



Handbuch für Gabelstaplerfahrer

Handbuch für

Gabelstaplerfahrer

Felix Zelt
Stefan Butz
Kathrin Schwarzmann
Dr. Karl Stöckl

VORWORT

Als Gabelstaplerfahrer oder -fahrerin* haben Sie einen verantwortungsvollen Job. Sie müssen auf viele Dinge gleichzeitig achten: Ist die Ladung richtig gesichert, sind die Verkehrswege frei, ist mein Stapler in ordnungsgemäßem Zustand – um nur einige zu nennen. Und kommt dann noch Zeitdruck und Stress hinzu, kann einem das irgendwann schon zu viel werden.

Im »Handbuch für Gabelstaplerfahrer« wollen wir Ihnen Tipps geben, wie Sie mit diesen Belastungen im Alltag besser umgehen können. Denn schon kleine Veränderungen im eigenen Verhalten bewirken manchmal Wunder. Ein bisschen Sport am Feierabend, öfter mal was Gesundes auf dem Teller und bewusste Ruhepausen führen zu mehr Ausgeglichenheit und steigern das eigene Wohlbefinden. So lassen sich auch Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten besser ertragen, und mit der richtigen Strategie im Kopf findet sich auch hier fast immer eine Lösung.



Daneben haben wir für Sie die wichtigsten Regeln für den Umgang mit Gabelstaplern zusammengestellt. Es geht um Themen wie sicheres Aufnehmen von Lasten und Befahren von Laderampen bis hin zu Fahrerückhalteeinrichtungen und Fahrerausweis. Auf Seite 18 finden Sie eine praktische Checkliste, mit der Sie Ihr Flurförderzeug vor dem Start auf Mängel überprüfen können.

In dieser Publikation werden Maßnahmen beschrieben, die dem Stand der Technik entsprechen. Diese Maßnahmen schließen andere, mindestens ebenso sichere Lösungen nicht aus.

* Personenbezeichnungen in diesem Buch beziehen sich auf Frauen und Männer, auch wenn dies in der Schreibweise nicht immer zum Ausdruck kommt.

INHALT



10



30



16



21

Ihr Alltag 6

Wie geht es Ihrer Wirbelsäule? 8

Das Kreuz mit dem Kreuz 10

Kühlen Kopf bewahren 14

Stress für die Ohren 16

Checkliste vor dem Start 18

Verkehrswege 19

Fahrerrückhalteeinrichtungen 20

Aufnehmen von Lasten 21

Alles paletti? 22

Vorsicht Laderampe! 26

Sicher unterwegs 30

Mitnahme von Personen 32

Hoch hinaus? – Aber sicher 33

Verlassen des Gabelstaplers 36

Ladestationen 37

Achtung! Unfallgefahr 38



32



48

Schnell zur Stelle 40

Persönliche Schutzausrüstung 42

Fahrerausweis 43

Sind Sie fit? 44

Gesund schmeckt! 46

Fit für den Job 50

Ältere Arbeitnehmer 54

Nur ein Gläschen? 56



65

Schluss mit dem Qualm 58

Entspannen will gelernt sein 60

Konsens statt Krawall 64

Notizen 67

Impressum 72



36



39



35



45



Ihr Alltag

Lassen Sie einmal Ihren Arbeitsalltag vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen. Jede Menge Faktoren können dafür verantwortlich sein wie Ihr Tag läuft: der Chef, Termindruck, anstrengende Kunden, das eigene körperliche Wohlbefinden, die Witterung und vieles mehr. Während die einen damit keine Probleme haben, fühlen sich andere schnell überlastet und gestresst. Überprüfen Sie doch selbst einmal, wie stark Sie belastet sind:

Wie stark fühlen Sie sich im Alltag durch folgende Faktoren belastet?				
	kaum	wenig	stark	sehr stark
1. Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Keine oder unregelmäßige Pausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Eingeengte, verstellte Wege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schlechte Beleuchtung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Schwierige Sichtverhältnisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mangelhafte Organisation der Arbeitsabläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Hitze, Kälte oder Zugluft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Unregelmäßige Arbeitszeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Unzulänglicher Zustand des Gabelstaplers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bewusst wird hier auf eine Auswertung Ihrer Antworten verzichtet, denn Belastung wird von jedem unterschiedlich empfunden. Auf der einen Seite geht es nicht ohne Herausforderungen und Ansprüche an die eigene Leistungsfähigkeit. Sonst würde man sich schnell unterfordert fühlen und die Arbeit würde einfach keinen Spaß mehr machen. Auf der anderen Seite kann der Druck in der Arbeit schnell zu einer Überlastung führen, die sich je nach Dauer und Stärke auf den ganzen Alltag auswirken kann.

Um mit Belastungen am Arbeitsplatz besser umgehen zu können, gibt es eine einfache Strategie. Sie ist allerdings in der Realität nicht ganz so einfach umzusetzen.

- Reduzieren Sie die Belastungen: Machen Sie beispielsweise Ihren Chef auf Stressfaktoren wie die schlechte Beleuchtung in der Halle aufmerksam oder bestehen Sie bei Streit im Team auf einem klärenden Gespräch.
- Steigern Sie die eigene Belastbarkeit: Genießen Sie bewusst Ihre Freizeit und gönnen Sie sich Entspannung. Raffen Sie sich auf, fahren Sie Rad oder gehen Sie schwimmen. Auch eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.





Wie geht es Ihrer Wirbelsäule?

Die Wirbelsäule ist das wesentlich stützende Element unseres Skelettsystems. Sie gleicht einem beweglichen Stab und ist abwechselnd aus Wirbelknochen und elastischen Bandscheiben aufgebaut.

Die Bandscheiben bestehen aus einem flüssigkeitshaltigen Kern (Gallertkern) und dem darum befindlichen Faserring. Sie fangen wie ein Stoßdämpfer den Druck zwischen den Wirbeln ab. Die Bandscheiben sind nicht durchblutet. Ihre »Ernährung« erfolgt lediglich durch einen Flüssigkeits-

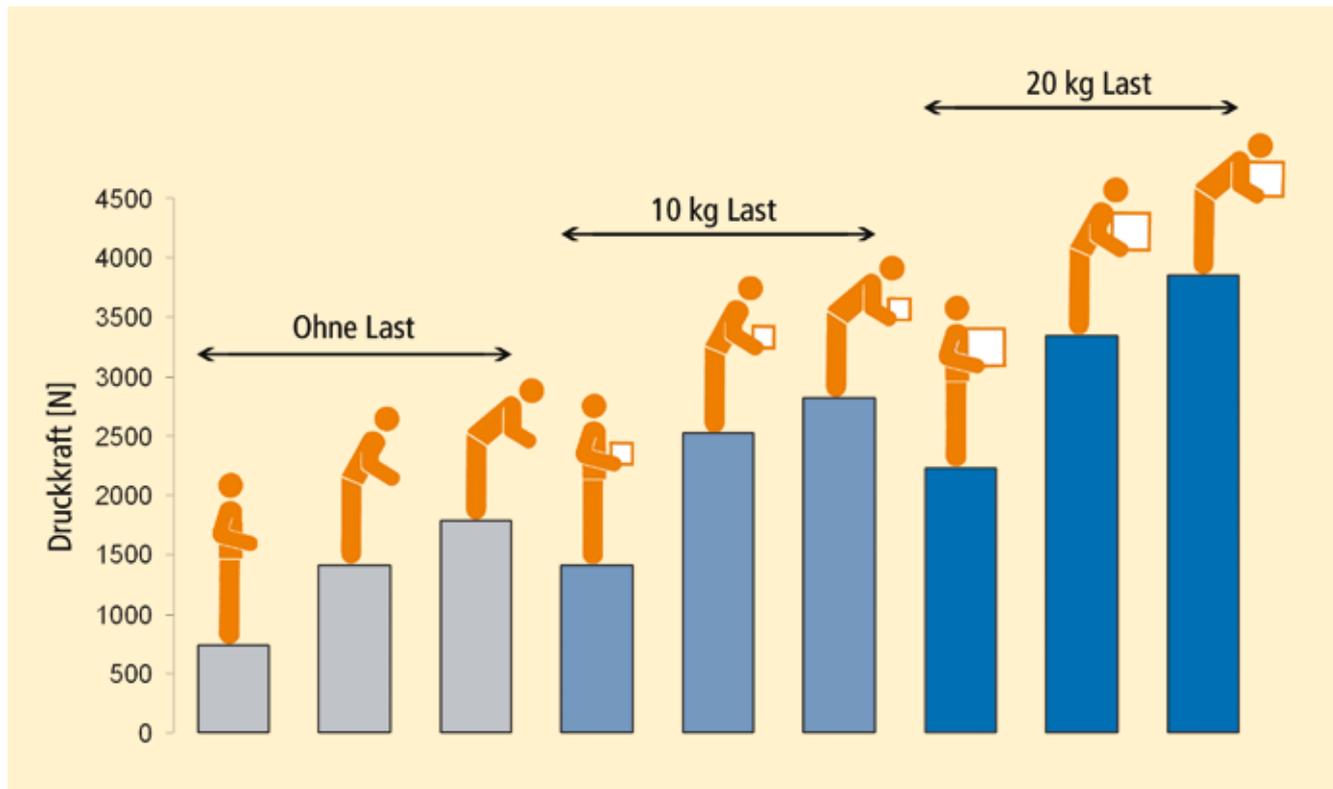
austausch mit ihrer Umgebung. Wird die Bandscheibe belastet, tritt – wie bei einem gedrückten Schwamm – Flüssigkeit aus. Bei längerer Entlastung, beispielsweise beim Schlafen und Liegen, nimmt sie Flüssigkeit und damit auch Nährstoffe auf. Die Bandscheibe lebt von dem Wechsel zwischen Be- und Entlastung.

Wirbelsäulenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nummer 1. Jeder vierte Erwachsene klagt über Rückenbeschwerden. Zumeist ist die Lendenwirbelsäule betroffen. Eine der Ur-

sachen für die Beschwerden können zu hohe Belastungen und daraus resultierende Beanspruchungen sein. Ein Maß dafür ist die Druckkraft auf die Bandscheiben und die Wirbelkörper. Die Grafik auf Seite 9 zeigt diese Druckkraft im unteren Lendenwirbelbereich bei verschiedenen Körperhaltungen.



RÜCKEN





Das Kreuz mit dem Kreuz

Rücken- und Kreuzschmerzen sind, wie bereits erwähnt, ein weit verbreitetes Übel. Sie zeigen uns an, dass das Gleichgewicht zwischen dem Trainingszustand des Rückens und den zugefügten Belastungen gestört ist. Bei Rückenschmerzen müssen Sie entweder Ihren Trainingszustand verbessern, die Belastungen verringern oder beides koordinieren. Der Verschleiß im Bereich der Bandscheiben und Wirbel ist weder aufzuhalten noch rückgängig zu machen. Zur Linderung oder Heilung der schmerzhaften Begleiterscheinungen bedarf es Wochen oder Monate. Versuchen Sie deshalb, Ihren Arbeitsablauf im Betrieb zu kontrollieren und rückengerecht zu verändern. Bei allen körperlichen Aktivitäten ist die Lendenwirbelsäule (die Wirbelkörper in Gürtelhöhe) der Dreh- und Angelpunkt. Hier konzentrieren sich die Kräfte zum Beugen, Strecken, Senken und Drehen nur auf die fünf Lendenwirbel und die dazwischen liegenden Band-

scheiben. Auf die letzten beiden Lendenwirbel und Bandscheiben drückt selbst im günstigsten Zustand bereits 60 Prozent des gesamten Körpergewichts. Doch schon ein zehn Kilogramm schweres Paket, das mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Rücken gehoben wird, erhöht die Druckkraft in der Lendenwirbelregion um mehrere 1000 Newton (siehe Tabelle auf Seite 9). Newton, abgekürzt N, ist die Einheit, in der die Kraft gemessen wird. Ihre Wirbelsäule wird durch Ihre tägliche Arbeit besonders strapaziert: Gerade dann, wenn Sie sich in die Regale hineinbeugen und hineinbegeben, die Waren von ganz hinten herausholen und zu Einheiten auf Paletten oder Rollbehältern zusammenstellen. Die auf Ihre



KREUZ

Bandscheiben wirkenden Kräfte sind dabei abhängig vom Lastgewicht, von der Armhaltung, der Geschwindigkeit des Hebevorganges, der Beugung und Verdrehung sowie der Seitenneigung des Oberkörpers. Das Gewicht einer zu kommissionierenden Verpackungseinheit können Sie nicht beeinflussen. Sie können jedoch Körperhaltungen vermeiden, die Ihre Wirbelsäule unnötig beanspruchen. Die wichtigste Regel beim Heben, Tragen und Absetzen von Lasten lautet:

- Halten Sie den Rücken möglichst gerade. Heben oder tragen Sie Lasten nicht mit gekrümmtem, nach vorn gebeugtem Rücken oder mit einem Hohlkreuz

Weitere wichtige Tipps:

- Treten Sie möglichst nah und frontal an den Gegenstand heran. Spreizen Sie die Beine, gehen Sie ganz leicht in die Hocke und schieben Sie das Gesäß etwas nach hinten

- Beugen Sie gleichzeitig den geraden Oberkörper durch Kippen im Hüftgelenk leicht nach vorn und greifen Sie die Last mit beiden Händen
- Stabilisieren Sie Ihren Körper durch Anspannen der Rücken- und Bauchmuskulatur. Heben Sie die Last gleichmäßig und nicht ruckartig mit geradem Oberkörper durch Strecken aller angewinkelten Gelenke an



Falsch





Das Kreuz mit dem Kreuz

- Tragen Sie die Last anschließend dicht am Körper
- Vermeiden Sie einseitige Körperbelastung und tragen Sie nicht mit verdrehter Haltung. Tragen Sie in aufrechter Körperhaltung
- Gehen Sie beim Absetzen in umgekehrter Weise wie beim Anheben vor

Ist es wegen einer nur noch halb mit Ware bestückten Palette nicht möglich, nahe an die Last heranzutreten, stützen Sie sich beim Anheben der Ware möglichst mit einem Knie und der gegenüberliegenden Hand, wie auf dem rechten Foto auf Seite 13 erkennbar, auf der Palette ab und ziehen Sie die Ware zum vorderen Palettenrand. Von dort kann sie mit geradem Rücken angehoben werden. Um ein Hineinkriechen in das Regal zu vermeiden, könnten auch Ziehhaaken zum Herausziehen der Ware verwendet werden.



KREUZ



Will man eine Rückenbelastung durch Hineinkriechen in die untere oder obere Kommissionierebene vermeiden, kann der Betrieb auch einen Gabelstapler mit einem Palettenwendergerät ausrüsten. Mit diesem Gerät wird eine zur Hälfte abkommissionierte Palette ohne Fahrbewegungen des Gabelstaplers gewendet.

Auch in Ihrer Freizeit können Sie etwas für Ihren Rücken tun: Treiben

Sie regelmäßig Ausgleichssport, bringen Sie Ihr Körpergewicht auf »Wohlfühlgewicht« und sorgen Sie für eine gut ausgebildete Muskulatur des Rumpfes, die das knöcherne Skelettsystem stützt und hält. Trainieren Sie besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur. Damit erhalten Sie Ihre Wirbelsäule bis ins hohe Alter gesund.





Kühlen Kopf bewahren



Glühende Sonne im Sommer, klirrende Kälte im Winter: Gabelstaplerfahrer, die im Freien mit ihren Fahrzeugen unterwegs sind, sind den mehr oder weniger freundlichen Witterungsbedingungen ausgesetzt. Allerdings nicht schutzlos!

Denn, ob kalt oder heiß: Jede Temperatur wird erträglich, wenn sich der Fahrer richtig darauf einstellt. Auch wer nur gelegentlich Zugluft oder raschen Temperaturwechseln, beispielsweise durch Arbeiten in einem Kühlhaus, ausgesetzt ist, sollte etwas tun, um seine Gesundheit zu schützen. Wer allerdings ständig an so genannten Hitze- oder Kältearbeitsplätzen beschäftigt ist, für den gelten besondere Regelungen.

Wer im verschwitzten T-Shirt durch die zugige, kalte Lagerhalle fährt, der ist der ideale Kandidat für Husten, Schnupfen oder eine ordentliche Grippe. Die Kleidung muss der jewei-

ligen Arbeitssituation angepasst sein, um optimal zu schützen.

Kopf und Hände schützen

Ist es draußen oder drinnen kalt, ist warme Kleidung angesagt. Atmungsaktive Materialien sind ideal. Bei Wind, Zugluft und Regen sollten Jacken und Hosen zusätzlich wind- beziehungsweise wasserabweisend sein. Am besten sind mehrere Schichten übereinander, so dass bei Bedarf eine Schicht ausgezogen werden kann («Zwiebel-Prinzip»). Auch Schuhe sind wichtig: Sie dürfen nicht zu eng sein, sonst gibt es schnell kalte Füße.

Beim Betreten von Kühlräumen gilt generell: Auch wenn es nur für kurze Zeit ist, sollte sich der Staplerfahrer etwas Warmes überziehen und insbesondere die kälteempfindlichsten Körperteile, nämlich Hände, Füße und den Kopf, schützen.

Heiß:

- Viel trinken: Zum Beispiel Kräuter- und Früchtetee, Wasser, verdünnte Fruchtsäfte
- Atmungsaktive Kleidung
- Pausen im Schatten einlegen

Kalt:

- Kleidung nach dem »Zwiebel-Prinzip« auswählen
- Hände, Füße und Kopf beim Betreten von Kühlräumen warm halten

Zugig und Nass:

- Wind- und wasserabweisende Jacken und Hosen
- Verschwitzte Kleidung wechseln, um Unterkühlung zu vermeiden



Atmungsaktive Kleidung

Bei Hitze ist ebenfalls atmungsaktives Material, das die Feuchtigkeit transportiert, eine gute Lösung. Wenn das Hemd trotzdem nass geschwitzt ist, sollte, wenn möglich, etwas Trockenes angezogen werden. Denn durch den Schweiß, der durch das Hemd aufgesaugt und gebunden wird, entsteht Verdunstungskälte, die den Körper abkühlt und anfällig für Erkältungen macht. Kommt Zugluft hinzu, wird dieser Effekt verstärkt. Diesen so genannten »Wind-Chill-Effekt« kennt zum Beispiel auch jeder Radrennfahrer.

Ernährung und Fitness

Um bei jedem Wetter gesund zu bleiben ist eine gesunde, vitaminreiche Ernährung das A und O. Unterstützt wird dieser positive Effekt durch regelmäßige Bewegung, frische Luft und ausreichenden Schlaf. Auch altbekannte Mittel wie Sauna oder Wechselbäder können gegen Erkältungen abhärten und schützen. Mehr dazu auf den Seiten 46 bis 53.



Stress für die Ohren

Sicher kennen Sie die Redewendung »viel um die Ohren haben«, wenn es gilt zu beschreiben, wie belastet man ist. Als Nebenerscheinung des technischen Fortschritts macht uns außerdem der allgegenwärtige Lärm zu schaffen: die Autobahn in geringer Entfernung, die startenden Flugzeuge vom nahe gelegenen Flughafen oder die HiFi-Anlage des Nachbarn.

Lärm nervt. Von 100 Befragten nannten als störende Lärmquelle:

Straßenverkehr	69 Prozent
Flugverkehr	42 Prozent
Eisenbahn	22 Prozent
Nachbarn	21 Prozent
Industrie	21 Prozent

Die Natur hat Lärm als Alarmsignal für den Menschen vorgesehen. Lärm löst im Körper eine Stressreaktion aus. Je nach Art, Intensität sowie Einwirkdauer des Schalls können seelische Beschwerden bis hin zu einer dauerhaften Schädigung des Gehörs eintreten.

Die Folgen von Lärmbelastung sind: Kopfschmerzen, Gereiztheit, Mattigkeit, Aggression, Muskelanspannung, Schlafstörung, Schwerhörigkeit, Taubheit, Ohrgeräusche, Herz-Kreislaufprobleme, gesteigerter Stoffwechsel und Verdauungsstörungen.



LÄRM

Die Lautstärke – so wie der Mensch sie wahrnimmt – lässt sich leicht bestimmen. Man spricht vom Schallpegel, der gemessen wird. Angegeben wird der Schallpegel in Dezibel (A), abgekürzt als dB(A). Der Mensch besitzt kein zuverlässiges Warnsystem für die Gefahr schädlicher Lärmeinwirkung auf das Gehör, weil unsere Vorfahren nie dauerhaft lauten Geräuschen ausgesetzt waren.

Die Lärmgefahr hängt nicht nur von der Höhe des Schallpegels, sondern auch von der Dauer der Einwirkung ab. Geräuscheinwirkungen

über 80 dB(A) – nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch beim Heimwerken, beim Clubbesuch und beim Musikhören – schädigen bei entsprechender Dauer Ihre Ohren nachhaltig.

Schädigungen des Gehörs durch Lärmeinwirkung lassen sich nicht heilen. Die Symptome lassen sich durch Hörgeräte lediglich mildern. Schützen Sie

Ihr Gehör deshalb konsequent vor zu hohen Schalleinwirkungen!

- Tragen Sie bei lärmintensiven Arbeiten immer Gehörschutz
- Vermeiden Sie dauerhaftes lautes Musikhören
- Suchen Sie bewusst bei Spaziergängen die Stille



Checkliste vor dem Start



Der Fahrer muss Flurförderzeuge täglich vor Einsatzbeginn auf erkennbare Mängel hin prüfen und auch während der Arbeit darauf achten, dass alles in Ordnung ist.

Prüfen Sie vor dem täglichen Einsatz:

- Betriebs- und Feststellbremse (Funktion) ✓
- Lenkung (Funktion) ✓
- Hydraulik (Leckagen) ✓
- Beleuchtung (Funktion, Schäden) ✓
- Warneinrichtung (Funktion, Schäden) ✓
- Gabelzinken und Gabelzinkenaufhängungen (Schäden) ✓
- Bereifung (Schäden, Luftdruck) ✓
- Hubketten (ausreichende und gleichmäßige Spannung) ✓
- Risse an tragenden Teilen (zum Beispiel Hubmast) ✓



Verkehrswege

Erst gute Verkehrswege machen den Transport sicher. Nicht alle Verkehrswege im Betrieb sind für Gabelstapler geeignet. Fahren Sie deshalb nur auf Wegen, die ausdrücklich dafür freigegeben sind.

Bodenebenheiten, zum Beispiel Schlaglöcher oder Bodenwellen, können zum Herunterfallen der Last oder gar zum Umkippen des Gabelstaplers führen. Daher müssen Sie darauf immer ein besonderes Augenmerk richten. Am besten ist es, solche Stellen sofort dem Vorgesetzten zu melden, damit der Schaden beseitigt werden kann.

Befinden sich Abdeckungen auf Ihren täglichen Verkehrswegen? Falls ja, wurde doch bestimmt schon überprüft, ob deren Tragfähigkeit ausreicht. Als Gabelstaplerfahrer müssen Sie außerdem unbedingt darauf achten, dass Abdeckungen ordnungsgemäß aufgelegt sind. Denn im schlimmsten

Fall befindet sich eine Abdeckung einmal nicht an ihrem Platz. Dann besteht die Gefahr, in offene Kanäle oder Schächte zu stürzen.

Gabelstapler brauchen Platz. Zwischen dem Flurförderzeug beziehungsweise der zu transportierenden Last und den Begrenzungen des Verkehrsweges ist auf beiden Seiten ein Sicherheitsabstand von mindestens einem halben Meter erforderlich.

Manchmal muss es schnell gehen. Lassen Sie sich aber nicht verleiten, Paletten oder andere Gegenstände nur mal kurz mitten auf dem Weg abzustellen. Verkehrswege müssen stets freigehalten werden!





Fahrerrückhalteinrichtungen

Jedes Jahr ereignen sich in Deutschland tödliche Unfälle mit Gabelstaplern, die fallen, kippen oder abrutschen. Anders als beim Auto werden bei Flurförderzeugen ohne Fahrerkabine die Fahrer beim Kippen hinausgeschleudert – sofern sie nicht gesichert sind. Dabei werden sie oftmals vom Fahrerschutzdach, das eigentlich vor herabfallenden Lasten schützen soll, erschlagen.

Die meisten Kippunfälle ereignen sich, wenn mit angehobener Last beziehungsweise angehobenem Lastaufnahmemittel zu schnell gefahren wird. In Kurven, Auffahrten oder bei Bodenunebenheiten ist das Kippen des Staplers dann vorprogrammiert. Damit der Fahrer dabei vor dem Schlimmsten bewahrt wird, müssen praktisch alle Gabelstapler mit Fahrersitz mittlerweile mit einer geeigneten Rückhalteinrichtung ausgerüstet sein.

Als Fahrerrückhalteinrichtung kommen zum Beispiel in Betracht:

- Fahrerkabine
- Bügeltüren
- Beckengurte

Sie sehen: Es gibt nicht nur den meist standardmäßig angebrachten Beckengurt, sondern eine Reihe weiterer Rückhaltesysteme. Sie sind für das jeweilige Einsatzgebiet zum Teil besser geeignet.

Als Gabelstaplerfahrer gilt für Sie auf jeden Fall:

- Immer mit angemessener Geschwindigkeit fahren
- Nur mit abgesenkter Last beziehungsweise abgesenktem Lastaufnahmemittel fahren
- Hindernisse im Verkehrsweg, zum Beispiel auf dem Boden liegende Kanthölzer, sofort beseitigen
- Vor Fahrtantritt die Fahrerrückhalteinrichtung aktivieren, das heißt: Tür der Fahrerkabine schließen, Bügeltür verriegeln oder auch Beckengurt anlegen

Sollte die Fahrerrückhalteinrichtung ungeeignet für Ihre Arbeitsaufgabe sein, beispielsweise weil der Beckengurt bei jedem Besteigen des Flurförderzeuges wieder angelegt werden muss, so ist es Aufgabe Ihres Vorgesetzten für eine geeignete Schutzeinrichtung zu sorgen.





Aufnahmen von Lasten



Neben dem Zustand der Last ist es wichtig, auch ihr Gewicht zu kennen. Die Tragfähigkeitsangaben am Gabelstapler verraten Ihnen, wie viel Gewicht in entsprechender Höhe er gefahrlos aufnehmen kann. Fahren Sie an die aufzunehmende Last immer langsam heran. Dabei ist darauf zu achten, dass die Last dicht am Gabelrücken zu

liegen kommt. Das ist sowohl für die Tragfähigkeit als auch für die Standsicherheit günstig. Nach dem Aufnehmen der Last ist der Hubmast soweit wie möglich nach hinten zu neigen. Denken Sie beim Absetzen der Last daran, dass die Gabeln zum Abladen erst nach vorne geneigt werden dürfen, wenn der Abstellplatz erreicht ist.

Tragen Sie mit Ihrem Flurförderzeug Stapel ab, müssen Sie darauf achten, dass nicht andere Teile mitgerissen werden.

Besonders risikoreich ist es, wenn sich im Stapel Teile verschoben haben oder Waren eingedrückt beziehungsweise Paletten beschädigt wurden. Ist zu befürchten, dass Kollegen durch Ihre Arbeit gefährdet werden, müssen entsprechende Sicherungsmaßnahmen getroffen werden, zum Beispiel durch Absperren der Bereiche, in denen Teile herabfallen können.

In Regale dürfen nur solche Lasten eingelagert werden, die ordnungsgemäß gepackt und gegen Herabfallen gesichert sind. Beschädigte Paletten und Lasten dürfen nicht in Regalen abgesetzt werden. Beim Absetzen in Regalen müssen Sie immer kontrollieren, ob die Paletten voll auf den Trägern aufliegen. Beim Auslagern darauf achten, dass die Gabeln des Staplers die Palette nicht von den Trägern schieben.



Alles paletti?

Ohne Paletten läuft in einem Betrieb nichts. Als Lagergerät für die unterschiedlichsten Waren sind sie ständig in Gebrauch. Umso wichtiger ist es, dass die Paletten immer in gutem Zustand und die darauf gelagerten Waren ordentlich gesichert sind. Palettierte Ladeeinheiten dienen der Rationalisierung. Sie sind Transport-, Lager- und auch Stapel-einheiten. Ihr ordnungsgemäßer Zustand ist eine wichtige Voraussetzung für sicheres Arbeiten.

Achten Sie darauf, dass Ladeeinheiten nicht auseinanderfallen, sich nicht verschieben oder Einzelstücke herabfallen können. Falls notwendig,



Nicht gebrauchsfähige Boxpalette

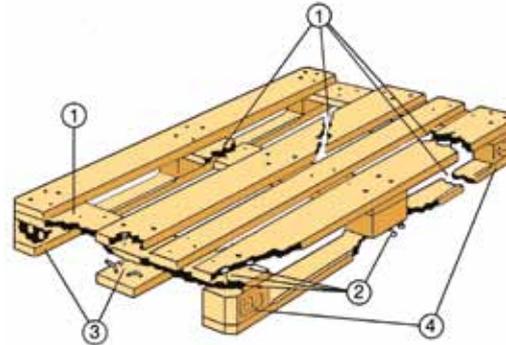
NICHT GEBRAUCHSFÄHIG sind Boxpaletten, wenn eine oder mehrere der folgenden Beschädigungen vorliegen:

1. Steilwinkelaufsatz oder Ecksäulen sind verformt
2. Vorderwandklappen sind unbeweglich oder so verformt, dass sie nicht mehr geschlossen werden können, beziehungsweise Klappverschlüsse sind nicht mehr funktionsfähig
3. Bodenrahmen oder Füße sind so verbogen, dass die Boxpalette nicht mehr gleichmäßig auf den vier Füßen steht oder nicht mehr ohne Gefahr gestapelt werden kann
4. Rundstahlgitter sind gerissen, so dass die Drahtenden nach innen oder nach außen ragen (eine Masche pro Wand darf fehlen)
5. Ein oder mehrere Bretter fehlen oder sind gebrochen
6. Die wesentlichen Kennzeichen fehlen oder sind unleserlich

HILFSMITTEL

können Sie mit Hilfe von Textilgurten, Kunststoff- oder Stahlbändern, Klebebändern, Zurrgurten oder auch Schrumpffolien nachträglich eine Sicherung schaffen. Unter Umständen kann es erforderlich sein, Palettenladungen auf andere Paletten umzustapeln.

Werden an Ladeeinheiten Mängel festgestellt, die durch den Lieferanten verursacht wurden, sollten sie diesen



Nicht gebrauchsfähige Flachpalette

NICHT GEBRAUCHSFÄHIG sind Flachpaletten, wenn eine oder mehrere der folgenden Beschädigungen vorliegen:

1. Ein oder mehrere Bretter fehlen oder sind schräg bzw. quer gebrochen
2. Mehr als zwei Bodenrand-, Deckrandbretter oder ein Querbrett sind so abgesplittert, dass je Brett mehr als ein Nagel- oder Schraubenschaft sichtbar ist
3. Ein Klotz fehlt, ist so zerbrochen oder abgesplittert, dass mehr als ein Nagel- oder Schraubenschaft sichtbar ist
4. Die wesentlichen Kennzeichen fehlen oder sind unleserlich
5. Offensichtlich unzulässige Bauteile wurden zur Reparatur verwendet (zu dünne, zu schmale, zu kurze Bretter oder Klötze)
6. Der Allgemeinzustand ist so schlecht, dass die Tragfähigkeit nicht mehr gewährleistet ist (morsche, faule oder mehrere abgesplitterte Bretter oder Klötze)

Alles paletti?



HILFSMITTEL

darauf hinweisen. Außerdem können sie darauf bestehen, dass solche Mängel bei künftigen Lieferungen abgestellt werden.

Schadhafte Paletten dürfen Sie nicht verwenden. Werden an beladenen Paletten Schäden festgestellt, muss die Last umgepackt werden. In keinem Fall dürfen Sie Lasten mit beschädigten Paletten übereinanderstapeln oder in Regale einlagern.

Auch wenn Palettenladungen optimal gesichert sind, kann es vorkommen, dass einzelne Teile von Ladeeinheiten herausgestoßen, stark verschoben oder beschädigt werden. In diesen Fällen muss sofort gehandelt werden. Die Ladung ist neu zu ordnen und zu sichern. Sind Stoffe ausgelaufen, müssen diese vollständig beseitigt werden.

Sechs Regeln für das sichere Lagern und Stapeln von Waren:

- Beim Stapeln von Gütern ist die zulässige Nutzlast der Paletten zu beachten. Beim Stapeln mehrerer palettierter Ladeeinheiten müssen Sie auch die zulässige Auflast berücksichtigen
- Das Verhältnis der Höhe eines Stapels zur Schmalseite seiner Grundfläche darf nicht größer als 6:1 sein
- Stapel immer lotrecht errichten. Beträgt die Neigung mehr als 2 Prozent, so muss er vorsichtig abgebaut werden, sonst droht er umzukippen
- Bei lagenweiser Zusammenstellung einer Ladeeinheit müssen Sie darauf achten, dass durch das Eigengewicht der Waren andere Lagen nicht auseinandergedrückt oder einzelne Stückgüter nicht eingedrückt werden
- Palettierte Ladeeinheiten müssen in sich so stabil sein, dass sich beim Transport und beim Stapeln keine Teile lösen können
- Achten Sie auf auslaufendes Stapelgut, beispielsweise Schüttgüter wie Granulat. Sie können die Ladeeinheit beschädigen und machen sie zu einem Sicherheitsrisiko. Äußere Einflüsse können zu Korrosion oder Fäulnis führen und die Tragfähigkeit einer Verpackung mindern. Auch Wind und Wetter muss ein Stapel standhalten können, wenn er im Freien gelagert ist

Vorsicht Laderampe!



Immer wieder ereignen sich Unfälle beim Be- und Entladen mit dem Gabelstapler. Häufige Ursache: Die Lieferfahrzeuge sind nicht oder nicht ausreichend gegen unbeabsichtigte Bewegung gesichert. Bei der Unfalluntersuchung stellt sich meistens heraus: Falsches Verhalten der beteiligten Personen trägt häufig zum Unfall bei.



BELADEN



Was können Sie tun, um Unfälle beim Be- und Entladen, beispielsweise eines Lkw, zu verhindern?

Fangen Sie mit dem Naheliegendsten an, den Unterlegkeilen. An den Be- und Entladestellen, meistens im Bereich von Laderampen, sollten sie stets in ausreichender Zahl vorhan-



den sein. Nur so können auch wirklich alle ankommenden Fahrzeuge gegen unbeabsichtigtes Wegrollen gesichert werden. Fehlen Unterlegkeile, so sollten Sie dies sofort Ihrem Vorgesetzten melden.

Sie müssen sich davon überzeugen, dass der Lkw, der zum Be- und Entladen an der Rampe steht, gegen Wegrollen gesichert ist.

Vergewissern Sie sich:

- Ist die Feststellbremse betätigt?
- Sind Unterlegkeile angelegt?

Vorsicht Laderampe!

Der Gabelstaplerfahrer befährt einen Lastkraftwagen. Bevor er dies tut, muss er sich vergewissern haben, dass die Bremsen des Lkw festgestellt und die Unterlegkeile angelegt sind.



Besondere Vorsicht ist beim Be- und Entladen von Anhängern geboten. Besteht die Gefahr, dass diese kippen oder umstürzen können, etwa bei Sattelaufliegern oder Anhängern mit Drehschemellenkung, so sind diese durch ausreichend bemessene Stützeinrichtungen zu sichern. Auch hier müssen Sie sich – in Ihrem eigenen Interesse – vergewissern, dass die Sicherung korrekt ist. Achten Sie darauf, dass beispielsweise die Stützen auf einer ausreichenden Aufstandsfläche, gegebenenfalls mit Unterlegplatten, stehen.

ENTLADEN

Ladebrücke gut sichern

Häufig werden Ladebrücken eingesetzt. Sie überbrücken den Spalt zwischen Lieferfahrzeug und Laderampe und gleichen gegebenenfalls die Höhendifferenz zwischen Rampe und Ladefläche des Fahrzeugs aus. Achten Sie darauf, dass die Ladebrücke passt. Sie muss ausreichend breit sein und selbsttätig wirkende Sicherungen gegen Verschieben haben. Weiterhin müssen Ladebrücken gegen Abrutschen gesichert sein und über ihre gesamte Breite ausreichend tief auf der Ladefläche aufliegen.

Kommen fahrbare Rampen zum Einsatz, so ist eine Arretierung der Laderampe am Lkw mittels Ketten absolut notwendig. Und wie schon in den Fällen vorher: Wieder liegt es an Ihnen, sich vor dem Befahren der

Laderampe davon zu überzeugen, dass die Sicherung wirksam ist. Werden Eisenbahnwaggons be- und entladen, müssen sie gegen unbeabsichtigtes Bewegen nach beiden

Seiten gesichert sein. Dies kann durch beidseitig angelegte Hemmschuhe geschehen. Außerdem ist sicherzustellen, dass andere Schienenfahrzeuge nicht auffahren können.





Sicher unterwegs

Da fährt einem der Schreck richtig in die Knochen: Sie sind mit Ihrem Gabelstapler unterwegs, plötzlich kommt ein Kollege hinter einem Stapel hervor und läuft Ihnen direkt vor die Räder.

So etwas kann im Betrieb überall passieren, wo sich Fahrzeug- und Personenverkehr nicht voneinander trennen lassen. Fahren Sie deshalb gerade dort mit großer Vorsicht und Umsicht. Auch, weil Sie als »der Stärkere« zur besonderen Rücksichtnahme verpflichtet sind. Sie müssen immer damit rechnen, dass sich das Umfeld in Ihrem Fahrbereich ändert. Umso wichtiger ist also die ständige Kontrolle, dass sich niemand im Fahrbereich aufhält. Dies gilt besonders für das Rückwärtsfahren.

Richtige Sicht bedeutet nicht nur, dass der Gabelstaplerfahrer sein Umfeld genau beobachten muss, auch muss sein Fahrzeug eindeutig wahrnehmbar sein. Gabelstapler, die bei Dunkelheit eingesetzt werden, müssen Beleuchtungseinrichtungen haben. Dabei gilt für den Fahrer die Regel: Licht an, nicht nur um selbst zu sehen, sondern auch, um gesehen zu werden.



Tipps zur sicheren Fahrweise

- Flurförderzeuge dürfen nur gefahren werden, wenn der Fahrer ausreichend Sicht hat oder eingewiesen wird
- Nur mit angepasster Geschwindigkeit fahren
- Beim Befahren von Flächen mit Gefälle oder Steigung die Last stets bergseitig führen
- Lastaufnahmemittel in möglichst niedriger Stellung halten
- Fahrbahnunebenheiten meiden, Kurven langsam und weit durchfahren





Mitnahme von Personen

In dieser Situation war sicher schon jeder Gabelstaplerfahrer: Der Kollege will bei Ihnen schnell mal aufspringen, um sich den Fußweg in die nächste Halle zu ersparen. Auch wenn Sie sich unbeliebt machen: Sagen Sie Nein. Denn immer wieder passieren bei solchen vermeintlich harmlosen Mitfahrten Unfälle. Mitnehmen dürfen Sie Ihren Kollegen

nur, wenn auf Ihrem Stapler ein Beifahrersitz vorhanden ist. Und auch dann muss Ihr Chef sein Einverständnis dazu gegeben haben. Genauso wenig erlaubt ist es, Personen auf den Gabeln oder auf einer Palette durch den Betrieb zu fahren. Auch um das Transportgut festzuhalten, darf niemand mitgenommen werden.





Hoch hinaus? – Aber sicher



Immer wieder stürzen Beschäftigte von der hochgefahrenen Gabel des Flurförderzeugs beziehungsweise der aufliegenden Gitterboxpalette, Kiste oder Flachpalette ab. In der Regel sind diese Unfälle mit schweren Verletzungen verbunden, häufig sogar tödlich.

Unfälle wie dieser sind typisch: Ein Lagerarbeiter hatte den Auftrag, die Decke eines Weinkellers in etwa sechs Metern Höhe mit einem Dampfstrahler zu reinigen. Er kam auf die Idee, sich auf eine Kiste zu stellen und mit dem Gabelstapler zur Decke hochfahren zu lassen. Zunächst verlief alles gut. Als er aber das letzte Stück der Decke abstrahlen wollte, passierte es. Die Kiste rutschte plötzlich von der Staplergabel ab und stürzte zu Boden. Der Arbeiter zog sich schwerste Verletzungen an Wirbelsäule und Beinen zu.



Hoch hinaus? – Aber sicher

Dieser Unfall zeigt, wie gefährlich das Hochfahren mit dem Gabelstapler sein kann und wie leichtfertig diese Gefahren oftmals in Kauf genommen werden. Denn die Verlockung ist groß, zum Beispiel dann, wenn es darum geht, mal eben schnell eine Leuchte auszutauschen.

Dabei ist das Hochfahren von Personen nicht grundsätzlich verboten. Aber es muss zunächst eine geeignete Arbeitsbühne vorhanden sein.

Anforderungen an Arbeitsbühnen

Arbeitsbühnen

- sollten das Maß einer Europalette nicht überschreiten
- müssen einen geschlossenen Boden besitzen
- müssen mit Gabeltaschen ausgerüstet sein, die ein Abrutschen von dem Lastaufnahmemittel des Gabelstaplers verhindern
- müssen formschlüssig am Gabelrücken oder Gabelträger, etwa mit Sicherheitsbolzen, befestigt sein
- müssen mit einer Absturzsicherung, beispielsweise einem Geländer, ausgerüstet sein
- müssen mit einem Rückenschutz zum Hubmast hin ausgerüstet sein

Arbeitsbühnen wie hier beschrieben dürfen nur an Orten eingesetzt werden, an denen keine Quetsch- und Schergefahren bestehen. Sollen Gabelstapler mit Arbeitsbühnen für die Arbeit an ortsfesten Regalen verwendet werden, müssen Personen in der Arbeitsbühne zusätzlich vor diesen Quetsch- und Schergefahren geschützt werden. Das geschieht beispielsweise durch die Verwendung einer ortsbindenden Zweihandschaltung und/oder die Verbindung der Hubbewegung mit der Steuerung des Gabelstaplers.

HOCHFAHREN

Betrieb von Arbeitsbühnen

- Vor dem Einsatz ist die Arbeitsbühne auf einwandfreien Zustand zu überprüfen
- Stapler mit ausreichender Tragfähigkeit ist erforderlich
- Der Gabelstaplerfahrer darf sein Fahrzeug bei hochgefahrener Bühne nicht verlassen
- Die Arbeitsbühne darf, wenn sie besetzt ist, außer zur Feinpositionierung nicht bewegt werden
- Zwischen dem Gabelstaplerfahrer und der Person auf der Arbeitsbühne muss eine einwandfreie Verständigungsmöglichkeit bestehen
- Vor dem Anheben muss die Feststellbremse angelegt werden
- Eine Arbeitshöhe von fünf Metern über dem Boden sollte nicht überschritten werden



Verlassen des Gabelstaplers



Beim Abstellen des Gabelstaplers ist zu beachten, dass keine Verkehrswege und Notausgänge blockiert werden. Die Gabelzinken müssen mit den Spitzen bis auf den Boden gesenkt werden. So wird verhindert, dass jemand über die angehobenen Gabelzinken stolpert oder dagegenläuft.

Sie dürfen den Gabelstapler erst verlassen, wenn Sie ihn so gesichert haben, dass er sich nicht plötzlich unbeabsichtigt in Bewegung setzt. Dazu müssen Sie den Antrieb stillsetzen und die Feststellbremse anziehen. Gegebenenfalls sind, beispielsweise

im Gefälle, als zusätzliche Sicherung Unterlegkeile anzulegen. Sie müssen außerdem dafür sorgen, dass kein Unbefugter den Gabelstapler benutzen kann. Denken Sie daran, immer den Schlüssel abziehen und mitzunehmen.



Ladestationen



Elektrisch angetriebene Gabelstapler sind in vielen Betrieben beliebt. Sie arbeiten geräuscharm und erzeugen keine Abgase. Für die notwendige elektrische Energie sorgt die Batterie. Damit Ihr Stapler immer einsatzbereit ist, müssen Sie die Batterie und deren Ladung regelmäßig überprüfen. Beim Laden und Entladen einer Batterie werden an Elektroden Gase gebildet, unter anderem Wasserstoff. Dadurch kommt es zu einem Wasserverlust in der Batterie. Es ist daher erforderlich, von Zeit zu Zeit den Füllstand der Batterie zu kontrollieren und gegebenenfalls Wasser nachzufüllen.

Es wird empfohlen, moderne elektronisch geregelte Ladegeräte zu verwenden, da durch solche Geräte das Überladen der Batterie und damit die Bildung von Knallgas deutlich verringert werden kann. Die Ladeanlagen sind mit dem Warnzeichen »Warnung vor Gefahren durch Batterie« und dem Verbotssymbol »Feuer, offenes

Licht und Rauchen verboten« zu versehen. Diese Warn- und Verbotsschilder sind unbedingt zu beachten, um einer Knallgasexplosion vorzubeugen. Knallgas, ein Gemisch von Wasserstoff und dem Sauerstoff der Luft ist hochexplosiv, ein Funke genügt bereits um das Gemisch zu zünden.

Haben Sie also mit Instandhaltungsarbeiten, wie dem Nachfüllen von Wasser, zu tun, gelten folgende Faustregeln:

- Geeignete säurefeste Schutzkleidung tragen (Brille, Schuhe, Handschuhe und Schürze)
- Geeignete Maßnahmen zum Umgang mit dem Elektrolyt, meist verdünnte Schwefelsäure, treffen. Hierbei beachten:
 - Vermeiden Sie, dass Elektrolyt in öffentliche Kanalisationen und Kläranlagen gelangt
 - Sammeln Sie Elektrolyt nur in geeigneten Behältern



- Nehmen Sie vergossenen Elektrolyt nur mit geeignetem Material (neutralisierendes Bindemittel) auf

Sollte trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Elektrolyt auf die Haut oder sogar in die Augen gelangen, verwenden Sie sofort die Augenspülstation oder Notdusche. Haben Sie Probleme mit der Handhabung, rufen Sie einen Kollegen zu Hilfe.



Achtung! Unfallgefahr



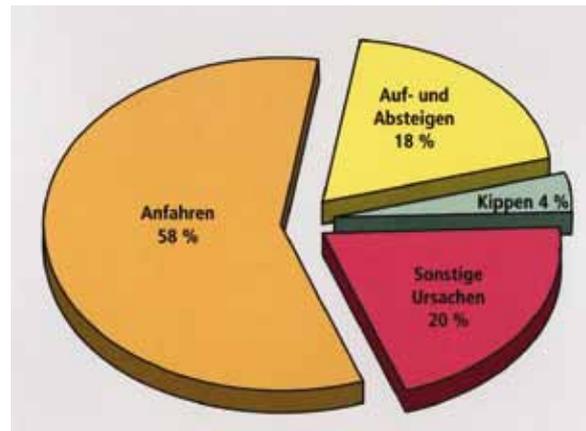
Den größten Teil der ausgewerteten Unfälle machen Anfahrnfälle aus. Als Ursachen hierfür konnten im Wesentlichen festgestellt werden: Unachtsamkeit, räumliche Enge, mangelhafte Organisation der Verkehrsabläufe im Betrieb und Sichteinschränkungen des Fahrers.

Etwa ein Fünftel aller Unfälle ereignet sich beim Auf- oder Absteigen. Dabei liegt der Schwerpunkt beim Absteigen. Bei den meisten dieser Unfälle springt der Fahrer vom Stapler ab, anstatt über die vorgesehenen Tritte abzustiegen. In erster Linie ist es der Zeitdruck, der dabei eine Rolle spielt.

In den Mitgliedsunternehmen der BGHW haben Unfälle mit Flurförderzeugen einen nicht unerheblichen Anteil am Unfallgeschehen und fallen auch bei den Entschädigungsleistungen ins Gewicht. Folgende Ursachen und Schwerpunkte wurden besonders häufig festgestellt:

- Anfahren von Personen und Gegenständen
- Stolpern und Stürzen beim Auf- und Absteigen
- Kippen der Geräte

Unfallschwerpunkte beim Einsatz von Flurförderzeugen



UNFÄLLE



Kippunfälle sind etwas seltener, haben jedoch in der Regel schwerwiegende Folgen. Unfallursachen sind meistens Fahren mit angehobener Last oder zu schnelles Kurvenfahren. Kommen Bodenunebenheiten hinzu oder wird die befestigte Fahrbahn verlassen, ist der Unfall schnell passiert.

Daneben gibt es noch weitere Unfall-schwerpunkte, etwa beim Aufnehmen und Absetzen von Lasten, beim Absturz der Last oder bei der Wartung des Staplers.



Schnell zur Stelle

Sofort eingeleitete Erste-Hilfe-Maßnahmen begünstigen die Überlebenschance bei schweren Unfällen und den Heilungsverlauf bei leichteren Verletzungen erheblich. Auch Sie können in Situationen kommen, in denen Sie Erste Hilfe leisten müssen:

im Betrieb, im Straßenverkehr, in der Freizeit oder in der Familie.

Wissen Sie, wo in Ihrem Betriebsbereich das nächste Notruf-Telefon zu finden ist? Wie sind die Ersthelfer in Ihrem Betrieb zu erreichen?

Wo finden Sie einen Verbandkasten?

Kennen Sie die fünf »W« für einen Notruf?

- **W**o ereignete sich der Unfall?
- **W**as geschah?
- **W**ie viele Verletzte sind zu behandeln?
- **W**elche Arten von Verletzungen liegen vor?
- **W**arten auf Rückfragen des Angerufenen!

Jeder hat bei der Erstversorgung von Verletzten im Rahmen seiner Möglichkeiten zu helfen. Zumindest einen Notruf kann jeder tätigen.

Im Betrieb gilt generell: Alle Verletzungen sind sofort dem Vorgesetzten zu melden.

Bei einer leichten Verletzung ist kein Notruf erforderlich. Jede Erste-Hilfe-Leistung im Betrieb muss jedoch ins Verbandbuch eingetragen werden.



ERSTE HILFE

Auch eine leichte Verletzung kann schwerwiegende Folgen haben. Dann ist es wichtig, nachweisen zu können, dass die Verletzung eine betriebliche Ursache hatte.

Bei sonstigen Verletzungen im Rahmen von Arbeitsunfällen ist der Durchgangsarzt aufzusuchen. Bei schweren Verletzungen ist der Notarzt zu rufen.

Bei Erste-Hilfe-Leistungen kommt es auf Schnelligkeit an. Deshalb wäre es ideal, wenn sich alle Menschen zum Ersthelfer ausbilden ließen. Wie ist es mit Ihnen? Können Sie Ihren Kollegen, Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und Ihrem Kind bei einer Verletzung oder einem Notfall wirklich helfen? Für eine Erste-Hilfe-Ausbildung müssen Sie nur acht Doppelstunden und für die Auffrischung beim Erste-Hilfe-Training nur vier Doppelstunden an Zeit opfern. Fragen Sie in Ihrem Betrieb nach Erste-Hilfe-Kursen. Die Gebühren für diese Kurse bezahlt die BGHW.





Persönliche Schutzausrüstung

Der Arbeitsschutz in Ihrem Betrieb ist optimal geregelt. Mir kann nichts mehr passieren, denken Sie sich dann bestimmt. Doch Vorsicht: Manchmal gibt es noch so genannte Restgefahren. Dann kann es notwendig sein, persönliche Schutzausrüstung zu tragen.

So ist es zum Beispiel sinnvoll, immer ein Paar Schutzhandschuhe griffbereit zu haben, wenn Sie mal Hand

anlegen müssen. Wichtig ist auch das Tragen von Sicherheitsschuhen. Und zwar immer dann, wenn Sie ein Mitgängerflurförderzeug bewegen oder in Bereichen zu tun haben, in denen mit schweren Lasten umgegangen wird.

Auf Baustellen muss zusätzlich darauf geachtet werden, dass Sicherheitsschuhe mit durchtrittssicheren Sohlen getragen werden. Außerdem muss auf Baustellen und in

sonstigen Bereichen, in denen die Gefahr von Kopfverletzungen durch Anstoßen, durch herabfallende, umfallende oder wegfliegende Gegenstände besteht, ein Schutzhelm getragen werden.

Bewegen Sie sich mit Ihrem Gabelstapler in Lärmbereichen, müssen Sie geeigneten Gehörschutz tragen.



Kategorien von Sicherheitsschuhen		
Kategorie	Grundanforderung	Zusatzanforderung
S 1	I	Geschlossener Fersenbereich, Antistatik, Energieaufnahmevermögen im Fersenbereich
S 2	I	Wie S 1; zusätzlich: Wasserdurchtritt, Wasseraufnahme
S 3	I	Wie S 2; zusätzlich: Durchtrittssicherheit, profilierte Laufsohle
S 4	II	Antistatik, Energieaufnahmevermögen im Fersenbereich
S 5	II	Wie S 4; zusätzlich: Durchtrittssicherheit, profilierte Laufsohle

Fahrerausweis



Einen Gabelstapler kann nur sicher bedienen, wer eine gründliche Ausbildung hat und über Praxis verfügt. Gabelstapler und im Allgemeinen Flurförderzeuge mit Fahrersitz oder Fahrerstand dürfen nur von Personen geführt werden, die mindestens 18 Jahre alt und entsprechend ausgebildet sind. Sie müssen dem Unternehmer oder dessen Beauftragten ihre Fähigkeit im Fahren nachgewiesen haben und von ihm schriftlich beauftragt sein. Bei der Klärung der Frage, ob der Fahrer geeignet ist, müssen die körperlichen und charakterlichen Voraussetzungen überprüft werden (siehe Kapitel »Gesundheit«, Seite 45). Die Ausbildung des Gabelstaplerfahrers gliedert sich im Wesentlichen in drei Stufen: die allgemeine Ausbildung, die Zusatzausbildung und die betriebliche Ausbildung.

Wer einen Kraftfahrzeugführerschein besitzt, ist nicht allein deshalb schon befähigt, einen Gabelstapler zu führen. Mit dem Flurförderzeug Lasten heben und senken, Güter ein-

und auslagern, auf Laderampen rangieren, zwischen Stapeln und Regalen fahren ist etwas ganz anderes als einen Pkw oder Lkw zu lenken.

Sind Sie fit?



Als Gabelstaplerfahrer dürfen nur Personen beauftragt werden, die körperlich und geistig für diese Tätigkeit geeignet sind. So muss der Fahrer auch ein gutes Reaktions- und Fahrvermögen besitzen. An das Sehvermögen werden besondere Anforderungen gestellt: gute Sehschärfe, gutes räumliches Sehen, kein eingegengtes Gesichtsfeld.

Soll die Eignung eines Fahrers festgestellt werden, empfiehlt sich eine arbeitsmedizinische Untersuchung nach dem berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 25 »Fahr-, Steuer- und Überwachungstätigkeiten«. Mit dieser wird vorzugsweise der Betriebsarzt beauftragt, der die betrieblichen Bedingungen kennt.



Dabei werden untersucht:

- Hörvermögen
- Sehvermögen
- Sehschärfe
- räumliches Sehen
- Gesichtsfeld

GESUNDHEIT

Im Hinblick auf die besondere Verantwortung, die Sie als Gabelstaplerfahrer gegenüber anderen Beschäftigten haben, ist diese Untersuchung sinnvoll und wichtig. Auch wenn die Untersuchung Ihnen manchmal

lästig erscheint, ist sie durchaus in Ihrem eigenen Interesse: Ungünstige gesundheitliche Veränderungen können so rechtzeitig erkannt und frühzeitig behandelt werden.

	G 25
Art der Untersuchung	Arbeitsmedizinische Untersuchung
Zweck der Untersuchung	Schutz des Beschäftigten (und Dritter) Nachweis der Eignung für die Tätigkeit und Erhaltung derselben
Durchführender Arzt	Arzt mit Gebietsbezeichnung Arbeitsmedizin oder Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin
Maximale Gültigkeit	5 bis 2 Jahre (Altersstaffelung)
Freiwilligkeit der Untersuchung	Ja, soweit keine verpflichtende Festlegung durch Tarif- oder Arbeitsvertrag oder Betriebsvereinbarung besteht
Auftraggeber (verantwortlich für Organisation und Kosten)	In der Regel: Unternehmer





Gesund schmeckt!



Die Folgen einer falschen Ernährung treten in letzter Zeit immer mehr in den Blickpunkt des Interesses der Öffentlichkeit. In unserer heutigen Gesellschaft wird zu viel, zu fett und zu süß gegessen. Die Folgen sind Übergewicht, Zuckerkrankheit und eine Vielzahl weiterer Erkrankungen.



Milliarden Euro müssen in unserem Gesundheitssystem für die Behandlung dieser Erkrankungen aufgewendet werden. Dabei hat es jeder selbst in der Hand sich gesund und ausgewogen zu ernähren.

Grundbedingung ist, das Essverhalten dem individuellen Energiebedarf anzupassen. Veränderte Lebens- und Arbeitsbedingungen erfordern eine kalorienärmere Kost als noch vor einigen Jahrzehnten. Sie muss aber dennoch alle notwendigen Nährstoffe enthalten. Besonders um ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufzunehmen, bedarf es einer gezielten Lebensmittelauswahl und der richtigen Zubereitung. Vollwertiges Essen hält nicht nur gesund, sondern fördert auch Leistung und Wohlbefinden im Beruf wie im Privatleben.

Die Mischung macht's

Bei der Auswahl der Lebensmittel ist auf eine ausgewogene Vielfalt zu achten. Es gibt keine »gesunden«, »ungesunden« oder sogar »verbotenen« Lebensmittel. Auswahl, Menge und Kombination sind entscheidend.

Produkte wie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn bieten einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Kartoffeln, Getreide und Hülsenfrüchte enthalten kaum Fett, sind pflanzliche Eiweißlieferanten.

Gemüse und Obst – frisch, kurz gegart oder als Saft – sollten wegen der wertvollen Inhaltsstoffe den Mittelpunkt unserer Ernährung bilden.

ERNÄHRUNG



Milch und Fisch auf den Tisch

In Milch und den daraus hergestellten Produkten sind wertvolle Nährstoffe wie Kalzium enthalten. Seefisch enthält wichtige Spurenelemente. Milchprodukte werden täglich, Fisch wird einmal wöchentlich empfohlen. Wurst, Fleisch und Eier sollten nur in Maßen genossen werden.

Zu viel Fett begünstigt die Entstehung von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten und Fettstoffwechselstörungen. Insgesamt sollten Sie pro

Tag nicht mehr als 70 bis 90 Gramm Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft, zu sich nehmen. Dabei sind auch die versteckten Fette in Fleischerzeugnissen, Süßwaren, Gebäck und Milchprodukten einzurechnen.

Zucker enthält kaum Nährstoffe, dafür aber viele leere Kalorien. Deshalb sollten Zucker oder mit Zuckersatz versehene Lebensmittel und Getränke nur gelegentlich konsumiert werden. Salz sollte sparsam und in jodierter Form verwandt werden. Der kreative Umgang mit Kräutern und Gewürzen kann Salz oft ersetzen.

Sich gesund trinken

Für die Aufrechterhaltung der Körperfunktionen ist die Flüssigkeitszufuhr absolut lebensnotwendig. Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Sie sollten täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßte Säfte zu sich nehmen.

Sie sollten versuchen, bewusst zu essen und sich dabei Zeit lassen: Unter Zeitdruck isst man mehr, als man eigentlich müsste, denn das Sättigungsempfinden stellt sich erst nach einigen Minuten ein.

(Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Im Gegensatz zu früher geht man heute davon aus, dass es für das persönliche »Wohlfühlgewicht« eine größere Spannweite gibt.





Gesund schmeckt!



Legen Sie bei der abgedruckten Tabelle ein Lineal von Ihrer Körpergröße zu Ihrem Gewicht und lesen Sie in der Mitte Ihre Gewichtskennzahl («Body-Mass-Index») ab. Haben Sie Übergewicht? Und jetzt?

Diätvorschläge gibt es wie Sand am Meer. Das zeigt schon, wie schwer es ist, auf die richtige Weise Kilos zu verlieren. Um richtig und vor allem dauerhaft abzunehmen, müssen viele Faktoren wie persönliche Lebensgewohnheiten und Erkrankungen analysiert und für das Abnehmkonzept beachtet werden. Notwendig ist hierbei in den meisten Fällen eine fachkundige Beratung beim Arzt oder einer Ernährungsberatung, etwa bei einer Krankenkasse.

Abnehmen – aber richtig!

Das einzig nachhaltige Konzept um abzunehmen und das Gewicht dann zu halten, ist eine dauerhafte Um-

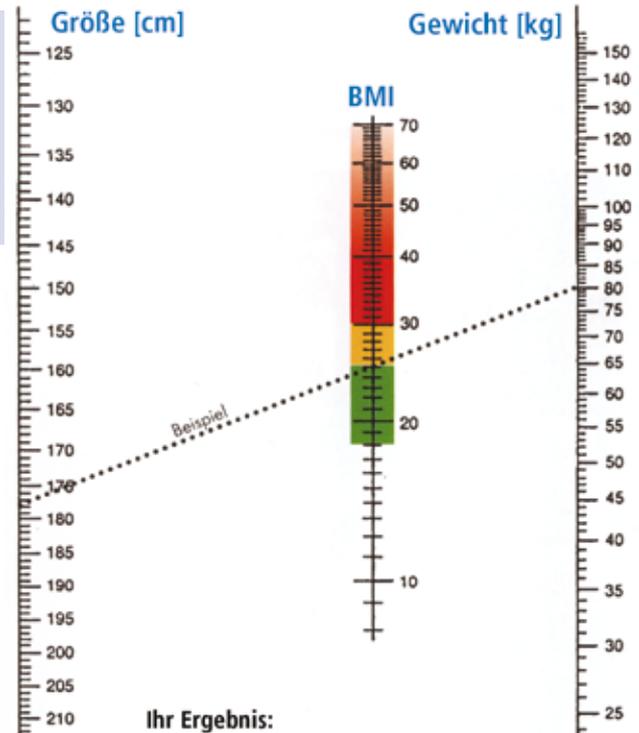
ERNÄHRUNG

stellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Hierbei sind die zwei Seiten der Energiebilanz zu berücksichtigen: Einerseits dem Körper nicht zu viele Kalorien zuführen, andererseits durch regelmäßige körperliche Aktivität ausreichend Kalorien verbrennen und somit die Gewichtsabnahme zu unterstützen. Auch wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, müssen Energiezufuhr und individueller Energiebedarf in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander stehen. Dies führt zur Konstanz des Gewichtes.

Körperliche Aktivität und Training bedeuten nicht unbedingt den Besuch eines Fitnessstudios. Schon regelmäßiges Laufen, Radfahren oder Schwimmen sind meist ausreichend. Auch der Alltag bietet viel Gelegenheit zur Bewegung. Nehmen Sie statt des Aufzugs die Treppe oder erledigen Sie Besorgungen statt mit dem Auto zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Legen Sie bei der abgedruckten Tabelle ein Lineal von Ihrer Körpergröße zu Ihrem Gewicht und lesen Sie in der Mitte Ihre Gewichtskennzahl («Body-Mass-Index») ab.

Zum Beispiel:
178 cm, 80 kg = BMI 25



- Ihr Ergebnis:**
- 18-25: Normalgewicht
 - 26-30: Sie sollten das Übergewicht reduzieren
 - Über 30: Gewichtsabnahme ist anzuraten



Fit für den Job

Viele Gründe sprechen für regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung. Herz, Kreislauf sowie Muskeln und Gelenke werden gestärkt. Besonders bei durch die berufliche Tätigkeit einseitig belasteten und verspannten Muskelgruppen kann durch Sport ein guter Ausgleich gefunden werden. Oft gehen die Beschwerden allein dadurch zurück. Auch die Seele profitiert. Durch Sport werden Sie gelassener, stressige Situationen werden besser verkraftet. Die Stimmung bessert sich. Mehr Bewegung lässt Sie tiefer und erholt

samer schlafen. Das Immunsystem wird trainiert und sie sind vor den üblichen Erkältungskrankheiten besser geschützt. Auch beim Äußeren gibt es positive Effekte. Überschüssige Fettpölsterchen werden abgeschmol-

zen. Zudem steigert Sport die Durchblutung der Haut, der Hautalterung wird so vorgebeugt.

Vorher zum Arzt



Auch ist Sport nicht nur etwas für Gesunde. Ganz im Gegenteil. In vielen Fällen trägt moderater Sport sogar zur Stabilisierung oder Besserung von Krankheiten bei. Sportanfänger und Untrainierte über 35 sowie Personen mit chronischen Krankheiten sollten aber unbedingt mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie mit Sport beginnen. Dabei sollte er auch die richtige Sportart für Sie herausfinden.

Wichtigstes Ziel bei jeglicher sportlicher Betätigung sollte sein: sich danach besser als vorher fühlen. Wer nur nach

SPORT





Fit für den Job

dem Motto »schneller, höher, weiter« verfährt, verliert rasch die Lust. Bleiben Sie beim Sport gelassen. Nehmen Sie sich genügend Zeit und machen Sie nur das, worauf Sie wirklich Lust haben. Seien Sie stolz auf das Erreichte und vergleichen Sie Ihre Leistung nicht ständig mit der Leistung anderer.

Tag und Uhrzeit Ihres Trainings legen Sie am besten schon zu Beginn der Woche fest. Regelmäßige Zeiten sind ein gutes Mittel gegen den »inneren Schweinehund«. Motivieren Sie sich in der Gruppe. In Lauftreffs, Vereinen oder mit Freunden können Sie Training und Erlebnisse teilen.

Schritt für Schritt

Gehen und Laufen in freier Natur sind für fast jeden ohne größeren Aufwand möglich. Trotzdem sollten Sie sich beim Schuhkauf von Experten beraten lassen und nicht am falschen Ende sparen.

Kombinieren Sie als Anfänger Laufen und Gehen. In den ersten Wochen sind 20 Minuten Lauf-/Geh-Training ausreichend. Steigern Sie dann langsam Ihr Training auf maximal 40 Minuten. Der Körper muss hierbei mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden. Ein gutes Zeichen hierfür: Sie kommen nicht außer Atem. Bewährte Laufregel: Sie sollten sich während des Laufens noch unterhalten können. Wer überflüssige Pfunde durch Laufen verlieren will, sollte betont langsam laufen. Am meisten Fett verbrennt, wer nicht aus der Puste kommt. Wenn Sie länger als 45 Minuten unterwegs sind, sollten Sie etwas zu trinken dabei haben. Bleiben Sie immer locker und verkrampfen Sie nicht. Zu lange Schritte und stark pendelnde Arme sind unökonomisch.

Die Fahrradkarriere sollte langsam anlaufen. Anfangs am besten kurze Strecken in gemäßigtem Tempo.



Treten Sie gleichmäßig in die Pedale, in einem Rhythmus, der Sie nicht außer Atem bringt. Lieber im kleinen Gang etwas schneller treten als im größeren Gang mit zu viel Kraftaufwand. Radeln Sie zunächst flachere Strecken, um starke Pulsschwankungen zu vermeiden. Bei Anfängern steigt der Puls »am Berg« schnell an und fällt auch danach nicht mehr richtig ab. Ein Fahrradhelm als bester Schutz vor schweren Kopfverletzungen sollte nie fehlen.

Wie ein Fisch im Wasser

Als Schwimmanfänger sollten Sie nicht gleich monotone Bahnen ziehen. Dies ist die beste Methode, um gleich wieder die Lust zu verlieren. So geht's viel leichter: Zweimal 50 Meter und zweimal 100 Meter schwimmen, jeweils mit kurzer Pause dazwischen. Die Distanzen Woche für Woche langsam steigern.

Wenn Sie verschiedene Schwimmstile beherrschen, dann wechseln Sie ab: Die Muskeln werden so gleichmäßiger belastet, und Langeweile wird vermieden. Halten Sie den Kopf beim Brustschwimmen nicht krampfhaft aus dem Wasser, denn das belastet die Halswirbelsäule. Besser: Mit dem Gesicht eintauchen und unter Wasser gleiten. Eine dicht sitzende Schwimmbrille ist hier von großem Vorteil. Bewegen Sie beim Kraulen die Arme möglichst hoch über dem Wasser nach vorn. Drehen Sie bei der Atmung nur den Kopf zur Seite, nicht den ganzen Oberkörper. Regelmäßig über Wasser ein- und unter Wasser ausatmen.

Sie sehen: Rundum fit und erholt – das ist viel einfacher, als Sie denken. Bringen Sie mehr Fitness in Ihr Leben und fühlen Sie sich richtig gesund!





Ältere Arbeitnehmer

Die deutsche Bevölkerung altert. Das hat auch wesentliche Folgen für den Arbeitsmarkt. Ältere Arbeitnehmer werden in Zukunft zwangsläufig immer mehr zum bedeutenden Leistungsträger in der Wirtschaft. Bald wird man nicht mehr auf sie verzichten können.

Als Mitarbeiter über 50 zählt man noch lange nicht zum »alten Eisen«. Es ist sicher richtig, dass mit zunehmendem Alter Kraft, Seh- und Hörfähigkeit, Auffassungsgabe und Reaktionsgeschwindigkeit nachlassen. Das heißt aber nicht, dass sich gleichzeitig das Leistungsvermögen im Beruf ebenfalls reduzieren

muss. In der täglichen beruflichen Praxis können die altersbedingten Defizite durch Erfahrung, Überblick und Routine ausgeglichen werden.



Trotzdem ist es angeraten, gegen den Alterungsprozess frühzeitig anzugehen. Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.

Wer rastet, der rostet

Welche Sportart Sie wählen, ist nicht entscheidend: Ausdauersportarten wie Radfahren, Schwimmen oder Laufen sind ebenso geeignet wie die meisten Mannschaftssportarten. Wichtig ist, dass Ihnen die sportliche Betätigung Spaß macht und einen Ausgleich zum Beruf darstellt. Vermeiden Sie einseitige Belastungen und körperliche Überbeanspruchungen.



Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel, gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um und versuchen Sie, langanhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.

Nutzen Sie ärztliche Vorsorgeuntersuchungen. So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden.

Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im zunehmenden Alter fort.

Sport für die grauen Zellen

Nutzen Sie Ihre Freizeit, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt (zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien oder des Verkehrs) auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können. Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern.

Durch Ihr Verhalten können Sie schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit zu erreichen.





Nur ein Gläschen?

Über Art und Menge des Alkoholkonsums, der zwangsläufig in die Sucht führt, eine Aussage zu treffen, ist unmöglich. Dies ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Körperliche Schäden sind zu erwarten, wenn Männer 30 Gramm oder Frauen 20 Gramm reinen Alkohols täglich über längere Zeit trinken. Zehn Gramm reinen Alkohols sind zum

Rund 1,6 Millionen Menschen in Deutschland sind alkoholabhängig, Alkoholmissbrauch liegt bei rund 2,5 Millionen Menschen vor. Insgesamt trinken mindestens zehn Prozent der Bevölkerung so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden. Alkoholprobleme gehören damit zu den verbreitetsten Gesundheitsproblemen überhaupt.



ALKOHOL

Beispiel enthalten in einem kleinen Bier (0,25 l), 0,04 l Spirituosen (33,0 Vol.-Prozent), einem Glas (0,125 l) Wein oder Sekt.

Als Kriterien für einen beginnenden Missbrauch gelten Konsum zur unpassenden Gelegenheit, etwa beim Autofahren, Trinken bis zum Rausch, zur Problembewältigung und Verdrängung oder chronischer Konsum oben genannter Trinkmengen.

Der Übergang vom Missbrauch zur Alkoholabhängigkeit ist vor allem durch sich steigernde Trinkmenge, Kontrollverlust und Entzugssymptome gekennzeichnet.

Risiko am Arbeitsplatz

Bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,2 Promille kommt es zu einer Einschränkung der Wahrnehmungsfähigkeit und Zunahme der Risikobereitschaft. Ab 0,5 Promille ergeben sich Konzentrationsstörungen,

Gleichgewichtsstörungen und vor allem eine Verlängerung der Reaktionszeit. Diese Wirkungen des Alkohols können im Betrieb zu Fehlern sowie Fehlzeiten führen und im schlimmsten Fall zu Unfällen. Bei chronischem Alkoholkonsum ist oft die Entlassung die Folge.

Machen Sie, sofern Sie Alkoholprobleme haben, deshalb frühzeitig von den vielfältigen Hilfsangeboten Gebrauch. Es ist nie zu spät. Erster Ansprechpartner kann der Hausarzt oder Betriebsarzt sein.

Habe ich ein Alkohol-Problem?

Beantworten Sie ehrlich diese vier Fragen. Zwei oder mehr Ja-Antworten zeigen an, dass ein Alkoholmissbrauch oder eine Alkoholabhängigkeit vorliegt. In diesem Fall empfehlen wir ärztlichen Rat zu suchen oder sich an eine Fachberatungsstelle zu wenden.

Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken? ja nein

Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden? ja nein

Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt? ja nein

Haben Sie jemals morgens als Erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden? ja nein



Schluss mit dem Qualm

Warum mit dem Rauchen aufhören? Eigentlich müsste die Frage anders gestellt werden: Warum überhaupt rauchen? Denn nicht mehr zu rauchen bedeutet alles andere als Verzicht. Sie werden bald nach der letzten Zigarette positive Effekte an sich erfahren.



Das sind die gesundheitlichen Verbesserungen nach dem Rauchstopp:

- Nach 20 Minuten: Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- Nach 8 Stunden: Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt, Sauerstoffspiegel steigt auf normale Höhe.
- Nach 24 Stunden: Herzinfarktrisiko beginnt zu sinken.
- Nach 48 Stunden: Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- Nach 2 Wochen bis 3 Monaten: Kreislauf stabilisiert sich. Lungenfunktion verbessert sich.
- Nach 4 Wochen bis 9 Monaten: Lunge wird allmählich gereinigt.
- Nach 1 Jahr: Risiko von Sauerstoffmangel des Herzmuskels ist deutlich gesunken.
- Nach 5 Jahren: Lungenkrebsrisiko ist um 50 Prozent reduziert.
- Nach 10 Jahren: Lungenkrebsrisiko ist weiter gesunken.
- Nach 15 Jahren: Herzinfarktrisiko gleicht dem eines Nichtraucherers.

(Quelle: American Cancer Society)

RAUCHEN

Wie komme ich davon los?

Was beim Rauchstopp hilft, ist individuell verschieden. Manche schaffen es ganz allein – meist nach mehreren Anläufen. Andere wiederum setzen auf gezielte professionelle Unterstützung, wodurch sich die Chancen einer erfolgreichen Entwöhnung erhöhen. Beim Rauchstopp sind Entzugssymptome oft ein großes Problem. Nervosität, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und starkes Rauchverlangen treten bereits wenige Stunden nach der letzten Zigarette auf. Nach 24 bis 48 Stunden erreichen sie meist ihren Höhepunkt. Eine Nikotinersatztherapie mit Kaugummi oder Pflaster kann über die schlimmsten Entzugssymptome hinweghelfen.

Nur wenige schaffen den Weg in ein rauchfreies Leben in einem einzigen Schritt. Rückfälle sollten als Etappen auf dem Weg ins rauchfreie Dasein verstanden werden. Sie sind keine Katastrophe, müssen aber sofort ge-

stoppt werden und dürfen nicht dazu verleiten, wieder in die alten Rauchgewohnheiten zurückzufallen. Jeder gescheiterte Aufhörversuch gibt wichtige Hinweise auf zukünftige Rückfallrisiken.





Entspannen will gelernt sein

Sicher kennen Sie diese Situation: Sie bearbeiten gerade einen Auftrag, sind voll ausgelastet, da kommt der Lagerleiter und drückt Ihnen noch weitere dringende Arbeiten aufs Auge. Der Feierabend könnte Entspannung bringen, stattdessen warten lästige Arbeiten im Haushalt auf Sie. Sicher hat jeder von uns solche Situationen schon einmal erlebt. Man fühlt sich überlastet in der Arbeit und Freizeit, ist unausgeglichen und nervös.

Wie kann es dazu kommen, und was ist eigentlich Stress? In unserem Alltag begegnen wir ständig Anforderungen, die andere oder wir selbst an uns stellen, beispielsweise im Job, in der Familie, beim Autofahren oder Einkaufen. Wir fühlen uns wohl, wenn wir solche Situationen im Griff haben. Stress kann dann auftreten, wenn uns die Anforderungen über den Kopf wachsen. Idealerweise besteht in unserem Tagesablauf ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Ruhe,

zwischen Stress und Erholung. Stress gehört also zunächst einmal zu unserem Alltag. Er spornt zu Leistungen an und ist eine wichtige Quelle für Erfolgserlebnisse. Wenn der Stress jedoch überwiegt, dann ist das Gleichgewicht gestört. Zu viel Stress kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen und uns auf Dauer sogar krank machen.

Stress ist lebenswichtig

Stress ist ein menschlicher Ur-Instinkt. Er sicherte unseren Vorfahren das Überleben, wenn sie von Feinden angegriffen wurden. Denn die biologische Stressreaktion bereitet unseren Körper darauf vor, alles zu tun, um das Überleben zu sichern. Für unsere Urahren bedeutete dies meist Kampf oder Flucht.

Stellen Sie sich vor, einer Ihrer Vorfahren aus der Urzeit ist im Wald unterwegs und hört ein verdächtiges Geräusch: Ein Raubtier pirscht sich an.

Was passiert jetzt?

- **Alarmphase:** Bei Ihrem Vorfahren wird das vegetative Nervensystem aktiviert. Der Herzschlag und die Atmung beschleunigen sich und die Muskulatur ist angespannt.
- **Handlungs- und Widerstandsphase:** Ihr Vorfahre entscheidet blitzschnell, ob er angreift oder das Weite sucht.
- **Erholungsphase:** Ihr Vorfahre ist erschöpft und ruht sich aus, um wieder neue Reserven aufzubauen.

Und heute? In unserer Gesellschaft können wir nicht mehr mit Flucht oder Kampf reagieren. Die Energie, die sich in Stresssituationen aufstaut, kann meist nicht mehr richtig abgebaut werden. Das hat seine Ursachen im Bewegungsmangel, aber auch in der fehlenden Zeit für Erholung und Entspannung. Das kann körperliche Beschwerden bis hin zu ernsthaften Erkrankungen zur Folge haben.

STRESS



Kurz vor Feierabend bekommt Lagerarbeiter Bernd von seinem Chef eine lange Liste mit Aufträgen, die er unbedingt noch abarbeiten muss.



Bernd erschrickt: »Wie soll ich das nur alles schaffen«? Hektisch beginnt er die Liste abzuarbeiten.



Bernd ist völlig erledigt, denn so geht das schon seit geraumer Zeit. Nervös steckt er sich eine Zigarette nach der anderen an. Richtig abschalten kann er erst, nachdem er sich ein paar Bierchen genehmigt hat.

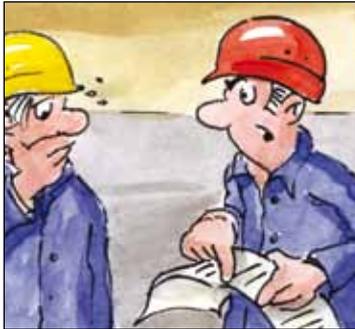


Ein paar Monate später: Bernd ist krank. Der permanente Druck und der fehlende Ausgleich haben ihn geschafft. Doch es hätte auch anders kommen können....

So sollte es nicht laufen...



Entspannen will gelernt sein



Obwohl er bereits völlig ausgelastet ist, bekommt Bernd zusätzlich noch wichtige Aufträge. Er überlegt, wie er die Mehrarbeit bewältigen soll.



Bernd erkennt die drohende Überlastung und bespricht mit seinem Chef, wie die Arbeit besser organisiert und verteilt werden könnte.



Kollegen aus einer anderen Abteilung unterstützen Bernd.



Bernd hält sich zweimal die Woche durch Laufen fit. Seitdem er regelmäßig Sport treibt, fühlt er sich ausgeglichener und kann den Stress besser bewältigen.

So läuft es besser ...

STRESS

Sie stehen unter Stress, wenn eine Situation Sie im Griff hat und nicht umgekehrt. Typische Stressreaktionen können sein:

- Körperliche Reaktionen wie Herzklopfen, beschleunigte Atmung, Blutdruckanstieg, Schwitzen, Verstopfung oder Verspannung.
- Gedankliche und gefühlsmäßige Reaktionen wie Unsicherheit, Überempfindlichkeit, innere Anspannung, Angst, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche oder gedankliches Kreisen um den Belastungsfaktor.
- Verhaltensreaktionen wie Meiden der stressauslösenden Situation, gereiztes Verhalten und sozialer Rückzug.

Was tun gegen den Stress?

Eine besonders wirkungsvolle Strategie gegen den Stress ist körperliche Aktivität. Hierbei wird die Energie, die der Körper unter dem Einfluss des Be-

lastungsfaktors bereitstellt, abgebaut und nicht aufgestaut. Auch scheinbar geringe Anstrengungen sind durchaus effektiv: Benutzen Sie zum Beispiel die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Noch besser ist es, in der Freizeit Sport zu treiben. Insbesondere Ausdauertraining – beispielsweise Rad fahren, Schwimmen, Laufen oder Wandern – hilft Stress abzubauen. Aber auch am Arbeitsplatz können Sie mit kleinen Übungen den Stress verringern. Eine Entspannungsübung in der Pause wirkt Wunder:

- Stehen Sie bequem und falten Sie Ihre Hände vor dem Bauch. Die Handflächen zeigen nach oben und bilden eine Schale.
- Nun atmen Sie langsam durch die Nase ein und schöpfen begleitend den Atem mit den Händen in Brusthöhe.
- Im Übergang vom Einatmen zum Ausatmen kehren Sie langsam Ihre Handflächen nach unten und be-

wegen Ihre Hände mit dem Ausatmen wieder nach unten in die Ausgangshaltung. Hier ruhen Ihre Hände kurz, bis die nächste Einatmung beginnt.

- Schon nach ein paar Minuten werden Sie merken, wie Sie langsam ruhiger und entspannter werden.

Wenn Ihnen die Aufgaben und Anforderungen über den Kopf wachsen, sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie sich nicht zu viel aufladen (lassen). Üben Sie auch einmal Nein zu sagen oder suchen Sie sich Hilfe bei Kollegen.





Konsens statt Krawall

Gerade am Arbeitsplatz treffen häufig unterschiedliche Interessen, Meinungen, Bedürfnisse und Arbeitsweisen aufeinander. Dadurch können Konflikte entstehen. Nicht umsonst heißt es im Sprichwort: »Allen Menschen recht getan ist eine Kunst, die niemand kann.« Konflikte können aber auch sehr fruchtbar sein. Wenn es gelingt, einen Konflikt zu lösen, kommen Veränderungen, Weiterentwicklungen und Verbesserungen in Gang. Bleibt der Konflikt ungelöst,

tritt das Gegenteil ein. Es geht also nicht darum, alle Konflikte zu vermeiden. Wichtig ist der richtige Umgang mit Konflikten: Die einen tragen Konflikte an Ort und Stelle aus, andere reagieren sich beim Sport ab. Manche beruhigen sich mit Musik oder Computerspielen, wieder andere schlucken den Ärger herunter oder reagieren mit Totschweigen.

Allerdings sollte nicht jede Meinungsverschiedenheit gleich als schwerer

Konflikt betrachtet werden. Es lohnt sich genauer hinzuschauen: Worum geht es in einem Konflikt? Handelt es sich um einen Sachkonflikt? Vielleicht liegt der eigentliche Streitpunkt eher in der Beziehung der beiden Konfliktpartner. Etwa weil sie sich einfach nicht leiden können, oder weil es vor einiger Zeit einen Sachkonflikt gegeben hat, der nicht gelöst wurde. Dann kann aus einem anfänglichen Sachkonflikt ein Beziehungskonflikt werden.



KONFLIKTE

Wenn es zum Konflikt kommt, wendet jeder unterschiedliche Lösungsstrategien an. Aber nicht jeder Lösungsversuch führt auch tatsächlich zum gewünschten Ziel. Ein schlechter Lösungsversuch kann den Konflikt noch verschärfen.

Lösungsmöglichkeiten

- Vernichtung oder Kampf: Der Stärkere setzt sich gegen den Willen des anderen durch
- Unterwerfung oder Unterordnung: Der Schwächere gibt nach
- Kompromiss: Die Konfliktparteien einigen sich teilweise – das bedeutet aber auch, dass ursprüngliche Absichten teilweise aufgegeben werden müssen.
- Konsens: In einer Verhandlung wird eine Lösung gefunden, die beide Interessenten gleichermaßen zufriedenstellt.

Es gibt in der Konfliktlösung keine allgemeine Regel. Es hängt von den Umständen ab, welche Lösungsstrategie die beste ist. Die gemeinsame Suche nach einer Lösung ist oft eine befriedigende Strategie. Stellen Sie sich vor, es gibt in Ihrer Firma einen Aufent-





Konsens statt Krawall

haltsraum, der von allen genutzt wird. Einer Ihrer Kollegen macht immer eine halbe Stunde vor Ihnen bei offenem Fenster Pause und vergisst regelmäßig, das Fenster zu schließen. Wenn Sie den Raum betreten, ist er kalt und ungemütlich.

Ärger staut sich an

Lange Zeit haben Sie geschwiegen und vergeblich gehofft, der Kollege würde sein Verhalten ändern. Eines Tages reißt Ihnen der Geduldsfaden. Sie haben eine Menge Ärger aufgestaut und sind nicht mehr in der Lage, angemessen zu reagieren. Sie fahren Ihren Kollegen an: »Jetzt reicht's mir aber. Das hier ist ein Aufenthaltsraum und kein Gefrierschrank. Wenn du das Fenster noch einmal offen lässt, kannst du was erleben.«

Möglicherweise wird es Ihnen im ersten Moment besser gehen. Aber zur Lösung des Konflikts hat dieser

Ausbruch sicher nicht beigetragen. Im Gegenteil. Ihr Kollege wird sich persönlich angegriffen fühlen und zum Gegenangriff übergehen. Wer lässt sich schon gern anbrüllen? Außerdem möchte nicht Ihr Kollege, dass sich etwas ändert, sondern Sie. Wenn Sie einen Konflikt angemessen lösen wollen, sollten sie zunächst versuchen, Ihr Gegenüber zu verstehen und ihn nicht persönlich anzugreifen. Hierbei sind sogenannte »Konfliktkompetenzen« sehr hilfreich:

- Aktives Zuhören (statt Weghören)
- Ich-Aussagen (statt Du-Aussagen)
- Gefühle äußern (statt immer nur sachlich zu bleiben)

Ihr Gefühlsausbruch hätte auch so aussehen können: »In der letzten Woche war jedes Mal das Fenster auf, wenn ich in den Pausenraum gekommen bin. Jetzt im Winter wird es dort schnell sehr kalt, und ich friere leicht. Würdest Du bitte das Fenster wieder schließen, wenn Du den Pausenraum verlässt?«

Ihr Kollege wird jetzt vielleicht versuchen, sich zu rechtfertigen und Ihnen seinerseits Vorwürfe zu machen. Er könnte darauf hinweisen, dass sich kein Kollege außer Ihnen gestört fühlt. Vielleicht wirft er Ihnen etwas vor: »Letztes Jahr hast Du dauernd die Lagertür zuknallen lassen, da hab ich auch nichts gesagt, obwohl mich das nervt.« Wenn Sie sich jetzt provozieren lassen, sind Sie auf dem besten Wege den Konflikt eskalieren zu lassen. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und reagieren Sie nicht mit »Du-Vorwürfen«.

Immer mit der Ruhe

Denn allgemein gilt: Wenn Sie möchten, dass jemand sein Verhalten ändert, dann müssen Sie selbst damit anfangen. Sie sollten also ruhig und verständnisvoll bleiben und sich nicht von Ihrem Anliegen ablenken lassen, auch wenn es zunächst schwer fällt.

Impressum

Herausgeber:
Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution
BGHW
Prävention
Postfach 1208
53002 Bonn
Telefax: 0228/5406-5899
E-Mail: medien@bghw.de
Internet: www.bghw.de

© BGHW. Alle Rechte vorbehalten

3. Auflage 2012

Bestell-Nr: HB 2

Autoren:
Felix Zelt
Stefan Butz
Kathrin Schwarzmann
Dr. Karl Stöckl

Redaktion:
Siegfried Becker

Gestaltung:
Bernhard Zerwann (Bad Dürkheim)

Fotos:
Klaus Hecke (Mannheim)
BGHW
HVBG
CMA
Inqa

