

EFAS-Newsletter

Nr. 2011/03

*"Still sitzen, nichts tun:
So kommt der Frühling –
Und das Gras wächst von allein."
(Zen-Spruchwort)*

Themenübersicht:

1. Sicherheit im Waldkindergarten
Broschüre jetzt auch als Download auf der EFAS-Homepage
2. Neue Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A4.3
Erste-Hilfe-Räume, Mittel und Einrichtungen zur Ersten Hilfe
3. Auf und nieder – immer wieder!
Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz-Steh-Dynamik
4. Sauber is(s)t gesund
Hygienische Anforderungen an Küchen in Schulen
5. Spaß im Garten
Mit ergonomischen Werkzeugen Unfälle vermeiden

1. Sicherheit im Waldkindergarten

Broschüre jetzt auch als Download auf der EFAS-Homepage

Die Broschüre „Sicherheit im Waldkindergarten“ enthält Empfehlungen für die Sicherheit von Kindern und Kindergartenpersonal im Waldkindergarten. Neben vielen Informationen und Ratschlägen, die sich in Grundsätze, Regeln und Hinweise zur Ausrüstung gliedern, enthält die Broschüre Ansätze zur Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung: Es werden die verschiedenen Tätigkeiten bei der Arbeit im Waldkindergarten, die sich daraus ergebenden Gefährdungen und Belastungen sowie die zu ergreifenden Schutzmaßnahmen aufgelistet. Die möglichen Maßnahmen können darüber hinaus als Grundlage für die regelmäßig durchzuführende Unterweisung dienen. Eine Telefonliste, wo die Namen der Gruppen und die Telefonnummern der Kindergarteneltern sowie weitere wichtige Rufnummern eingetragen werden können, schließt diese Broschüre ab.



Die Broschüre „Sicherheit im Waldkindergarten“ wurde 2008 in der zweiten Auflage vom Koordinator für Arbeitssicherheit der Nordelbischen Ev.-Luth. Kirche mit Unterstützung der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege herausgegeben und steht nun auch auf den Internetseiten der EFAS www.efas-online.de (Rubrik Dienstleistungen/Publikationen/Waldkindergarten) als PDF-Datei (5,42 MB) zum Herunterladen zur Verfügung.

2. Neue Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A4.3

Erste-Hilfe-Räume, Mittel und Einrichtungen zur Ersten Hilfe

Seit Dezember 2010 gilt die neue Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A4.3 „Erste-Hilfe-Räume, Mittel und Einrichtungen zur Ersten Hilfe“. Sie löst die bisherigen Arbeitsstätten-Richtlinien „Sanitätsräume“ (ASR 38/2) und „Mittel und Einrichtungen zur Ersten Hilfe“ (ASR 39/1,3) ab und konkretisiert die Anforderungen der Arbeitsstättenverordnung. Auf den Internetseiten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) steht die Regel zum Herunterladen zur Verfügung: www.baua.de.

Im Folgenden werden die wesentlichen Inhalte kurz zusammengefasst:

- Zu den notwendigen Mitteln zur Ersten Hilfe gehört das Erste-Hilfe-Material (Verbandkästen). Neben der Anzahl der bereitzustellenden Verbandkästen gibt die ASR A4.3 auch Auskunft über den erforderlichen Inhalt.
- Einrichtungen zur Ersten Hilfe sind Meldeeinrichtungen zum Absetzen eines Notrufs, Rettungstransportmittel sowie Rettungsgeräte (z. B. Schneide- oder Abseilgeräte). Damit unverzüglich ein Notruf erfolgen kann, ist der Arbeitgeber verpflichtet, ständig zugängliche Meldeeinrichtungen (z. B. Telefon mit Angabe der Notrufnummern) vorzuhalten. Rettungstransportmittel, wie z. B. Krankentragen oder Rettungstücher, sind nur dann erforderlich, wenn der öffentliche Rettungsdienst keinen freien Zugang zu einem/einer Verunfallten hat.
- Ein Erste-Hilfe-Raum ist einzurichten, wenn in einem Betrieb mehr als 1.000 Mitarbeitende tätig werden oder wenn in Betrieben mit mehr als 100 Beschäftigten besondere Unfall- oder Gesundheitsgefahren bestehen. Die Technische Regel beschreibt hierfür die baulichen Anforderungen sowie die notwendige Ausstattung.
- Erste-Hilfe-Räume sowie die Aufbewahrungsorte der Verbandkästen sind mit dem Rettungskennzeichen E003 „Erste Hilfe“ zu kennzeichnen.



Genauso wichtig für eine funktionierende Erste Hilfe ist – neben der technischen Ausrüstung mit Erste-Hilfe-Material – die personelle Ausstattung mit ausgebildeten Ersthelferinnen und Ersthelfern. Da dieses insbesondere in Kirchengemeinden oftmals nicht gegeben ist, führt die Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS) derzeit eine Kampagne zur Gewinnung von Ersthelferinnen und Ersthelfern durch. Ziel ist es, möglich viele Personen, die in Kirchengemeinden Leitungsfunktion übernehmen (z. B. Kirchenvorstandsmitglieder und Gruppenleiter/innen), als Ersthelfer/innen ausbilden zu lassen und zu benennen. Dieser Einsatz wird von der EFAS belohnt: Personen, die an einer aktuellen Aus- oder Fortbildung für Ersthelfer/innen teilgenommen haben und für ihre Kirchengemeinde als Ersthelfer/innen tätig werden, können der EFAS eine Kopie ihrer Teilnahmebescheinigung schicken und erhalten dann eine praktische Verbandtasche für unterwegs. Mitmachen lohnt sich!



3. Auf und nieder – immer wieder!

Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz-Steh-Dynamik

Laut einer Untersuchung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin leiden rund 80 % derjenigen, die täglich am Bildschirm arbeiten, heute an vielfältigen gesundheitlichen Beschwerden, angefangen von schmerzenden Augen über verspannte Schultern bis hin zu Rückenproblemen. Eine Ursache hierfür ist der Bewegungsmangel, der auch vor dem Arbeitsplatz im Büro nicht halt macht. Die überwiegende Arbeit findet hier im Sitzen statt. Doch eigentlich braucht unser gesamter Organismus Bewegung, damit er dauerhaft gesund bleibt.

Wie kann also Bewegung in den Büro-Alltag gebracht werden? Dieser Frage geht die Broschüre „Auf und nieder – immer wieder! Mehr Gesundheit im Büro durch Sitz-Steh-Dynamik“ nach, die von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) herausgegeben wurde. Im Vordergrund dieser Veröffentlichung steht das „dynamische Büro“: Es wird grundlegend darüber informiert, wie sich der Büroarbeitsplatz durch eine entsprechende Arbeitsorganisation sowie durch ein „dynamisches“ Mobiliar bewegungsfreundlicher gestalten lässt.



Die Broschüre enthält Tipps zum dynamischen Sitzen und gibt Anregungen, wie der Arbeitsplatz zum Fitnessstudio werden kann. Außerdem nennt sie Qualitätskriterien, die bei der Anschaffung und Bereitstellung von Stehpulten Berücksichtigung finden sollten.

Die Publikation steht auf den Internetseiten der BAuA www.baua.de als PDF-Datei zum Herunterladen zur Verfügung.

4. Sauber is(s)t gesund

Hygienische Anforderungen an Küchen in Schulen

Mit der Einführung von Ganztagsangeboten an Schulen steigt der Bedarf an einer Mittagsverpflegung. Doch welche Voraussetzungen müssen hierfür bei den räumlichen Verhältnissen erfüllt sein? Und welche Kenntnisse muss das Küchenpersonal haben? Dies sind Fragen, mit denen sich die Verantwortlichen, die für eine Schule die Mittagsverpflegung planen, auseinandersetzen müssen. Die Broschüre „Sauber is(s)t gesund – Hygienische Anforder-

rungen an Küchen in Schulen“ des Verbraucherschutzministeriums des Landes Nordrhein-Westfalen (NRW) gibt auf diese Fragen Antworten.

Neben den Bedingungen, die die Räume und Einrichtungen erfüllen müssen, werden auch die Anforderungen an den Umgang mit Lebensmitteln beschrieben. Hinweise zur hygienischen Sammlung und Entsorgung von Abfällen sowie zur Reinigung und Desinfektion sind ebenfalls in der Informationsschrift enthalten. Um mögliche Gesundheitsgefahren für die Kinder soweit wie möglich zu verringern, sind darüber hinaus regelmäßige Sicherungsmaßnahmen und Kontrollen erforderlich. Wie diese Eigenkontrollen praktisch aussehen können, wird in der Broschüre erläutert.



Die Veröffentlichung eignet sich nicht nur als Informationsquelle für Schulen, sondern auch für Kindertageseinrichtungen, die eine Mittagsverpflegung anbieten oder anbieten wollen. Sie kann auf den Internetseiten www.umwelt.nrw.de des Ministeriums für Klimaschutz, Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz NRW bestellt oder als PDF-Datei heruntergeladen werden.

5. Spaß im Garten

Mit ergonomischen Werkzeugen Unfälle vermeiden

Der Frühling ist da! Auf geht's in den Garten zum Beete harken, Blumen pflanzen und Sträucher zurückschneiden! Für viele Menschen ist dies eine willkommene Abwechslung zur beruflichen Tätigkeit. Doch ungeeignete Gartengeräte können zu Unfällen und Überlastungen führen und dadurch die Freude an der Arbeit trüben.

Bei der Gartenarbeit sollten daher möglichst ergonomische Werkzeuge zum Einsatz kommen. Diese stellen die Benutzerfreundlichkeit in den Vordergrund und tragen dazu bei, Gesundheitsrisiken zu minimieren. Nicht nur Zwangshaltungen können so vermieden werden, sondern auch das Abrutschen der Hände, welches oftmals zu Verletzungen führt, wird verhindert. Wichtig ist, dass die eingesetzten Geräte zu Körpergröße und Gewicht des Anwenders bzw. der Anwenderin passen. Machen Sie daher vor dem Kauf den Praxistest und probieren Sie die angebotenen Werkzeuge aus!

Einige Tipps für die Auswahl und Anwendung:

- Stiele an Schaufeln, Harken, Hacken oder Besen müssen ausreichend lang sein. Optimal sind variable Einstellmöglichkeiten, z. B. Teleskopstiele. Der Stieldurchmesser darf nicht zu klein sein. Er sollte etwa 30 bis 35 Millimeter betragen.
- Verstellbare Griffe und Greifmöglichkeiten bieten optimale Anpassungsmöglichkeiten an die Bedürfnisse des Nutzers/der Nutzerin.
- Der Griff sollte gut in der Hand liegen und ihrer Form nachempfunden sein. Isolierte Griffe schützen vor Kälte.
- Setzen Sie das jeweilige Werkzeug nur für den Zweck ein, für den es auch gedacht ist. Wer mit der Gartenschere Fugen auskratzt, tut weder seiner Gesundheit noch der Schere einen Gefallen.
- Wechseln Sie bei der Gartenarbeit regelmäßig die Arbeitshaltungen oder die Tätigkeiten. Dadurch ersparen Sie Ihrem Körper einseitige Belastungen.

Spezielle ergonomische Gartengeräte und Werkzeuge bietet z. B. die Firma ERGOBASE GmbH & Co. KG an: www.ergobase.com. Die Produkte sind mit dem Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken e.V. (AGR) ausgezeichnet und sollen ein rücken- und kraftschonendes Arbeiten ermöglichen.



Was für die Gartenarbeit in der Freizeit gilt, gilt selbstverständlich auch für den beruflichen Umgang mit Gartengeräten. Hier sollte der jeweilige Arbeitgeber dafür sorgen, dass für die Grünpflegearbeiten geeignetes ergonomisches Werkzeug zur Verfügung steht und entsprechend zum Einsatz kommt.

Ob nun in der Freizeit oder im Beruf – wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Gartenarbeit und einen schönen Frühling!