

EFAS-Newsletter

Nr. 2010/05

Misstrauen ist ein Zeichen von Schwäche.

Mahatma Gandhi (1869-1948)

Inhalt

1. **Was geschah 2009 in der evangelischen Kirche im Arbeits- und Gesundheitsschutz?**
Der Jahresbericht 2009 der EFAS liegt vor
2. **Der Mensch im Mittelpunkt unserer Beratung**
Die EFAS stellt sich und das Präventionskonzept der evangelischen Kirche in einem neuen Faltblatt vor
3. **14 gute Gründe, sich fortzubilden**
Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft hat eine Übersicht ihrer Seminare für Kirchen erstellt
4. **Gestörte Idylle**
Faltblatt des Bundesumweltamtes wirbt für Lärmschutz beim Einsatz von Gartengeräten
5. **Vorsicht beim Kauf von Gasgrills!**
Der Thüringische Landesbetrieb für Arbeitsschutz und technischen Verbraucherschutz (TLAtV) hat bei der Überprüfung von Flüssiggasgrillgeräten viele Mängel entdeckt
6. **Interessante Themenhefte der Unfallkasse Post und Telekommunikation (UK PT)**
Informationen zu Sehen, Stress, Zeitdruck und Multitasking
7. **Der gesunde Schlaf**
Beitrag der BAD GmbH

1. Was geschah 2009 in der evangelischen Kirche im Arbeits- und Gesundheitsschutz?

Der Jahresbericht 2009 der EFAS liegt vor

Mit ihrem inzwischen dreizehnten Jahresbericht erstattet die EFAS wieder Bericht über die Aktivitäten und Aktionen im zurückliegenden Jahr 2009. Der Bericht wendet sich in erster Linie an die Berufsgenossenschaften VBG und BGW und belegt die Umsetzung des vereinbarten Präventionskonzepts zum Arbeits- und Gesundheitsschutz durch die evangelische Kirche.

Der Jahresbericht würdigt auch wieder die Arbeit der über 200 Orts- und Fachkräfte sowie der Koordinatoren und Koordinatorinnen in den Landeskirchen, die sich durch ihre Beratung für die Beseitigung von Unfall- und Gesundheitsgefahren in den Kirchengemeinden und kirchlichen Einrichtungen einsetzen.

Der Bericht steht allen Interessierten zum Herunterladen auf der Internetseite der EFAS zur Verfügung:

<http://www.ekd.de/efas/437.html>

2. Der Mensch im Mittelpunkt unserer Beratung

Die EFAS stellt sich und das Präventionskonzept der evangelischen Kirche in einem neuen Faltblatt vor

Im Vordergrund des 2010 neu erstellten Faltblattes stehen die Dienstleistungen der Evangelischen Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie der landeskirchlichen Koordinatorinnen, Koordinatoren und Ortskräfte für Arbeitssicherheit. Die Eigendarstellung informiert über das Beratungsangebot bei der Vermeidung von Arbeitsunfällen, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten für unterschiedliche Zielgruppen, die Informationsmaterialien sowie den Internet-Auftritt der EFAS. In einem Einlegeblatt stellt sich darüber hinaus das EFAS-Team namentlich vor.



Das Faltblatt kann als Handreichung zur Vorstellung der EFAS bei Beratungsgesprächen oder bei größeren Veranstaltungen eingesetzt werden. Alle Interessierten, die auf diese Weise sich oder andere über die EFAS informieren wollen, können das Faltblatt kostenlos bei der EFAS anfordern oder hier als pdf-Datei herunterladen:

http://www.ekd.de/efas/images/EFAS_Imagefolder_X1a.pdf (5 MB)

3. 14 gute Gründe, sich fortzubilden

Die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft hat eine Übersicht ihrer Seminare für Kirchen erstellt

Zu den Aufgaben der Berufsgenossenschaften gehört, Fortbildungsveranstaltungen zur Prävention von Unfällen und Gesundheitsschäden anzubieten. Neben allgemeinen Themen, wie z. B. Arbeitsschutz an Bildschirmarbeitsplätzen, Brandschutz oder Verkehrssicherheit, bietet die VBG auch eine Reihe zielgruppenorientierter Fortbildungen an. Durch die große Zahl sehr unterschiedlicher Unternehmen und Branchen, die bei der VBG Mitglied sind, ist das Seminarangebot für den einzelnen Interessierten somit nur in Teilen relevant. In einem Faltblatt für den „Unternehmensbereich Kirche“ hat die VBG nun die 14 branchenspezifischen Seminare in zusammenfassend vorgestellt.

Zum Einen richten sich die Kirchenseminare an einzelne Zielgruppen, wie Kirchenvorstände, Mitarbeitervertretungen, Küsterinnen, Küster und Messnerinnen Messner sowie Ortskräfte für Arbeitssicherheit. Andererseits bilden auch Themen aus der Arbeit in Kirchen den inhaltlichen Schwerpunkt einzelner Seminare. Hierzu zählen unter anderem kirchliche Veranstaltungen und Gruppenreisen, Reinigungsarbeiten, Denkmalschutz und Bauen sowie der Einsatz von Ehrenamtlichen.



Die Teilnahme an den Seminaren der Berufsgenossenschaft ist kostenlos. Die Fahrt- und Unterbringungskosten werden ebenfalls von der Berufsgenossenschaft übernommen.

Um die Termine der Seminare zu erfahren und sich dafür anzumelden, ist weiterhin der übliche Weg über das Internet (<http://www.vbg.de/seminare>) notwendig.

Dieses Faltblatt soll dazu dienen, weitere engagierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Kirchen auf das Seminarangebot der VBG aufmerksam zu machen und somit das Wissen um den Arbeits- und Gesundheitsschutz zu verbreiten. Es wurde bereits beim Ökumenischen Kirchentag in München verteilt und steht noch in begrenzter Auflage bereit. Am Faltblatt Interessierte können es sich bei der EFAS bestellen.

4. Gestörte Idylle

Faltblatt des Bundesumweltamtes wirbt für Lärmschutz beim Einsatz von Gartengeräten

Es ist bekannt, dass Lärm nicht nur stört, sondern je nach Intensität auch die Gesundheit beeinträchtigen kann. Sehr hohe Lärmbelastungen können sogar zu bleibenden Hörschäden führen. Darüber hinaus stellt Lärm eine Umweltbelastung dar. Aus diesem Grund hat das Umweltbundesamt zum Thema „Lärm“ eine Reihe von Informationen online gestellt (<http://www.umweltbundesamt.de/laermprobleme/index.html>).

Eine der Veröffentlichungen mit dem Titel „Gestörte Idylle“ beschäftigt sich mit der Lärmentstehung durch Gartengeräte. Zum Einen nimmt selbst im Privatgarten die Motorisierung im Grünpflegebereich stetig zu: Früher wurde Laub zusammengekehrt, heute wird es geblasen. Zum Anderen ist gerade in Wohn-, Park-, und Gartengebieten die Entstehung von Lärm besonders unerwünscht und für die Anwohnenden belastend.

Das Faltblatt klärt über dieses Problem auf und gibt Hinweise, wie man bereits beim Kauf umweltschonende Geräte erkennt. Seit 2002 müssen alle Geräte einen Hinweis auf den Schalleistungspegel haben. So kann man innerhalb einer Gerätegruppe das leiseste Gerät erkennen.

Zum Schutz der Bevölkerung vor Lärm gibt es in jeder Kommune bestimmte Betriebszeiten, in denen diese Geräte betrieben werden dürfen. Außerhalb dieser Zeiten ist das verboten. Um die genauen Betriebszeiten zu erfahren, wenden Sie sich an Ihre Kommunalverwaltung. Einige Kommunen haben ihre Regelungen auch im Internet veröffentlicht.

5. Vorsicht beim Kauf von Gasgrills!

Der Thüringische Landesbetrieb für Arbeitsschutz und technischen Verbraucherschutz (TLAtV) hat bei der Überprüfung von Flüssiggasgrillgeräten viele Mängel entdeckt

Sommer ist Grillzeit. Aufgrund verschiedener Berichte, dass Grillen über Holzkohlefeuer wegen des Rauchs und der Verbrennungsrückstände von heruntertropfendem Fett ungesund sei, werden zunehmend Grillgeräte angeboten, die mit Flüssiggas betrieben werden. Dieses hat die TLAtV zum Anlass genommen, Gasgrillgeräte hinsichtlich ihrer Sicherheit zu überprüfen. Bei der stichprobenhaften Prüfung von elf Geräten waren nur drei mängelfrei. Zu Grunde gelegt wurden die Bestimmungen aus dem Geräte- und Produktsicherheitsgesetz (GPSG) und der Gasverbrauchseinrichtungsverordnung.

Grund der Beanstandungen waren unter anderem zu heiße Bedien- und Handgriffe, scharfe Kanten, mangelhaftes Überzünden der Brennerrohre und fehlende Zündeinrichtungen bei Mehrfachbrennergeräten. Keines der untersuchten Geräte wies jedoch Beanstandungen in der Dichtigkeit der Gasleitungen oder –leitungsanschlüsse auf, denn diese waren, wie gefordert, durch den Hersteller bereits montiert.

Der Landesvertrieb weist darauf hin, dass man beim Kauf unbedingt auf die erforderliche CE-Kennzeichnung der Geräte achten soll. Das CE-Zeichen muss mit einer vierstelligen Zahl versehen sein, die auf das Prüfinstitut hinweist, welches die Baumusterprüfung durchgeführt hat. Abgeraten wird vom Kauf im Internet von Gasgrillgeräten aus dem Ausland. Einerseits benötigt man zum sicheren Betrieb solcher Geräte eine verständliche Anleitung. Andererseits ist der Fülldruck in den Flüssiggasflaschen ein anderer als in Deutschland. Die Gasdüsen im Grill müssen selbstverständlich immer zum verwendeten Flaschendruck passen! In Deutschland dürfen nur Geräte verkauft werden, die auf den hier üblichen Gasdruck ausgelegt sind.

Aufmerksamkeit beim Kauf bei einem guten Fachhändler stellt sicher, dass das Grillvergnügen gelingt. Fehlt nur noch das passende Rezept, die Zutaten, die Gäste, gutes Wetter, kühle Getränke, ...

6. Interessante Themenhefte der Unfallkasse Post und Telekommunikation (UK PT)

Informationen zu Sehen, Stress, Zeitdruck und Multitasking

In ihrer Schriftenreihe „UK PT Spezial“ geht die Unfallkasse ausführlich auf verschiedene Themenschwerpunkte ein. Neben dem hohen Informationsgrad der Hefte fällt auch ihre ansprechende Gestaltung auf. Alle Hefte gliedern sich durch eine Einführung in das jeweilige Thema, neue Informationen, Praxisanwendungen und –beispiele und das Kapitel Rat und Tat.

Die bisher erschienenen vier Hefte können von der Internetseite der Unfallkasse einzeln heruntergeladen werden:

<http://www.ukpt.de/pages/praevention/spezial.php>

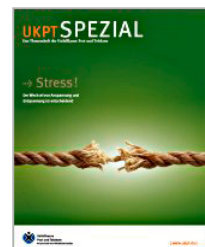
Sehen ... und gesehen werden

Dieses Heft beschäftigt sich mit der Sicherheit im Straßenverkehr, denn rund 90 Prozent der relevanten Informationen beim Autofahren nehmen wir mit den Augen wahr. Es geht aber nicht nur ums Autofahren, sondern auch um die Erkennbarkeit anderer Verkehrsteilnehmenden, die Wirkung von Reflektoren, Wittereinflüsse und vieles andere mehr.



Stress

Aufgrund der Aktualität ist die Auseinandersetzung mit diesem Thema unumgänglich und lehrreich. Ursache ist eine zutiefst (ur-)menschliche Veranlagung bei uns. Wie verträgt sich das mit der heutigen Zeit? Was ist Stress, welche Gefahren birgt er und wie vermeide ich ihn sind Themen dieses Hefts.



Zeitdruck ... und Arbeitsverdichtung

Das Titelbild zeigt es: Dieses Thema ist explosiv. Mit der Versprechung „Wie Sie die Arbeit in den Griff kriegen“ wirbt die Unfallkasse Post und Telekommunikation für dieses Themenheft. Es beinhaltet praktische Empfehlungen für ein Zeitmanagement und wird dabei nicht zu theoretisch. Stichworte für die Methoden sind zum Beispiel S.M.A.R.T. und A.L.P.E.N. Na, neugierig geworden?



Multitasking ... und Informationsmanagement

Wer gleichzeitig mehrere Dinge tut, überfordert sich. Aber ist das zu vermeiden? Die Fülle an Informationen und Aufgaben sowie ständige Erreichbarkeit setzen heutigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern schnell zu. Können Frauen das wirklich besser als Männer? Wissen, Antworten und Tipps zu diesem Themenfeld bietet dieses Heft.



7. Der gesunde Schlaf

Beitrag der BAD GmbH

Manch einer fragt sich: „Muss Schlaf sein?“. Der Tag ist viel zu kurz für all die vielen Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Da fragt man sich schon einmal, ob der Schlaf wirklich sein muss und ob wir ihm nicht ein paar Stündchen "klauen" können. Die Bedeutung des Schlafes wird dabei häufig unterschätzt. Untersuchungen zeigen, dass ein gesunder Schlaf nicht nur für unsere Leistungsfähigkeit bei der Arbeit wichtig ist, sondern auch für unsere Gesundheit von Bedeutung ist. Das Schlafbedürfnis liegt bei 8 Stunden täglich, wobei nach dem 50. Lebensjahr diese Zeit häufig unter 6 Stunden sinkt. Der Körper hat nur eine begrenzte Energiereserve, die durch den Schlaf geschützt wird. Im Schlaf schaltet der Körper seine Funktionen auf "stand by". Die Körpervorgänge, wie Atmung und Puls, verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt und auch die Körpertemperatur fällt um einige Zehntel Grad ab. Das Nervensystem ist vermindert erregbar. Allerdings ist auch der Schlaf von Aktivitätsphasen gekennzeichnet, die für die Regeneration und für das Empfinden eines zufrieden stellenden, erholsamen Schlafs wichtig sind.

Der Schlaf ist für viele Menschen selbstverständlich. Wie wichtig er für ein leistungsfähiges, ausgefülltes und zufriedenes Leben ist, merken wir erst, wenn sich Schlafstörungen einstellen. Über 30 Prozent der Bevölkerung in den westlichen Industrieländern leiden mittlerweile an Schlafstörungen. Dass ein chronisches Schlafdefizit das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen erhöht, ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Schlafstörungen können umgekehrt aber auch Folge einer ernsthaften Erkrankung sein. Beispielhaft sind Erkrankungen des Herzens und der Psyche sowie hormonelle Erkrankungen zu nennen. Schlafstörungen können Ausdruck von Belastungen, Ängsten und Konflikten oder eines schlechten Lebensstils sein. Aber auch Folge einer schmerzhaften Erkrankung oder einer nicht ausreichend ruhigen Umgebung. Mangel an Schlaf kann schwerwiegende Folgen haben: Er führt zu einer herabgesetzten Leistungsfähigkeit am Tage und zu Aufmerksamkeitsstörungen. Dazu eine alarmierende Zahl: 24 % der tödlichen Unfälle auf deutschen Autobahnen werden auf den Sekundenschlaf, das kurzzeitige Einnicken am Steuer, zurückgeführt.

Auch am Tag ist unser Aktivitätsniveau unterschiedlich. Der Mittagsschlaf entspricht unserem Biorhythmus mit einem Leistungstief mittags. So oft es geht, sollte man seinem natürlichen Rhythmus nachgeben. Studien zeigen, dass ein kurzes Nickerchen am Arbeitsplatz die Leistungsfähigkeit erheblich steigern kann. Wer gegen den Schlaf kämpfen muss, ist weniger produktiv und hat häufiger Unfälle.

Wie kann man Schlafstörungen vorbeugen oder sie behandeln? Häufig helfen schon einfache Veränderungen der Schlafumgebung, des Lebensstils oder der Lebensgewohnheiten:

- Ursächliche Krankheiten und Schmerzen behandeln
- Geeignete, dem Körper angepasste Matratzen verwenden
- Richtige Betthygiene mit geeigneter Kleidung, Bettdecke und Temperatur (Vermeiden von Schwitzen, „Wohlfühltemperatur“)
- Vor dem Einschlafen keine aktivitätsfördernden Getränke oder üppige Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Einschlafrituale (z. B. Lesen)
- Ruhige und störungsarme Umgebung
- Evtl. vorübergehende schlaffördernde Medikamente (häufiges Problem: zu später Wirkungseinsatz, morgendlicher Überhang, ungünstige Beeinflussung der Schlafqualität)

Da Schlafstörungen erhebliche Folgen für die Arbeit haben können, sollten Betriebe und Einrichtungen frühzeitig Aufmerksamkeitsstörungen erkennen und vermeiden helfen. Die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt wird sie dabei unterstützen.

Weitere Informationen:

www.schlaf.de

Prof. Dr. Jürgen Zulley, Mein Buch vom guten Schlaf

Verlag: Zabert Sandmann (2005)

EUR 19,95; S. 240

ISBN 978-3-89883-134-5