



**Sicherheit und Gesundheitsschutz im**  
**Bäcker-Confiseur-Gewerbe**  
**Schulungsleitfaden**

Warum dieser Leitfaden?	3
11 Arbeitsblätter	4
Arbeitsblatt – Modul 1 Safety First	5
Arbeitsblatt – Modul 2 Stolpern, Ausrutschen, Stürzen	16
Arbeitsblatt – Modul 3 Maschinensicherheit I – Normalbetrieb	29
Arbeitsblatt – Modul 4 Maschinensicherheit II – Sonderbetrieb	40
Arbeitsblatt – Modul 5 Logistik	51
Arbeitsblatt – Modul 6 Heben, Tragen und Bewegen von Lasten	63
Arbeitsblatt – Modul 7 Mehlstaub	80
Arbeitsblatt – Modul 8 Umgang mit Reinigungsmitteln	91
Arbeitsblatt – Modul 9 Hautschutz	107
Arbeitsblatt – Modul 10 Nachtarbeit	121
Arbeitsblatt – Modul 11 Notfallorganisation	134
Ansprechpartner/Links	145

## WARUM DIESER LEITFADEN?

Dieser Leitfaden dient der Förderung des Arbeitnehmerschutzes im Bäcker-Confiseur-Gewerbe. Die Präventionskampagne wurde von der Marke SAFE AT WORK im Jahr 2024 ins Leben gerufen.

Im Rahmen dieser Kampagne werden die 11 häufigsten Unfall- bzw. Gesundheitsschwerpunkte gezeigt, sowie Hilfsmittel entwickelt, um das Bäcker-Confiseur-Gewerbe beim Arbeitnehmerschutz zu unterstützen.

### An wen richtet sich dieser Leitfaden im Besonderen?

Dieser Leitfaden richtet sich an alle Akteure, die das Thema Sicherheit und Gesundheitsschutz im Bäcker-Confiseur-Gewerbe behandeln, sei es im Rahmen von Instruktionen in den Betrieben oder im Berufsschulunterricht. Zur Zielgruppe gehören beispielsweise folgende Personen:

Verantwortliche für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz in Unternehmen

- Berufsbildner in Lehrbetrieben
- Lehrkräfte in Berufsfachschulen
- Referenten in überbetrieblichen Kursen

### Was wird mit dem Leitfaden bezweckt?

Dieser Unterrichtsleitfaden ist ein Dokument, das den Sicherheitsverantwortlichen und den Ausbildnern an die Hand gegeben wird. Er dient der Unterstützung, Anleitung und Motivation der Zielgruppe, sich systematisch und kompetent mit diesen 11 Unfall- und Gesundheitsschwerpunkten im Bäcker-Confiseur-Gewerbe zu beschäftigen und auseinanderzusetzen.

### Gendergerechte Formulierung

Dieser Leitfaden enthält geschlechtsneutrale oder geschlechtergerechte Formulierungen. Aus stilistischen Gründen wurde jedoch mehrheitlich auf die gendergerechte Formulierung verzichtet. Die maskuline Form ist daher als generisches Maskulinum zu verstehen und bezieht sich sowohl auf Frauen wie auch auf Männer

## WELCHES MATERIAL STEHT ZUR VERFÜGUNG?

### Der Unterrichtsleitfaden

Dieses Dokument ist sozusagen das Bordbuch des Vermittlers/Ausbildners.

Darin sind die verschiedenen Elemente beschrieben, aus denen sich die Ausbildungsmassnahmen in Betrieben des Bäcker-Confiseur-Gewerbes zusammensetzen. Es kann auf der Website von SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)) heruntergeladen werden.

### 11 Lernmodule

Jedes Lernmodul setzt sich aus nachstehenden Hilfsmitteln zusammen:

- Arbeitsblatt mit Kommentaren für den Vermittler/Ausbildner
- PDF-Präsentation
- Präventionsfilm

Die Lernmodule wurden für eine Dauer von 15 – 50 Minuten konzipiert (je nach Dauer der Übungen). Sie können angepasst und direkt am Arbeitsplatz oder im Ausbildungsraum erteilt werden.

Diese Hilfsmittel können auf der Website von SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)) heruntergeladen werden.

### Wie wird dieser Leitfaden eingesetzt?

Für Verantwortliche und Ausbildner ist es nicht immer leicht, Wissen zu vermitteln, Tipps aus der Praxis weiterzugeben oder Werte zu teilen.

Der Leitfaden zeigt Mittel und Wege für die Bearbeitung dieser Themen. Darüber hinaus werden unterschiedliche Unterrichtsmaterialien vorgeschlagen, so dass jeder Vermittler diejenigen Hilfsmittel auswählen und verwenden kann, die dem Ausbildungskontext angemessen sind. Dies ist insofern wichtig, als die Hilfsmittel nicht nur in Schulen, sondern auch in Unternehmen, wo nicht notwendigerweise Projektoren zur Verfügung stehen, eingesetzt werden können.

## 11 ARBEITSBLÄTTER

Die Ausbildungsmassnahme beinhaltet 11 Arbeitsblätter. Sie dienen dem Vermittler / Ausbilder als Orientierung in seinem Unterricht. Die Arbeitsblätter sind in der Regel folgendermassen aufgebaut:

1. Vorstellung des Themas
2. Bearbeitung des Themas
3. Sensibilisierung/Einführung
4. Film
5. Praktische Anwendung
6. Verbesserung

Die Arbeitsblätter sind mit Piktogrammen versehen, die auf die Bestandteile des Ausbildungsblocks verweisen.



Fragen an die Teilnehmer



Tipps/Vorschläge/Ideen

### Wie bereitet man eine Lerneinheit vor?

- Arbeitsblatt für das gewählte Modul ausdrucken und sich damit befassen
- Die sonstigen Hilfsmittel (Film, PDF-Präsentation) auf der Website von SAFE AT WORK ([www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)) herunterladen
- Lerneinheit mit einer Dauer von rund 15–50 Minuten mit den betreffenden Mitarbeitenden planen
- Lerneinheit entsprechend den zur Verfügung stehenden Mitteln vorbereiten; ggf. Möglichkeit, den Film zu zeigen
- Gegebenenfalls zu dem Thema recherchieren
- Gegebenenfalls die Örtlichkeiten besichtigen und Probleme und/oder Lösungen im Zusammenhang mit dem zu bearbeitenden Thema identifizieren
- Gegebenenfalls Fotos im Betrieb machen, um das Thema zu veranschaulichen und in der Lerneinheit darüber zu sprechen
- Schulung der Lerneinheit mittels Schulungsnachweis festhalten. Wichtig: Was nicht mittels Unterschrift dokumentiert wurde, hat offiziell auch nicht stattgefunden.



# Arbeitsblatt – Modul 1

## Safety First

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 35-45 Minuten.



**Unfall = Zufall?**



Handlungen / Bedingungen

Unfall mit Todesfolge

Ordentlicher Unfall

Bagatelldfall

2



Bearbeitung des Themas (~ 8')

### Slide 2

Schauen wir uns mal diese Situation etwas genauer an:

Im vorliegenden Beispiel hat der Mitarbeiter in/an der Decke etwas zu installieren (= Handlung). Weil die Leiter jedoch zu kurz ist (= Bedingung), steigt er auf die oberste Sprosse der Leiter (= unsichere Handlung).

### Wer kann voraussagen, zu welchem Zeitpunkt und mit welchen Folgen ein Ereignis / ein Unfall abläuft?

Unfälle geschehen nicht einfach - sind nicht einfach Zufall - sondern werden verursacht. Zufall ist der Zeitpunkt, in dem sich der Unfall ereignet und der daraus resultierende Schaden:

- ein Unfall mit Todesfolge
- ein ordentlicher Unfall (= Unfall mit einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als 3 Tagen)
- ein Bagatelldfall (= Unfall mit einer Arbeitsunfähigkeit von weniger als 3 Tagen)
- ein Beinaheunfall



Sensibilisierung (~ 4')

**Slide 3**

Wer von Ihnen ist schon einmal bei der Arbeit verunfallt? Wer von Ihnen war schon einmal von einem Beinaheunfall betroffen?

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall / Beinaheunfall gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



Überlegen Sie sich ein Unfallszenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch nie bei der Arbeit verunfallt sind.

Bearbeitung des Themas (~ 8')

#### **Slide 4**

Wollen wir Unfälle vermeiden, ist es wichtig zu wissen, wo mit Prävention angefangen werden kann.

Ein Unfall kommt selten allein. Aus statistischen Auswertungen weiss man, dass auf einen Unfall mit Arbeitsausfall 30 Bagatellverletzungen, 300 Sachschäden und 3000 Ereignisse ohne Folgen kommen.

Nehmen wir an, Sie stolpern. Nur in einem von 341 Fällen verletzen Sie sich so schwer, dass Sie am nächsten Tag nicht mehr arbeiten können.

Ein Unfall mit Arbeitsausfall ist nur die Spitze des Eisbergs.

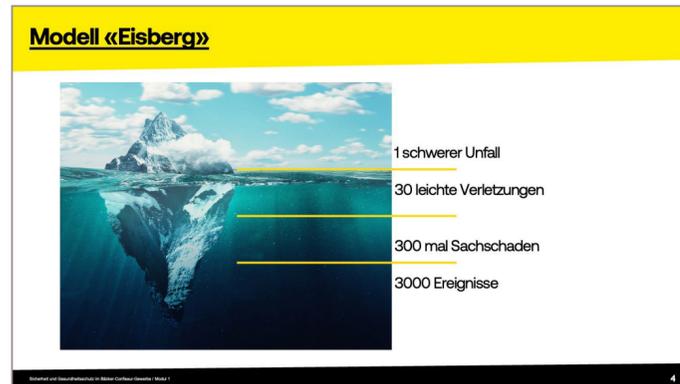
Eisberg? Wissen Sie, wie viele Prozent eines Eisberges aus dem Wasser ragen?

- 10 Prozent. Wie beim Eisberg besteht ein Teil der unsichtbaren grossen Masse aus Bagatellverletzungen, wo man noch einmal Glück hatte und schnell wieder arbeiten kann.
- Noch häufiger gibt es Sachschaden ohne Folgen für die Gesundheit.
- Der grösste Teil des Eisbergs besteht jedoch aus Ereignissen, bei denen nichts passiert ist und man einfach Glück gehabt hat. Man nennt diese Ereignisse auch Beinahe-Unfälle.

Doch wissen wir im Voraus nie, welches Ereignis zu einem Unfall führen wird.

Damit unser Eisberg kleiner wird und weniger Unfälle geschehen, ist es nicht möglich einfach die Spitze abzuschneiden. Denn sobald diese weg ist, taucht wieder ein neues Stück auf, da der Eisberg bekanntlich «schwimmt». **Deshalb muss zur Verkleinerung unseres Eisberges bei den 90 Prozent im «Untergrund» angesetzt werden, indem die kritischen Ereignisse reduziert werden.**

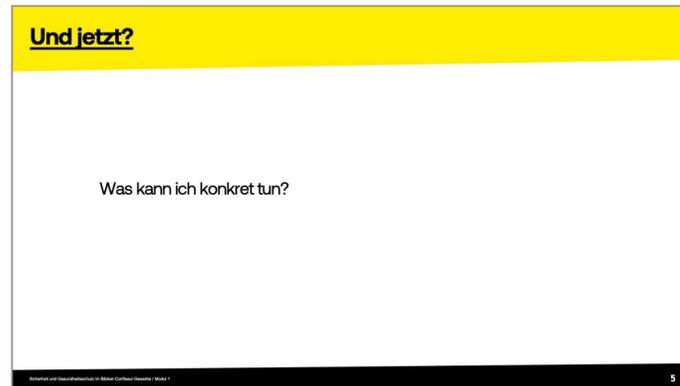
Möchten wir Unfälle vermeiden, ist es wichtig, dass möglichst jedes sicherheits- und gesundheitsgefährdende Ereignis vermieden wird.



Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 5**

Fragen Sie die Teilnehmenden:  
Was unternimmt Ihr Betrieb diesbezüglich?





Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 6**

Es gilt:

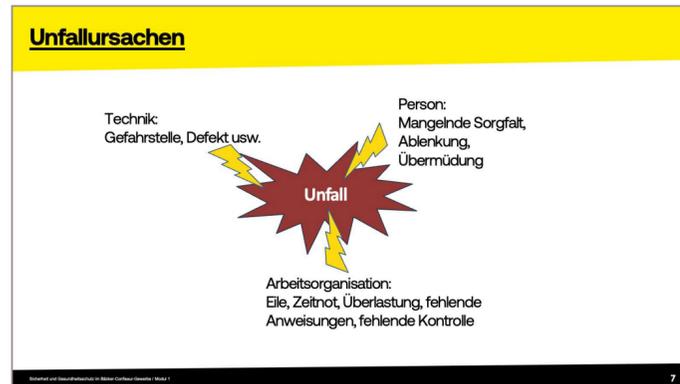
**Ich werde über die Sicherheitsregeln instruiert.**

**Ich halte die Sicherheitsregeln konsequent ein. Arbeitssicherheit ist eine gemeinsame Aufgabe.** Das heisst, ich bin für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz mitverantwortlich. **Bei Unklarheiten und Unsicherheiten frage ich nach.**

**Droht Gefahr für Leben und Gesundheit, sage ich STOPP!** In solchen Fällen haben alle das Recht und die Pflicht, die Arbeit zu unterbrechen.

**Sicherheitsmängel behebe ich sofort, sofern ich über die notwendigen Fähigkeiten verfüge.** Wenn dies nicht möglich ist, **melde ich sie dem Vorgesetzten und warne die Arbeitskollegen und -kolleginnen.**

Sind die Mängel behoben, setze ich die Arbeit fort.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 7**

Ein Unfall hat fast immer mehrere Ursachen. Der wichtigste Aspekt ist die Technik. Die Technik birgt häufig Gefahrenstellen oder andere Gefahren. Denken Sie an die Küche:

- Das Messer (sich schneiden),
  - der Mixer (eingezogen werden),
  - der Herd (sich verbrennen),
  - das Reinigungsmittel (verätzen)
- stellen potenzielle Unfallursachen dar.

Glücklicherweise führt nicht jedes Unfallpotenzial zu einem Unfall: In der Regel ist die Arbeit so organisiert, dass Unfälle vermieden werden und die Mitarbeitenden sind so trainiert, dass sie sicher handeln und keine Unfälle verursachen.

Bei den meisten Unfällen ist es nun aber so, dass eine Gefahr (Technik) vorhanden ist und diese in Verbindung mit persönlichen Faktoren und / oder organisatorischen Mängeln zum Ereignis führt.



Hatten Sie schon einen Unfall? Überlegen Sie sich kurz die Ursachen.



Oder: Diskutieren Sie einen Unfall, der sich im Betrieb ereignet hat und dessen Ursachen.

Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 8**

Unfällen vorbeugen erfolgt nach dem Prinzip STOP:

- **Gefahren erkennen,**
- **Gefahren beurteilen,**
- **Gefahren beheben**

Wo eine Gefahr droht, gibt es meistens auch eine Möglichkeit, sie zu bannen, nämlich...

**Substitution (Ersatz)**

Gefährliche Stoffe sind nach Möglichkeit durch weniger gefährliche zu ersetzen. Prüfen Sie die Möglichkeiten bspw. mit Ihrem Lieferanten.

**Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**

Prüfen Sie, wie die Gefahr durch technische Massnahmen reduziert werden kann. Beispiele sind geschlossenen Systeme, Schutzhaube an einer Maschine, gute Lüftung

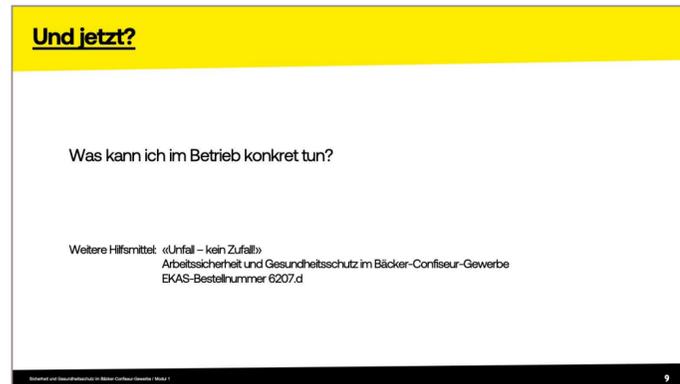
**Organisatorische Massnahmen**

Prüfen Sie, wie die Gefahr durch organisatorische Massnahmen reduziert werden kann. Beispiele sind Arbeitsanweisungen, die angeben, wie die Arbeit ausgeführt werden muss, die Schulung der Mitarbeitenden oder auch das Vermeiden von Zeitdruck beim Umgang mit Gefahrstoffen.

**Personenbezogene Massnahmen**

Persönliche Schutzmassnahmen (PSA): Falls noch Risiken bestehen, die nicht reduziert werden konnten, bleibt zum Schluss noch die Möglichkeit, die Mitarbeitenden mit Schutzbrillen, Handschuhen etc. zu schützen. Dabei ist es wichtig, dass alle sich an die Massnahmen halten! Zur Erhöhung der Akzeptanz sollten die Mitarbeitenden an der Auswahl der PSA beteiligt werden.





Verbesserungen (~ 2')

**Slide 9**

**Was kann ich im Betrieb konkret tun?**

**Im Betrieb:**

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).

**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Für Ausbildner ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn mein Arbeitgeber uns keine Warnständer zur Verfügung stellt?».

Für alle, die mehr wissen möchten, gibt es die EKAS-Broschüre «Unfall – kein Zufall!» Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Bäcker-Confiseur-Gewerbe. Diese Broschüre wurde 2021 vollständig überarbeitet und ist auch online verfügbar.

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 2

## Stolpern, Ausrutschen, Stürzen

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.  
Vorstellung des Themas.  
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 30-40 Minuten.



## Arbeitsblatt – Modul 2

### Stolpern, Ausrutschen, Stürzen

Bearbeitung des Themas (~ 7')

#### Slide 2

Gehen ist für die meisten von uns ein automatisierter Bewegungsablauf. Gehen scheint ungefährlich. Doch die Realität sieht anders aus: Die Unfallgefahr beim Gehen wird massiv unterschätzt.

**Stolpern und Stürzen ist Unfallursache Nummer eins in der Schweiz.** Pro Jahr stolpern und verunfallen nahezu 64 000 Menschen während der Arbeit. Das ist jeder vierte Berufsunfall!

Im Alltag (in der Freizeit ohne Sportunfälle) sind es sogar rund 135'000 Personen.  
(Quelle: Suva Webseite, SSUV, Berufs- und Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz 2016-2020)



Bearbeitung des Themas

**Slide 3**

Die Ursachen für Stolperunfälle sind vielfältig. Technische Mängel im Gebäude, mangelhafte Ordnung und Sauberkeit am Arbeitsplatz sowie fehlende Aufmerksamkeit der Mitarbeitenden.

**Beim Stolpern, Ausrutschen und Stürzen handelt sich um einen Unfall auf gleicher Ebene, nicht um ein Fallen aus der Höhe. Letzteres wäre ein Absturz.** Wir sprechen von einem Sturzunfall, wenn die verletzte Person das Gleichgewicht verloren hat, ohne Arbeiten in der Höhe ausgeführt zu haben. Im Bäcker-Confiseur-Gewerbe kann sich ein solcher Unfall ereignen, wenn die Person:

- auf nassem oder verunreinigtem Boden ausrutscht (Mehlstaub auf dem Boden ist ein zusätzliches Risiko!)
- über einen Schlauch, über ein Kabel, über eine Schwelle usw. stolpert.
- gegen entgegenkommende Mitarbeitende oder gegen Einrichtungen stößt.
- mit dem Fuss an einem Schlauch, an einem Kabel oder anderswo hängenbleibt.

Im Betrieb gibt es viele Stolperstellen, die Mitarbeitenden zum Verhängnis werden können.

**Mögliche Ursachen**



- technische Mängel im Gebäude
- mangelhafte Ordnung und Sauberkeit
- fehlende Aufmerksamkeit
- keine freie Sicht

© BfG - Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Berufsgenossenschaft

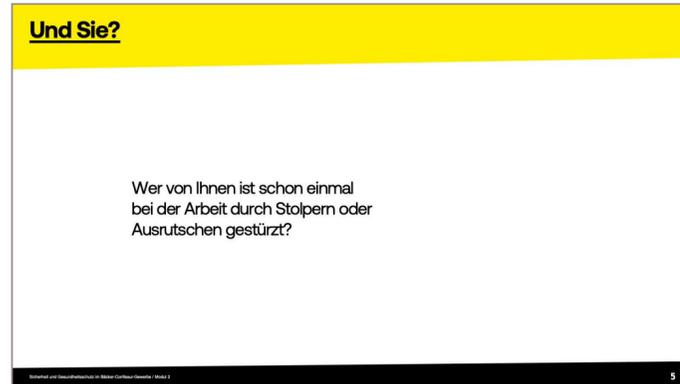
## Stolpern, Ausrutschen, Stürzen

Bearbeitung des Themas

### Slide 4

Die Folgen sind z. B. Prellungen, Verstauchungen, Brüche oder Gehirnerschütterungen.





Sensibilisierung (~ 4')

**Slide 5**



**Wer von Ihnen ist schon einmal bei der Arbeit durch Stolpern oder Ausrutschen gestürzt?**

Fragen Sie nach, wie es zu dem Stolperunfall oder zum Ausrutschen gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



**Überlegen Sie sich ein Unfallszenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch nie bei der Arbeit gestolpert oder ausgerutscht sind.**



Film (~ 8')

### Slide 6

Wir schauen uns nun die Szenen 1, 2 und/oder 5 aus dem Film «NAPO: Kein Grund zum Lachen» an. Darin werden beispielhaft Situationen geschildert, in denen es zu Stolper- und Sturzunfällen kommen kann.

#### **Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

##### **Szene 1: Die kleine Hürde (Start Minute 0:45)**

Eine kleine unscheinbare Stufe stellt ein grosses Hindernis dar. Einige Mitarbeiter sind deswegen schon gestürzt. Für den Lastentransport ist die Stufe eine lästige Hürde. Alle ärgern sich, aber niemand tut etwas dagegen, bis der Chef selbst darüber stolpert. Erst jetzt erhält Napo den Auftrag, etwas gegen die Stolperfalle zu tun. Doch wie so oft, bringt nicht die erstbeste Lösung den Erfolg. Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht.

- Diskutieren Sie mit Ihren Mitarbeitenden mögliche Lösungen und Kontrollieren Sie deren Realisierung und Nachhaltigkeit.

##### **Szene 2: Vom Zahn der Zeit (Start Minute 2:15)**

Selbst an einem ursprünglich perfekt eingerichteten Treppenhaus nagt der Zahn der Zeit. Zudem neigen wir dazu, Treppen als Lager- und Abstellflächen zu missbrauchen. Kommt dann noch eine schummrige Beleuchtung hinzu oder lässt die Reinigung zu wünschen übrig, kann das Treppensteigen zur gefährlichen Höhlenexpedition werden.

##### **Szene 5: Reden ist Silber, Handeln ist Gold (Start Minute 5:20)**

Napo ist sensibilisiert. Er erkennt Stolperfallen sofort und meldet sie seinem Chef. Man einigt sich auf eine gut sichtbare Abschränkung der Gefahrenstellen. Bei manchen Hindernissen könnte man sich aber komplizierte Sicherungsmassnahmen sparen. Denn sie wären mit etwas Eigeninitiative sofort zu beseitigen.



Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 7**

Legen Sie bei Treppenhäusern und Gehwegen Wert auf sorgfältige Instandhaltung.

- Missbrauchen Sie Wege und Treppen nicht als Abstellflächen.
- Sorgen Sie für helle Beleuchtung, damit Treppenstufen und allfällige Hindernisse gut sichtbar werden.
- Rüsten Sie oft begangene Treppen und Wege mit Bewegungssensoren für das automatische Einschalten der Beleuchtung aus.



## Arbeitsblatt – Modul 2

# Stolpern, Ausrutschen, Stürzen

**Unfallverhütung nach STOP**

**Das STOP-Prinzip**

- S** **Substitution (Ersatz)**  
→ Stufen- und schwellenloser Neu-/Umbau
- T** **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**  
→ Anbringen von Handläufern, Ablaufrinnen in Nassbereichen, rutschfeste Markierungen bei Treppen, ausreichende Beleuchtung
- O** **Organisatorische Massnahmen**  
→ Schulung der Mitarbeitenden zu Sturzprävention, aktives Melden von Defekten (z.B. Absplitterungen am Plattenboden), Vermeidung von Zeitdruck, interne Kontrolle von Ordnung und Sauberkeit, Winterdienst sicherstellen
- P** **Personenbezogene Massnahmen**  
→ Tragen von geschlossenen Schuhen mit rutschfesten Sohlen

© 2014 VWA - Verband der Schweizerischen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber

Praktische Anwendung

### Slide 8

Unfällen vorbeugen erfolgt nach dem Prinzip STOP:

- **Gefahren erkennen,**
- **Gefahren beurteilen,**
- **Gefahren beheben**

Wo eine Gefahr droht, gibt es meistens auch eine Möglichkeit, sie zu bannen, nämlich...

#### **Substitution (Ersatz)**

Gefährliche Stoffe sind nach Möglichkeit durch weniger gefährliche zu ersetzen.

#### **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**

Prüfen Sie, wie die Gefahr durch technische Massnahmen reduziert werden kann.

#### **Organisatorische Massnahmen**

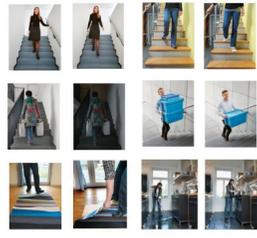
Prüfen Sie, wie die Gefahr durch organisatorische Massnahmen reduziert werden kann. Beispiele sind die Schulung der Mitarbeitenden oder auch das Vermeiden von Zeitdruck.

#### **Personenbezogene Massnahmen**

Persönliche Schutzausrüstung (PSA): In Bezug auf das Stolpern/Stürzen sind dies geschlossene Schuhe mit rutschfesten Sohlen.

**Stolperunfälle**

**Richtig oder falsch?**



**10 Tipps, damit Sie nicht stolpern und stürzen**

1. Auf den Treppen immer den Handlauf benutzen.
2. Keine Ablenkung beim Gehen durch Ihr Handy oder die Zeitung.
3. Sorgen Sie stets für freie Sicht beim Gehen, auch wenn Sie etwas tragen.
4. Machen Sie immer Licht – auch wenn Sie den Weg wie im Schlaf kennen.
5. Aufwischen und Gefahrenstellen markieren. Reinigen Sie verschmutzte Böden umgehend, bevor jemand wegen Nässe, Dreck oder Abfall ausrutscht.
6. Lassen Sie nichts auf dem Boden herumliegen und schliessen Sie Schubladen und Schranktüren.
7. Beheben Sie Mängel sofort. Wenn dies nicht möglich ist, markieren Sie Gefahrenstellen deutlich.
8. Tragen Sie wenn möglich fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Sohlen.
9. Aufpassen, wenn Sie in Eile sind.
10. Körperliche Fitness schützt vor Stolper- und Sturzunfällen oder mildert die Folgen.

Praktische Anwendung

**Slide 9**



Lassen Sie die Teilnehmenden diskutieren, welche Verhaltensweisen zu Stolperunfällen führen können und welche eher nicht. Danach gibt es die 10 Tipps der Suva, worauf zu achten ist, damit es weniger Stolperunfälle gibt. Auch hier gilt das STOP-Prinzip. Notieren Sie die Massnahmen zum Beispiel auf einem Plakat, einer Flip-Chart.

Beispiele für Präventivmassnahmen sind:

**Technische Massnahmen:**

- Für eine angemessene Beleuchtung der Verkehrswege sorgen.
- Rutschhemmende Bodenbeläge vorsehen.
- Schwellen markieren.

**Organisatorische Massnahmen:**

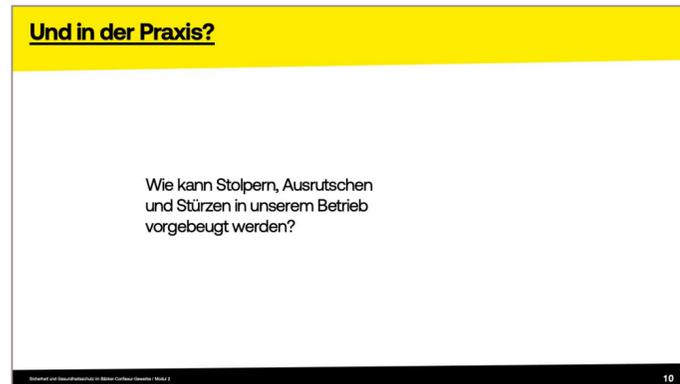
- Verkehrswege bestimmen und deutlich sichtbar markieren; dafür sorgen, dass diese frei von Hindernissen sind.
- Klare Regelung der Durchgänge, wenn möglich getrennte Richtung der Verkehrswege.
- Nasse und rutschige Bereiche beim Reinigen kennzeichnen (Warnständer aufstellen) bzw. diese Bereiche absperren.

**Verhaltensbezogene Massnahmen:**

- Schuhe mit rutschfester Sohle tragen.
- Beim Treppensteigen Handlauf benutzen.
- Bei Dunkelheit Licht einschalten.



Motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden zur Eigeninitiative und zeigen Sie, dass sie viele Gefahren sofort selbst beseitigen können. Sicherheit durch Ordnung und Sauberkeit (SOS) ist ein hilfreiches Motto beim Verhüten von Stolper- und Sturzunfällen.



Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 10**



Wie kann Stolpern, Ausrutschen und Stürzen in unserem Betrieb vorgebeugt werden?



**Im Betrieb:**

Sie können über das Thema auch direkt im Betrieb sprechen und mit den Teilnehmern die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen können (siehe bspw. [www.suva.ch](http://www.suva.ch), Suchbegriff „Stolpern“ eingeben).

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

© Schäffer-Poeschl Verlag, München 2011

Verbesserung (~ 2')



**Slide 11**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?



**Im Betrieb:**

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Für Ausbildner ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn mein Arbeitgeber uns keine Warnständer zur Verfügung stellt?».

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 3

## Maschinensicherheit I – Normalbetrieb

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 40-50 Minuten.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 2**

Maschinen und Geräte müssen bezüglich Sicherheit und ergonomischer Arbeitsgestaltung dem Stand der Technik entsprechen und für den vorgesehenen Einsatz geeignet sein. Aufgrund der Gefährdungen ist zusammen mit Mitarbeitenden zu definieren, für welche Tätigkeiten besondere Regeln der Arbeitssicherheit festgelegt und eingehalten werden müssen. Für kritische Tätigkeiten und Abläufe sind klare Arbeitsanweisungen notwendig.<sup>1</sup>



**Was denken Sie, welches sind die häufigsten Gefährdungen im Umgang mit Maschinen?<sup>2</sup>**

Neben den mechanischen Gefährdungen gibt es zahlreiche weitere Gefährdungen, die bei Umgang mit Maschinen auftreten. Zum Beispiel:

- Stolpern und stürzen bzw. ausrutschen;
- Arm- und Kopfverletzungen
- Finger- und Handverletzungen
- Verschiedene Fang-, Klemm-, Scher- und Quetschstellen an Maschineteilen und Knetwerkzeugen
- Eingezogen werden
- Verletzung durch die Zerkleinerungswerkzeuge
- Verbrennungsgefahr
- Explosionsgefahr
- Zeitdruck, zum Beispiel durch unvorhergesehene Verzögerungen
- usw.

<sup>1</sup> «EKAS Unfall kein Zufall» (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Bäcker-Confiseur-Gewerbe, Seite 16)

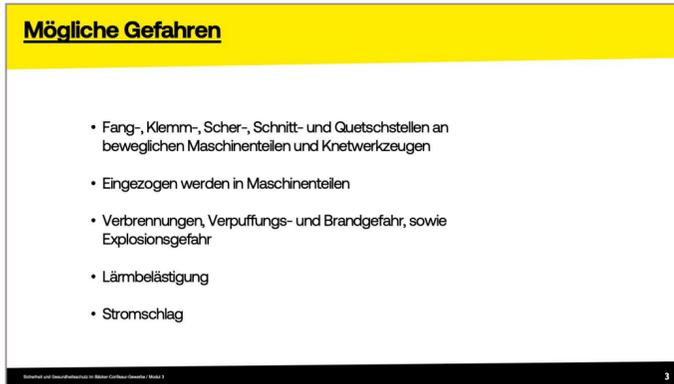
<sup>2</sup> «EKAS Unfall kein Zufall» (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Bäcker-Confiseur-Gewerbe, Seite 18, 65)



Bearbeitung des Themas (~ 2')

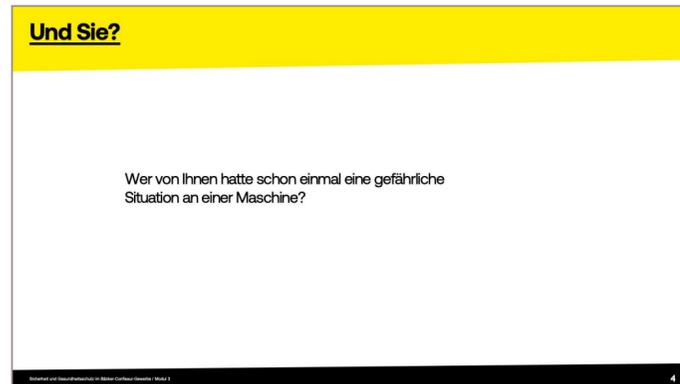
**Slide 3**

Gerade bei beim Umgang mit Maschinen im Backgewerbe kann es zu gefährlichen Situationen und Verletzungen kommen. Der richtige Einsatz von geeigneter Arbeitskleidung (z.B. keine losen langen Ärmel) verhindert das Einziehen in Maschinen. Eine weitere wichtige Rolle ist die Instruktion der Mitarbeiter im Umgang mit den Maschinen und Einrichtungen im Betrieb.



The slide features a yellow header with the text 'Mögliche Gefahren'. Below the header, there is a list of five bullet points. At the bottom left of the slide, there is a small, faint text '© 2014 by BSH Hausgeräte GmbH, BSH'. At the bottom right, there is a small number '3'.

- Fang-, Klemm-, Scher-, Schnitt- und Quetschstellen an beweglichen Maschinenteilen und Knetwerkzeugen
- Eingezogen werden in Maschinenteilen
- Verbrennungen, Verpuffungs- und Brandgefahr, sowie Explosionsgefahr
- Lärmbelästigung
- Stromschlag



Sensibilisierung (~ 8')

**Slide 4**

**Wo kommen gefährliche Situation beim Handling mit Maschinen vor?**

**Wer von Ihnen hatte schon einmal eine gefährliche Situation beim Umgang mit Maschinen gehabt?**

**Wer hatte schon mal einen Berufsunfall in diesem Umfeld?**

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall oder zur gefährlichen Situation gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keinen Unfall oder keine gefährliche Situation hatten.



Information (~ 3')

**Slide 5**

Anzahl Berufsunfälle beim Umgang mit Maschinen<sup>3</sup>

15% - Eingeklemmt, gequetscht werden, zwischen etwas geraten

3% - Erfasst, mitgerissen, in etwas geraten

Fragen Sie die Teilnehmer nach Berufsunfällen, die im Umgang mit Maschinen vorgekommen sind.

<sup>3</sup> «EKAS Unfall kein Zufall» (Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Bäcker-Confiseur-Gewerbe, Seite 12)



Film (~ 8')

### Slide 6

Wir schauen uns nun den Film «Napo: Schutzvorrichtung nicht entfernen» an. Darin wird eine beispielhafte Situation zu den Schutzvorrichtungen von Maschinen geschildert.

**Fragen Sie die Teilnehmenden, was Napo uns mit dieser kurzen Sequenz zeigen will?**

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

**Szene 5:** Schutzvorrichtung nicht entfernen (Start Minute 0:00)

Es ist im Grundsatz ganz einfach: Schutzvorrichtungen dürfen beim Umgang mit den Maschinen nicht entfernt werden.

Tipp:

- Manipulation von Schutzvorrichtungen an Maschinen kommt in vielen Betrieben immer noch zu häufig vor. Das ist riskant und kann zu schweren Unfällen führen. Alle – Vorgesetzte und Mitarbeitende – sind in der Pflicht, das Manipulieren von Sicherheitseinrichtungen zu verhindern.
- Der beste Schutz vor Manipulation ist die Bedienungsfreundlichkeit einer Maschine.
- Ziehen Sie den Hersteller oder einen Sicherheitsspezialisten zu Rate, damit alle Mitarbeiter sicher arbeiten können.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> «SUVA Webseite» (Manipulation von Schutzvorrichtungen: Strafbar und gefährlich)

Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 7**

Erläutern Sie den Teilnehmenden die Möglichkeiten des richtigen Umgangs mit Maschinen.

**Fragen Sie dann, durch welche weitere konkrete Massnahmen Unfällen und gefährlichen Situationen beim Umgang mit Maschinen vorgebeugt werden kann?**



**Wo ist das Risiko?**



Eingreifen in Maschinen, Lärm

Elkav EKAS 0207

7

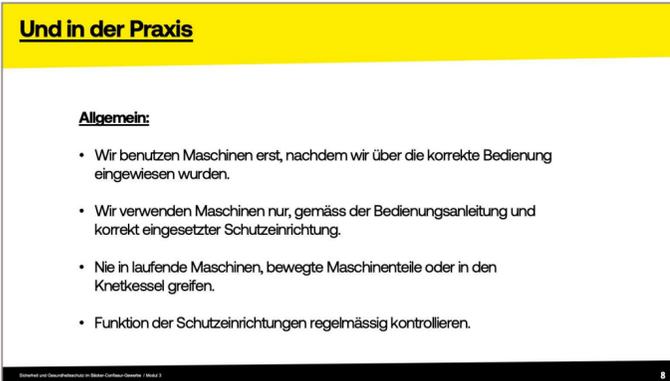
Praktische Anwendung (~ 4')

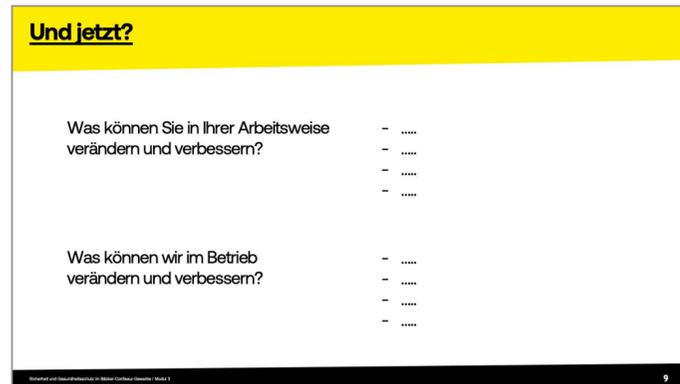
**Slide 8**

Beachten Sie beim Umgang mit Maschinen nachfolgende Regeln:

**Maschinenbenutzung**

- Wir benutzen Maschinen erst, nachdem wir über die korrekte Bedienung eingewiesen wurden.
- Wir verwenden Maschinen nur, gemäss der Bedienungsanleitung und korrekt eingesetzter Schutzeinrichtung.
- Nie in laufende Maschinen, bewegte Maschinenteile oder in den Knetkessel greifen.
- Funktion der Schutzeinrichtungen regelmässig kontrollieren.





Verbesserung (~ 10%)

**Slide 9**

**Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**

**Während der Nutzung der Maschinen**

- Betriebs- und Sicherheitshinweise des Herstellers beachten.
- Vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstung tragen.
- Instruktion der Mitarbeitenden darüber, dass Sicherheitseinrichtungen an Maschinen und Geräten nicht manipuliert oder entfernt werden dürfen.
- Instruktion der Mitarbeitenden sicherstellen.
- Nie in laufende Maschinen oder in den Knetkessel greifen (bei Knetmaschinen älterer Bauart noch möglich).
- Nie über eine laufende Maschine beugen.



**Im Betrieb:**

- Mitarbeitende über die vorhandenen Gefahren sowie über die korrekte Bedienung der Maschine/Anlage instruieren (Empfehlung: schriftliche Dokumentation)
- Die Einhaltung der Vorgaben durch die Vorgesetzten periodisch überprüfen und falls nötig korrigierend eingreifen.
- Sicherheitseinrichtungen an älteren Maschinen überprüfen und gegebenenfalls eine Nachrüstung vornehmen.
- Die sicherheitstechnischen Einrichtungen regelmässig auf ihre korrekte Funktion überprüfen.
- Automatische Einfüllung (Hebekipper, Förderband): Gefahrenbereiche dieser Geräte müssen mit Schutzeinrichtungen gesichert sein.

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 4

## Maschinensicherheit II – Sonderbetrieb

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.  
Vorstellung des Themas.  
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 40-50 Minuten.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

### Slide 2

Wenn defekte oder beschädigte Teile nicht umgehend instandgesetzt oder ersetzt werden, kann dies dazu führen, dass Maschinen, Geräte und bauliche Einrichtungen nicht mehr sicher verwendbar sind. Durch Abnutzung und Verschleiss können sich gefährliche Betriebszustände ergeben und Schutzmassnahmen können ihre Wirksamkeit verlieren. Auftretende Fehler oder gefährliche Betriebszustände (z. B. wirkungsloser Schutzschalter durch Verschleiss oder Verschmutzung) werden nicht erkannt, so dass für die Beschäftigten bei der Benutzung von Arbeitsmitteln Gefährdungen bestehen.

Wenn im laufenden Betrieb unerwartet Funktionsstörungen auftreten oder wenn Maschinen/Geräte plötzlich nicht mehr funktionieren, besteht die Gefahr, dass sie von dazu nicht ausreichend qualifiziertem Personal unsachgemäss (provisorisch) repariert werden. Ist auf Grund von Abnutzung, Verschleiss, Beschädigung oder unzureichender Pflege, die einwandfreie und leichtgängige Benutzung von Geräten und von anderen betrieblichen Einrichtungen nicht mehr gegeben, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass sicherheitsrelevante Funktionen und Bauteile manipuliert oder unwirksam gemacht werden.<sup>1</sup>



### **Was denken Sie, welches sind die häufigsten Gefährdungen bei Instandhaltungsarbeiten / Wartung / Reinigung?<sup>2</sup>**

Neben den mechanischen bzw. chemischen Gefährdungen gibt es zahlreiche weitere Gefährdungen, die bei Instandhaltungsarbeiten auftreten. Zum Beispiel:

- Stolpern und stürzen bzw. ausrutschen
- Arm- und Kopfverletzungen
- Finger- und Handverletzungen
- Verschiedene Fang-, Klemm-, Scher- und Quetschstellen an Maschineteilen und Knetwerkzeugen
- Verätzungen durch Reinigungsmittel
- Verletzung durch die Zerkleinerungswerkzeuge
- Brand- und Explosionsgefahr

<sup>1</sup> «DGUV Regel 110-004, Branche Backbetriebe»

<sup>2</sup> «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz Logistik» (EKAS, Fachinfo, 6245.d)



Bearbeitung des Themas (~ 2')

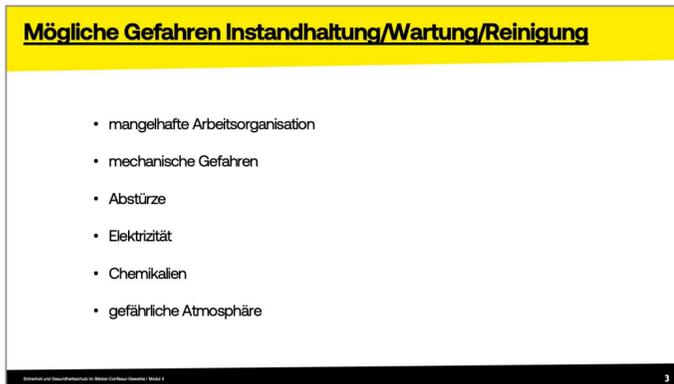
**Slide 3**

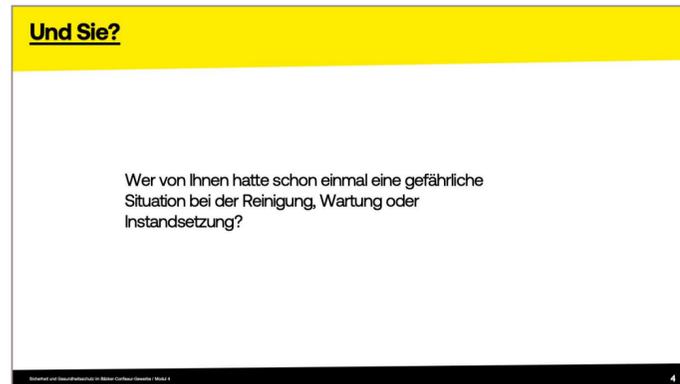
Instandhaltungs- und Wartungsprozesse dienen der Sicherstellung einer reibungslosen Produktion.

Dabei können ebenfalls Gefährdungen auftreten wie:

- mangelhafte Arbeitsorganisation
- mechanische Gefahren
- Abstürze
- Elektrizität
- Chemikalien
- gefährliche Atmosphäre

Mechanische Gefährdung durch Maschinenteile, welche sich unerwartet in Bewegung setzen können (Herunterfallen, Drehen, etc.)





Sensibilisierung (~ 8')

**Slide 4**

**Wo kommen gefährliche Situation in der bei der Instandhaltung / Wartung / Reinigung vor?**

**Wer von Ihnen hatte schon einmal eine gefährliche Situation bei der Instandhaltung / Wartung / Reinigung?**

**Wer hatte schon mal einen Berufsunfall in diesem Umfeld?**

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall oder zur gefährlichen Situation gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



**Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keinen Unfall oder keine gefährliche Situation hatten.**

**Berufsunfälle Instandhaltung/Wartung/Reinigung**

Jährlich verunfallen bei Instandhaltungsarbeiten an Maschinen und Anlagen mehr als 10 Menschen tödlich.



BKI EVAS 6207

5



Information (~ 3')

**Slide 5**

**Anzahl tödlicher Unfälle bei Instandhaltungsarbeiten<sup>3</sup>**

Instandhaltungsarbeiten sind für den Betrieb oder die Produktion entscheidend: Korrekt gewartete Maschinen und Anlagen ermöglichen ein effizientes Arbeiten. Doch genau diese Wartungsarbeiten sind sehr gefährlich:

**20 Prozent der Berufsunfälle gehen auf ihr Konto.** Störungsbehebungen gehören zu den risikoreichsten Arbeiten.



**Fragen Sie die Teilnehmer nach Berufsunfällen, die bei Instandhaltungsarbeiten, Wartungs- und Reinigungstätigkeiten an Maschinen vorgekommen sind.**

<sup>3</sup> «Instandhaltungsarbeiten: Gefahren, Unfallursachen und Massnahmen» (Suva, Webseite)



Film (~ 10')

**Slide 6**

Wir schauen uns nun 2 Szenen aus dem Film «Napo: Achtung Wartung!» an. Darin werden beispielhaft Situationen bei Wartungstätigkeiten geschildert.

**Fragen Sie die Teilnehmenden, was Napo uns mit dieser kurzen Sequenz zeigen will?**

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

**Szene 1:** Verlass dich nicht auf andere! (Start Minute 1:18)

**Szene 2:** Versteckte Gefahren (Start Minute 2:40)

Arbeitsunfälle geschehen in Betrieben nicht nur, wenn die Produktion auf Hochtouren läuft. Am gefährlichsten wird es am Arbeitsplatz, wenn die Maschinen ausfallen oder zur Instandhaltung ruhen. Störungsbehebung und Instandhaltung gehören zu den Tätigkeiten mit den grössten Unfallrisiken.

Tipp:

- für die besonderen und oft verdeckten Gefahren sensibilisieren, die mit Instandhaltungsarbeiten verbunden sind
- zeigen, wie sich Unfälle vermeiden lassen
- zum Einhalten der Sicherheitsregeln motivieren
- bewusst machen, dass nur qualifiziertes Personal Instandhaltungsarbeiten durchführen soll

Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 7**

Erläutern Sie den Teilnehmenden die Möglichkeiten der richtigen Instandhaltungs- und Wartungsarbeiten.

**Fragen Sie dann, durch welche weiteren konkreten Massnahmen Unfällen und gefährlichen Situationen in der Instandhaltung / Wartung vorgebeugt werden können?**



**Wo ist das Risiko?**



Mechanische Gefahren, Verbrennungen, Stromschlag, Chemikalien

© 2015

7

Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 8**

Beachten Sie bei der Wartung und Instandhaltung nachstehende Regeln:

**Wartung/Instandhaltung**

- Reinigungs- und Wartungsarbeiten gemäss den Vorgaben des Herstellers ausführen.
- Betriebs-, Wartungs- und Sicherheitshinweise des Herstellers beachten.
- Technische Mängel nur durch eine Fachperson beheben lassen.
- STOPP sagen, wenn Mängel festgestellt werden.
- Vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstung tragen.

**Und in der Praxis**

**Allgemein**

Die Vorgesetzten kennen ihre Kompetenzen und wissen,

- Dass die Organisation der Reinigungs- und Wartungsarbeiten gemäss den Vorgaben des Herstellers auszuführen sind
- Dass die Betriebs-, Wartungs- und Sicherheitshinweise des Herstellers den Mitarbeitenden bekanntzugeben sind und beachtet werden
- Dass technische Mängel nur durch eine Fachperson zu beheben sind

Die Mitarbeitenden wissen,

- Dass sie STOPP sagen dürfen, wenn sie Mängel an Maschinen feststellen und ihre Vorgesetzten rasch darüber informieren
- Wie sie die vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstung korrekt tragen

© 2014 by Swiss Federal Institute of Technology (ETH) Zurich

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....



Verbesserung (~ 10')

**Slide 9**

**Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**

**Während der Instandhaltung / Wartung**

- Reinigungs- und Wartungsarbeiten gemäss den Vorgaben des Herstellers ausführen.
- Betriebs-, Wartungs- und Sicherheitshinweise des Herstellers beachten.
- Technische Mängel nur durch eine Fachperson beheben lassen.
- Vorgeschriebene Persönliche Schutzausrüstung tragen.
- Instruktion der Mitarbeitenden darüber, an welchen Maschinen, Geräten und Werkzeugen eine verschleissbedingte Abnutzung zu erwarten ist, wie diese überprüft wird und wann ggf. ein Austausch vorzunehmen ist.
- Instruktion der Mitarbeitenden darüber, dass Sicherheitseinrichtungen an Maschinen und Geräten (z.B. Verriegelungen von Schutzeinrichtungen) vor Beginn der Arbeiten zu prüfen sind.



**Im Betrieb:**

- Durch eine geeignete Instandhaltungsstrategie, insbesondere durch vorbeugende Instandhaltungsmassnahmen, kann das Auftreten unerwarteter Defekte und Ausfälle minimiert werden. Achten Sie auch bei baulichen Einrichtungen, wie z. B. bei Fussböden, raumluftechnischen Anlagen oder bei der Beleuchtung, auf die Durchführung von Wartungs- und Reinigungsmassnahmen zum Funktionserhalt.
- Organisation regelmässiger Prüfungen für Maschinen und Ausrüstungen so, dass empfohlene Prüfzeiten für wiederkehrende Prüfungen eingehalten werden. Die Prüfergebnisse werden dokumentiert und mindestens bis zur nächsten Prüfung aufbewahrt. Die Prüfergebnisse können auch in elektronischen Systemen dokumentiert werden. Durch eine Prüfplakette ist die durchgeführte Prüfung zusätzlich am Gerät erkennbar.

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 5

## Logistik

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 45-60 Minuten.



Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 2**

Die Lebensmittelbranche hat hohe Anforderungen an die Lagerhaltung und Lagerbewirtschaftung. Täglich werden Roh- und Frischprodukte, aber auch Non-Food-Artikel, Verpackungsmaterialien etc. angeliefert. Diese werden in entsprechenden Zonen und Temperaturbereichen nach dem «first in, first out»-Prinzip eingelagert. Die damit verbundenen Arbeiten erfolgen mehrheitlich manuell.

Kommissionierung und Spedition finden mehrheitlich in den frühen Morgenstunden statt. Das Sicherstellen sauberer Warenflüsse sowie das Einhalten der Lebensmittelsicherheitskriterien erfordern in der Spedition ein systematisches Vorgehen. Die Arbeit ist häufig von Zeitdruck und Hektik geprägt und erfordert hohe Konzentration, denn jeder Kunde erwartet pünktlich seine bestellte Ware.<sup>1</sup>



**Was denken Sie, welches sind die häufigsten Gefährdungen?<sup>2</sup>**

Neben dem Stolpern und Stürzen bzw. ausrutschen gibt es zahlreiche weitere Gefährdungen, die bei der Logistik auftreten. Zum Beispiel:

- Stolpern und stürzen bzw. ausrutschen; Kopfverletzungen
- Beschwerden am Bewegungsapparat
- Eingeschlossen werden in Lager- und Kühlräumen
- Verletzungen durch umstürzende oder umkippende Regale
- Einklemmen; Verletzungen durch herunterfallende Lasten
- Abstürzen; Verletzungen durch Einklemmen von Personen oder Körperteilen zwischen Fahrzeugen und Gebäudewand oder Rampe
- Umstürzen des Staplers; Umstürzen/Kippen der Last; Einklemmen / An- oder Überfahren von Personen
- Umfallen von Gebinden oder Herabfallen von Lasten beim Öffnen der Türen
- Zeitdruck, zum Beispiel durch unvorhergesehene Verzögerungen
- usw.

<sup>1</sup> «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz Logistik» (EKAS, Fachinfo, 6245.d)

<sup>2</sup> «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz Logistik» (EKAS, Fachinfo, 6245.d)



Bearbeitung des Themas (~ 2')

**Slide 3**

Gerade bei Transport-, Hebe- und Tragevorgängen im Backgewerbe kann es zu hohen körperlichen Belastungen kommen. Der richtige Einsatz von geeigneten Transport- und Hebehilfen kann die Belastung der Beschäftigten auf ein vertretbares Mass reduzieren. Eine wichtige Rolle spielt auch geeignetes Schuhwerk.



The slide features a yellow header with the text 'Mögliche Gefahren'. Below the header is a white area containing a bulleted list of six safety hazards. At the bottom left, there is a small, faint footer, and at the bottom right, the number '3' is displayed.

**Mögliche Gefahren**

- Stolpern und Stürzen
- Umgang mit schweren Lasten
- Arbeiten in kalten Räumen (Kühl- und Gefrierräume)
- Umstürzen/Kippen der Last
- Absturz von Laderampen
- Gefahren beim Transport durch schlechte Ladungssicherung

© Schäffer-Poeschl Verlag

3



Sensibilisierung (~ 8')

**Slide 4**

**Wo kommen gefährliche Situation in der Logistik oder im Transportbereich vor?**

**Wer von Ihnen hatte schon einmal eine gefährliche Situation bei der Logistik oder im Transportbereich?**

**Wer hatte schon mal einen Berufsunfall in diesem Umfeld?**

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall oder zur gefährlichen Situation gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keinen Unfall oder keine gefährliche Situation hatten.



Information (~ 3')

**Slide 5**

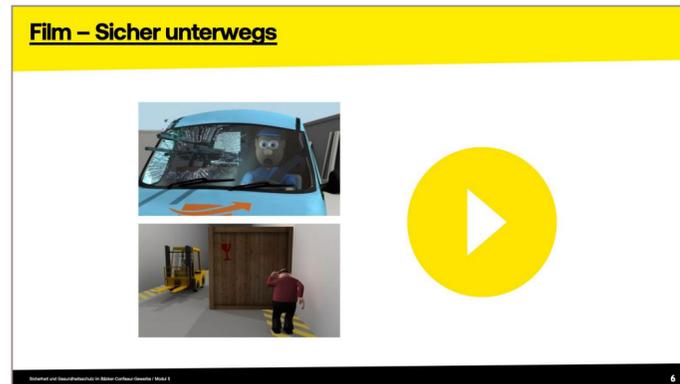
**Anzahl Berufsunfälle beim Transport mit Last- und Lieferwagen<sup>3</sup>**

7000 Berufsunfälle pro Jahr  
700 Unfälle sind schwer  
12 enden tödlich



**Fragen Sie die Teilnehmer nach Berufsunfällen, die mit Last- oder Lieferwagen vorgekommen sind.**

<sup>3</sup> «Häufige Gefahren beim Transport mit Last und Lieferwagen» (Suva, Webseite)



Film (~ 10')

### Slide 6

Wir schauen uns nun 2 Szenen aus dem Film «Napo: Sicher unterwegs!» an. Darin werden beispielhaft Situationen bei der Logistik auf Verkehrswegen und bei der Ladungssicherung geschildert.

**Fragen Sie die Teilnehmenden, was Napo uns mit dieser kurzen Sequenz zeigen will?**

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

**Szene 5:** Getrennte Wege (Start Minute 5:00)

Es ist im Grundsatz ganz einfach: Was sich auf getrennten Wegen bewegt, kann nicht zusammenstossen.

Tipp:

- Trennen Sie, wenn immer möglich, deutlich sichtbar die Gehwege für Fussgänger von den Verkehrswegen für Fahrzeuge.
- Kontrollieren Sie, ob die Verkehrswege korrekt benutzt werden.
- Trennen Sie auch die Lagerflächen von den Verkehrswegen.
- Deklarieren und markieren Sie die Lagerflächen. Kontrollieren Sie, ob Waren nur auf den dafür vorgesehenen Flächen abgestellt werden.

**Szene 6:** Zirkusreif (Start Minute 6:00)

Lose mitgeführte Gegenstände werden bei brusken Bremsmanövern zu gefährlichen Geschossen. Zu heiklen Situationen kann es aber nicht nur beim Bremsen, sondern auch beim Beschleunigen kommen.

Tipp:

- Fixieren Sie Ihre Fracht so, dass diese beim Transport weder Sie noch andere gefährdet.

Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 7**

Erläutern Sie den Teilnehmenden die Möglichkeiten der richtigen Ladungssicherung beim Transport.

**Fragen Sie dann, durch welche weiteren konkreten Massnahmen Unfälle und gefährlichen Situationen in der Logistik und beim Transport vorgebeugt werden können.**



**Wo ist das Risiko?**



Ladungssicherung, schwere Lasten, Stolpern und Stürzen

Böhr EKAS 0207

7

Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 8**

Beachten Sie in der Logistik oder beim Transport nachstehende Regeln:

**Logistik/Transport**

- Sicherheitsschuhe mit Schutzkappe und fester Sohle tragen
- Genügend Zeit einplanen
- Sichere Verkehrswege benutzen
- Nur gesicherte Lasten transportieren
- Den Vorgesetzten melden, wenn Mängel festgestellt werden

**Und in der Praxis**

Allgemein

Die Vorgesetzten kennen ihre Kompetenzen und wissen,

- Dass die Mitarbeitenden Sicherheitsschuhe mit Schutzkappen und fester Sohle zur Verfügung zu stellen sind
- Dass genügend Zeit für die Ausführung der Arbeiten einzuplanen ist

Die Mitarbeitenden wissen,

- Dass sie sichere Verkehrswege benutzen müssen
- Nur gesicherte Lasten transportieren dürfen
- Dass sie die Vorgesetzten rasch informieren, wenn sie Mängel feststellen

© 2014 by Deutscher Fachschriften-Verlag, Wiesbaden, 10001

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

© 2011 by Universität der Bundeswehr München, 10/11



Verbesserung (~ 15')

**Slide 9**

**Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**

**Während der Logistik, beim Transport**

- Nicht vergessen: wenn immer möglich geeignete Hilfsmittel einsetzen.
- Gutes Schuhwerk tragen.
- Beim Lastentransport freie Sicht auf Verkehrsweg sicherstellen.
- Im Regal verklemmte Paletten mit grosser Vorsicht aus dem Lagerplatz entnehmen (kein Aufenthalt von Personen im Gefahrenbereich).
- Für manuelle Entnahmen sichere Aufstiegshilfen verwenden.
- Rollcontainer / Backwagen etc. stossen statt ziehen, auf gute Sicht und Drittpersonen achten.
- Rollcontainer gegen Wegrollen sichern (mind. 1 Rolle arretieren).
- Palettenrolli korrekt beladen.

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

© 2011 by Universität der Bundeswehr München, 9



**Slide 9**

**Im Betrieb:**

- Hauptverkehrswege in einer Breite von mind. 1,2 Metern vorsehen.
- Beschädigte Bodenbeläge, Bodenunebenheiten und Niveauunterschiede rasch beheben.
- Verkehrswege frei und sauber halten sowie gut beleuchten und erkennbar markieren.
- Keine Waren / Gebinde, Abfallbehälter, kein Mobiliar, keine Paletten usw. auf Verkehrswegen lagern.
- Unvermeidbare Stolperstellen, Schwellen, Stufen und Rampen markieren.
- Bei den Rampen darauf achten, dass die Steigung nicht grösser als 5 Prozent ist.
- Durchgänge wenn möglich mit automatischen Türen samt Sichtverbindung vorsehen.
- Tiefliegende Hindernisse polstern bzw. markieren.
- Rutschfeste Böden vorsehen.
- Maximale Aufenthaltsdauer in Kühlräumen (je nach Kältestufe) festlegen und Mindest-Aufwärmepausen einhalten (siehe ARGV3, Artikel 21)
- Regale so aufstellen, dass ausreichend Raum für die Wareneinlagerung / -entnahme vorhanden ist.
- Maximale Tragkraft der Regale beschriften und Überlastung von Regalen und Böden vermeiden.



**Transportfahrzeug:**

- Fahrzeuge gemäss den Vorgaben des Herstellers instand halten (Service).
- Fahrzeuge rechtzeitig auf Wintertauglichkeit umrüsten.
- Maximal zulässiges Ladegewicht der Fahrzeuge beachten.

**Ladungssicherung:**

- Schwere Lasten unten und möglichst vorne (in Fahrtrichtung), leichte Lasten hinten und oben platzieren.
- Ladung (Gebinde) ohne Spielraum von vorne nach hinten satt auffüllen.
- Die Ladung gegen Verrutschen sichern.

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 6

## Heben, Tragen und Bewegen von Lasten

## Heben, Tragen und Bewegen von Lasten

Vorstellung des Themas (~ 1')

### Slide 1

Begrüßung der Teilnehmer.  
Vorstellung des Themas.  
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 50-60 Minuten.



Bearbeitung des Themas (~ 3)



**Slide 2**

Im Bäcker-Confiseur-Gewerbe müssen häufig Lasten bewegt werden. Seien es Säcke, Gebinde mit Zutaten, Kartons mit Backwaren, Rollwagen u.a.m. Lasten bewegen gehört zum Alltag. Leider gehören Unfälle und Gesundheitsprobleme auch zum Alltag aller Mitarbeitenden, die Lasten handhaben.... Wir vergessen oder verdrängen jeweils, dass die betroffene Person unter Umständen tage- oder gar wochenlang unter Schmerzen leidet und am Arbeitsplatz fehlen wird. Und das geht ganz schön ins Geld. Damit die Gefahren beim Lastentransport von Hand nicht unterschätzt werden, besprechen wir dieses Thema heute.



**Was denken Sie, welches sind die Ursachen dieser Gesundheitsprobleme?'**

Neben der Unterschätzung der Gefahr gibt es zahlreiche weitere Ursachen für die Gesundheitsprobleme beim Lastentransport von Hand, zum Beispiel:

- Zeitdruck
- Transportwege mit Stolperfallen
- fehlende oder ungeeignete Hilfsmittel
- ungenügend organisierte Arbeitsabläufe
- zu schwere oder falsch gestaltete Lasten
- Einsatz von nicht geeigneten Personen
- fehlende Ausbildung und Anleitung der Mitarbeiter
- sich der Gefahren nicht bewusst sein
- schlechte Gewohnheiten
- usw.

<sup>1</sup> «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz beim Lastentransport von Hand» (EKAS, Fachinfo, 6245.d)

Bearbeitung des Themas (~ 2')

**Slide 3**

Nebst dem Unfallgeschehen beim Heben, Tragen und Bewegen von Lasten von Hand, leiden 18% der Erwerbstätigen unter Rückenschmerzen und 13% an Muskelschmerzen. **26% der Ausfalltage sind durch muskuloskelettale Erkrankungen zu erklären** (100 Millionen Absenztage pro Jahr in der Schweiz)<sup>2</sup>. Die Kosten für Rückenschmerzen aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen belaufen sich auf 1,5 Milliarden CHF<sup>3</sup> (800 Mio. CHF betriebliche Kosten, 700 Mio. direkte Gesundheitskosten).

<sup>2</sup> «Leitfaden Prüfmittel Gesundheitsrisiken» (SECO, Nr. 710.070)

<sup>3</sup> «Gesundheitskosten hoher Arbeitsbelastungen» (SECO, Thomas Läubli)

**Mögliche Risiken**

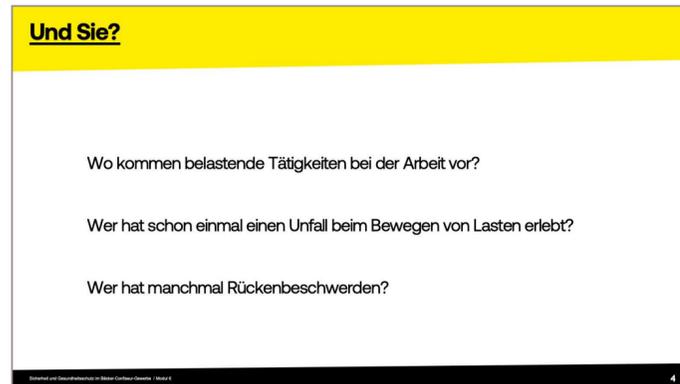
Heben und Tragen kommt häufig vor

- Unfallrisiko: Einklemmt oder getroffen werden
- Risiko von Rücken- und Muskelbeschwerden
  - 18% der Erwerbstätigen leiden unter Rückenschmerzen
  - 13% leiden an Muskelschmerzen
  - 26% der Ausfalltage sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen
  - 1,5 Milliarden CHF kosten Rückenschmerzen aufgrund ungünstiger Arbeitsbelastungen
  - Viele Berufsaussteiger und persönliche Schicksale



SECO, Broschüre 4476

3



Sensibilisierung (~ 5')

**Slide 4**

**Wo kommen belastende Tätigkeiten bei der Arbeit vor?**

**Wer von Ihnen hatte schon einmal einen Unfall beim manuellen Heben, Tragen oder Bewegen von Lasten?**

**Wer hat manchmal Rückenbeschwerden?**

Fragen Sie nach, wie es zum Unfall oder den Rückenbeschwerden gekommen ist (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keinen Unfall oder keine Rückenbeschwerden hatten.



Film (~ 10')

### **Slide 5**

Wir schauen uns nun 2 Szenen aus dem Film «Napo: Nimm's leicht!» an. Darin werden beispielhaft Situationen geschildert, in denen es zu Rückenbeschwerden kommen kann.

**Fragen Sie die Teilnehmenden, was Napo uns mit dieser kurzen Sequenz zeigen will?**

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

**Szene 2:** Geteilte Last ist halbe Last

Napo versucht vergeblich, eine schwere und grosse Last zu heben. Dabei schmerzen ihn Rücken und Nacken. Schliesslich kommt er auf die Idee, die grosse Last in mehrere kleine Lasten aufzuteilen.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Lasten, die von Hand gehoben werden, dürfen nicht zu schwer sein. Sie sollten von «gesunden Durchschnittspersonen» problemlos zu bewältigen sein.
- Schwere und grosse Lasten lassen sich oftmals in «menschengerechte» Portionen aufteilen.
- Mit der Gebindegrösse lässt sich das Gewicht begrenzen.

Tipps für die Mitarbeitenden:

- Nicht zu viel aufs mal.
- Nicht «den Starken» spielen.
- Grosse und schwere Lasten wenn immer möglich teilen und mehrmals gehen.



Film

**Slide 5**

**Szene 8:** Das Duell (Start Minute 7:30)

Napo fordert eine Last zum Duell heraus, um zu zeigen, wie stark er ist. Doch die Last wird immer grösser, bis Napo aufgibt und seine fleissigen Helfer (Transportmittel) herbeipfeift.

Das richtige Transportmittel wird mit jeder Last fertig.

Der Mensch eignet sich nicht als Transportmittel. Lasten sollten nach Möglichkeit immer mit technischen Hilfsmitteln bewegt werden.

Tipps für die Vorgesetzten:

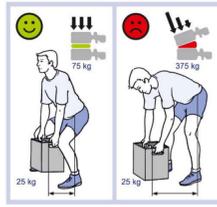
- Prüfen Sie, ob die im Betrieb vorhandenen Transportmittel für die zu transportierenden Lasten geeignet sind.

Tipps für die Mitarbeitenden:

- Nicht «den Starken» spielen und sich nicht überschätzen. Immer die vorhandenen Hilfsmittel einsetzen.
- Wenn Sie spezielle Hilfsmittel benötigen, informieren Sie Ihren Vorgesetzten.
- Die Kollegen helfen in der Regel gerne.

## Heben, Tragen und Bewegen von Lasten

**Wo ist das Risiko?**



Schwere Last	=	Risiko
Gebeugter Rücken	=	Risiko
Verdrehter Rücken	=	Risiko
Reissen	=	Risiko
Fehlende Fitness	=	Risiko

© 2011 VDMA / BfG - Institut für Arbeitsschutz der Robert-Koch-Institut, 10/11



Sensibilisierung (~ 8')

### Slide 6

Fassen Sie die Risiken beim Heben und Tragen von Lasten zusammen:

Fordern Sie die Teilnehmenden auf, zu den einzelnen Risiken praktische Beispiele aus dem Betrieb zu nennen.

Sensibilisierung

**Slide 7**

Welche zumutbaren Lastengewichte gelten?

Artikel 25 der Wegleitung zur Arbeitsgesetzverordnung 3

Lässt sich die manuelle Handhabung von Lasten nicht vermeiden, so sind zumindest die Richtwerte für Lastengewichte entsprechend dem Alter und Geschlecht einzuhalten.

**Bei Jugendlichen gelten folgende Bestimmungen:**

Bei Jugendlichen bis und mit der Pubertät müssen auf einen oder maximal zwei Arbeitstage mit hoher physischer Belastung ein bis zwei Tage mit wenig physischer Belastung folgen. Werden diese Ruhezeiten eingehalten, können sich Körper und Muskeln an das schnelle Körperwachstum anpassen und auch bei zeitweise hohen Belastungen werden Wachstumsstörungen weitestgehend vermieden. Die aufgeführten Richtwerte geben Hinweise zur durchschnittlichen Belastbarkeit, sie berücksichtigen den individuell unterschiedlichen Verlauf der Wachstumsphasen und des Zeitpunkts der Pubertät nur ansatzweise.

**Bei Schwangeren ist die Mutterschutzverordnung einzuhalten.**

**Wo ist das Risiko?**

Zumutbare Lastgewichte für eng am Körper gehaltene Lasten

Alter	Männer	Frauen
14 bis 16 Jahre <sup>1</sup>	≤15 kg	≤11 kg
16 bis 18 Jahre	≤19 kg	≤12 kg
18 bis 20 Jahre	≤23 kg	≤14 kg
20 bis 35 Jahre	≤25 kg	≤15 kg
35 bis 50 Jahre	≤21 kg	≤13 kg
über 50 Jahre	≤16 kg	≤10 kg
bis zum Ende des 6. Schwangerschaftsmonats <sup>2</sup>		≤10 kg
ab dem 7. Schwangerschaftsmonat <sup>2</sup>		≤5 kg

Diese Richtwerte gelten nur für Lasten,

- die eng am Körper gehalten werden können,
- nur gelegentlich bewegt werden
- und falls eine aufrechte, symmetrische Haltung bei der Bewegung der Last gewährleistet ist,

ansonsten muss das Gewicht der Last reduziert werden, oder die Arbeitsplätze sind mit entlastenden mechanischen Ausrüstungen zu versehen.

Werden Lasten mehrmals pro Tag bewegt müssen zusätzlich die Gesundheitsschutzkriterien des SECO-Prüfmittels «Gesundheitsrisiken Bewegungsapparat» eingehalten werden.

1) Mindestalter 14 Jahre, 2) Mutterschutzverordnung

7

Sensibilisierung

**Slide 8**

Weisen Sie auf weitere Risiken beim Bewegen von Lasten hin:

Beim Bewegen von Lasten mit Hilfsmitteln lauern weitere Gefahren wie bspw. Einklemmen und Quetschen von Händen und Füßen.

**Fordern Sie die Teilnehmenden auf, zu den einzelnen Risiken praktische Beispiele aus dem Betrieb zu nennen.**



Praktische Anwendung (~ 4')

**Slide 9**

Erläutern Sie den Teilnehmern das STOP – Prinzip, das eine Vielzahl von Möglichkeiten aufzeigt.

**Fragen Sie dann, durch welche konkrete Massnahmen Unfälle und Rückenbeschwerden beim manuellen Heben, Tragen und Bewegen von Lasten vorgebeugt werden kann?**



**Und in der Praxis**

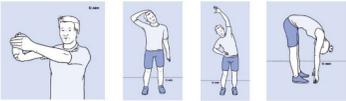
**Das STOP-Prinzip**

- S** Substitution (Ersatz)  
→ Mehlsilo einsetzen
- T** Technische Massnahmen (Hilfsmittel)  
→ Handhubwagen, Rollis, Sackkarren, Flurförderzeug, Kran, Hubtische, Lifte etc.
- O** Organisatorische Massnahmen  
→ Kleinere Verpackungseinheiten, Jobrotation, mehr Pausen zur Erholung, weitere Personen beiziehen, etc.
- P** Personenbezogene Massnahmen  
→ Korrekt angewendete Arbeitstechnik, körperliche Fitness etc.

© 2014 by Universität der Bundeswehr München, 10/14

**Und in der Praxis**

**Fitness**



Vor dem Heben

- Für freie Wege sorgen
- Belastung einschätzen
- Bei schweren Lasten Hilfsmittel verwenden oder Kollegen rufen
- Sicherer, stabiler Stand einnehmen

Büro ABZ Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

10

Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 10**

Beachten Sie beim manuellen Heben, Tragen und Bewegen von Lasten nachstehende Regeln:

**Vor dem Heben, Tragen, Bewegen**

- Für freie Transportwege sorgen.
- Klären: kann ich die Last allein bewältigen?
- Ggf. geeignete Hilfsmittel besorgen, schwere Lasten zu zweit bewegen.
- Körper auf Belastung vorbereiten.
- Auf sicheren stabilen Stand achten.



Geben Sie den Teilnehmenden das Falblatt **«Heben und Tragen leicht gemacht»** des Schweizerischen Bäcker-Confiseurmeister-Verbandes SBC ab.

**Und in der Praxis**



Gerader Rücken



In Knie gehen  
(nur so tief wie nötig)

Beim Heben Risiko minimieren

- Sicheren Stand behalten
- Freie Sicht
- Auf geraden Rücken achten
- Last beidhändig heben
- So weit wie nötig in die Hocke gehen
- Last nah am Körper halten
- Vorsichtig heben (Ruck vermeiden)
- Beine bei Drehung mitbewegen

Bilder: ABL Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

11

Praktische Anwendung

**Slide 11**

**Während dem Heben, Tragen, Bewegen**

- Nicht vergessen: wenn immer möglich geeignete Hilfsmittel einsetzen.
- Für sicheren Stand und freie Sicht sorgen – Last darf Gesicht nicht verdecken.
- Auf geraden Rücken achten.
- Last mit beiden Händen sicher greifen.
- Nur so weit wie nötig in Knie/Hocke gehen: eine tiefe Hocke führt zu einer un stabilen Haltung und einer erhöhten Kniebelastung und ist viel anstrengender, da der ganze Körper nach oben bewegt werden muss.
- Last nahe am Körper halten.
- Vorsichtig anheben, keine ruckartigen Bewegungen ausführen.
- Gewichte gleichmässig verteilen (links/rechts).
- Beine bei Drehbewegung mitbewegen.
- Kein Hohlkreuz bei Überkopfarbeit.



**Im Betrieb:**

Üben Sie die Grundregeln gemeinsam im Betrieb. Alle Teilnehmenden beobachten sich gegenseitig und geben Feedback:

- Sicherer Stand
- Vorneigung mit geradem Rücken mit geradem Stab (z.B. Gymnastikstab oder abgeschnittener Besenstiel) prüfen, sich gegenseitig beobachten und Feedback geben:
  - Stab muss an Gesäss, oberem Rücken und Hinterkopf spürbar sein
  - Vorneigen, Stab muss an Gesäss, oberem Rücken und Hinterkopf spürbar bleiben
- In die Knie gehen: Last vom Boden heben (zuerst eine Kiste mit Griffen, z.B. Harasse, dann eine Kiste ohne Griffen), dazu in die Knie gehen und mit geradem Rücken vorneigen

**Und in der Praxis**



Gerader Rücken



In Knie gehen  
(nur so tief wie nötig)

Beim Heben Risiko minimieren

- Sicheren Stand behalten
- Freie Sicht
- Auf geraden Rücken achten
- Last beidhändig heben
- So weit wie nötig in die Hocke gehen
- Last nah am Körper halten
- Vorsichtig heben (Ruck vermeiden)
- Beine bei Drehung mitbewegen

Bilder: ABL Zentrum für Arbeitsmedizin, Ergonomie und Hygiene AG

11



**Slide 11**

**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen. Üben Sie die Grundregeln gemeinsam in Kleingruppen. Eine Person führt jeweils die Übung aus, die anderen beobachten und geben Feedback. Danach wird gewechselt, bis alle Teilnehmenden jede Übung einmal praktisch gemacht haben.

- Sicherer Stand
- Vorneigung mit geradem Rücken mit geradem Stab (z.B. Gymnastikstab oder abgeschnittener Besenstiel) prüfen:
  - Stab muss an Gesäss, oberem Rücken und Hinterkopf spürbar sein
  - Vorneigen, Stab muss an Gesäss, oberem Rücken und Hinterkopf spürbar bleiben
- In die Knie gehen: Last vom Boden heben (zuerst eine Kiste mit Griffen, z.B. Getränke-Harasse, dann eine Kiste ohne Griffen, z.B. Pack Kopierpapier), dazu in die Knie gehen und mit geradem Rücken vorneigen

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

12



Verbesserung (~ 12')

**Slide 12**

**Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**



**Im Betrieb:**

Wählen Sie zwei praktische Arbeitsplätze im Betrieb aus:

- Zuerst einen Arbeitsplatz, bei welchem das «richtige» Heben einfach ist
- Dann einen Arbeitsplatz, bei welchem das «richtige» Heben nicht einfach umsetzbar ist – Ziel ist es, gemeinsam eine bessere Lösung für die Arbeitstechnik zu finden

**Üben Sie gemeinsam**

- Eine Person die Tätigkeit ausführen lassen, gemeinsam die Haltungen beobachten
- Lösungsmöglichkeiten zusammen erarbeiten
- Alle die Tätigkeit mit der erarbeiteten Lösung ausführen lassen

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Für Ausbildner ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn mein Arbeitgeber uns keine Hilfsmittel zur Verfügung stellt?».

Praktische Anwendung (~ 4')

### Slide 13

Falls der Rücken trotzdem mal schmerzt:

- Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Leiden. In der Mehrheit der Fälle (85%) treten die Schmerzen nur vorübergehend auf und gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind meistens ungefährlich. Man spricht von „unspezifischen“ Rückenschmerzen.

### Was hilft bei Rückenschmerzen?

- Bleiben Sie aktiv trotz Schmerzen. Bewegung ist die „Medizin“ Nummer eins. Eine geeignete Aktivität, bei der der Rücken nicht zu stark belastet wird, ist zum Beispiel das Gehen.
- Liegen Sie nicht länger als 2 Tage, sonst gehen Sie zum Arzt.
- Wenden Sie je nach Situation Wärme oder Kälte an (Wärmeflasche, wärmende oder kühlende Sportsalbe, Eisbeutel etc.). Das kann entspannend und schmerzlindernd wirken.
- Trinken Sie mind. 2 bis 2.5 Liter Wasser pro Tag und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- Physiotherapie, Chiropraktik etc. können vielseitig unterstützen.

### Wann zum Arzt?

Den Arzt sollten Sie aufsuchen, wenn folgende Anzeichen auftreten:

- Sie haben starke Schmerzen - vor allem nachts - die nicht nachlassen.
- Sie haben eine zunehmende Schwäche oder Taubheitsgefühl in den Beinen oder im Gesäss.
- Sie haben Probleme beim Wasserlassen, können Blasen- oder Darmentleerung nicht kontrollieren (Arzt sofort aufsuchen).
- Sie haben einen ungewohnt hohen Gewichtsverlust.
- Sie haben starke Rückenschmerzen in Kombination mit Fieber.

### Wenn Sie trotzdem zu Hause bleiben müssen....

- Führen Sie ihr gewohntes Leben so gut wie möglich weiter. Versuchen Sie jeden Tag etwas mehr zu tun. Bleiben Sie optimistisch!
- Bleiben Sie in regelmässigem Kontakt mit Ihrem Vorgesetzten. Planen Sie bei Besserung den Wiedereinstieg, zusammen mit Ihrem Vorgesetzten.

#### Falls es trotzdem mal kneift

##### Irrtum

«Rückenschmerzen sind in jedem Fall ein grosses Problem und ich muss meinen Körper sofort ruhig stellen».  
Falsch! Ca. 85% der Rückenschmerzen gehen von selbst wieder zurück. Die Ursachen sind oft ungefährlich.  
Durch eine Ruhigstellung dauert die Regeneration länger.

##### Das hilft bei Rückenschmerzen

- Bleiben Sie aktiv und optimistisch. Versuchen Sie, jeden Tag etwas mehr zu tun.
- Liegen Sie sich nicht länger als 2 Tage, sonst gehen Sie zum Arzt.
- Machen Sie warme/kalte Wickel.
- Trinken Sie genug (täglich mind. 2 Liter) und ernähren Sie sich vitalstoffreich.
- Physiotherapie o.ä. kann unterstützen.
- Bleiben Sie fit mit Spaziergängen o.ä.!

##### Den Arzt aufsuchen bei

- Nachts nicht nachlassenden Schmerzen
- Zunehmender Schwäche oder Taubheitsgefühl in Bein oder Gesäss
- Unvermögen, die Blasen- oder Darmentleerung zu kontrollieren
- Ungewohnt grossen Gewichtsverlust
- Auftreten von Fieber in Kombination mit starken Rückenschmerzen

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 7

## Mehlstaub



Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 30-40 Minuten.

**Bäckerasthma, Mehlschnupfen, Mehlasthma, Mehlekzeme**



Regelmässiger Umgang mit Getreidemehl und mit enzymhaltigen Backmitteln kann Überempfindlichkeiten auslösen.

Betroffene leiden unter

- Schnupfen
- Asthma
- Ekzemen

Diese Leiden können nicht geheilt werden!

Viele müssen deshalb den Beruf aufgeben!

Quelle: BfL Bonn Pro 2/2012

© BfL Bonn Pro 2/2012

Sensibilisierung / Einführung (~ 4')

### Slide 2

Getreidemehl ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel. Dass dieses natürliche Produkt Krankheiten verursachen kann, mag vielen unlogisch erscheinen. Es ist aber eine Tatsache, dass sich durch den regelmässigen Umgang mit Getreidemehl und auch mit enzymhaltigen Backmitteln Überempfindlichkeiten entwickeln können. Die betroffenen Berufsleute leiden unter

- Schnupfen
- Asthma
- Ekzemen

Obwohl auch Backmittel die Ursache sein können, werden diese Krankheiten auch als Mehlschnupfen, Mehlasthma und Mehlekzem bezeichnet.

Diese Leiden können nicht geheilt, deren Verlauf jedoch gemildert werden.

Leider erkranken immer wieder in Bäckereien und Konditoreien beschäftigte Personen neu an berufsbedingtem Asthma. Mehrere davon müssen jedes Jahr ihren Beruf aufgeben.

**Das Erkrankungsrisiko steigt mit zunehmender Staubkonzentration von Mehlen und Backmitteln in der Raumluft stark an.** Das bedeutet, die in Bäckereien und Konditoreien arbeitenden Personen können die Staubentwicklung und damit die Anzahl von berufsbedingten Krankheiten wesentlich beeinflussen:

- durch ihr persönliches Verhalten und
- mit sinnvollen Arbeitsabläufen

**Zudem gibt es zahlreiche technische Möglichkeiten, die Staubbelastung in Bäckereien und Konditoreien nachhaltig zu senken.**

**Kritische Arbeiten**

Mehlstaub auslösen können folgende Arbeiten

- Transport, Ein- und Umfüllen
- Abwiegen
- Bemehlen (Stauben) der Arbeitstische zur Teigbearbeitung und bei der Zwischenlagerung
- Ankneten / Knetmaschinen
- Unsachgemässe Reinigung



Weiteres Informationsmaterial finden Sie bei der BGN (Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe, Deutschland) [Arbeitstechniken | BGN](#)

Quelle: Bild 5/aus 27/02

Brotbacken und Lebensmittelhygiene in Bäckereien und Konditoreien | BGN

3

Sensibilisierung (~ 3')

**Slide 3**

Mehlstaub lässt sich mit einem Staubmessgerät in der Luft messen. **Belastungsspitzen** ergeben sich bei folgenden Arbeiten:

- Transportieren, Einfüllen und Abwiegen von Mehl und Zusatzstoffen
- Stauben
  - am Arbeitstisch
  - beim Teigteilen
  - beim Ausrollen
  - der Einschiessbänder
- Ankneten

Auch das unsachgemässe Reinigen von Arbeitsflächen, Maschinen, Anlagen und Böden kann die Staubbelastung sehr stark ansteigen lassen.



Film (~ 5')

**Slide 4**

Wir schauen uns nun den **Napo-Film «Reizendes Mehl – Staub am Arbeitsplatz»** an:



Fragen Sie die Teilnehmenden, was Napo uns mit dieser kurzen Sequenz zeigen will?

Auch das unsachgemässe Reinigen von Arbeitsflächen, Maschinen, Anlagen und Böden kann die Staubbelastung sehr stark ansteigen lassen.

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

Eine Allergie entsteht vor allem beim Einatmen von Stäuben und betrifft die Atemwege. Was mit leichten Beschwerden wie Schnupfen beginnt, kann sich bei anhaltendem Mehlstaubkontakt zur Atemnot (Bäckerasthma) steigern. Hat sich eine Allergie einmal entwickelt, führen bereits geringe Einwirkungen zu Beschwerden.

Tipps für die Vorgesetzten:

- Hohe Staubbelastungen vermeiden
- Mitarbeitende zur Staubvermeidung (staubarme Arbeitstechniken) schulen
- Staubarme Trennmehle einsetzen
- Geschlossene Maschinen und Anlagen einsetzen
- Langsames Ankneten

Tipps für die Mitarbeitenden:

- Hohe Staubbelastungen vermeiden
- Staubarme Arbeitstechniken anwenden
- Allenfalls Atemschutzmaske tragen (FFP2)
- Hautschutz der Hände nicht vergessen

Bearbeitung des Themas (~ 10')

**Slide 5**

Im Umgang mit Mehl ergibt sich zwangsläufig Staub, sei dies durch das offene Hantieren oder dass sich durch Reibung kleine Partikel abspalten. Auch andere bestimmte Zutaten können allergieauslösende Stoffe enthalten.

**Durch staubarme Arbeitstechniken lässt sich Mehlstaub in der Backstube reduzieren.**

- Arbeitsflächen und Teigoberflächen stets vorsichtig bemehlen
- Das Mehl möglichst nahe am gewünschten Ort austragen. Auch beim Abwiegen und Hinzufügen
- Statt von Hand kann zum Bemehlen auch ein Sieb verwendet werden
- Staubarme Trennmehle einsetzen
- Keine grosse Fallhöhe / kein Mehlwurf!

**Staubarmes Arbeiten**

- Arbeitsflächen und Teigoberflächen stets vorsichtig bemehlen
- Das Mehl möglichst nahe am gewünschten Ort austragen. Auch beim Abwiegen und Hinzufügen
- Statt von Hand kann zum Bemehlen auch ein Sieb verwendet werden
- Staubarme Trennmehle einsetzen

Keine grosse Fallhöhe / kein Mehlwurf!



Quelle: Bfber, Swiss Institut für Staubarme Arbeiten

© 2014 Swiss Institut für Staubarme Arbeiten

5

Bearbeitung des Themas

**Slide 6**

**Teigherstellung**

Staubentwicklung vermeiden

- Füllschlauch Mehlmagen bis knapp über Kesselboden führen
- Beim Füllvorgang Füllschlauch von Hand nachführen Kessel nicht überfüllen
- Abdeckhaube schliessen und im kleinsten Gang ankneten.
- Bei zu weichen Teig Mehl nur im langsamen Gang unterkneten

**Staubarm Teig zubereiten**



Füllschlauch Mehlmagen bis knapp über Kesselboden führen

Beim Füllvorgang Füllschlauch von Hand nachführen Kessel nicht überfüllen

Kneterverdeck schliessen und im kleinsten Gang ankneten.

Quelle: Bilder: Quast Industrietechnik® Staubarm Teig zubereiten

© 2014 Quast Industrietechnik® Staubarm Teig zubereiten

6

Bearbeitung des Themas

**Slide 7**

Wenn keine automatische Silo-/Füllanlage vorhanden ist, wird empfohlen, folgende Technik anzuwenden:

- Fallhöhe reduzieren, indem der Sack mit der Öffnung nach unten in den Kessel gestellt wird
- Sackboden aufschneiden, somit kann der Inhalt ohne grosse Staubentwicklung rausrutschen
- Sack durch sanftes Anheben entleeren, der Inhalt leert sich so einfach und vollständig

**Staubarm Säcke entleeren**

Wenn es keine automatische Füllanlage gibt und die Säcke per Hand entleert werden:



Sack mit der Öffnung nach unten in den Kessel stellen

Sackboden aufschneiden

Sack durch sanftes Anheben entleeren

Leeren Sack vorsichtig zusammenlegen oder -rollen, anstatt zusammenzuknüllen

Diese Technik bedeutet weniger Mehlstaubbelastung am Arbeitsplatz, reduziert den Kraftaufwand, weil kein Unterdruck entsteht und schont zudem den Rücken.

Quelle: BfArM, S. 104. Instruktion für Staubarm Säcke entleeren

7



**Diese Technik bedeutet weniger Mehlstaubbelastung am Arbeitsplatz, reduziert den Kraftaufwand, weil kein Unterdruck entsteht und schont zudem den Rücken.**



Entsorgung der Säcke  
Den leeren Sack zur Entsorgung vorsichtig zusammenlegen oder -rollen, anstatt zusammenzuknüllen

## Mehlstaub

Bearbeitung des Themas (~ 5')

**Tipps: Staubarm Reinigen**

- Aufwirbeln von abgelagertem Staub vermeiden!
- Möglichst keine Druckluft verwenden!
- Saugen anstelle von Trockenwischen
- Maschinen mit Staubsauger reinigen (Staubklasse H bei Mehlstaub)!
- Vorsicht bei Mehlsilo: EX-Gefahr



Bilder: G. Schindler/Industrie- und Umwelttechnik, M. Schindler/Industrie- und Umwelttechnik

### Slide 8

#### Reinigung

Auch beim Reinigen von Arbeitsflächen, Maschinen, Anlagen und Böden kann die Staubbelastung reduziert werden:

- Aufwirbeln von abgelagertem Staub vermeiden!
- Möglichst keine Druckluft verwenden!
- Saugen anstelle von Trockenwischen.
- Dazu einwandfreie Spezialsauger verwenden (Staubklasse H bei Mehlstaub).



Mehllager / Siloraum

Ersticken; Staubexplosion; Gefährdung durch Explosionsgefahr:



#### **Und wie wird der Arbeitstisch sauber, ohne dass dabei viel Mehl aufgewirbelt wird?**

Nach der Arbeit die Arbeitsfläche mit einem Mehlbesen das Mehl sorgfältig zu einem kleinen Haufen und dann aus geringer Fallhöhe in einen Behälter nahe am Tischrand wischen.

**Und jetzt?**

Wie können wir unsere Arbeitsweisen verändern und verbessern bei folgenden Arbeiten

- Beim Transportieren
- Einfüllen und Abwägen
- Ankneten und Stauben
- Reinigen und Entsorgen

© 2017 by Universität der Bundeswehr München, 10/17



Verbesserung (~ 5')

**Slide 9**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?

- Beim Transportieren
- Einfüllen und Abwägen
- Ankneten und Stauben
- Reinigen und Entsorgen



**Im Betrieb:**

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 8

## Umgang mit Reinigungsmitteln

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 60 Minuten ohne Film, ca. 70 Minuten mit Film.



**Gefahrstoffe und ihre Gefährdungen**

Gefahrstoffe kommen in jedem Betrieb vor

- Saure Reiniger – z.B. auf Basis von Salpetersäure, Phosphorsäure, Metansulfonsäure, Sulfamidssäure
- Alkalische Reiniger – z.B. auf Basis von Natronlauge, Natriumcarbonat (Soda)
- Desinfektionsmittel – z.B. auf Basis von AktivChlor, Wasserstoffperoxid, Peressigsäure

- ⚠ Leichtentzündlich, Hochentzündlich
- 🔥 Brandfördernd
- ⚠ Ätzend H 314: Verursacht schwere Verätzungen der Haut und Augenschäden
- ⚠ Gesundheitsschädlich H373: Kann die Organe schädigen bei wiederholter Exposition
- ⚠ Reizend H330: Lebensgefahr bei Einatmen

© 2017 VWA - Verband der Wirtschaftlichen Arbeitgeber

Einführung (~ 4')

**Slide 2**

Im Bäcker-Confiseur-Gewerbe kommen verschiedenste chemische Stoffe zum Einsatz.

Dazu gehören:

- Reinigungsmittel
- Desinfektionsmittel
- u.a.m.

Solche Stoffe stellen eine Gefahr dar.

**Die wichtigsten Gefahren sind:**

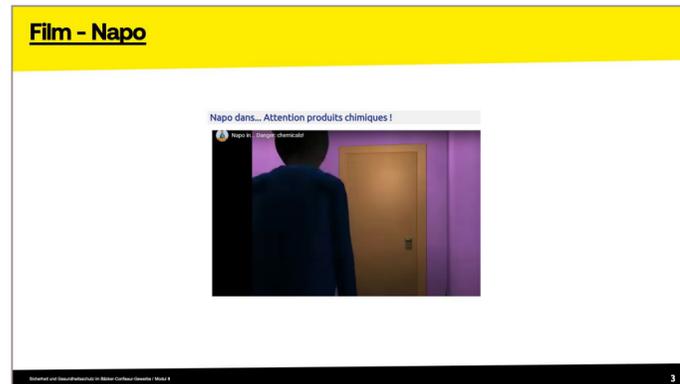
- **Brandgefahr:**
  - **Entzündlich:** der Stoff brennt sehr leicht
  - **Brandfördernd:** der Stoff wirkt als Oxidationsmittel, ein Brand wird stark beschleunigt
- **Gesundheitsgefahr**
  - **Ätzend:** der Stoff verletzt die Haut und die Schleimhäute (Augen, ... )
  - **Gesundheitsschädlich:** der Stoff schädigt die Organe (z.B. Krebsrisiko)
  - **Reizend:** der Stoff schädigt die Atemwege beim Einatmen
- Umweltgefahr (nicht weiter behandelt)

**Es ist daher wichtig, die Gefahrstoffe angemessen zu lagern und auf einen sicheren Umgang zu achten.**



Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:

- Kommt es vor, dass Sie Stoffe in einer PET-Flasche oder einem Glasbehälter aufbewahren?
- Kommt es vor, dass Sie Stoffe umfüllen?



Sensibilisierung / Film (~ 12')

### Slide 3

Wir schauen uns nun mindestens den Beginn des Films «Napo in: Vorsicht Chemikalien» an. Darin kommen verschiedene Gefährdungen vor (Achtung der Film verlängert die Schulungszeit).

Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:

**Eine falsche Lagerung chemischer Stoffe kann zu Brand, Explosion oder auch zu Vergiftungen führen.**

Oftmals stellt der Umgang mit diesen Stoffen auch ein Gesundheitsrisiko dar.

Im Film werden zahlreiche Möglichkeiten aufgezeigt, wie chemische Stoffe ordnungsgemäss gelagert werden können. Insbesondere ist auf Folgendes zu achten:

- Vorrat an gefährlichen Stoffen reduzieren, indem **nur die tatsächlich benötigten Mengen gekauft werden.**
- Stoffe nur **in Originalbehältern lagern.**
- **Niemals gefährliche Flüssigkeiten in Lebensmittelbehälter umfüllen** (Verwechslungsgefahr!).
- Die **Behälter müssen richtig gekennzeichnet sein:**
  - Name des Stoffs
  - Gefahrensymbole
  - Gefährdungen (H-Sätze) und Sicherheitshinweise (P-Sätze)
  - Signalwörter («Warnung» oder «Gefahr»)



**Die Website [www.cheminfo.ch](http://www.cheminfo.ch) enthält nützliche Informationen zu diesem Thema.**

Bearbeitung des Themas (~ 3')

**Slide 4**

Nachdem wir jetzt die Gefahren kennen gelernt haben, ist es wichtig zu überlegen, inwieweit wir betroffen sind.

Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:

- Wie sieht das bei uns aus?
- Welche Gefahrstoffe kommen bei uns vor?
- Wer arbeitet mit Gefahrstoffen?



**Sind wir betroffen?**

Welche Gefahrstoffe kommen bei uns vor?

Wer arbeitet mit Gefahrstoffen?

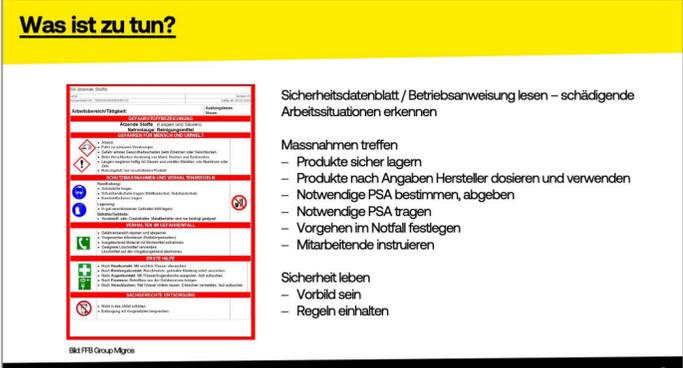
4

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung (~ 5')

**Slide 5**

Wie wir gesehen haben, sind auch wir von den Gefahren betroffen. Was ist zu tun, um das Risiko eines Unfalls zu reduzieren?

**Was ist zu tun?**



**Sicherheitsdatenblatt / Betriebsanweisung lesen – schädigende Arbeitssituationen erkennen**

**Massnahmen treffen**

- Produkte sicher lagern
- Produkte nach Angaben Hersteller dosieren und verwenden
- Notwendige PSA bestimmen, abgeben
- Notwendige PSA tragen
- Vorgehen im Notfall festlegen
- Mitarbeitende instruieren

**Sicherheit leben**

- Vorbild sein
- Regeln einhalten

- **Das Sicherheitsdatenblatt bzw. die Betriebsanweisung lesen** - schädigende Arbeitssituationen erkennen
- **Massnahmen treffen**
  - Produkte sicher lagern
  - Reinigungs- und Desinfektionsmittel gemäss Herstellerangaben benutzen und dosieren (zum Verdünnen von konzentrierten Reinigungs- und Desinfektionsmitteln geeignete Dosiereinrichtungen benutzen)
  - Besser: gebrauchsfertige Reinigungs- und Desinfektionsmittel verwenden)
  - Notwendige Persönliche Schutzausrüstung (PSA) bestimmen und abgeben
  - Vorgehen im Notfall festlegen
  - Mitarbeitende instruieren
- **Sicherheit leben**
  - Vorbild sein
  - Regeln einhalten
- **Persönliche Schutzausrüstung** verwenden: Schutzbrille, Schutzhandschuhe, ....

## Arbeitsblatt – Modul 8

### Umgang mit Reinigungsmitteln

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung

#### Slide 5



**Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:  
Auf der Folie ist eine Betriebsanweisung sichtbar. Welche Gefahren sind erkennbar?**



#### **Im Betrieb:**

Sie können über das Thema bspw. auch direkt in der Produktion sprechen und mit den Teilnehmenden die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.  
Nehmen Sie 1-2 Sicherheitsdatenblätter bzw. 1-2 Betriebsanweisungen aus Ihrem Betrieb und schauen Sie diese gemeinsam an.



#### **Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Sicherheitsdatenblätter, Betriebsanweisungen, anderes Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen.

**Was ist zu tun?**



Sicherheitsdatenblatt / Betriebsanweisung lesen – schädigende Arbeitssituationen erkennen

Massnahmen treffen

- Produkte sicher lagern
- Produkte nach Angaben Hersteller dosieren und verwenden
- Notwendige PSA bestimmen, abgeben
- Notwendige PSA tragen
- Vorgehen im Notfall festlegen
- Mitarbeitende instruieren

Sicherheit leben

- Vorbild sein
- Regeln einhalten

BSI / BSI Group / Migros



# Arbeitsblatt – Modul 8

## Umgang mit Reinigungsmitteln

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung

### Slide 6

**Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:  
Nehmen wir den sauren Reiniger, wie sieht das STOP-Prinzip dazu bei uns aus?**

#### **Im Betrieb:**

Sie können über das Thema auch direkt an einem Arbeitsplatz oder im Lager sprechen und mit den Teilnehmenden die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.

#### **Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen.



**Was ist zu tun?**

**Das STOP-Prinzip**

- S** Substitution (Ersatz)  
→ Schädliche Arbeitsmittel / -verfahren durch weniger schädliche ersetzen
- T** Technische Massnahmen (Hilfsmittel)  
→ Dosieranlagen, geschlossene Systeme, gute Lüftung
- O** Organisatorische Massnahmen  
→ Arbeitsanweisung, Schulung der Mitarbeitenden, Vermeidung von Zeitdruck
- P** Personenbezogene Massnahmen  
→ Schutzbrille und -handschuhe, rutschfestes Schuhwerk

© 2014 der Schweizerische Eidgenössische Anstalt für Berufsbildung und Berufshilfe (SAHB) 6

**Gefahrstoffe richtig lagern**



- Nur in Originalgebinde  
(Umfüllen nicht im Lagerraum, nur unter den entsprechenden Schutzmassnahmen in korrekte beschriftete und mit GHS-Symbolen gekennzeichnete Gebinde)
- Nur in verschlossenem geeignetem Raum  
(Zugangsregelung)
- Nur benötigte Mengen  
(kleinere Mengen vermeiden das Umfüllen, das Überschreiten von max. Lagermengen und müssen eventuell nicht in spezifischen Lagerschränken gelagert werden)
- Säuren / Laugen / chlorierte Stoffe getrennt über Auffangwannen lagern
- Lagerliste führen
- PSA gemäss Sicherheitsdatenblatt bereitstellen
- In Nähe des Lagers: Augendusche für Notfälle bereitstellen

7

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung (~ 5')

**Slide 7**



**Wie kann die richtige Lagerung von Stoffen sichergestellt werden?**

- Gefahrstoffe nur in Originalgebinden lagern
- Gefahrstoffe immer in einem verschlossenen, geeigneten Raum mit Zugangsregelung lagern
- Vor Ort nur die benötigte Menge lagern
- Säuren / Laugen / chlorierte Stoffe / ... getrennt über Auffangwannen lagern
- Lagerliste führen
- Ab 1000 kg getrennte Brandabschnitte
- Brandfördernde Stoffe ab 100 kg getrennte Brandabschnitte
- Entzündliche Stoffe (inkl. Mehlstaub): EX-Zonen einhalten
- Getrennt von Lebensmitteln lagern
- PSA für Notfälle bereithalten (inkl. Augendusche)



**Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen:  
Wo haben wir Handlungsbedarf? Was können wir verbessern?**



**Im Betrieb:**

Sie können über das Thema auch direkt im Lager sprechen und mit den Teilnehmenden die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen.

## Arbeitsblatt – Modul 8

### Umgang mit Reinigungsmitteln



Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung (~ 5')

#### Slide 8

#### Was ist beim Umgang mit Gefahrstoffen zu beachten?

- Vorschriften der Lieferanten einhalten
- Regeln des Sicherheitsdatenblattes beachten
- Persönliche Schutzausrüstung (PSA) tragen:
  - Eine Schutzbrille ist zu verwenden, wenn Spritzer in die Augen möglich sind (bei offenem Umgang mit Konzentraten).
  - Geeignete Handschuhe sind bei jedem Kontakt mit Gefahrstoffen zu tragen.
  - Bei Bedarf sind geeignete Stiefel und eine geeignete Schürze zu tragen.



#### Sie können den Teilnehmenden folgende Fragen stellen: Wo haben wir Handlungsbedarf? Was können wir verbessern?



Bereiten Sie ein Sicherheitsdatenblatt / eine Betriebsanweisung vor und besprechen Sie die darin beschriebenen Verhaltensregeln.

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung (~ 15')

**Slide 9**

Wichtig für den Gesundheitsschutz sind die Handschuhe. Damit diese wirklich schützen sind folgende Aspekte relevant

- **Richtigen Handschuh** in der richtigen Grösse verwenden.
  - Tipp: Der richtige Handschuhtyp wird oft im Sicherheitsdatenblatt genannt. Lassen Sie sich ansonsten von einem Lieferanten beraten.
- Mehrweghandschuhe vor dem Ausziehen immer gut abwaschen und rechtzeitig erneuern.
  - Tipp: Handschuhe altern leider schnell. Je nach Resistenz des Materials gegenüber der Chemikalie kann ein Handschuh nur bis ca. 8 Stunden verwendet werden.
- Handschuhe kontaminationsfrei ausziehen.
- Nach dem Ausziehen der Handschuhe Hände waschen.
- Schweissdurchfeuchtete Handschuhe vor dem Einsatz trocknen.
- Bei Arbeitsende regenerative Hautpflegecreme anwenden (vergleiche auch Modul Hautschutz).

**Arbeit mit Handschuhen**



Richtigen Handschuh in der richtigen Grösse verwenden

Mehrweghandschuhe vor dem Ausziehen immer gut abwaschen, anschliessend gut trocknen und rechtzeitig erneuern

Nach dem Ausziehen der Handschuhe Hände waschen

9

Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung

**Slide 10**

So werden Handschuhe richtig ausgezogen:

1. Handschuh von aussen greifen,
2. überstülpen
3. Handschuh von innen fassen,
4. überstülpen

Bereiten Sie Handschuhe vor und lassen Sie das Ausziehen in Zweiergruppen üben.



Bearbeitung des Themas / Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 11**

Kontamination bezeichnet ganz allgemein die Verunreinigung von Flächen, Gegenständen etc. mit schädlichen Stoffen.

Handeln Sie in einem Notfall richtig:

**Bei Hautkontakt**

- Dekontamination (Entfernen von gefährlichen Verunreinigungen an Personen, Objekten oder ungeschützten Flächen)
- Bei Kontakt mit hautresorptiven Stoffen muss die Reinigung der Haut schnell erfolgen.
- Bei chemischen Verätzungen oder Verbrennungen muss die Haut mindestens 10 Minuten mit Wasser gespült werden.

**Bei Augenkontakt:**

- Kontaktlinsen wenn möglich entfernen.
- Augen mit viel Flüssigkeit spülen (10-15 Minuten).
- Augenarzt aufsuchen, beiziehen.

**Bei Verschlucken:**

- Kein Erbrechen auslösen!
- Mund umgehend ausspülen.
- Giftnotrufzentrale (Telefon 145) und Rettungsdienst kontaktieren.

**Kontamination - Im Notfall richtig Handeln**



**Bei Hautkontakt**

- Dekontamination
- bei hautresorptiven Stoffen muss die Hautreinigung schnell erfolgen
- bei chemischen Verätzungen oder Verbrennungen mindestens 10 – 15 Minuten mit viel Wasser spülen

**Bei Augenkontakt**

- Kontaktlinsen wenn möglich entfernen
- Augen mit viel Flüssigkeit spülen (10-15 Minuten)
- Augenarzt beiziehen

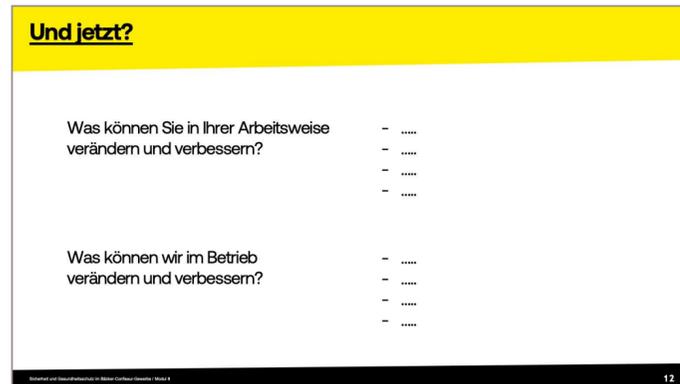
**Bei Verschlucken**

- kein Erbrechen auslösen
- Mund umgehend ausspülen
- Giftnotrufzentrale (Tel. 145) und Rettungsdienst kontaktieren

11

## Arbeitsblatt – Modul 8

### Umgang mit Reinigungsmitteln



**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....

12

Verbesserung (~ 2')

#### Slide 12

Und jetzt?

**Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**

#### Im Betrieb:

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).

#### Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule):

Für Ausbilder ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn in meinem Betrieb die geforderten Lagerungsbedingungen nicht eingehalten werden?».

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 9

## Hautschutz

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.

Vorstellung des Themas.

Hinweis auf die Dauer des Moduls: 45-55 Minuten.





Bearbeitung des Themas (~ 5')

**Slide 2**

**Hautkrankheiten sind häufiger als man denkt**

- Rund 500 Fälle von anerkannten beruflichen Hautkrankheiten verzeichnen die Unfallversicherer in der Schweiz – Jahr für Jahr.
- Die Dunkelziffer ist beträchtlich. Viele melden beruflich bedingte Hautbeschwerden aus Unwissenheit nicht dem Unfallversicherer.
- Der Übergang von leichten und selbst behandelbaren Hautbeschwerden bis hin zu einer Berufskrankheit mit massiven Beeinträchtigungen ist fließend. Studien lassen vermuten, dass die wahre Anzahl berufsbedingter Hautbeschwerden pro Jahr mehrere Tausend beträgt.
- Hautkrankheiten sind oft langwierig und teuer. Die Unfallversicherer zahlen für einen Fall im Durchschnitt deutlich über 10'000 Franken.

**So entstehen Hautschäden**

Zu beruflich bedingten Hautschäden kommt es **durch chemische und physikalische Einwirkungen. Meist sind chemische Stoffe die Ursache. Aber auch viele pflanzliche Stoffe, tierische Produkte und mit Krankheitserregern infiziertes Material können zu beruflich bedingten Hauterkrankungen führen. Zudem sind die Anzahl und die Art der Kontakte bedeutsam:**

- Andauernde Feuchtigkeit (z.B. durch langes Tragen von luftundurchlässigen Handschuhen) stellt ein Problem für die Haut dar.
- Ein- oder mehrmaliger direkter Kontakt mit aggressiven Chemikalien wie starken Säuren und Laugen.
- Häufiger, ungeschützter Kontakt mit Chemikalien, die als wenig/nicht gefährlich wahrgenommen werden, z.B. Desinfektionsmittel.
- Sehr häufiger Kontakt mit Produkten, welche die Haut beanspruchen, z.B. Seife oder Reinigungsmittel.

**Hautkrankheiten und ihre Ursachen**

- Mehr als 500 anerkannte berufsbedingte Hautkrankheiten pro Jahr (= jede 4. Berufskrankheit)
- Hohe Dunkelziffer, da nicht erkannt
- Über 10'000 CHF Versicherungskosten pro Fall



Direkter Kontakt mit aggressiven Chemikalien wie bspw. starken Säuren und Laugen

Häufiger, ungeschützter Kontakt mit Chemikalien, die als wenig gefährlich wahrgenommen werden, wie z.B. Desinfektionsmittel

Sehr häufiger Kontakt mit Produkten, die die Haut beanspruchen wie bspw. Reinigungsmittel oder Feuchtarbeit

2

Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 3**

In jedem Beruf sind die Hände verschiedenen Reizungen ausgesetzt. Die Wirkungen summieren sich jeweils und können zu folgenden Symptomen führen:

- rote, trockene Hände mit Rissen.

**Auch im Bäcker-Confiseur-Gewerbe sind kumulative Hautreizungen vorhanden:**

Hauptsächlich ist das Mehl wegen seiner austrocknenden Eigenschaft für Schäden verantwortlich. Das häufige Waschen der Hände und Reinigen der Oberflächen sowie der Umgang mit heißen Gegenständen machen die Haut ebenfalls anfällig.

**Kumulative Hautreizung**

... im Bäcker-Confiseur-Gewerbe



- Austrocknende Wirkung durch Mehl
- Häufiges Waschen der Hände
- Kontakt mit heißen Gegenständen (heiße Fetta/Öle)
- Warme Umgebung (Backöfen)
- Oberflächenreinigung und Desinfektionsmittel
- Kontakt mit Chemikalien



Bäcker-Skizze (201)

© Schäffer-Poeschl-Verlag, Stuttgart



Film (~ 5')

**Slide 4**

Wir schauen uns nun den Film Napo in «Schütze deine Haut» an. Darin wird gezeigt,

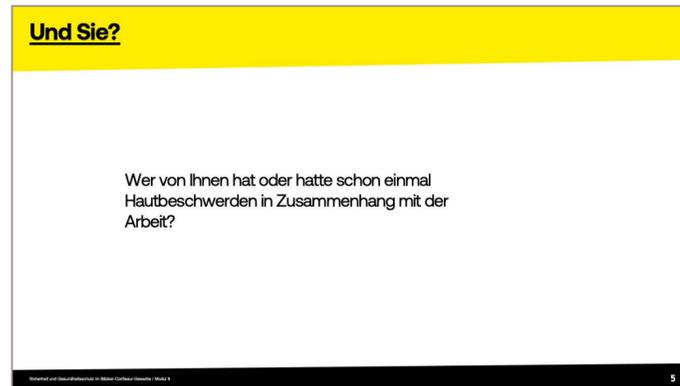
- welche Gefahren aus dem Hautkontakt mit gesundheitsschädlichen Stoffen resultieren
- was die Haut alles kann und welche ihrer lebenswichtigen Funktionen durch eine Schädigung in Frage gestellt werden

**Geben Sie nach dem Film folgende Erläuterungen:**

Die Haut übernimmt vielerlei Funktionen. Sie fühlt, sie atmet und sie reguliert die Körpertemperatur. Sie schützt uns auch vor Krankheitserregern. Aber nur eine gesunde Haut kann ihre Aufgaben wahrnehmen. **Geschädigte Haut ist anfällig für Krankheiten und Allergien.** Die Haut kann sich auch regenerieren, aber sie verzeiht nicht alles.

Wenn die natürliche Schutzschicht der Haut beschädigt ist, dringen die chemischen Bestandteile der verschiedensten Stoffe in die Haut ein und rufen eine Entzündung hervor.

**Achtung:** Eine trockene, gerötete, empfindliche und entzündete Haut ist ein Alarmzeichen. Dieser Zustand kann sich zu einem unheilbaren Ekzem entwickeln, was die weitere Ausübung des Berufs verunmöglicht.



Sensibilisierung (~ 4')

**Slide 5**



**Wer von Ihnen hat oder hatte schon einmal Hautbeschwerden in Zusammenhang mit der Arbeit?**

Fragen Sie nach, wie es dazu kam (die näheren Umstände: wo, wann, warum, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit usw.).



**Überlegen Sie sich ein Szenario, das Sie erzählen können, wenn die Teilnehmer selbst noch keine Hautbeschwerden in Zusammenhang mit der Arbeit haben oder hatten.**

Bearbeitung des Themas (~ 4')

**Slide 6**

Wenn Sie bei Ihrer Arbeit Reinigungs- und Desinfektionsmittel oder andere schädigende Stoffe verwenden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Hände richtig schützen. Damit vermeiden Sie Entzündungen und Allergien. Schützen Sie wenn nötig auch andere exponierte Hautpartien. Befolgen Sie die Hinweise auf den Produkten und den Gebrauchsanweisungen. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Vorgesetzten oder den Sicherheitsbeauftragten.

**Drei Tipps für gesunde Hände**

**Schützen:** Vermeiden Sie, wenn immer möglich, den Kontakt mit schädigenden Stoffen. Ist dies nicht möglich, schützen Sie sich mit geeigneten Handschuhen oder Hautschutzcremen. Es gibt heute für jede Tätigkeit bequeme und passende Handschuhe. Geeignete Handschuhe müssen folgende Eigenschaften haben:

- Wirksamer Schutz gegen das betreffende Risiko. Die Piktogramme (Kennzeichnungen) geben an, vor welchen Gefahren der Handschuh schützt.
- Ausführung der Tätigkeit mit sicherem Griff.
- Richtige Grösse, nicht zu gross und nicht zu klein.
- Lassen sich leicht an- und ausziehen.
- Entsprechen den Sicherheitsnormen.

**Reinigen:** Waschen Sie vor jeder Pause und vor Feierabend die Hände mit einem schonenden Mittel. Verwenden Sie für das Reinigen keine Lösemittel oder scheuernde Produkte.

**Pflegen:** Pflegen Sie Ihre Hände regelmässig mit einer geeigneten Creme. So kann sich die Haut regenerieren.





Praktische Anwendung (~ 10')

**Slide 7**

So waschen und desinfizieren Sie die Hände richtig:

1. Hände mit Wasser oder Desinfektionsmittel befeuchten.
2. Handfläche auf Handfläche reiben.
3. Rechte Handfläche über linken Handrücken reiben und umgekehrt.
4. Handfläche auf Handfläche legen und in den Fingerzwischenräumen verreiben.
5. Aussenseite der Finger auf gegenüberliegender Handfläche reiben.
6. Kreisendes Reiben des rechten Daumens in der linken Handfläche und umgekehrt.
7. Kreisendes Reiben der rechten Fingerkuppen in der linken Handfläche und umgekehrt.
8. Kreisendes Reiben beider Handgelenke.

Waschen Sie die Hände mindestens 15 Sekunden. Desinfizieren Sie die Hände mindestens 30 Sekunden.



**Sie können das Waschen und desinfizieren der Hände an einem Waschbecken oder bei einem Dispenser vor Ort in Zweiergruppen üben.**



Film (~ 4')

**Slide 8**

Wir schauen uns nun den Film Video „Zucker“ an. Er zeigt, wie eine Hautschutzcreme wirkt.



**Fragen Sie nach dem Film, was die Zuschauer beobachtet haben:**

Die Hautschutzcreme schützt nicht nur den Zucker vor der Flüssigkeit. Mehr noch, sie verhindert das Eindringen der Flüssigkeit und damit den Zerfall des Zuckers.

Praktische Anwendung (~ 5')

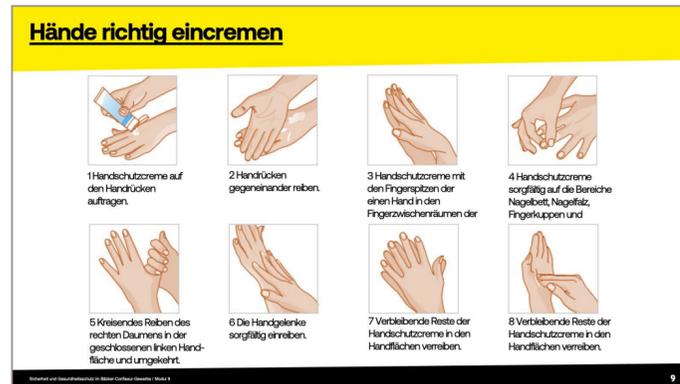
**Slide 9**

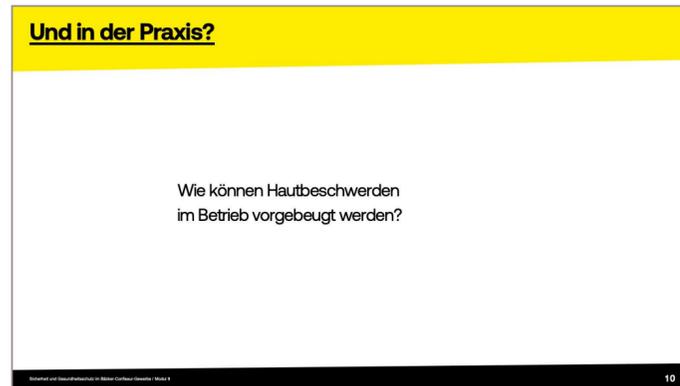
So cremen Sie die Hände richtig ein

1. Eine etwa haselnussgrosse Menge Creme auf den Handrücken geben.
2. Gleichmässig auf dem Handrücken verteilen.
3. Fingerzwischenräume sorgfältig eincremen.
4. Nagelfalze und Fingerkuppen nicht vergessen.
5. Mit dem Rest Handflächen und Handgelenke eincremen.
6. Mit den Fingernägeln über die Innenfläche kratzen, damit das Hautschutzmittel auch auf die Haut unter den Fingernägeln gelangt.



**Lassen Sie das Eincremen üben und Ihnen vorzeigen.**





Verbesserung (~ 4')

**Slide 10**



**Wie können Hautbeschwerden im Betrieb vorgebeugt werden?**



**Im Betrieb:**

Sie können über das Thema auch direkt am Arbeitsplatz sprechen und mit den Teilnehmern die zu ergreifenden Massnahmen vor Ort erörtern.



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen wollen.

**Und jetzt?**

Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern? - ....  
- ....  
- ....  
- ....

© 2011 VWA - Verband der Wirtschaftlichen Arbeitslosenverbände

Verbesserung (~ 2')

**Slide 11**



Was können Sie in Ihrer Arbeitsweise verändern und verbessern?

Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?



**Im Betrieb:**

Notieren Sie sich offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).



**Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Für Ausbildner ausserhalb des Betriebs: Seien Sie vorbereitet auf Fragen wie «Was soll ich machen, wenn mein Arbeitgeber uns keine Sicherheitshandschuhe und keine Hautschutzmittel zur Verfügung stellt?» oder «Was soll ich machen, wenn es in unserem Betrieb keinen Hautschutzplan gibt?».

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 10

## Nachtarbeit

Vorstellung des Themas (~ 1')

**Slide 1**

Begrüßung der Teilnehmer.  
Vorstellung des Themas.  
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 45-55 Minuten.



Sensibilisierung / Film (~ 8')

**Slide 2**

Nachtarbeit wird nicht durch alle Mitarbeitenden gleich wahrgenommen. Je nach Disposition, Alter und sozialer Situation wird Schichtarbeit anders wahrgenommen. Grundsätzlich sind folgende Aspekte relevant:

**Chronotyp:**

Frühaufsteher (Lerchen) vs. Abendmenschen (Eulen)

Eulen sind grundsätzlich besser geeignet für Nachtarbeit,

Lerchen fällt es jedoch einfacher um 4 oder 5 aufzustehen

**Alter:**

ab ca. 45 Jahren belastet Nachtarbeit mehr

**Soziale Situation:**

Leben in Partnerschaft / mit Schulkindern

Schauen wir uns doch mal diesen Beitrag von SRF 10-vor-10 an.



**Nachtarbeit und ihre Risiken**

**Nachtarbeit**



**Risiken**

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs)
- Psychische Krankheiten (z. B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z. B.: Zuckerkrankheit)

**Wir schützen uns!**

© 2014 by Gesundheitsförderung im Bäckereibereich (GEB) 3

Sensibilisierung (~ 4')

### Slide 3

Nachtarbeit kommt in der Branche häufig vor. Gemeint ist Arbeit im Bereich zwischen 23 und 6 Uhr, wobei bei Einverständnis aller Mitarbeitenden der Zeitraum um eine Stunde verschoben werden kann. **Nachtarbeit ist in der Branche Bäcker-Confiseur bewilligungsfrei. Die gesetzlichen Anforderungen müssen jedoch eingehalten werden.** Nachtarbeit ist Arbeit gegen die «innere Uhr» und kann daher belastend für die Mitarbeitenden sein.

#### So führt Nachtarbeit zu folgenden Risiken:

- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitlosigkeit, Magen-Darm-Beschwerden
- Innere Unruhe, Nervosität
- Herz-/Kreislaufkrankungen
- Unfälle durch Übermüdung und ihre möglichen Folgen
- Gewisse Krebsarten (z. B.: Brust- und Darmkrebs: Der Zusammenhang ist umstritten, aber gemäss SECO gibt es Hinweise dazu)
- Psychische Krankheiten (z.B.: Depression)
- Stoffwechselkrankheiten (z.B.: Zuckerkrankheit)

Damit wir alle gesund bleiben, ist es wichtig, dass wir uns schützen.

**Nachtarbeit – gesetzliche Vorgaben**

Nachtarbeit



Gemäss Arbeitsgesetz gelten die Arbeits- und Ruhezeitbestimmungen für Arbeitnehmende in Bäckereien, Konditoreien, Confisereien (Art. 27 ArGV 2)

Zu beachten und einzuhalten sind:

- Höchstarbeitszeiten
- Nachtarbeit
- Mutterschutz
- Jugendarbeitsschutz

© 2014 der Schweizerische Eidgenössische Textverlag, Bern. www.sdt.ch

Sensibilisierung (~ 5')

#### **Slide 4**

Für die Arbeits- und Ruhezeitbestimmungen für Arbeitnehmende in Bäckereien, Konditoreien, Confisereien gelten besondere Bestimmungen. Hier die wichtigsten Punkte:

#### **Höchstarbeitszeit** (Art. 9 Abs. 1 Bst. a ArG)

Mo. bis So., 45 Stunden für Arbeitnehmer in industriellen Betrieben

Mo. bis So., 50 Stunden für alle übrigen Arbeitnehmer

#### **Nachtarbeit:** Erlaubt (Art. 4 ArGV 2).

Max. 9 Arbeitsstunden im Zeitraum von 10 Stunden (Art. 17a Abs. 1 ArG), Ohne Wechsel mit Tagesarbeit an bis zu 6 von 7 aufeinanderfolgenden Nächten, sofern im Jahresdurchschnitt die 5-Tage-Woche eingehalten wird (Art. 10 Abs. 5 ArGV 2).

#### **Schwangere**

Hierzu sind die Bestimmungen der Mutterschutzverordnung SR 822.111.52 einzuhalten.  
Verordnung des WBF über gefährliche und beschwerliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft - Mutterschutzverordnung (SR 822.111.52) (admin.ch)

**Nachtarbeit – gesetzliche Vorgaben**

Nachtarbeit



Gemäss Arbeitsgesetz gelten die Arbeits- und Ruhezeitbestimmungen für Arbeitnehmende in Bäckereien, Konditoreien, Conisereien (Art. 27 ArGV 2)

Zu beachten und einzuhalten sind:

- Höchstarbeitszeiten
- Nachtarbeit
- Mutterschutz
- Jugendarbeitsschutz

© 2014 SECO - Schweizerischer Eidgenössischer Ausschuss für Gleichberechtigung der Geschlechter

**Slide 4**

**Lernende**

**dürfen wie folgt in der Nacht arbeiten:**

- ab dem vollendeten 16. Altersjahr: höchstens 5 Nächte pro Woche ab 4 Uhr (vor Sonn- und Feiertagen ab 3 Uhr);
- ab dem vollendeten 17. Altersjahr: höchstens 5 Nächte pro Woche ab 3 Uhr (vor Sonn- und Feiertagen ab 2 Uhr).

**dürfen wie folgt an Sonntagen arbeiten:**

- ab dem vollendeten 16. Altersjahr: höchstens einen Sonntag pro Monat;
- ab dem vollendeten 17. Altersjahr: höchstens 2 Sonntage pro Monat.

[https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen\\_Dienstleistungen/Publikationen\\_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschueren/seco\\_jugend\\_d\\_15\\_web.pdf.download.pdf/seco\\_jugend\\_d\\_15\\_web.pdf](https://www.seco.admin.ch/dam/seco/de/dokumente/Publikationen_Dienstleistungen/Publikationen_Formulare/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Broschueren/seco_jugend_d_15_web.pdf.download.pdf/seco_jugend_d_15_web.pdf)

## Nachtarbeit

**Was bedeutet Nachtarbeit für mich?**

COOL		UNCOOL	
Freizeit	?	Stress	?
Familienzeit	?	Schlafmangel	?
Mehr Lohn		Einschränkung Sozialleben	

© 2014 by Universität Wuppertal, Wuppertal, Germany. Slide 5



Bearbeitung des Themas (~ 10')

### Slide 5

**Tauschen Sie sich aus, was bedeutet Nachtarbeit / Schichtarbeit für Sie?**

**Was ist positiv? Was ist negativ?**

Praktische Anwendung (~ 6')

### Slide 6

Wie gesagt bringt Schichtarbeit Risiken mit sich. Schützen Sie Ihre Gesundheit, um auch im Alter ab 65 Jahren noch fit zu sein.

Als Schicht- und Nachtarbeiter/in müssen Sie sich mehr um eine geregelte Lebensführung kümmern als eine Person, die ausschliesslich am Tag arbeitet. Hier einige Vorschläge:

**Wie Sie Ihre Gesundheit schützen**

<b>Schlaf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen</li><li>• Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)</li><li>• Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen</li><li>• Keinen Alkohol trinken</li><li>• Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtfördernd sind</li><li>• Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen</li></ul>	<b>Schlafumgebung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten</li><li>• Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen</li><li>• Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten</li><li>• Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft</li><li>• Nachbarn um Nachsicht bitten</li><li>• Ohrstöpsel, „weisses Rauschen“-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden</li><li>• Raum vor dem Schlafengehen lüften</li><li>• Möglichst für kühle Schlaftemperatur sorgen</li></ul>
--	--

© 2014 der Schweizerische Arbeitskreis für Arbeitswissenschaft (SAW) 6

**Wie Sie Ihre Gesundheit schützen**

<b>Schlaf</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen</li><li>• Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)</li><li>• Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen</li><li>• Keinen Alkohol trinken</li><li>• Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtfördernd sind</li><li>• Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen</li></ul>	<b>Schlafumgebung</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten</li><li>• Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen</li><li>• Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten</li><li>• Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft</li><li>• Nachbarn um Nachsicht bitten</li><li>• Ohrstöpsel, „weisses Rauschen“-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden</li><li>• Raum vor dem Schlafengehen lüften</li><li>• Möglichst für kühle Schlaftemperatur sorgen</li></ul>
--	--

© 2014 der Schweizerische Arbeitskreis für Arbeitswissenschaft (SAW) 6

Für einen erholsamen **Schlaf:**

- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Keinen Alkohol trinken
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtfördernd sind
- Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen

### Praktische Anwendung

#### Slide 6

##### Hinweise zur **Schlafumgebung:**

- Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen
- Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten
- Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Nachbarn um Nachsicht bitten
- Ohrenpfropfen, «weisses Rauschen»-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden
- Raum vor dem Schlafengehen lüften
- Möglichst für kühle Schlafumgebung sorgen

##### Hinweise zum **persönlichen Umfeld:**

- Hinweise zum persönlichen Umfeld:
- Eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der Familie einnehmen
- Bedürfnisse mit den Angehörigen abstimmen
- Frühzeitig über mögliche gemeinsame Zeiten informieren
- Kontakt mit Ihren Freunden pflegen
- Auf sich und eigene Bedürfnisse achten
- Persönliche Interessen verfolgen
- Gemeinsame Aktivitäten mit dem/r Partner/in, den Kindern und Freunden planen: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskolleg/innen etc.
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung abklären
- Hausarbeit und Schicht- und Nachtarbeit planen. Der Schlaf sollte nicht zu kurz sein

#### Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

##### Schlaf

- Keine anstrengende körperliche Tätigkeit vor dem Schlafengehen
- Kein Fernsehen / Bildschirm vor dem Schlafengehen (Blaulicht weckt)
- Leichter Snack vor dem Schlafengehen, nicht hungrig einschlafen
- Keinen Alkohol trinken
- Keine Schlafmittel regelmässig einnehmen, da sie suchtfördernd sind
- Stimulanzien wie Energy Drinks oder andere Aufputschmittel nicht oder nur spärlich einsetzen

##### Schlafumgebung

- Schlafzimmer für Schlaf reservieren: Kein TV, essen oder arbeiten
- Dicke Vorhänge verwenden oder Augenklappe aufsetzen
- Telefon ausschalten und Anrufbeantworter einschalten
- Familie um Ruhe bitten, wenn man schläft
- Nachbarn um Nachsicht bitten
- Ohrenpfropfen, «weisses Rauschen»-Generator oder Hintergrundmusik, um Geräusche auszublenden
- Raum vor dem Schlafengehen lüften
- Möglichst für kühle Schlafumgebung sorgen

6

#### Wie Sie Ihre Gesundheit schützen

##### Persönliches Umfeld

- Eine Mahlzeit täglich gemeinsam mit der Familie einnehmen
- Ihre Bedürfnisse mit denen Ihrer Angehörigen abstimmen
- Frühzeitig über mögliche gemeinsame Zeiten informieren
- Den Kontakt mit Ihren Freunden pflegen
- Auf sich und eigene Bedürfnisse achten
- Persönliche Interessen verfolgen
- Gemeinsame Aktivitäten mit dem/r Partner/in, den Kindern und Freunden planen: Spielplatz, Tierpark, Schwimmbad, Kino, Sport mit Arbeitskolleg/innen etc.
- Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung abklären
- Hausarbeit und Schicht- und Nachtarbeit planen, der Schlaf sollte nicht zu kurz kommen

7

**Wie Sie Ihre Gesundheit schützen**

Fitness und Lebensstil	Arbeitsweg
<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Min. körperliche Aktivität pro Tag</li><li>• Regelmässig und gesund essen</li><li>• Rauchen aufgeben</li><li>• Alkohol reduzieren</li><li>• Hausärztin oder -arzt über Schicht- und Nachtarbeit informieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vor ungewolltem Einschlafen am Steuer schützen:<ul style="list-style-type: none"><li>• Fahrzeugheizung nur auf unterer Stufe einstellen, ggf. Fenster etwas offenlassen</li><li>• Lautsprecher laut stellen und mitsingen</li><li>• Bei grosser Müdigkeit nicht weiterfahren und Kurzschlaf halten</li></ul></li><li>• Kurze körperliche Aktivität vor der Heimreise</li><li>• Vermeidung helles Sonnenlicht, ggf. Sonnenbrille tragen</li><li>• ÖV oder Carsharing benutzen</li><li>• Defensiv fahren, sich nicht beeilen</li></ul>

Praktische Anwendung (~ 3')

**Slide 7**

Hinweise zu **Fitness und Lebensstil**

- 30 Min. körperliche Aktivität pro Tag einplanen und machen
- Regelmässig und gesund essen
- Rauchen aufgeben
- Alkohol reduzieren
- Hausärztin oder -arzt über Schicht- und Nachtarbeit informieren

Hinweise zum **Arbeitsweg:**

- Vor ungewolltem Einschlafen am Steuer schützen:
  - Fahrzeugheizung nur auf unterer Stufe einstellen, ggf. Fenster etwas offenlassen
  - Lautsprecher laut stellen und mitsingen
  - Bei grosser Müdigkeit nicht weiterfahren, Kurzschlaf halten
  - Kurze körperliche Aktivität vor der Heimreise
- Helles Sonnenlicht vermeiden, ggf. Sonnenbrille tragen
- ÖV oder Carsharing benutzen
- Defensiv fahren, sich nicht beeilen

**Wie Sie Ihre Gesundheit schützen**

Medizinische Untersuchungen

- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt oder Ärztin untersuchen und beraten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät anschliessend die betroffene Person und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an. Art. 43ff ArGV 1.
- Der Anspruch auf Untersuchung und Beratung besteht alle 2 Jahre, nach Vollendung des 45. Lebensjahres alle Jahre
- Freiwillig: bis 25 Nächte pro Kalenderjahr

Obligatorisch:

- bei besonderen Risiken, z.B. Alleinarbeit, wiederkehrender Nachtarbeit (mind. 25 Nächte pro Kalenderjahr), belastende und gefährdende Umgebung, etc. (Art. 44, ArGV1).
- Für Jugendliche (bis zum Alter von 18 Jahren mit mehr als 10 Nächten pro Kalenderjahr), die dauernd oder regelmässig in der Nacht beschäftigt werden (Art. 12 Abs. 3 ArGV 5).



Sensibilisierung (~ 8')

### Slide 8

Hinweise zum **Gesundheitsschutz** und zu den **medizinischen Untersuchungen**:

- Lassen Sie sich regelmässig von einem Arzt oder Ärztin untersuchen und beraten
- Das Arbeitsgesetz sieht eine medizinische Untersuchung und Beratung für Personen vor, **die mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr Nachtarbeit** verrichten. Der untersuchende Arzt oder Ärztin berät anschliessend die betroffene Person und spricht allfällige Gesundheitsrisiken und Lösungsmöglichkeiten an.
  - Medizinische Untersuchung erfolgt alle 2 Jahre bis im Alter von 45 Jahre,
  - Ab 45 Jahren können Arbeitnehmende in den Zwischenjahren eine medizinische Untersuchung und Beratung in Anspruch nehmen.
- **Freiwillig:** bis 25 Nächte pro Kalenderjahr.
- **Obligatorisch** (vgl. Art. 45, ArGV1):
  - für Arbeitnehmende, die dauernd oder regelmässig wiederkehrende Nachtarbeit leisten (mindestens 25 Nächte pro Kalenderjahr),
  - für Arbeitnehmende, die in belastender und gefährdender Umgebung arbeiten (z.B. gehörschädigender Lärm, Alleinarbeit, lange Nachtschichten und Nachtarbeit ohne Wechsel mit Arbeit am Tag, etc.).
  - Für Jugendliche (bis zum Alter von 18 Jahren mit mehr als 10 Nächten pro Kalenderjahr), die dauernd oder regelmässig in der Nacht beschäftigt werden (vgl. Art. 12 Abs. 3 ArGV 5).

Weitere Information: Medizinische Untersuchung und Beratung gemäss Art. 43ff ArGV 1  
<https://www.seco.admin.ch/seco/de/home/Arbeit/Arbeitsbedingungen/Arbeitsgesetz-und-Verordnungen/Wegleitungen/Wegleitung-zur-ArGV-1.html>

**Nachtarbeit**

**Und jetzt?**

Was sind die Potenziale zur Reduktion von Schichtarbeit bei uns im Betrieb?	- .....
	- .....
Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?	- .....
	- .....
	- .....
Was kann ich zum Schutz meiner Gesundheit verändern und verbessern?	- .....
	- .....
	- .....
	- .....

© 2014 by Institut für Arbeit und Gesundheit der Robert-Koch-Universität Berlin

10

Verbesserung (~ 5')

**Slide 9**

**Was sind die Potenziale zur Reduktion von Schichtarbeit bei uns im Betrieb?**

**Was können wir im Betrieb verändern und verbessern?**

**Was kann ich persönlich zum Schutz meiner Gesundheit verändern und verbessern?**

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.





# Arbeitsblatt – Modul 11

## Notfallorganisation

# Arbeitsblatt – Modul 11

## Notfallorganisation

Vorstellung des Themas (~ 1')

### Slide 1

Begrüßung der Teilnehmer.  
Vorstellung des Themas.  
Hinweis auf die Dauer des Moduls: 35-45 Minuten.



Bearbeitung des Themas (~ 8')

### Slide 2

In Bezug auf die Notfallorganisation sind verschiedenste Aspekte zu beachten:

Da die Arbeitsplätze in Gebäuden beispielsweise bei einem Brand oder Rauchentwicklung sehr schnell verlassen werden oder Rettungskräfte zu einer verunfallten Person im Gebäude kommen müssen, sind **Fluchtwege und Notausgänge jederzeit freizuhalten**. Das heisst:

- **Fluchtwege und Notausgänge dürfen nicht mit Material – auch nicht 'nur' kurz - verstellt sein.**
- **Der Zugang zu Notausgängen muss auch von aussen jederzeit frei sein,** damit Rettungs- oder Einsatzkräfte (Ambulanz, Feuerwehr) ungehindert ins Innere von Gebäuden kommen können.

Das Fluchtwegkonzept im Betrieb ist durchdacht und wurde von den kantonalen Behörden begutachtet und bewilligt. Die entsprechenden Markierungen sind deshalb jederzeit gut sichtbar zu halten (keine Waren davorstellen).

**Fluchtwege / Notausgänge**



Rettungsweg rechts      Rettungsweg links

Fluchtwege immer frei halten!  
Notausgänge weder innen noch aussen verstellen!

© 2011 SBB - Schweizerische Eidgenossenschaft

Bearbeitung des Themas

**Slide 3**

Die Evakuation unseres Gebäudes ist wie folgt geregelt:

- in unserem Betrieb wird dies durch ..... (Person) angeordnet
- in unserem Betrieb erfolgt sie mittels ..... (Signal) und darauf ist das Gebäude unverzüglich zu verlassen und der Sammelplatz aufzusuchen.
- Der Sammelplatz unseres Betriebs ist bei ..... (Ort)

Den Anordnungen der zuständigen Stellen ist Folge zu leisten.



**Hinweis: Zeigen Sie den Flucht- und Rettungsplan Ihres Betriebes / Ihrer Abteilung. Begehen Sie die Fluchtwege im Betrieb mit den Teilnehmenden und begeben Sie sich mit ihnen zum Sammelplatz.**

**Evakuierung / Sammelplatz**



Evakuierung  
1. Gefährdete Personen warnen und mitnehmen  
2. Gebäude über Treppen verlassen  
3. Sich auf Sammelplatz begeben

Sammelplatz:  
.....

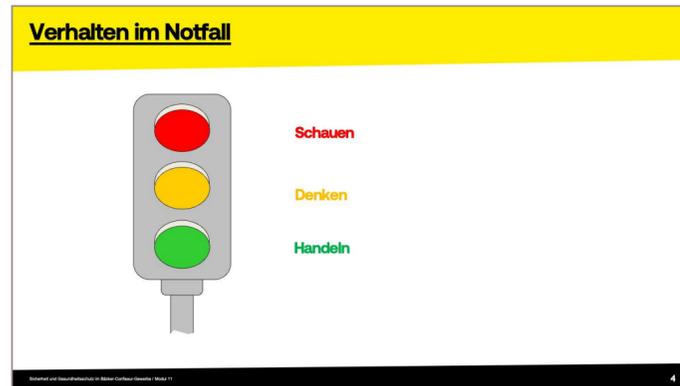
© 2014 by ...

Sensibilisierung (~ 5')

**Slide 4**

Das richtige Verhalten in einem Notfall erfolgt immer in den 3 Schritten

- Schauen
- Denken
- Handeln



**Und Sie?**

Wer von Ihnen war schon einmal in einen Unfall verwickelt?

Wie ist die Hilfe an- und abgelaufen?

© 2014 by Universität der Bundeswehr München, Modul 11

5

Sensibilisierung

**Slide 5**



Aber zuerst zu Ihnen:

**Wer von Ihnen war schon einmal in einen Unfall / Notfall verwickelt?**

Fragen Sie nach, wie die Hilfe an- und abgelaufen ist.



Gehen Sie ruhig weiter, wenn sich niemand meldet.

Das richtige Verhalten wird nachstehend thematisierte für die Szenarien

- Alarmierung
- Unfall
- Brand

Bearbeitung des Themas (~ 6')

### Slide 6

Der **erste Schritt** bei einem Notfall ist **SCHAUEN**. Damit verschaffen wir uns einen Überblick, was eigentlich abläuft oder passiert ist.

Wenn wir wissen um was es geht, können wir die richtige Telefonnummer wählen:

- Sanität 144, REGA 1414
- Polizei 117
- Feuerwehr 118
- Euronotruf 112
- Vergiftungen 145

Beim **zweiten Schritt** geht es ums **DENKEN**:

Den Einsatzkräften sollten Sie in einem Notfall nach Möglichkeit die nachstehenden Informationen weitergeben können:

- ✓ Wo ist der Verunfallte / das Ereignis?
- ✓ Wer spricht (Name)?
- ✓ Was ist passiert?
- ✓ Wann ist es passiert?
- ✓ Wie viele Personen sind betroffen?
- ✓ Weitere Gefahren, gefährliche Stoffe?
- ✓ Meine Rückrufnummer?

**Alarmieren**



Sanität	144	REGA	1414
Polizei	117	Feuerwehr	118
Euronotruf	112	Vergiftungen	145

Nächster Arzt: .....

Nächstes Spital: .....

=> Wo ist der Verunfallte / das Ereignis?  
=> Wer spricht (Name)?  
=> Was ist passiert?  
=> Wann ist es passiert?  
=> Wie viele Personen sind betroffen?  
=> Weitere Gefahren, gefährliche Stoffe?  
=> Meine Rückrufnummer?

© 2014 by Deutscher Bund der Ärzte, Modul 11

**Verhalten bei einem Unfall**



1. Gefahrenstelle absichern, sich selbst schützen
2. Alarmieren ☎ 144
3. Erste Hilfe
  - Blutung stillen, bei Bewusstlosigkeit Seitenlagerung
  - bei Bewusstlosigkeit und nicht normaler Atmung reanimieren:
    - C: Herzmassage (Circulation)
    - A: Atemwege freimachen (Airways)
    - B: Beatmung (Breathing)
    - D: Defibrillation
4. Sanität einweisen

Standort(e) Erste-Hilfe-Material: .....

© 2014 by Deutscher Werkbund, Modul 11

Bearbeitung des Themas (~ 5')

### Slide 7

## UNFALL

Das richtige Verhalten bzw. Handeln ist:

### 1. Gefahrenstelle absichern, sich selbst schützen

### 2. Alarmieren 144

### 3. Erste Hilfe

- Blutung stillen, bei Bewusstlosigkeit Seitenlagerung
- bei Bewusstlosigkeit und nicht normaler Atmung reanimieren:
  - C: Herzmassage (Circulation)
  - A: Atemwege freimachen (Airways)
  - B: Beatmung (Breathing)
  - D: Defibrillation

### 4. Sanität einweisen

Der Standort des Erste-Hilfe-Materials in unserem Betrieb ist: .....

Bearbeitung des Themas (~ 5')

**Slide 8**

**BRAND**

Das richtige Verhalten bzw. Handeln ist:

- 1. Feuerwehr alarmieren 118**
- 2. Gefährdete Personen und sich selbst retten**
- 3. Alle Türen und Fenster schliessen**
- 4. Feuerwehr einweisen, Brand löschen**

**Verhalten bei einem Brand**



1. Feuerwehr alarmieren ☎ 118
2. Gefährdete Personen und sich selbst retten
3. Alle Türen und Fenster schliessen
4. Feuerwehr einweisen, Brand löschen

© 2014 by Universität der Bundeswehr München, Modul 11

8

**Und in der Praxis?**

Wie sieht das in unserem Betrieb aus?

- Fluchtwege / Notausgänge: .....
- Sammelplatz: .....
- Alarmierung: .....
- Erste-Hilfe-Material: .....
- Ersthelfer: .....
- Brandschutz: .....

Könnten wir im Betrieb etwas verändern oder verbessern?

- .....
- .....
- .....

© 2014 by Institut für Arbeitsschutz der Robert-Koch-Institut, Modul 11

Bearbeitung des Themas (~ 10')

### Slide 9



#### **Wie sieht die Notfallorganisation in unserem Betrieb aus in Bezug auf:**

- die Fluchtwege / Notausgänge?
- den Sammelplatz?
- der Alarmierung?
- dem Erste-Hilfe-Material?
- den Ersthelfern?
- dem Brandschutz?

#### **Könnten wir im Betrieb etwas verändern oder verbessern?**



#### **Im Betrieb:**

Sie können über das Thema mit den Mitarbeitenden auch direkt vor Ort sprechen (bspw. in der Produktion, im Lager, in der Spedition) und die zu ergreifenden Massnahmen erörtern.

Notieren Sie sich allfällig offene Fragen (um sie später zu beantworten oder wieder aufzugreifen).



#### **Ausserhalb des Betriebs (z. B. Berufsschule, überbetriebliche Kurse):**

Bereiten Sie Material oder Fotos vor, die Sie zeigen möchten.

# Follow-up

**Je nachdem, welche Probleme identifiziert wurden, suchen Sie nach Lösungen, um die Arbeitsbedingungen der Mitarbeitenden zu verbessern.**

Sollte das Wissen dazu in Ihrem Betrieb fehlen, können Sie sich z.B. an Ihre Branchenlösung Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz wenden: <https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>.



## **Ansprechpartner/Links**

**SAFE AT WORK ist die Präventionsmarke der Kantone  
für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz. [www.safeatwork.ch](http://www.safeatwork.ch)**

SAFE AT WORK  
Haus der Kantone  
Speichergasse 6  
3001 Bern

[info@safeatwork.ch](mailto:info@safeatwork.ch)  
Tel: +41 (0)31 552 52 25

### **Branchenlösung:**

Schweizerischer Bäcker-Confiseurmeister-Verband SBC  
Seilerstrasse 9  
Postfach  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 (0)31 388 14 14  
<https://service.swissbaker.ch/sbcpub/de/home>

### **Schulungs-Kit herunterladen:**

<https://www.safeatwork.ch/branchen/baekereien-confiserien>