

# EFAS-Newsletter

**Nr. 2013/02**

*Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte „wo kämen wir hin“  
und niemand ginge, um mal zu sehen, wohin man käme, wenn man ginge.*  
Kurt Marti (ev. Pfarrer, Dichter und Schriftsteller)

## **Themenübersicht:**

1. Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR)  
Neufassungen 2013
2. Es werde Licht...  
Gute Beleuchtung am Arbeitsplatz
3. „Denk an mich. Dein Rücken“  
Aktuelle Präventionskampagne der gesetzlichen Unfallversicherung
4. [www.sichere-schule.de](http://www.sichere-schule.de)  
Aktualisierungen auf dem Informationsportal „Sichere Schule“
5. Hygiene und Gesundheitsschutz im Urlaub  
Beitrag der BAD GmbH

## 1. Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR)

### Neufassungen 2013

Anfang 2013 wurde die neue ASR A1.5/1,2 „Fußböden“ veröffentlicht und die ASR A1.3 „Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung“ novelliert. Beide Regeln können auf den Internetseiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) heruntergeladen werden ([www.baua.de](http://www.baua.de)).

Die **ASR A1.5/1,2 „Fußböden“** konkretisiert die Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung an Fußböden. Dabei wurden die grundlegenden Inhalte der BGR/GUV-R 181 „Fußböden in Arbeitsräumen und Arbeitsbereichen mit Rutschgefahr“ übernommen. Neben allgemeinen Anforderungen werden in der ASR Schutzmaßnahmen gegen Stolpern und Ausrutschen sowie physikalische Einwirkungen (z. B. Wärme, Kälte, Feuchtigkeit) beschrieben. Darüber hinaus enthält die ASR A1.5/1,2 Hinweise zur Reinigung von Fußbodenoberflächen. So sind beispielsweise die Reinigungsverfahren, Reinigungs- und Pflegemittel so auszuwählen, dass die Fußbodenoberfläche nach der Reinigung weiterhin über die erforderliche Rutschhemmung verfügt.

Die Novellierung der **ASR A1.3 „Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung“** enthält im Wesentlichen folgende Neuerungen:

- Es wurden zusätzliche Sicherheitszeichen, die in der Norm DIN EN ISO 7010 enthalten und international und europäisch abgestimmt sind, in die ASR A1.3 übernommen. Die Zeichen F001 „Feuerlöscher“, F002 „Löschschlauch“, F003 „Feuerleiter“, F004 „Mittel und Geräte zur Brandbekämpfung“, F005 „Brandmelder“, F006 „Brandmeldetelefon“, E009 „Arzt“ und W029 „Warnung vor Gasflaschen“ wurden erheblich verändert.



- Der Flucht- und Rettungsplan wurde an die Norm DIN ISO 23601 angepasst.

Als neue Zeichen führt die ASR folgende Zeichen ein: P012 „Keine schwere Last“, P015 „Hineinfassen verboten“, P020 „Aufzug im Brandfall nicht benutzen“, D-P022 „Besteigen für Unbefugte verboten“, WSP001 „Laufen verboten“, M012 „Handlauf benutzen“, M015 „Warnweste benutzen“ sowie M026 „Schutzschürze benutzen“.



Die ASR A1.3 in der Fassung von 2013 enthält den aktuellen Stand der Technik zur Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung in Arbeitsstätten. Wenn die geänderten Sicherheitszeichen nicht angewendet werden, muss im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung dokumentiert werden, dass die bisher verwendeten Sicherheitszeichen weiterhin eingesetzt werden können.

## 2. Es werde Licht...

### Gute Beleuchtung am Arbeitsplatz

Durch gute und richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz werden visuelle Belastungen gemindert und können mögliche Hindernisse frühzeitig erkannt werden. Aber auch Produktivität, Leistungsbereitschaft und Wohlbefinden sind eng mit der Lichtsituation am Arbeitsplatz verbunden. Deshalb sollte dieses Thema besondere Aufmerksamkeit finden.

Die wichtigsten Merkmale für gute Beleuchtung:

- Die Beleuchtungsstärke ist abhängig von der Art der Sehaufgabe und sollte auch die Bedürfnisse älterer Beschäftigter berücksichtigen. Für Schreib- und Lesearbeiten reichen zumeist 500 Lux aus, für anspruchsvollere Aufgaben (z. B. Zeichnen) sollten es mindestens 750 Lux sein. Da die Sehkraft mit dem Alter nachlässt, benötigen ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in der Regel mehr Licht, um ermüdungsfrei arbeiten zu können. An ihren Arbeitsplätzen sollte die Beleuchtungsstärke daher mindestens 750 Lux betragen.

- Wo immer möglich, Tageslicht nutzen. Optimal ist es, wenn es von jedem Arbeitsplatz aus eine Sichtverbindung nach außen gibt.
- Im gesamten Arbeitsbereich ist es gleichmäßig und ausgewogen hell. Starke Schatten und sehr helle „Lichtinseln“ werden vermieden.
- Störende Blendungen und Reflexionen werden vermieden, z. B. durch Leuchten, die gut entblendet sind. Blendungen durch Tageslicht kann durch Jalousien und andere Sonnenschutzvorrichtungen entgegen gewirkt werden.
- Die eingesetzten Lampen haben eine angenehme Lichtfarbe und eine geeignete Farbwiedergabe. Warmweißes Licht (unter 3.300 Kelvin) wird in der Regel als behaglich empfunden. Neutralweißes Licht (3.300 bis 5.300 Kelvin) erzeugt eine eher sachliche Atmosphäre. Der Farbwiedergabe-Index Ra gibt einen Hinweis, ob Farben möglichst korrekt wiedergegeben werden. Tageslicht hat einen Index von 100. In Büros reicht ein Index von 80. Beim Austausch einzelner oder defekter Lampen ist darauf zu achten, dass die neuen Lampen die gleiche Lichtfarbe, Leistung und Farbwiedergabe haben wie die alten. Diese Angaben sind als dreistelliger Code auf den Leuchtmitteln zu finden, wobei die erste Ziffer den Farbwiedergabe-Index bezeichnet, die beiden nächsten Ziffern die Farbtemperatur in Kelvin.
- Die Beleuchtungsanlage wird regelmäßig geprüft und gewartet. Denn: Durch die Alterung der Lampen sowie durch Staub und Schmutz kann die geforderte Beleuchtungsstärke unterschritten werden.

Die Anforderungen an die Beleuchtung an Arbeitsplätzen werden in der Technischen Regel für Arbeitsstätten ASR A3.4 „Beleuchtung“ genau beschrieben. Die ASR kann auf der Internetseite der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) heruntergeladen werden ([www.baua.de](http://www.baua.de)). Sie enthält unter anderem die geltenden Vorgaben an die Beleuchtungsstärken bei verschiedenen Tätigkeiten. Die Angaben dort sind absolute Mindestwerte.

Für die Planung der künstlichen Beleuchtung in Büroräumen gibt die Broschüre „Beleuchtung im Büro“ (BGI 856) der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) umfangreiche Hinweise. Sie kann auf den Internetseiten der VBG eingesehen und heruntergeladen werden ([www.vbg.de](http://www.vbg.de)).

### 3. „Denk an mich. Dein Rücken“

Aktuelle Präventionskampagne der gesetzlichen Unfallversicherung

„Denk an mich. Dein Rücken“ – das ist das Motto der aktuellen Präventionskampagne von Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau sowie der Knappschaft. Ihr Ziel: Rückenbelastungen bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit zu verringern. Dazu bieten die Kampagnenträger Betrieben und Versicherten in den Jahren 2013 bis 2015 Informationen und Beratungen an. Hintergrund der Kampagne ist die hohe Zahl der Rückenerkrankungen und die damit verbundenen Krankheitskosten und Produktionsausfälle.



Dreh- und Angelpunkt der Kampagne ist der Internetauftritt [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de). Dort finden sich alle Materialien zur Kampagne, Filme zum Download, der Werbemittelkatalog mit vielen themenbezogenen Produkten und der Katalog kostenlos entleihbarer Veranstaltungsmodule. Sowohl Beschäftigte und Sicherheitsbeauftragte als auch Unternehmer und Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Betriebsärztinnen und Betriebsärzte sowie Lehrerinnen, Lehrer und Eltern und pflegende Angehörige finden hier umfassende Informationen und Angebote zur Prävention von Rückenbeschwerden.

Für Ausgleichsübungen im Berufsalltag gibt es verschiedene Plakate, die auf der Internetseite (**Webcode: dam18506**) heruntergeladen werden können.

#### 4. [www.sichere-schule.de](http://www.sichere-schule.de)

Aktualisierungen auf dem Informationsportal „Sichere Schule“

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (UK NRW) hat in ihrem Internetportal [www.sichere-schule.de](http://www.sichere-schule.de) ein Musterbeispiel für ein gesundheits- und lernförderndes Klassenzimmer veröffentlicht. Das gesundheits- und lernförderliche Klassenzimmer ist das Ergebnis eines Projektes der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Dabei hat die DGUV untersucht, wie Klassenräume optimal gestaltet werden können. Die Ergebnisse zu Licht- und Farbkonzepten, Mobiliar, Akustik und Klima werden in einem besonderen Bereich der „Sicheren Schule“ präsentiert: [www.sichere-schule.de/klassenraum/lernraeume](http://www.sichere-schule.de/klassenraum/lernraeume).



Auch der Bereich „Aula“ wurde ergänzt. Er informiert über baurechtliche und ausstattungs-technische Anforderungen schulischer Veranstaltungsstätten und gibt umfassende Hinweise für ihren sicheren Betrieb: [www.sichere-schule.de/aula](http://www.sichere-schule.de/aula).

Der virtuelle Unterrichts- und Vorbereitungsraum der Chemie gibt die aktuellen Sicherheitsstandards wieder. Er bietet allen Interessierten eine übersichtliche Orientierung zur sicherheitsgerechten Gestaltung von Chemieräumen in Schulen. Das Portal enthält: Hinweise und Arbeitshilfen zur Umsetzung der GHS-Verordnung in Schulen, übersichtliche Darstellung zur Lagerung und Entsorgung von Gefahrstoffen sowie Hinweise zur Gestaltung und Ausstattung der Chemieräume für alle Fachplaner: [www.sichere-schule.de/chemie](http://www.sichere-schule.de/chemie).



## 5. Hygiene und Gesundheitsschutz im Urlaub

Beitrag der BAD GmbH

Egal, wo die Reise hingehet, ob mit dem Auto, der Eisenbahn oder mit dem Flieger, am Urlaubsort herrschen oftmals andere Hygienebedingungen und Verzehrsgewohnheiten, als man diese von zu Hause kennt. Exotische Gerichte und Gewürze können den Magen, der oftmals „Deutsche Hausmannskost“ gewohnt ist, belasten. Zudem tummeln sich in warmen Ländern viele Krankheitserreger auf den Lebensmitteln, an die unser Magen-Darm-Trakt nicht gewöhnt ist. Auch mangelnde Hygiene und Plagegeister wie Insekten, Ungeziefer oder Erreger von Krankheiten, können einem im Urlaub den Spaß schnell verderben.

Um trotzdem einen entspannten und erholsamen Urlaub zu genießen, ist es ratsam einige Hygiene- und Ernährungstipps zu beachten.



### Hygienetipps

- Je nach Region ist die Qualität des Leitungswassers sehr unterschiedlich. Da jedoch das Wasser beim Duschen oder Baden nicht getrunken wird, wird in der Regel keine ausreichende Menge an infektiösen Keimen beim Duschen aufgenommen.
- Häufiges Duschen in warmen Ländern kann dazu führen, dass die Haut anfälliger für Infektionen, Ekzeme und Sonnenbrand wird. Deshalb sollte man auch in warmen Ländern, in denen man stark schwitzt, gezielt duschen – nur mit Wasser und ohne Seife – um seine Haut zu schützen.
- Waschen Sie regelmäßig Ihre Hände. Gerade im Hotel hat man viele Kontakte z. B. beim Händeschütteln, Anfassen von Türklinken usw., wodurch Keime übertragen werden können. Achtung: Benutzen Sie zum Abtrocknen keine gebrauchten Handtücher.
- Gerade in den tropischen Regionen sollte man aufpassen, wo man zum Baden geht. Oftmals ersetzen Flüsse die Kanalisation.
- Besteht keine Möglichkeit industriell gereinigtes Wasser zu nutzen (z. B. zum Zähneputzen, Geschirreinigen, Trinken usw.), so ist der beste Schutz, dass Wasser bei  $>70^{\circ}\text{C}$  kurz zu erwärmen, um somit die Mehrheit der Keime abzutöten.
- Nehmen Sie Bagatellverletzungen ernst. Durch scharfkantige Muscheln, Korallen, Steine, etc. kann es schnell zu Schürfwunden kommen. Diese Verletzungen sollten mit sauberem Wasser gut ausgespült, desinfiziert und abgetrocknet werden. Somit kann einer sekundären Infektion bei einer Verkrustung entgegen gewirkt werden.
- Achten Sie im Hotelbuffet darauf, dass Sie Speisen wählen, die nicht zu lange warm gehalten bzw. kühlpflichtige Lebensmittel in einer Kühlung angeboten werden.

### Ernährungstipps

Im Urlaub lässt man sich oft von Gerüchen und exotischen Speisen locken, die häufig noch an Straßenständen verkauft werden. Aber Achtung, neben den meist heißen Temperaturen und der hohen Luftfeuchtigkeit in den Urlaubsländern sind die Hygienebedingungen oft mangelhaft und die Lebensmittel unzureichend gekühlt. Hierdurch wird das Wachstum von Krankheitserregern gefördert. Klassisches Beispiel sind die Salmonellen in Eiern und auf Hühnerfleisch. Aber auch Erreger wie Campylobacter, die in unzureichend erhitztem Geflügelfleisch und Rohmilch vorkommen, oder E.coli-Stämme, die durch mit Kot kontaminierte Lebensmittel und Trinkwasser übertragen werden.

- Um Wasser- und Mineralstoffverluste auszugleichen, muss auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Mineralwasser, Tee und Saftschorlen sind geeignete Lebensmittel. Zu kalte und zu süße Getränke stillen den Durst nur wenig.

- Kein Leitungswasser (je nach Region, z. B. tropische und subtropische Länder), sondern nur abgepacktes Trink- und Mineralwasser zum Trinken und Zähneputzen verwenden.
- Achten Sie beim Öffnen der Getränke auf korrekte Verschlüsse (Knacken und Zischen beim Öffnen).
- Verzichten Sie auf Eiswürfel in Ihren Getränken, da sie aus Leitungswasser hergestellt sind. Bevorzugen Sie industriell hergestellte und gekühlte Getränke.
- Trinken Sie, wenn möglich, Ihre Erfrischungsgetränke mit einem Strohhalm aus der Flasche.
- Bei Obst greifen Sie am besten auf die Sorten zurück, die man schälen kann, oder Sie waschen sie selber mit abgepacktem Trink- oder Mineralwasser ab. Grundsätzlich sollte man sich merken: „Koch es, schäl es oder vergiss es.“
- Nahrungsmittel von Straßenständen oder günstigen Straßenrestaurants sind nicht empfehlenswert, da die erforderlichen Hygienemaßnahmen in der Regel nicht eingehalten werden können.
- Verzichten Sie auf den Verzehr von rohen Lebensmitteln wie rohes Fleisch (z. B. Tartar, Geflügelaufschnitt, Wurstaufschnitt, Schinken) oder rohen Fisch (Sushi, kalte Meeresfrüchte, Austern). Fleisch, Fisch und Eier sollten nur verzehrt werden, wenn sie ganz durchgegart sind. Am besten vor Ihren Augen!
- Verzichten Sie möglichst auf Speisen aus rohen Eiern, wie z. B. Mayonnaise, Desserts, Eiscreme oder Soßen.
- Bei kühl- (z. B. Milchprodukte: Joghurt, Quark, Pudding, Cremedesserts) und tiefkühlpflichtigen Produkten besteht die Gefahr einer Unterbrechung der Kühlkette.
- Bei Speiseeis sollten Sie das industriell hergestellte einzeln abgepackte Eis bevorzugen, da hierbei die Einhaltung der Kühlkette wahrscheinlicher ist als bei offen angebotenen Eis, wie z. B. Softeis. Achten Sie darauf, dass die Verpackung unversehrt ist.
- Milch sollte nie frisch oder ungekocht getrunken werden. Abgekochte bzw. pasteurisierte Milch kann getrunken werden.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass bei dienstlichen Reisen in sub-/tropische Gebiete eine Vorsorgeuntersuchung (evtl. nur Beratung zu Impfungen und besonderen Präventionsmaßnahmen) nach G 35 vom Arbeitgeber zu veranlassen ist. Bei Fragen zur weiteren Beratung nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem B·A·D Zentrum auf.