder Hindernisse übersehen werden können. Die im Fahrbetrieb eintretende Verschmutzung der Kamera durch Feuchtigkeit, Staub oder Salznebel (Winterdienst) ist ebenfalls nicht unproblematisch.

Eine weitere Variante sind akustische Warngeräte (Signalgeber), welche mit dem Einlegen des Rückwärtsganges aktiviert werden und durch Hupsignale Personen im Bereich des Fahrzeughecks vor Fahrbewegungen warnen soll. Der Fahrzeugführer bekommt hier allerdings keine Informationen, ob sich im Gefahrenbereich Personen aufhalten. Die Schutzwirkung ist daher eher gering einzuschätzen.

Einen anderen Weg beschreiten die Rangierwarneinrichtungen. Bei diesen Varianten der Rückraumüberwachung werden Ultraschallsensoren zum Einsatz gebracht. Der Fahrzeugführer wird durch optische und akustische Signale über Hindernisse und Objekte im Überwachungsbereich informiert und kann dann das Fahrzeug rechtzeitig zum Stillstand bringen. Auch diese Warneinrichtungen weisen jedoch noch Schwächen auf (z.B. nicht hinreichend sichere Erkennung von Objekten u.a.), wie in einem Forschungsbericht (Fb 999) der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin nachzulesen ist. Soweit die Nachrüstung von Nutzfahrzeugen mit diesen Rangierwarneinrichtungen beabsichtigt ist, sollte darauf geachtet werden, dass die ausgewählte Variante dem Anforderungsprofil der DIN 75031 „Nutzkraftwagen und Anhängerfahrzeuge – Rangierwarneinrichtungen – Anforderungen und Prüfungen“ entspricht.

Fazit

Während für den betrieblichen Bereich der Einsatz einer Rückfahrkamera bzw. Rangierwarneinrichtung zumindest vorstellbar ist, gibt es für den öffentlichen Straßenverkehr keinen Verweis auf zugelassene technische Hilfsmittel.

Anfrage über das Rückwärtsfahren mit Kamera-Systemen

(Drucksache 12/4206 des Deutschen Bundestag)

„Von Rückfahrcheinwerfern abgesehen, enthalten die StVZO und die internationalen Regelwerke keine besonderen Maßnahmen zur Scherung von Lkw, Kraftomnibussen und Arbeitsmaschinen beim Rückwärtsfahren. Verkehrsrechtliche Vorschriften stehen der Anbringung von technischen Hilfen grundsätzlich nicht entgegen. Eine obligatorische Einführung von Rückfahrhilfen für Lkw und Busse z.B. durch Videotechnik oder akustische Warnanlagen kann nicht gefordert werden, da diese zum Verzicht auf einen Einweiser, der wirksamer als technische Systeme ist, führen könnte. Auch wenn technische Hilfsmittel im Fahrzeug vorhanden sind, hat sich der Fahrzeugführer, sofern er den Raum hinter seinem Fahrzeug nicht einsehen kann, eines Einweisers nach § 9 Abs. 5 Straßenverkehrsordnung zu bedienen.“

Als rechtliche Konsequenz lässt sich daraus ableiten, dass der Einsatz der o.g. technischen Hilfsmittel nicht mit dem Verzicht auf einen Einweiser gleichzusetzen ist und somit den Fahrzeugführer nicht von seiner besonderen Verantwortung beim Rückwärtsfahren befreit.

Betrieblich sind daher im Rahmen der notwendigen Gefährdungsbeurteilung die Arbeitsplätze bzw. Tätigkeiten auch im Hinblick auf das Rückwärtsfahren zu bewerten. Bei Fahrten in Bereiche, in denen bekanntermaßen keine Wendemöglichkeiten bestehen, wird man z.B. beim Winterdienst oder der Abfallentsorgung auch künftig nicht auf den Einweiser verzichten können, welcher durch seine Kenntnis der Verkehrsvorgänge und der notwendigen Zeichengebung dafür die entsprechenden Voraussetzungen besitzt.

Sofern sich Änderungen oder Ergänzungen in der Rechtsprechung zu diesem speziellen Problem ergeben, werden wir Sie rechtzeitig informieren. ☒

Uwe Büttner

? **Noch Fragen:**
 buettner@unfallkassesachsen.com
 ● Tel. (0 35 21) 72 43 10



Abfahren



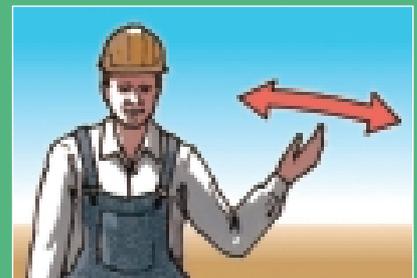
Abstand verringern



Entfernen



Herkommen



Rechts fahren



Links fahren



Foto: dpa

Kleine Rücken stärken

Seminarangebote für Grundschulen

Schon das zweite Schuljahr wird im Grundschulsport nach neuem Lehrplan unterrichtet. Neu darin: Der Wahlpflichtbereich „Kleine Rückenschule“. Schüler schon frühzeitig für rückengerechtes Verhalten zu ermuntern, ist erklärtes Lernziel. Hilfe und Unterstützung bietet auch die Unfallkasse Sachsen.

Kinder bewegen sich in der Regel viel und gern. Etwa bis zum Abschluss der Grundschule sind Kinder im besten motorischen Lernalter. Viele Bewegungsmuster werden in diesem Stadium geprägt. Wird bereits hier Einfluss auf ein rückengerechtes Verhalten genommen, muss später nicht aufwendig korrigiert werden. Denn: Umlernen ist immer schwerer als Neulernen. Haben sich erst einmal Fehler eingeschlichen, wie jeder Sportler bestätigen wird, sind diese schwer wieder auszubügeln. Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.

Der erweiterte Präventionsauftrag verpflichtet auch uns als Unfallversicherungsträger, mit allen geeigneten Mitteln arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten. Vor die-

sem Hintergrund wollen wir Schulen bei der Umsetzung ihrer Lehrplanziele unterstützen. Wir bieten ihnen die Chance, Maßnahmen zur frühzeitigen Verhaltensprävention auf dem Gebiet der Rückengesundheit zu installieren. Gemeinsam mit der AOK Sachsen werden wir in diesem Jahr erstmals Seminare zur „Kleinen Rückenschule in Grundschulen“ anbieten.

Erfahrene Rückenschullehrer vermitteln den Teilnehmern, wie rückenfreundliche Alltagsbewegungen aussehen und welche Übungen und Entspannungstechniken für Grundschüler besonders geeignet sind. Gerade bei dieser Altersgruppe lassen sich rückenschonende Bewegungsmuster gut in spielerischer Form vermitteln und einprägen. ☒

Ihre Vormerkungen richten Sie an
Anett Schulze
(03521) 72 43 18.

Ulrike Jäger

? **Noch Fragen:**
jaeger@unfallkassesachsen.com
● Tel. (0 35 21) 72 43 20



Keine Angst vor Versorgungslücken

Verletzten- und Übergangsgeld sichert Sie ab

Sind Sie bei Unfall oder Krankheit ausreichend abgesichert? Wer arbeitsunfähig, berufsunfähig oder gar pflegebedürftig wird, erhält Leistungen durch die Kranken-, Renten- oder Pflegekassen. Doch was passiert, wenn sich während der Arbeit oder in der Schule ein Unfall ereignet? Die Unfallkassen sorgen mit ihrem Leistungsspektrum nicht nur für die Rehabilitation, sondern geben auch finanzielle Sicherheit.

Die Unfallkasse Sachsen stellt ihren Versicherten umfangreiche Leistungen zur Verfügung, ohne dass Versicherte auch nur einen Cent dazubezahlen müssen. Versichertenbetreuer und Rehabilitationsberater koordinieren in der so genannten Heilverfahrensüberwachung den gesamten Genesungsprozess und steuern den Wiedereinstieg in Beruf oder Ausbildung. Aber auch Wiedereingliederung in das soziale Umfeld ist ein wichtiger Pfeiler. Außerdem sorgen Geldleistungen für die finanzielle Absicherung des Versicherten und seiner Familie.

Aufgabe des gesetzlichen Unfallversicherungsträgers ist es, nach Eintritt von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Versicherten mit allen geeigneten Mitteln wiederherzustellen und sie oder ihre Hinterbliebenen im Fall eines bleibenden Schadens durch Geldleistungen zu entschädigen.

(§1 Abs.2 Siebtes Buch Sozialgesetzbuch – Gesetzliche Unfallversicherung – SGB VII)

Die finanzielle Unterstützung der Versicherten und ihrer Hinterbliebenen erfolgt durch verschiedenste Geldleistungen, die wir Ihnen näher vorstellen möchten.

Das Verletztengeld

... gleicht den unfallbedingten Ausfall an Arbeitseinkommen aus. Dieser Entgelt- bzw. Einkommensersatz steht all denjenigen Versicherten zu, die unmittelbar vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit oder der Heilbehandlung Arbeitsentgelt oder -einkommen bezogen haben. Der Anspruch beginnt an dem Tag, ab dem die Arbeitsunfähigkeit ärztlich festgestellt wird. Er endet normalerweise, wenn der Beschäftigte seiner Arbeit wieder nachgehen kann und demzufolge wieder arbeitsfähig ist.

Doch kann Verletztengeld auch gezahlt werden, wenn der Versicherte z.B. im Anschluss an seine Reha eine Umschulung erhält, weil er seiner vor dem Unfall ausgeübten Tätigkeit nicht mehr nachgehen kann – die Fachleute sprechen dann von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben. Dieses Verletztengeld

Übersicht über die häufigsten Geldleistungen der gesetzlichen Unfallversicherung

An Versicherte:

- Verletztengeld
- Übergangsgeld während der Teilnahme an einer Maßnahme zur beruflichen Wiedereingliederung
- Sozialversicherungsbeiträge zur Kranken-, Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung während des Bezugs von Verletzten- und Übergangsgeldes
- Verletztenrente
- Fahrtkosten zur medizinischen und beruflichen Rehabilitation
- Kosten für Kleider-Wäsche-Mehrverschleiß
- Pflegegeld

An Hinterbliebene:

- Witwen- /Witwerrente
- Waisen-/Halbwaisenrente
- Sterbegeld
- Witwen-/Witwerbeihilfen

wird dann bis zu dem Tag vor Beginn der Umschulung gezahlt. Während der Umschulung erhält der Versicherte dann Übergangsgeld durch die Unfallkasse Sachsen.

Kann jedoch der Versicherte aufgrund des Unfalls seiner vorher ausgeübten Tätigkeit nicht mehr nachgehen und hat er auch keinen Anspruch auf Umschulung, z.B. wegen seines Alters, endet das Verletztengeld mit Ablauf der 78. Woche, gerechnet vom Beginn der Arbeitsunfähigkeit, allerdings nicht vor Abschluss einer stationären Behandlungsmaßnahme.

Die Höhe des Verletztengeldes richtet sich im Regelfall nach dem Nettoarbeitsentgelt. Grundlage für die Berechnung ist das Arbeitsentgelt des letzten vollständig abgerechneten Entgeltabrechnungszeitraums (meist die letzten vier Wochen vor Beginn der Arbeitsunfähigkeit). Neben der Berücksichtigung der in den letzten zwölf Kalendermonaten gezahlten Einmalzahlungen, wie z.B. Urlaubs- und Weihnachtsgeld, sind auch steuerfreie Sonn- und Feiertagszuschläge zu beachten. Da das kalendertägliche Verletztengeld allerdings auf den Betrag des kalendertäglichen Nettoarbeitsentgelts begrenzt ist, wirken sich diese Zuschläge und Einmalzahlungen in der Regel nicht erhöhend aus.

Nachdem in den ersten 6 Wochen der Arbeitsunfähigkeit durch den Arbeitgeber Lohnfortzahlung geleistet wird, zahlt ab der 7. Woche die Unfallkasse Sachsen Verletztengeld. Ein erneuter Verletztengeldanspruch besteht auch im Fall der Wiedererkrankung an Unfallfolgen.

Das Übergangsgeld

...wird zur Bestreitung des Lebensunterhalts während einer Umschulung gezahlt, und zwar über die gesamte Dauer hinweg. Der Berechnung des Übergangsgeldes liegt wiederum das vor dem Unfall erzielte Arbeitsentgelt zugrunde, ähnlich wie beim Verletztengeld.

In den meisten Fällen schließt sich eine solche Maßnahme unmittelbar an einen Zeitraum der Arbeitsunfähigkeit an, errechnet sich das Übergangsgeld aus dem unmittelbar davor gewährten Verletztengeld und beträgt bei alleinstehend Versicherten ohne Kinder 68 Prozent des vorher gewährten Verletztengeldes. Bei Versicherten mit Kindern oder denjenigen, die einen pflegebedürftigen Ehegatten haben oder bereits selbst pflegebedürftig sind, erhöht sich das Übergangsgeld auf 75 Prozent.

Aber auch im Fall der beruflichen Rehabilitation bei unfallverletzten Schülern besteht ab Beginn der Maßnahme ein Anspruch auf Übergangsgeld, obwohl vor der Maßnahme oder auch vor dem Arbeits- bzw. Schulunfall kein Entgelt bezogen wurde. Ebenso bei allen anderen entgeltlosen Personengruppen. Berechnungsgrundlage ist dann das auf ein Jahr bezogene tarifliche oder – fehlt es an einer solchen Regelung – das ortsübliche Arbeitsentgelt des jeweiligen Ausbildungsberufs.

Da durch den Bezug von Verletzten- und Übergangsgeld keine Versorgungslücken in der Sozialversicherung entstehen sollen, zahlt der Unfallversicherungsträger die vollständigen Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung, an den Beiträgen der Renten- und Arbeitslosenversicherung beteiligt er sich zur Hälfte.

Dana Neumann

Dieser Beitrag wird fortgesetzt. Lesen Sie in unserem nächsten Heft: Rentenleistungen und Pflegegeld. 

? **Noch Fragen:**
neumann@unfallkassesachsen.com
Tel. (0 35 21) 72 41 27

Neu erschienene Druckschriften

GUV-I 870
GUV-Information „Haltegurte und Verbindungsmittel für Haltegurte“
Ausgabe März 2005

Haltegurte sind persönliche Schutzausrüstung. Bei Arbeiten an Masten, stark geneigten Flächen oder gefährlichen Absturzkanten sind sie Pflicht. Diese übersichtliche Broschüre erleichtert die Auswahl und gibt Hinweise zur Benutzung.



GUV-I 8628
Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz – ein Handbuch
Ausgabe April 2005

Die Wechselwirkungen zwischen Arbeitsbedingungen und psychischen Belastungen/Beanspruchungen sind komplex. Schlagworte wie „Mobbing“ oder „Burnout“ sind schnell bei der Hand. Das Handbuch möchte eine Hilfestellung geben, das Vorhandensein psychischer Belastungen und Beanspruchungen zu erkennen, ihre Relevanz zu beurteilen und Interventionsmaßnahmen auf zu zeigen.



GUV-I 8594
GUV-Information „Beispielsammlung Explosionsschutzmaßnahmen bei der Arbeit im Bereich von abwassertechnischen Anlagen“
Ausgabe Januar 2005

Dämpfe mitgeschwemmter brennbarer Flüssigkeiten oder Faulgase, die bei Klärprozessen entstehen, können sich in Pumpen, Stollen, Dückern oder Kanälen zu explosiven Gemischen anreichern. Diese Beispielsammlung listet gut gegliedert viele Fälle auf, wo Explosionsschutzmaßnahmen erforderlich werden können.



Hinweis:

Alle Druckschriften können Sie unter www.unfallkassesachsen.com im Menüpunkt „Medienkatalog“ recherchieren und herunterladen.

2006: Beiträge sinken weiter

Umstellung der Fälligkeiten für Kommunen

Zur Liquiditätssicherung der Unfallkasse Sachsen wird ab 2006 die Beitragszahlung für Kommunen umgestellt. Der Beitrag wird nicht wie bisher in zwei gleich hohen Raten erhoben, sondern in vier verschiedenen Teilbeträgen. Statt der Fälligkeiten im Februar und Juni stellen wir um auf Januar, April, Juli und Oktober. Für Lastschrifteinzahler gibt es noch einen Extra-Vorteil.

Die Teilbeträge berechnen wir nach folgendem Schlüssel: Der erste Vorschuss umfasst vier Zwölftel des Jahresbeitrages. Grund: Die Aufwendungen im Winterhalbjahr liegen deutlich über denen des Sommers. Der zweite Vorschuss und der Restbetrag machen jeweils drei Zwölftel des Jahresbeitrages aus, der dritte reduziert sich auf zwei Zwölftel, da in den Sommerferien und der Urlaubszeit geringere Ausgaben anfallen.

Es reicht, wenn am Fälligkeitstag auf dem Konto des Beitragspflichtigen ein ausreichender Betrag verfügbar ist.

Ihren Lastschrifteinzug können Sie übrigens jederzeit widerrufen, völlig risikolos. Der Widerruf ist uns bis zum 1. Dezember mitzuteilen, wie auch die Erteilung der Einzugsermächtigung. Sie werden im Folgejahr wirksam.

Beitragsätze 2006 für die Beitragsgruppe „Kommunen“

Kreisfreie Städte	7,32 € *
Kreisangehörige	4,68 € *
Städte und Gemeinden	
Landkreise	2,46 € *

* je Einwohner (Stand 31.12.2004)

Diese vom Vorstand beschlossenen Beitragsätze wurden mit dem Ziel kalkuliert, Beitragssatzstabilität für drei Jahre zu ermöglichen.

Die Fälligkeiten für Kommunen

- Montag, 16. Januar 2006
- Montag, 17. April 2006
- Montag, 17. Juli 2006
- Montag, 16. Oktober 2006

Vorteil für Lastschrifteinzahler

Für die am Lastschriftverfahren beteiligten Kommunen wird es außerdem ab 2006 einen beachtlichen Vorteil geben. Deren Beitrag wird künftig nicht in vier Teilbeträgen, sondern in bequemen Monatsraten abgebucht. Den Beitragsbescheid erhalten Sie wie gewohnt im Dezember 2005. Diesem können Sie die Höhe der monatlichen Vorauszahlung und alle Fälligkeiten für das kommende Jahr entnehmen. ☒

Angelika Sperlich

? **Noch Fragen:**
 sperlich@unfallkassesachsen.com
 Tel. (0 35 21) 72 41 93

Säumniszuschläge vermeiden

Achtung! Die Verdopplung der Beitragsfälligkeiten erhöht für all diejenigen Kommunen, die nicht am Lastschriftverfahren teilnehmen, die Gefahr mehrfacher Säumniszuschläge (§ 24 SGB IV).

Die Unfallkasse ist zur Erhebung dieser Säumniszuschläge gesetzlich verpflichtet; einen Ermessenspielraum gibt es nicht. Der Gesetzgeber hat klar und eindeutig geregelt, dass verspätete Zahlungen immer zu Lasten des Beitragszahlers gehen. Sozialversicherungsbeiträge sind „Bringschulden“. Das Risiko der verspäteten Zahlung trägt allein der Beitragspflichtige. Deshalb: Vermeiden Sie Säumniszuschläge, beteiligen Sie sich am Abbuchungsverfahren. Damit sparen Sie Verwaltungskosten und sind vor unnötigen Säumniszuschlägen sicher. Beim Bankeinzugsverfahren trägt das Risiko der rechtzeitigen Zahlung nämlich die Unfallkasse Sachsen (§ 1 der Beitragszahlungsverordnung).



2. Schulgesundheitsforum Sachsen in Leipzig

Macht Bewegung schlau?



Dieser Frage widmet sich das Schulgesundheitsforum am 5. November 2005 (Samstag) an der Universität Leipzig. Erneut hat die Unfallkasse Sachsen namhafte Wissenschaftler und anerkannte Praktiker eingeladen, um in mehr als drei Dutzend Vorträgen, Seminaren und Workshops erfahrbar zu machen,

warum Bewegung nicht nur gut für den Körper ist, sondern auch für den Geist.

Lehrerinnen und Lehrer, Erzieherinnen und Erzieher sowie alle, die sich für die gesunde Entwicklung von Kindern engagieren, sind eingeladen, aus der Fülle der Angebote Impulse für ihren Unterricht und ihre Gesundheit mitzunehmen. Yoga, Stressbewältigung und Gesundheitssport sind nur einige der Themen. Im Mittelpunkt der Angebote stehen eine Vielzahl didaktisch-methodischer Anregungen, wie Bewegung ganz selbstverständlicher Bestandteil des Unterrichts werden kann.

Zwei Hauptvorträge und 35 Arbeitskreise in drei Zeitblöcken garantieren Vielfalt und Abwechslung. Jeder Teilnehmer wählt sich aus jedem Block seinen bevorzugten Arbeitskreis. Sichern Sie sich „Ihren“

Kurs; melden Sie sich rechtzeitig an. Viele Arbeitskreise sind Mitmach-Angebote! Wer nicht nur Zuschauer bleiben will, braucht Turnschuhe und bequeme (bewegungsfreundliche) Kleidung.



Anmeldung unter www.unfallkassesachsen.com
oder im Tagungsbüro Kersten Grübler
Telefon (0 35 21) 72 41 02

A1	Bewegtes Lernen – Fach Deutsch Jana Kschamer	MS Gy FöS BSZ
Das Vorurteil, Bewegung sei Sache des Sportunterrichts, hält sich hartnäckig. Nachgewiesen ist, Bewegung fördert dauerhafte Lerneffekte. Stillsitzen hat als vermeintlicher Ausdruck von Konzentration ausgedient. Wie Bewegung ganz selbstverständlicher Bestandteil auch Ihres Unterrichts werden kann, erfahren Sie in diesem Arbeitskreis. Eine Vielzahl didaktisch-methodischer Anregungen gibt es für fast jedes Fach. Die Autoren der im Academia Verlag erschienenen Sammlung gestalten mit Ihnen gemeinsam eine wahrhaft bewegte Stunde.		
A2	Bewegtes Lernen – Fach Mathematik Christian Ziermann	Beschreibung unter Kursnummer A1 MS Gy FöS BSZ
A3	Bewegtes Lernen – Fach Biologie Andreas Rochelt	Beschreibung unter Kursnummer A1 MS Gy FöS BSZ
A4	Bewegtes Lernen – Fach Geografie Ulrich Ende	Beschreibung unter Kursnummer A1 MS Gy FöS BSZ
A5	Move to learn Jimmy Little	GS MS FöS
Selten erlebt man so viel Freude an Bewegung, solche Begeisterung an Sprache und so viel Kreativität in Reden. „I kiss my knee. I touch my lips. I reach the bottom with my fingertips!“ So beginnt einer der Ohrwürmer von Jimmy Little. In 60 Minuten holen Sie sich nicht nur Ihre Bewegungsportion für den ganzen Tag, sondern lernen, wie man lebendigen Fremdsprachenunterricht in trendige Rapmusik verpackt.		
A6	Was Hänschen nicht lernt ... – der Kita Bildungsplan Brigitte Wende · Sächsisches Staatsministerium für Soziales	Kita
Die Pisa-Studie belegt: Frühförderung macht sich bezahlt. Doch ein Bildungsplan allein erhöht noch kein Niveau. Sie haben es in der Hand. Erwecken Sie das Papier mit Leben. Nutzen Sie die Freiräume. Selten standen die Zeichen so klar auf Veränderung! Sicherheits- und Gesundheitserziehung gehört dazu.		
A7	Sport für Vorschulkinder Peter Pausch · Diplom-Sportlehrer	Kita
Die Einschulungsuntersuchungen zeigen zunehmende Auffälligkeiten in Körperhaltung und Koordination der Vorschüler. Zwar macht jeder Kindergarten Bewegungsangebote, doch sind diese von sehr unterschiedlicher Qualität. Peter Pausch stellt seinen ausgeklügelten Sportplan vor, der, systematisch als Kartensystem aufgebaut, die motorische Kompetenz nachweisbar fördert. Klar, dass Spiel und Spaß nicht fehlen.		
A8	Bewegung à la Hengstenberg oder Nachentfaltung von Kindheit Christoph Bähler · Hengstenberg/Pikler-Gesellschaft	Kita GS FöS
Im spielerischen Umgang mit Kippelhölzern, Wackelbrettern, Balancier- und Kletterstangen, Hockern oder Leitern öffnen wir uns wieder für die Perspektive der Kinder sowie für die Möglichkeit einer freien und natürlichen Art der Bewegung à la Hengstenberg. Sie berührt unsere Mitte, bringt uns zur Ruhe und richtet uns auf. Bewegungsfreundliche Kleidung sowie die Bereitschaft, sich barfuß zu bewegen, sind Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs.		
A9	Werde stark kleiner Rücken Ute Jochmann · AOK Sachsen · Physiotherapeutin	Kita GS
Die „Sitzzeiten“ verlängern sich; Bewegungseinschränkungen nehmen zu. Die Folge: Rückenschmerzen, koordinative und konditionelle Defizite. Ganzheitliche Bewegungsprogramme leisten einen Beitrag, den eigenen Körper besser zu beherrschen, seine Signale zu verstehen, die eigene körperliche Leistungsfähigkeit einzuschätzen und diese Defizite abzubauen.		
A10	Yoga für Kinder Matthias Thiele · Entspannungstrainer	GS MS Gy FöS
Yogakinder sind ausgeglichener, entspannter und die besseren Stress-Abbauer. Kinder, die regelmäßig Yogastunden besuchen, lösen logische Denkaufgaben konzentrierter und leichter als andere, so wissenschaftliche Untersuchungen. Lernen Sie das Entspannungstraining für die Schule mit Yogaelementen kennen.		
A11	Ver-stimmt? Hilfe für strapazierte Stimmen. Florian Reiners · Diplom-Schauspieler, Sprechtrainer	Kita GS MS Gy FöS BSZ
Was macht ein Pädagoge, wenn er heiser ist? Er schont sich und hofft, dass es schnell besser wird. Dass Lehrer oder Erzieher eine hohe Sprechbelastung haben, ist unbestritten. Die Stimme ist deshalb oft ihr wichtigstes Arbeitsmittel. Tricks und kleine Kniffe, wie Sie demnächst mehr aus Ihrer Kehle rausholen, lernen Sie bei Florian Reiners.		
A12	Krankheitsursache Nummer 1: Ignoranz Ilona Strohschein · Yogalehrerin	Kita GS MS Gy FöS BSZ
Meist wissen wir ganz genau, was uns nicht gut tut. Doch wir ignorieren es so, wie ein Kind, das sich die Augen zuhält und sagt: „Ich bin weg!“. Dieser Arbeitskreis beschäftigt sich mit unserer universellen Ordnung. Und bei Krankheit ist etwas nicht in Ordnung.		
A13	Nordic Walking (Schnupperkurs) Dr. Wolfgang Bartel · Diplom-Sportlehrer · Universität Leipzig	Kita GS MS Gy FöS BSZ
Sanft, aber dennoch effektiv hat Nordic Walking – dem Joggen den Rang abgelassen. Die Trendsportart macht fit, ist optimal für die Figur und schont die Gelenke. Doch der Kauf von ein Paar Stöcken macht aus Ihnen noch keinen Nordic Walker. Unser Kurs erspart Ihnen das Risiko, dass sich Fehltechniken und Fehlbelastungen einschleichen.		

Die Veranstaltungen – Block B

B1 **Bewegtes Lernen – Fach Kunst** Beschreibung unter Kursnummer A1
Janin Lange, Beate Kern, Monique Engemann **GS MS Gy FöS BSZ**

B2 **Bewegtes Lernen – Fach Evangelische Religion / Ethik** Beschreibung unter Kursnummer A1
Thomas Melzer, Michael Adam **GS MS Gy FöS BSZ**

B3 **Bewegtes Lernen in der Grundschule** Beschreibung unter Kursnummer A1
Dr. Martina Volkmer · Diplom-Pädagogin **GS**

Wie nutze ich den „Bewegungssinn“, um zusätzliche Informationszugänge zu schaffen? Martina Volkmer stellt Ihnen die Klassiker des bewegten Lernens vor und gibt praktische Tipps zur bewegungsorientierten Vermittlung und Festigung von Unterrichtsinhalten für die Primarstufe (Auflockerungsminuten, Entspannungsphasen, bewegtes Lernen).

B4 **Anspruch und Wirklichkeit. Was bewegte Schule bewirkt?** Beschreibung unter Kursnummer A1
Ralph Petzold · Diplom-Pädagoge · TU Dresden **GS MS Gy FöS**

Seit 1996 wird in Sachsen das Konzept der bewegten Schule erprobt und wissenschaftlich begleitet. Einst für Grundschulen entwickelt, wird das Konzept nunmehr seit fünf Jahren auch an weiterführenden und Förderschulen erprobt. Die Ergebnisse der Längsschnittstudie stellt dieser Arbeitskreis vor.

B5 **Lernen und Entwicklung – zwei Seiten einer Medaille** Beschreibung unter Kursnummer A1
Prof. Dr. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt · Universität Bielefeld
Dr. Andrea Busche · Universität Bielefeld **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Transmitter, Rezeptoren, neurale Schaltkreise: Das Gehirn entwickelt sich als höchst komplexes Ökosystem. Welche Mechanismen lösen Erfolge oder Misserfolge beim Lernen aus? Welche Hirnareale sind für Motivation und Bewegung zuständig? Unternehmen Sie einen Exkurs in die modernen Neurowissenschaften.

B6 **Der Kindergarten-Check** Beschreibung unter Kursnummer A1
Frank Schubert · Diplom-Ingenieur · Unfallkasse Sachsen **Kita**

Wir alle stöhnen unter der Fülle der Vorschriften, Regeln und Normen. Wie schnell droht uns da, der Überblick verloren zu gehen. Allzu oft bestimmt Hektik unseren Alltag; die Macht der Gewohnheit lässt schnell unsere Aufmerksamkeit schwinden. Wir sagen Ihnen, wohin Sie Ihre kritischen Blicke richten sollten, damit sich alle - Kinder und Erzieher – ein Stück sicherer fühlen.

B7 **Bewegung, Sport und Spiel im Projekt „Gesunde Kindertagesstätte“ der Stadt Leipzig** Beschreibung unter Kursnummer A1
Dr. Gunar Senf · Universität Leipzig **Kita**

„Ich mach dich gesund“, lässt Janosch den kleinen Bären sagen. Würde der eine der zehn am Projekt beteiligten Leipziger Kindertagesstätten besuchen, hätte er echt wenig zu tun. Dort testete man u.a. aus, welche Gesundheitspotentiale mehr Bewegung bietet – mit altersgerechten Angeboten für die Kinder, Fortbildung und Elternarbeit. Nach einem Jahr konnte man deutliche Leistungsverbesserungen feststellen. Wie man das erreichte? Wir stellen Ihnen dieses Erfolgsprojekt vor.

B8 **Bewegung à la Hengstenberg oder Nachentfaltung von Kindheit** Beschreibung unter Kursnummer A8
Christoph Bähler · Hengstenberg/Pikler-Gesellschaft **Kita GS FöS**

B9 **Lass den Phillip doch mal zappeln. Ein Plädoyer für mehr Bewegung.** Beschreibung unter Kursnummer A8
Dr. Dieter Breithecker · BAG für Haltung- und Bewegungsförderung **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Unser Körper ist für Bewegung gemacht. Einseitige statische Dauerbelastungen sind gesundheitsschädlich. Unter dem Motto: „Wir können auch anders“ deckt Dieter Breithecker „Sitzfehlverhalten“ auf und zeigt, wie Sitzen in Bewegung und bewegte Lernmethoden Körper und Geist aktivieren und dazu beitragen, dass Kinder sich wohl fühlen.

B10 **Nimm dir etwas Zeit für dich – Chancen für Belastbarkeit und innere Stärke** Beschreibung unter Kursnummer A1
PD Dr. Heinz Trommer · Diplom-Psychologe **Kita**

Wie kann ich meine innere Balance gewinnen, um in konfliktreichen Alltagssituationen ausgeglichen und harmonisch zu reagieren? Welche Ressourcen kann ich nutzen, um fit und belastbar zu bleiben? Wie kann ich klüger mit meiner Lebensenergie umgehen? Diese und andere Fragen beantwortet Heinz Trommer in diesem Arbeitskreis für Erzieherinnen.

B11 **Kraft und Entspannung durch Yoga** Beschreibung unter Kursnummer A1
Ilona Strohschein · Yogalehrerin **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Ist es Sport, Gymnastik oder Lebensphilosophie? Entdecken Sie das Geheimnis des Yoga. Testen Sie in einer Schnupperstunde, was Yoga für das Bedürfnis nach Entspannung und Stressabbau tun kann. Erkennen und nutzen Sie Ihre stillen Reserven, Ihre „Energietankstelle“. Atemtechniken und einige Bewegungen unterstützen Sie und geben Ihnen innere Ruhe, Power und Gelassenheit. Man kann es nicht beschreiben – man muss es selbst probieren!

B12 **Durchatmen für geistige Höhenflüge** Beschreibung unter Kursnummer A1
Petra König · Yogalehrerin **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Die Atmung ist unser wichtigster Energielieferant. Selten atmen wir bewusst. Nutzen Sie Ihre „Verschnaufpausen“ und erhöhen Sie durch einfache Veränderung Ihre eigene Leistungsfähigkeit. Erfahren Sie, warum weniger mehr ist und wie Sie das Leben in vollen (Atem)Zügen genießen.

Die Veranstaltungen – Block C

C1 **Bewegtes Lernen – Fach Englisch** Beschreibung unter Kursnummer A1
Ralf Schöffel **GS MS Gy FöS**

C2 **Bewegtes Lernen – Fach Physik** Beschreibung unter Kursnummer A1
Christiane Cyriax **MS Gy FöS**

C3 **Bewegtes Lernen – Fach Geschichte** Beschreibung unter Kursnummer A1
Franziska Kösser **MS Gy FöS**

C4 **Bewegtes Lernen – Fach Sozialkunde/ Gemeinschaftskunde / Politik** Beschreibung unter Kursnummer A1
Falk Bodenhausen **MS Gy FöS**

C5 **Bewegte Schule. Ein Schulleiter berichtet.** Beschreibung unter Kursnummer A1
Frank Richter · Schulleiter **GS MS Gy FöS BSZ**

Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe. Ein neues Schulprofil, wie das der bewegten Schule zu etablieren, ist nicht frei von Widrigkeiten. Es gilt Vorurteile auszuräumen, sich von Gewohnheiten zu verabschieden und Kollegen immer aufs Neue zu motivieren. Wie's dennoch geht, erzählt Frank Richter in diesem Arbeitskreis für Schulleiter und andere.

C6 **Klettern als Pausenbewegungsangebot** Beschreibung unter Kursnummer A1
Reinold Redeny **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Klettern ist eine Grundbedürfnis kindlicher Entwicklung. Den Körper besser kennen lernen und zugleich Kraft und Geschicklichkeit schulen, das können nur wenige Bewegungsformen. Als Bewegungsangebot in der Pause ist Klettern ideal. Doch wie kriegt man eine Kletterwand? Ist doch viel zu teuer. Doch mehr und mehr Schulen schaffen es. Sie werden staunen, es geht!

C7 **Lernerfolg und Raumakustik** Beschreibung unter Kursnummer A1
Markus Oberdörster · Konzeptentwickler für Bildungsstätten **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Schlechte Raumakustik vermindert die Konzentration erheblich und kann auf Dauer zu nachhaltigen Lerndefiziten führen. Die Durchsicht der derzeitigen Forschungslage fördert erstaunliche Zusammenhänge zwischen Lärm, Schulkakustik, Schülerleistung und Lehrbelastung zu Tage.

C8 **Bewegungsspiele mit Alltagsmaterialien** Beschreibung unter Kursnummer A1
Dr. Martina Volkmer · Diplom-Pädagogin **Kita GS**

Becher, Kartons, Wäscheklammern: Mit ein wenig Phantasie braucht es nicht viel, für Übungen, die zum Bewegen motivieren und das Sozialverhalten ebenso wie Grob- und Feinmotorik fördern. Von guten Ideen kriegt man nie genug.

C9 **Energie der Worte** Beschreibung unter Kursnummer A1
Ilona Strohschein · Yogalehrerin **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Weshalb sind Schüler von diesem mehr und von jenem weniger begeistert? Liegt es nur am Fachgebiet? Am Interesse? Vielleicht können Sie schon bald die Macht der Sprache noch nutzbringender einsetzen und die „Energieräuber“ oder „Türschließer“ aus Ihrem Sprachschatz streichen. Gibt es wirklich unterschiedliche Reaktionen auf unbewusster Ebene, je nachdem, ob Sie konstruktiv oder destruktiv sprechen oder auch nur denken? Wie wäre es, das auszuprobieren?

C10 **Bewusstheit durch Bewegung: Die Feldenkrais-Methode.** Beschreibung unter Kursnummer A1
Dr. Kornelia Malina · Feldenkrais-Lehrerin **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Bewusstes Wahrnehmen, neugieriges, forschendes, spielerisches Ausprobieren – das ist die Methode nach Feldenkrais. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, sondern nur unterschiedliche Arten, etwas zu tun. Entdecken Sie neue Bewegungsabläufe; reduzieren Sie unnötige Körperspannung. Der Effekt: angenehme Haltung und Beweglichkeit, Reduzierung von Verspannungen, Kopf- und Gelenkschmerzen, Stress. Ein Trainingsprogramm für Menschen jeden Alters. Probieren Sie es aus!

C11 **Fitness für Einsteiger** Beschreibung unter Kursnummer A1
Ulrike Jäger · Diplom-Sportlehrerin · Unfallkasse Sachsen **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

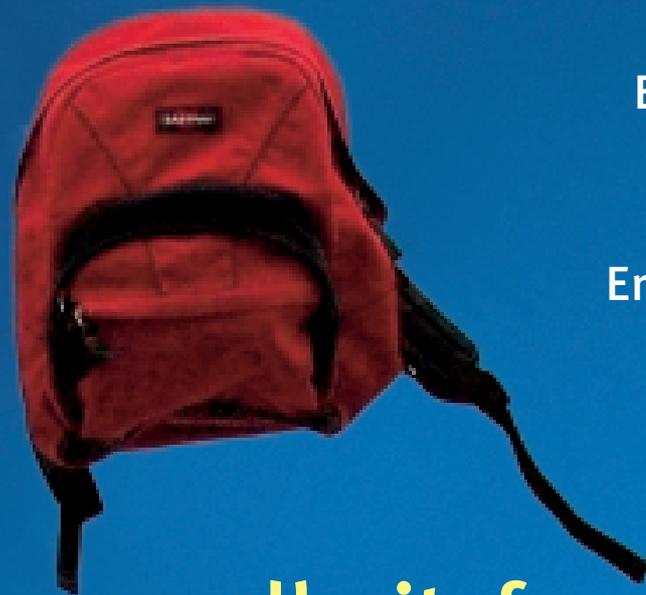
Sie wollten schon lange mal was für Ihre Gesundheit tun? Aber nach Fitnessstudio oder Mitgliedschaft im Verein steht Ihnen ganz und gar nicht der Sinn. Welche Übungen Sie auch zu Hause ohne großen Aufwand regelmäßig durchführen können, erfahren Sie in diesem Arbeitskreis.

C12 **rückenstark – leistungsstark** Beschreibung unter Kursnummer A1
Frauke Schöffel · Universität Leipzig **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Hinunterbeugen tausendfach, Kinder heben, immer auf den Beinen. Sieht so Ihr Alltag aus? Sie haben Rückenschmerzen und fühlen sich manchmal wie erschlagen? Warum dies so ist und mit welchen einfachen Übungen Sie Ihrem Rücken wohlthuenden Ausgleich verschaffen, zeigt Ihnen Diplom-Sportlehrerin Frauke Schöffel. Sagen Sie Ihren Beschwerden den Kampf an! Probieren Sie Ausgleichsübungen, die wirklich jeder kann und die jedem gut tun.

C13 **Konzentration & Koordination** Beschreibung unter Kursnummer A1
Petra König · Yogalehrerin **Kita GS MS Gy FöS BSZ**

Sich im richtigen Moment auf den Punkt bringen, Wissen abrufbar haben und auch in der 6. Stunde noch geistig fit sein – wie schafft man das? Was braucht unsere „Denkmaschine“? Lernen Sie einige Tipps und Tricks, die in wenigen Minuten die reinsten Wunder vollbringen. Lassen Sie sich inspirieren, beide Gehirnhälften zum aktiven Miteinander einzuladen.



Eine Veranstaltung für
Lehrer(innen) aller
Schulformen und
Erzieher(innen) in Kitas

2. Schulgesundheitsforum Sachsen

Macht Bewegung schlau?

Vorträge
Seminare
Workshops

Sonnabend, den 5. November 2005
Universität Leipzig

Die Teilnehmerzahl wird begrenzt sein.

Anmeldung: www.unfallkassesachsen.com

Tagungsbüro: Frau Grübler - Telefon (03521) 72 41 02
gruebler@unfallkassesachsen.com

Partner:
Universität Leipzig
Sächsisches Staatsministerium für Kultus
Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.



Unfallkasse
Sachsen



**Aufgepasst mit Schlüsselanhängern
und Kordeln!**
Mehr Infos: www.unfallkassesachsen.com



**Unfallkasse
Sachsen**

Wir sind da, bevor Sie uns brauchen