

EFAS-Newsletter

Nr. 2012/06

*„Euch ist ein Kindlein heut geboren,
von einer Jungfrau auserkorn,
ein Kindelein so zart und fein,
das soll eur Freud und Wonne sein.“*

Martin Luther (1483 - 1546)

Themenübersicht:

1. Mit Feuer und Flamme für den Brandschutz
EFAS-Broschüre wieder in gedruckter Form verfügbar
2. Neue Technische Regeln für Arbeitsstätten veröffentlicht
3. Kein Stress mit dem Stress
Leitfaden des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zum Thema psychische Belastungen im Arbeitsalltag
4. Die sichere Kindertagesstätte
Eine Arbeitshilfe zur Planung und Gestaltung
5. Gähnen tut dem Auge gut
Wie das Auge bei Bildschirmarbeit fit bleiben kann

1. Mit Feuer und Flamme für den Brandschutz

EFAS-Broschüre wieder in gedruckter Form verfügbar

Die Broschüre "Mit Feuer und Flamme für den Brandschutz" liegt wieder als Printversion vor und kann ab sofort bei der EFAS telefonisch (0511-27 96 640) oder per E-Mail (info@efas-online.de) bestellt werden.

Die Informationsschrift gibt Antworten auf die Fragen „Was müssen wir tun, um Brände zu verhindern?“ und „Wie können wir uns auf den Notfall vorbereiten?“. Anhand von zehn Schlagworten werden die generellen Aspekte des Brandschutzes Schritt für Schritt erläutert. Damit werden die Adressaten in die Lage versetzt, sinnvolle Maßnahmen für ihre Einrichtung zu ergreifen und Verhaltensregeln in einer Brandschutzordnung aufzustellen.

In dieser überarbeiteten Auflage wurde das Kapitel 3.4 „Melde- und Löscheinrichtungen“ mit Informationen zu Fett- und Personenbränden ergänzt.



2. Neue Technische Regeln für Arbeitsstätten veröffentlicht

Zur Konkretisierung der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) hat der Ausschuss für Arbeitsstätten weitere Technische Regeln für Arbeitsstätten (ASR) erarbeitet. Neu sind:

- ASR V3a.2 „Barrierefreie Gestaltung von Arbeitsstätten“
- ASR A1.8 „Verkehrswege“
- ASR A2.1 „Schutz vor Absturz und herabfallende Gegenstände, Betreten von Gefahrenbereichen“
- ASR A2.2 „Maßnahmen gegen Brände“
- ASR A4.2 „Pausen und Bereitschaftsräume“

Mit Bekanntmachung der neuen Technischen Regeln für Arbeitsstätten verlieren folgende alte Arbeitsstätten-Richtlinien ihre Gültigkeit:

- ASR 8/5 „Nicht durchtrittsichere Dächer“
- ASR 12/1-3 „Schutz gegen Absturz und herabfallende Gegenstände“
- ASR 13/1,2 „Feuerlöscheinrichtungen“
- ASR 17/1,2 „Verkehrswege“
- ASR 18/1-3 „Fahrtreppen und Fahrsteige“
- ASR 20 „Steigeisengänge und Steigleitern“
- ASR 29/1-4 „Pausenräume“
- ASR 31 „Liegeräume“
- ASR 45/1-6 „Tagesunterkünfte auf Baustellen“

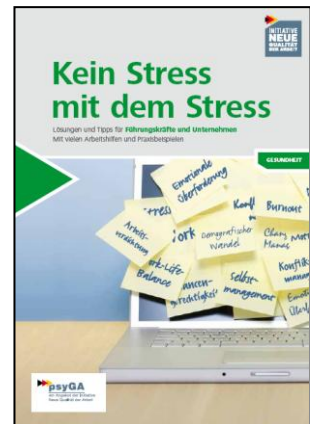
Die neuen ASR können auf den Internet-Seiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) heruntergeladen werden (www.baua.de).

3. Kein Stress mit dem Stress

Leitfaden des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zum Thema psychische Belastungen im Arbeitsalltag

Psychische Erkrankungen sind heute für elf Prozent der Arbeitsunfähigkeitszeiten verantwortlich. Vor allem kleinere und mittelständische Unternehmen wissen selten, was sie konkret tun können, um ihre Belegschaft vor psychischen Belastungen zu schützen.

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) unterstützt deshalb Betriebe, Führungskräfte und Beschäftigte im Rahmen des Projektes „Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ (psyGA) mit Informationen, Handlungshilfen und Beispielen für Gesundheitsförderung aus dem Unternehmensalltag. Auf www.psyga-transfer.de finden sich Broschüren, wichtige Adressen, weiterführende Links und Verweise auf wissenschaftliche Studien.



Zu diesem Angebot gehört seit August 2012 der Sammelordner „Kein Stress mit dem Stress – Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen“. Die Publikation zeigt auf, was Vorgesetzte tun können, um Umfang und Ursachen psychischer Belastungen zu identifizieren. Unter zehn Schlagworten – von Arbeitsverdichtung über Burnout bis hin zu Work-Life-Balance – beinhaltet der Ordner Tipps und Lösungsansätze, wie die psychische Gesundheit von Beschäftigten in Unternehmen durch einen gesundheitsgerechten Führungsstil gefördert werden kann.

Die Handlungshilfe kann unter <http://psyga.info/ueber-psyga/materialien/psyga-material/praxisordner/> im pdf-Format heruntergeladen werden.

4. Die sichere Kindertagesstätte

Eine Arbeitshilfe zur Planung und Gestaltung

Die Unfallkasse Nordrhein-Westfalen hat die Broschüre „Die sichere Kindertagesstätte“ herausgegeben. Sie ist in der Reihe Prävention in NRW (PIN 51) erschienen und kann auf den Internet-Seiten der Unfallkasse heruntergeladen werden: <http://www.unfallkasse-nrw.de>.

Die Publikation hat das Ziel verschiedene Themen zusammen zu führen: Sicherheitsaspekte, pädagogische Überlegungen und hygienische Richtlinien zum Schutze von Kindern und des pädagogischen Personals sollen Planerinnen und Planern, Trägern von Kindertageseinrichtungen und den dort Arbeitenden zur Verfügung gestellt werden.

Sowohl der qualitativ hochwertige Neubau einer Kindertagesstätte als auch ein zeitgemäßer Umbau stellen jeweils hohe Anforderungen an Träger und Architekten/innen. Neben bauplanungsrechtlichen Rahmenbedingungen ist die Funktion der Einrichtung in zweierlei Hinsicht maßgebend: Kindertageseinrichtungen sind einerseits frühkindliche Bildungseinrichtungen, andererseits ständiger Arbeitsplatz für das dort beschäftigte Personal. Die Gesamtgestaltung, die Funktionalität der baulichen Anlagen sowie die Ausstattung der Kindertageseinrichtungen müssen der Arbeit der pädagogischen Fachkräfte und der Förderung der Entwicklung der Kinder zuträglich sein.



Die Vorschriften für den Bau von Kindertageseinrichtungen weichen zum Teil deutlich von sonstigen Vorgaben – etwa für den Wohnungs- oder Industriebau – ab bzw. gehen darüber hinaus. Neben einer Fülle staatlicher Gesetze und Verordnungen sowie anderen Regelungen sind insbesondere die Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherung zu beachten. In der vorgestellten Broschüre werden die wichtigsten rechtlichen Rahmenbedingungen genannt; außerdem

enthält sie praktische Hinweise und Anregungen zu deren Umsetzung und zur konkreten Gestaltung von Kindertageseinrichtungen.

5. Gähnen tut dem Auge gut

Wie das Auge bei Bildschirmarbeit fit bleiben kann

Heute ist kaum ein Arbeitsbereich ohne Computer denkbar. Gleichzeitig schauen wir auch in der Freizeit immer häufiger auf Displays und Monitore. Durch diese zunehmend einseitige Ausrichtung nimmt die Beanspruchung der Augen zu. Brennende Augen, Kopfschmerzen, ein unscharfer Blick können die Folge sein. Einfache Übungen zur Entspannung der Augen können Abhilfe schaffen. Hier einige Tipps, wie das Auge fit bleibt.



- Lösen Sie zwischendrin den Blick vom Bildschirm und wandern Sie mit Ihren Augen zum Beispiel einen Bildrahmen ab, damit sich die Augen bewegen können. Das konzentrierte Arbeiten am PC führt zu einem „starren Blick“. Damit gehen oft körperliche Verspannungen einher. Die Augen fixieren sich auf den Bildschirm und damit auf nur einen immer gleichen Abstand. Wird hingegen gelegentlich die Sichtrichtung gewechselt, erholt sich die Sehmuskulatur zügig.
- Schauen Sie öfters aus dem Fenster und lassen Sie den Blick in die Ferne schweifen.
- Blinzeln Sie bewusst mehrmals hintereinander, z. B. nach jedem gelesenen oder geschriebenen Satz. Normalerweise blinzelt ein Mensch 20- bis 25-mal in der Minute, bei der Bildschirmarbeit nur noch 5- bis 10-mal. Das führt auf Dauer zu juckenden, trockenen oder brennenden Augen. Ein lockeres Blinzeln zwischendurch sorgt dafür, dass mit jedem Lidschlag die Hornhaut mit Tränenflüssigkeit und Fett versorgt wird.
- Gähnen Sie herzhaft. Dadurch werden Kiefer-, Gesichts- und Augenmuskulatur entspannt. Außerdem löst sich die Muskulatur der Tränendrüsen und Tränenkanäle. Zugleich werden die Augen befeuchtet.
- Malen Sie mit den Augen eine liegende Acht. Das lockert die Augenmuskeln und hält sie geschmeidig. Wenn beim Malen der liegenden Acht der Kopf leicht mitbewegt wird, werden auch Nacken- und Schultermuskulatur entspannt.

Die EFAS wünscht ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest!

