

# EFAS-Newsletter

Nr. 2013/01

*„Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel.“*

Konfuzius zugeschrieben

Chinesischer Philosoph

\*551 v. Chr. bis †479 v. Chr.

## Themenübersicht:

1. Die Kampagne „eile achtsam“ ist gestartet
2. Die BGW ordnet die Branchen neu zu  
Kinderbetreuung ist nun eine eigene Branche bei der Berufsgenossenschaft für  
Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege
3. EFAS auf dem Kirchentag in Hamburg
4. Änderungen in der Straßenverkehrsordnung zum 1. April 2013  
Hauptaugenmerk der Überarbeitung ist der Abbau der Überbeschilderung
5. So weit die Füße sicher tragen  
Beitrag der BAD GmbH

## 1. Die Kampagne „eile achtsam“ ist gestartet

Am 5. Februar 2013 fand der offizielle Start der Kampagne „eile achtsam“ im Kirchenamt der EKD statt. Der Präsident des Kirchenamts, Dr. Hans Ulrich Anke, enthüllte im Rahmen dieser Auftaktveranstaltung ein Plakat, das auch auf der prominenten Stellwand vor dem Kirchenamt der EKD aufgestellt war.

„eile achtsam“ ist eine Präventionskampagne der EFAS, die zum Ziel hat, die Zahl der Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen in der evangelischen Kirche bis Ende 2014 um 10 % zu senken. Stolpern, Rutschen und Stürzen sind die Hauptunfallursachen in der evangelischen Kirche. Jedes Jahr ereignen sich rund 1000 davon.

Neben der Vermeidung von Arbeitsunfällen beim Gehen nimmt die Kampagne auch die Themen sicheres Radfahren, den Umgang mit Leitern und die generelle Achtsamkeit bei der Arbeit in den Blick.

Eine Reihe von Broschüren und Faltpblättern zu den einzelnen Themengebieten können von allen evangelischen Kirchengemeinden und Einrichtungen auf der Internetseite [www.eile-achtsam.de](http://www.eile-achtsam.de) kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden. Zur Auswahl stehen dort u. a. Kampagnenplakate in unterschiedlichen Formaten (DIN A2 und A3).

Ein Kernstück der Kampagne sind „eile achtsam-Tage“ in den Gliedkirchen der EKD. Diese Aktionstage werden in Zusammenarbeit mit örtlichen Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durch die EFAS in größeren kirchlichen Einrichtungen durchgeführt. Ähnlich einem Gesundheitstag stehen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen ganzen Tag lang verschiedene Angebote rund um das Thema Stolpern, Rutschen und Stürzen zur Verfügung. Die Elemente dieses Tages bieten viele Möglichkeiten zum Informieren, Ausprobieren, Erleben und Mitmachen. So werden Workshops über Fußgesundheit, Entspannungstechniken und Sturzprophylaxe, ein Fahrradsimulator und Gleichgewichtsübungen sowie Kurzfilme zum Thema angeboten. Eine Produktvorstellung von kleinen, nützlichen Helfern, ein Quiz und ein Informationsstand runden das Angebot ab. In den Sommermonaten ist auch die Teilnahme an einem Fahrrad-Sicherheitstraining möglich.

Um auch in Ihrer Region oder Einrichtung einen „eile achtsam-Tag“ durchzuführen, können Sie über die Internetseite <http://www.eile-achtsam.de/aktionstage.php> direkt Verbindung zur EFAS aufnehmen. Der Aktionstag ist für alle evangelischen Einrichtungen kostenlos und kann problemlos an andere Veranstaltungen, wie z. B. Mitarbeiterversammlungen, ange-dockt werden.



Abb. 1  
Dr. Anke bei der Plakatenthüllung am 05.02.2013



Abb. 2  
Der „eile achtsam“-Bus,  
eine Spende der Volkswagen AG

## 2. Die BGW ordnet die Branchen neu zu

Kinderbetreuung ist nun eine eigene Branche bei der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege

Die Anzahl der Einrichtungen zur Kinderbetreuung hat sich in den vergangenen sechs Jahren um 20.000 auf 63.000 Einrichtungen erhöht. Diese Entwicklung hat die BGW dazu veranlasst, ihre Branchenzuordnung zu verändern, um zukünftig noch besser auf die Anforderungen ihrer Mitgliedsunternehmen aus der Kinderbetreuung eingehen zu können.

Die BGW gliedert ihre Mitgliedsunternehmen in insgesamt 15 Branchen, um die Kommunikation und Präventionsangebote zielgruppengerecht auszurichten. Das Branchenkonzept liegt der Medienproduktion, aber auch den Überlegungen des Produktportfoliomanagements sowie der betriebsärztlichen und sicherheitstechnischen Betreuung zugrunde.

Die bisherige Branche Nummer 13 umfasste neben den Kindertageseinrichtungen, Tagesmüttern und Tagesvätern auch Heime und Tagesstätten. Zum Jahreswechsel 2012/2013 wurden diese Unternehmensarten auf die Branchen Nummer 7 „Beratung und Betreuung“ sowie Nummer 12 „Bildung“ verteilt. Die Branche 13 umfasst fortan ausschließlich Tageseinrichtungen für Kinder sowie Tagespflegepersonen (Tagesmütter und -väter) und heißt neu „Kinderbetreuung“.

Einige Medien der BGW wurden nach der neuen Branchenzuordnung bereits umgesetzt beziehungsweise sind in Arbeit:

- Die Broschüren BGWkompakt und BGWcheck für die Branche „Kinderbetreuung“ können unter der Bestellnummer 13GU beziehungsweise TP-13GB bei der Versandstelle angefordert werden.
- Die Broschüren BGWkompakt und BGWcheck für die Branchen „Bildung“ sowie „Beratung und Betreuung“ werden zurzeit überarbeitet.



Abb. 3  
Über diesen Kasten gelangt man auf der Internetseite der BGW am schnellsten zur gewünschten Branche.

Die Branchenportale auf <http://www.bgw-online.de> wurden inhaltlich angepasst.

## 3. EFAS auf dem Kirchentag in Hamburg

Zusammen mit den Berufsgenossenschaften BGW und VBG, der BAD GmbH und der „Abteilung Arbeitsschutz“ aus der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Norddeutschland gestaltet die EFAS einen Gemeinschaftsstand auf der Messe im Markt beim 34. Deutschen Evangelischen Kirchentag.

Unter dem Titel „eile achtsam – Sturzunfälle vermeiden“ wird auf dem Stand ein breites Angebot zur Information und zum Mitmachen zu finden sein.

Der Kirchentag findet vom 1. bis zum 5. Mai 2013 statt. Die „Messe im Markt“ wird als Teil des „Markts der Möglichkeiten“ auf dem Hamburger Messegelände aufgebaut. Die Präsentation der Marktstände endet bereits am 4. Mai.

Besuchen Sie uns in Halle B3 auf dem Stand mit der Nummer P02!



Abb. 4  
Der Stand ist in Halle B3 auf Stellplatz P02

#### 4. Änderungen in der Straßenverkehrsordnung zum 1. April 2013

Hauptaugenmerk der Überarbeitung ist der Abbau der Überbeschilderung

Am Ostermontag trat die neue Straßenverkehrsordnung (StVO) in Kraft. Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Verkehr, Bau und Stadtentwicklung (<http://www.bmvbs.de>) werden die Änderungen übersichtlich vorgestellt.

Neben dem „Abbau der Überbeschilderung“ betreffen die Änderungen den Bußgeldkatalog und einiges in Bezug auf das Radfahren.

Die Verkehrsschilder für beschränkte Bahnübergänge und die dreistufige Bake vor beschränkten Bahnübergängen entfallen. Auch die Beschilderung über Beginn und Ende einer Richtgeschwindigkeit und der Hinweis auf schlechten Fahrbahnrand werden in Zukunft nicht mehr aufgestellt. Ein neues Schild ist eine Sackgasse, die Rad fahrenden und Fußgänger einen Durchgang gewährt.

Im Bereich der Bußgelder ist es zum Teil zu einer Anhebung gekommen. Insbesondere die Geldbußen für Fahrradfahrende im Verwarngeldbereich wurden um 5 bis 10 Euro angehoben. Damit wird ein Verstoß gegen die Verkehrsregeln beim Radfahren teurer.

Es ist nun eindeutig für Fahrrad fahrende verboten, den linksseitigen Radweg zu benutzen, wenn dieser nicht ausdrücklich dafür freigegeben ist.

Neu ist die Aufnahme einer Regelung für Fahrrad-Anhänger für den Kindertransport. Es dürfen bis zu zwei Kinder bis zum vollendeten siebten Lebensjahr von mindestens 16 Jahre alten Personen mitgenommen werden.

Auf Schutzstreifen z. B. für Radfahrenden und Radfahrer gilt jetzt ein generelles Parkverbot. Eine zusätzliche Verbots-Beschilderung ist nicht mehr erforderlich.

Dieses ist nur eine Auswahl der Änderungen. Wer alle Änderungen wissen möchte, dem ist ein Besuch auf der Internetseite des Bundesministeriums zu empfehlen. Dort kann die Straßenverkehrsordnung für den privaten Gebrauch heruntergeladen werden.

Nach dem eingehenden Beschäftigen mit den neuen Regelungen fehlt eigentlich nur das richtige Wetter, um endlich mit dem Rad verkehrssicher und regelkonform einen Ausflug zu machen. Zum sicheren Radfahren hat die EFAS für die Kampagne „eile achtsam“ eine Broschüre unter dem Titel „Rad fahren – aber sicher“ herausgegeben. Sie kann bei der EFAS direkt oder über die Internetseite der Kampagne „eile achtsam“ bestellt werden.



Abb. 6  
Link zur Seite „eile-achtsam.de“



Abb. 5  
Das neues Schild  
(siehe Text)

## 5. So weit die Füße sicher tragen

Beitrag der BAD GmbH

Der aufrechte Gang schafft dem Menschen einerseits die Möglichkeit des freien Gebrauchs der Hände und ist für den Menschen sehr wesentlich, andererseits entsteht dadurch das Risiko des Sturzes. Bekanntlich sind Stolper-, Sturz- und Rutschunfälle die häufigsten Unfälle, die die Berufsgenossenschaften zu verzeichnen haben.

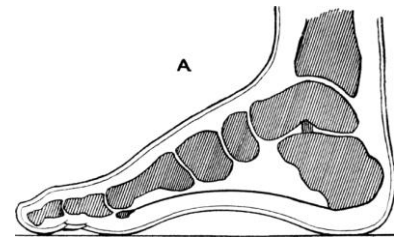


Abb. 7  
 Der Fuß im Querschnitt  
 Quelle: Wikipedia

Für den aufrechten Gang haben die Füße eine wesentliche Funktion. Sie tragen das Gewicht des Körpers und erlauben uns die zügige Fortbewegung. Es müssen Statik und Bewegung in Einklang gebracht werden. Dazu ist ein komplexes Gebilde, wie es der Fuß darstellt, notwendig. Die Kompliziertheit zeigt sich schon darin, dass die Füße ca. ¼ der über 200 Knochen benötigen. Erst das Zusammenspiel von Muskulatur, Sehnen, Knochen und Gelenke erlauben uns sicher zu stehen, sich schnell fortzubewegen und auch Treppen zu steigen. Nicht selten kommt es gerade auf Treppen zu Stürzen oder zumindest zum sog. Umknicken im Sprunggelenk – ein „Kontrollverlust“ im Übergang Unterschenkel-Fuß mit Bänderdehnung oder –riss.

Wie können derartige Unfälle verhindert werden? Bei der Benutzung von Treppen und kritischer (glatter oder unebener) Böden kann durch Aufmerksamkeit und geeignetem Schuhwerk dem Unfall vorgebeugt werden. Knöchelhohe Schuhe können im Gelände vor dem Umknicken schützen. Rutschhemmende Gummisohle mit Profil verhindern das Ausrutschen auf feuchten oder glatten Wegen und Fußböden. Schuhe mit Federungskomfort können das lange Stehen und Gehen auf harten Böden erleichtern. Sicherheitsschuhe sind zu tragen, wenn die Möglichkeit besteht, dass die Zehen verletzt werden können oder wo Gegenstände durch die Sohlen dringen können.

Schuhe schützen – können aber auch die Gesundheit der Füße beeinträchtigen. Der Schuh sollte insbesondere den Zehen genügend Raum geben und Deformierungen des Fußes vermeiden. Einengungen insbesondere der Zehen und des Vorfußes können zu Deformitäten führen. Auf geeignete Materialien und ausreichende Belüftung ist zur Vermeidung von „feuchten Kammern“ zu achten, da Schwitzen zu Fuß- und Nagelpilz führen kann.

Schuhe, die die Zehen einengen, führen später zu Fehlstellungen der Zehen (z. B. Hammerzehen) und können Nagelpilz fördern. Hochhackige Schuhe beeinträchtigen nicht nur die Standsicherheit, sondern führen zu einer enormen Belastung des Vorfußes und zu einer Störung des Fußskeletts. Eine Vielzahl von Erkrankungen stellt sich mit zunehmendem Alter ein: Hühneraugen und Warzen, Nagel- und Fußpilz, Fersensporn und Arthrosen der Zehen- und Fußgelenke.

Gute Pflege, Training der Fußmuskulatur und Fußgymnastik, Barfußgehen zu geeigneten Gelegenheiten und geeignetes Schuhwerk helfen bei der Gesunderhaltung des Fußes und damit bei der Vermeidung von Unfällen.

Hinweise zur Gesunderhaltung der Füße sind unter folgende Links zu finden:

**[http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Fokus/Fussgesundheit/Fussgesundheit\\_Fusspflege\\_Hallux\\_valgus\\_Hammerzehe\\_Massschuh.php](http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Fokus/Fussgesundheit/Fussgesundheit_Fusspflege_Hallux_valgus_Hammerzehe_Massschuh.php)**

und

**<http://www.br.de/themen/ratgeber/inhalt/gesundheit/fuesse-fuss-fussgesundheit-fusspflege100.html>**