

Bewusste Sicherheit am Arbeitsplatz - Magazin 2026

Veilig
gedrag
werkt elke dag



Aannemersfederatie
Nederland
Bouw & Infra

**25.
MÄRZ**

Machen Sie mit bei den Toolbox-Workshops!

Am 25. März können Sie und Ihre Kollegen an drei verschiedenen **kostenlosen** Online-Toolbox-Workshops teilnehmen.

Scannen Sie
den QR-Code
für weitere
Informationen.



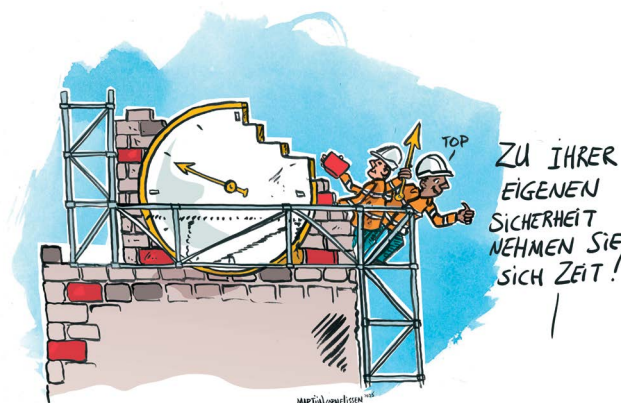
„Nur mal schnell“ ist immer gefährlich

Routine macht blind. Gefährliche Situationen entstehen oft dadurch, dass wir unser eigenes Verhalten nicht ausreichend hinterfragen. „Nur mal schnell“ auf einen Hocker oder einer wackeligen Leiter steigen, kann leicht zu Unfällen führen.

„Wir müssen fertig werden“

Wenn wir „gerade richtig im Arbeitsrhythmus drin sind“, gehen wir manchmal größere Risiken ein. Die folgenden Sätze kommen Ihnen vielleicht bekannt vor:

- Jetzt hab ich schon angefangen. Da laufe ich nicht nochmal zurück zum Lieferwagen oder zur Werkstatt, um die richtigen Hilfsmittel zu holen.’
- **„Wir müssen fertig werden.“** Die Sicherheitsmaßnahmen sind viel zu zeitaufwendig.’
- **„Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?“**
- **„So machen meine Kollegen das auch.“** Wenn ich etwas anderes mache, halten sie mich für einen Wichtigtuer.’



Achten Sie auf Sicherheit am Arbeitsplatz

Zur Sicherheit am Arbeitsplatz sollten man zunächst überlegen, wie sie gewährleistet werden kann. Führen Sie, bevor Sie zu Ihrem Arbeitsplatz gehen, die **Last-Minute-Risikoanalyse (LMRA)** durch. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und fragen Sie sich:

- Was muss ich machen und was brauche ich, damit ich sicher arbeiten kann?
- Sind alle notwendigen Sicherheitsvorkehrungen getroffen?
- Habe ich alle Werkzeuge und Hilfsmittel dabei?
- Habe ich die richtige persönliche Schutzausrüstung dabei?

Sie sind selbst für Ihre eigene Sicherheit verantwortlich.

Aber Ihr Vorgesetzter muss Sie dabei auch unterstützen. Sie überlegen gemeinsam Lösungen für die Sicherheit am Arbeitsplatz. Wenn Ihre Kollegen „nur mal schnell“ etwas tun, das gefährlich sein könnte, weisen Sie sie dann auf die Gefahr hin. Bieten Sie Ihre Hilfe an, um die Gefahr abzuwenden.

! Melden Sie auch Beinaheunfälle

Belohnen Sie sicheres Verhalten und melden Sie, wenn es fast zu einem Unfall gekommen wäre. Solche Meldungen sind äußerst wichtig, damit das Bewusstsein für Sicherheit geschärft wird und echte Unfälle vermieden werden können. Außerdem können wir alle daraus lernen, was verbessert werden kann.

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Miete!

Machen Sie sich mit der Situation und der Umgebung vertraut.

- Verschaffen Sie sich einen Überblick darüber, was für Ihre Aufgabe erforderlich ist.
- Überlegen Sie im Voraus, welche Hilfsmittel und wie viele Personen benötigt werden.
- Erstellen Sie eine Projekt-Risikobewertung (RI&E) oder machen Sie sich mit dieser vertraut.

Arbeitssicherheit ist eine Teamleistung, auch wenn man die Sprache des anderen nicht spricht

In diesem Magazin erfahren Sie und Ihre Kollegen alles über Sicherheit am Arbeitsplatz. Was ist aber, wenn jemand diese Anweisungen nicht befolgen kann, weil er die Sprache nicht (gut) spricht? Ein sicheres Arbeitsumfeld ist nur möglich, wenn jeder miteinbezogen wird!

In unseren Branchen werden Arbeitskräfte aus anderen Ländern dringend benötigt. Das verlangt von allen am Arbeitsplatz ein gewisses Maß an Engagement. Wenn Niederländisch/Deutsch nicht Ihre Muttersprache ist oder Ihr Kollege die Sprache nicht (gut) spricht, ist es unter Umständen schwierig, sich über Sicherheitsfragen abzustimmen.

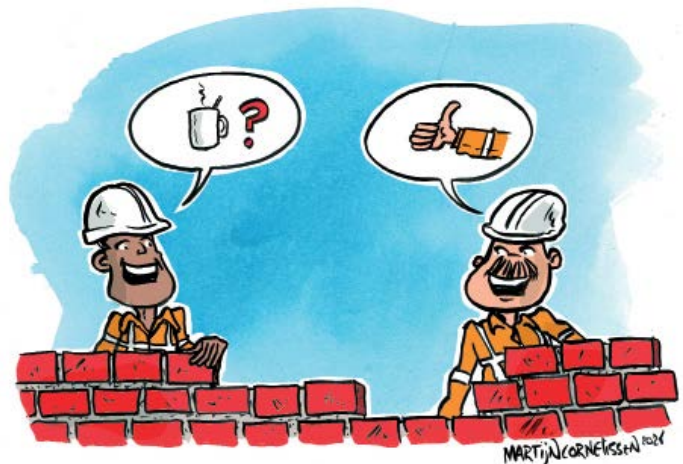
Tipps bei Sprachbarrieren

- 1 Beziehen Sie fremdsprachige Mitarbeiter von Anfang an mit ein. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, sich einzubringen, und fragen Sie nach, um sicherzugehen, dass alles verstanden wurde.
- 2 Verwenden Sie eine für alle verständliche ‚Sprache‘. Mit Piktogrammen und Gesten lassen sich wichtige Dinge schnell vermitteln.
- 3 Bestimmen Sie einen Buddy, der fremdsprachige Mitarbeiter unterstützt und an den sie sich mit ihren Fragen wenden können.
- 4 KI kann ein nützliches Hilfsmittel für Übersetzungen sein. Aber Vorsicht: Verwenden Sie Ihr Telefon nicht am Arbeitsplatz. Dies kann ablenken und zu gefährlichen Situationen führen.

Kulturelle Unterschiede

Eine Sprachbarriere ist nicht das einzige Hindernis in der Kommunikation. Auch kulturelle Unterschiede können zu Missverständnissen führen.

- In manchen Ländern geht man anders mit **Hierarchien** am Arbeitsplatz um. Dadurch kann es unter Umständen schwierig sein, einen Vorgesetzten oder einen älteren Kollegen auf eine gefährlich Situation anzusprechen.
- **Scham** kann ebenfalls eine Rolle spielen. Jemand traut sich möglicherweise nicht, nachzufragen, wenn er oder sie die Sicherheitsanweisung nicht verstanden hat.
- In unserem Land gelten manchmal andere **Sicherheitsstandards** als im Heimatland.



Zur Überbrückung dieser Unterschiede sollten wir uns bemühen, einander zu verstehen. Suchen Sie das Gespräch, stellen Sie Fragen und bieten Sie bei Bedarf Ihre Hilfe an. Zeigen Sie Interesse am Hintergrund Ihres Gegenübers. Und vermitteln Sie anderen das Gefühl, dass sie selbst auch Fragen stellen dürfen. Nur so kann man herausfinden, warum sich jemand auf eine bestimmte Weise verhält und mit welchen Problemen er/sie möglicherweise konfrontiert wird.

Beziehen Sie bei der Arbeitssicherheit alle mit ein

Oftmals möchte man nicht so gern in seinem Arbeitsrhythmus unterbrochen werden, um dann noch extra Fragen zu stellen oder zusätzliche Anweisungen zu geben, aber Sicherheit am Arbeitsplatz kann es nur dann geben, wenn alle dabei miteinbezogen werden.

Tragen Sie also Verantwortung - für Ihre eigene Sicherheit und die Ihrer Kollegen.



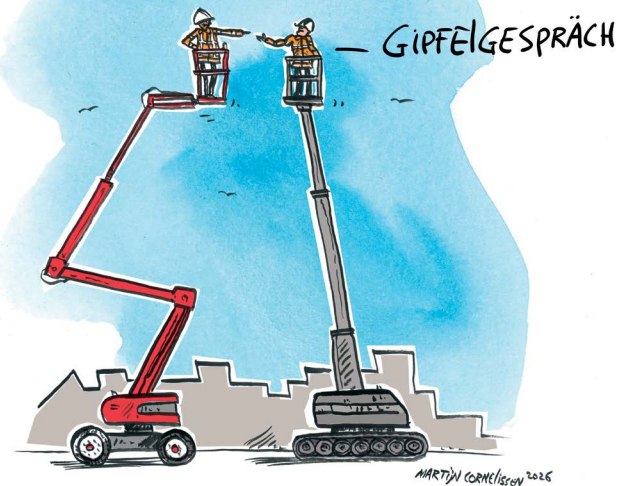
Eine Hubarbeitsbühne ist kein Spielzeug

Arbeiten in der Höhe werden immer häufiger mit Hubarbeitsbühnen, auch Hubsteiger oder Arbeitsbühnen genannt, durchgeführt. Der Einsatz dieser Maschinen birgt jedoch auch Risiken. Man sollte daher immer gut vorbereitet in den Arbeitskorb steigen. Machen Sie sich bewusst, dass jede Arbeitsbühne anders ist, gehen Sie keine Risiken ein und halten Sie sich an die Vorschriften!

Bei der Arbeit mit Hubsteigern sind die folgenden Gefahren und mögliche Unfallursachen zu beachten:

Gefahren	Mögliche Unfallursachen
Auffahrunfälle	➤ Fehlende Absperrungen
Einklemmungsgefahr	➤ Unsachgemäße Bedienung
Sturzgefahr	➤ Schlechte Wetterbedingungen
Kippgefahr	➤ Unebenes oder schlammiges Gelände

KENNEN SIE DIE RISIKEN
EINES HUBSTEIGERS?



Bei der Arbeit mit Hubsteigern kommt es immer wieder zu Unfällen

A Mögliche Gefahrensituationen

- 1A. Der Hubsteiger vor Ort reagiert und funktioniert anders als der, mit dem die Einweisung stattgefunden hat.
- 2A. Der Hubsteiger wird zum Heben oder Transportieren von (Bau-)Materialien verwendet.
- 3A. Der Hubsteiger wird in im hochgefahrenen Stand als Ein- oder Ausstieg verwendet.
- 4A. Man stattet den Hubsteiger mit zusätzlichen selbstgebauten Konstruktionen wie beispielsweise einer Regenabdeckung aus.

B Möglichen Unfallursachen

- 1B. Es gibt viele verschiedene Hubarbeitsbühnen. Auch wenn sie einander ähneln, jede funktioniert anders. Gehen Sie kein Risiko ein und halten Sie sich an die Anweisungen für die jeweilige Hubarbeitsbühne.
- 2B. Die Nutzung von Hubarbeitsbühnen als Hebevorrichtung ist verboten.
- 3B. Das Ein- und Aussteigen eines hochgefahrenen Arbeitskorbs ist verboten.
- 4B. Das Befestigen selbstgebauter Konstruktionen an der Arbeitsbühne ist nicht erlaubt.

Führen Sie zunächst immer eine Gefahrenanalyse durch und ergreifen Sie dann die richtigen Maßnahmen, um die Sicherheit bei der Arbeit zu gewährleisten.

- Lesen Sie zunächst die Anleitung und/oder das Handbuch.
- Befolgen Sie stets die Anweisungen des Herstellers/Vermieters.
- Beurteilen Sie die Umgebungsrisiken. Denken Sie dabei an unebenes oder schlammiges Gelände, an hervorstehende Gebäudeteile usw.
- Sichern Sie den Arbeitsbereich um die Maschine herum und unter der Arbeitsbühne ab.
- Sorgen Sie dafür, dass jemand vom Boden aus assistiert.

Was beim **Kran- und Hebearbeiten** zu beachten ist

Kran- und Hebearbeiten erfordern besondere Aufmerksamkeit. Dies gilt insbesondere für den Anschläger – die Person, die das Transportgut befestigt. Aber auch für den Kranführer und alle anderen auf der Baustelle. Achten Sie darauf, dass sich niemand in der Nähe des Krans oder der Maschine aufhält. Halten Sie sich nicht unter schwebenden Lasten auf und laufen Sie nicht darunter hindurch.

Derjenige, der das Transportgut an der Hebevorrichtung befestigt, ist gemeinsam mit dem Kranführer für den sicheren Transport von A nach B verantwortlich. Und dazu gehört mehr als nur dafür zu sorgen, dass die Ladung gut befestigt ist. Routinemäßiges Arbeiten – ‚das mach ich schon seit Jahren so‘ – kann zu gefährlichen Situationen führen.

Sorgen Sie für eine gute Vorbereitung Kran- und Hebearbeiten beginnen immer mit einem Plan. Es gilt dabei immer zu beachten:

- Maschinenaufstellung
- Untergrund/Bodenkonditionen
- Hebegerät
- Absperrung

Immer mehr Fertigteile

Es werden immer mehr und immer größere Teile als Fertigteile oder gebündelt geliefert. Auch die Kran- und Hebearbeiten mit diesen Fertigteilen müssen sicher durchgeführt werden. Während des Transports darf es keinesfalls passieren, dass sich Teile der Ladung durch Anstoßen oder plötzliche Bewegungen lösen. Sorgen Sie dafür, dass Sie vorab wissen, wo sich die Anschlagpunkte befinden.

Nachweisbare fachliche Kompetenz

Für die Arbeit mit einem Kran gelten Ausbildungsanforderungen. Obwohl die strengen Ausbildungsanforderungen nicht für einen Kran ‚unter 10 Tonnen/Meter‘ gelten, bedeutet dies nicht, dass jeder damit arbeiten darf und kann. Auch bei einem ‚kleineren‘ Kran muss der Kranführer fachkundig sein und über ein gleichwertiges Wissensniveau wie ein ausgebildeter Kranführer verfügen.

Vertikale Hebearbeiten sind nicht gleich horizontale Hebearbeiten

- Eine Maschine, die für horizontale Hebearbeiten konstruiert ist, darf man nicht für vertikale Hebearbeiten einsetzen. Es gibt dafür jedoch Hilfsmittel, die, falls nicht vorhanden, gemietet werden können und mit denen eine Maschine für horizontale Hebearbeiten auch als Kran oder Hubarbeitsbühne eingesetzt werden kann. Diese Maschinenkombination muss jedoch immer erst technisch geprüft werden.
- Das Be- und Entladen von Fracht erfolgt häufig mit einem Teleskoplader, Gabelstapler oder Hubwagen. Die Ladung muss gut verpackt sein, damit sie sich nicht bewegen und von den Gabeln fallen kann.
- Auch bei diesen vertikalen Hebearbeiten muss der Maschinenführer eine gute Sicht auf seine Umgebung haben und der Untergrund muss stabil sein.

Was man niemals tun sollte

- Lasten ohne vorherige Einweisung und Anleitung anschlagen.
- Ohne Absperrung um den Kran und die Flugbahn der Last arbeiten.
- Eine Last, die bereits am Kran hängt, nachladen.
- In oder auf eine schwebende Last eines Krans (z.B. einen Container) steigen.



Gefahr durch Quarzstaub:

Gefahrenverhütung ist besser als Gefahrenschutz

Bohren, Sägen, Fräsen. Bei der mechanischen Bearbeitung bestimmte Steinarten, Beton oder wird Quarzstaub freigesetzt. Das Einatmen dieses Staubs schadet der Lunge.

Der Quarzgehalt variiert je nach Gesteinsart, aber Staubwolken aus Quarzfeinstaub sind in jedem Fall extrem schädlich. Besonders gefährlich sind gerade die kleinsten, unsichtbaren Staubpartikel, da diese tief in die Lunge eindringen können.

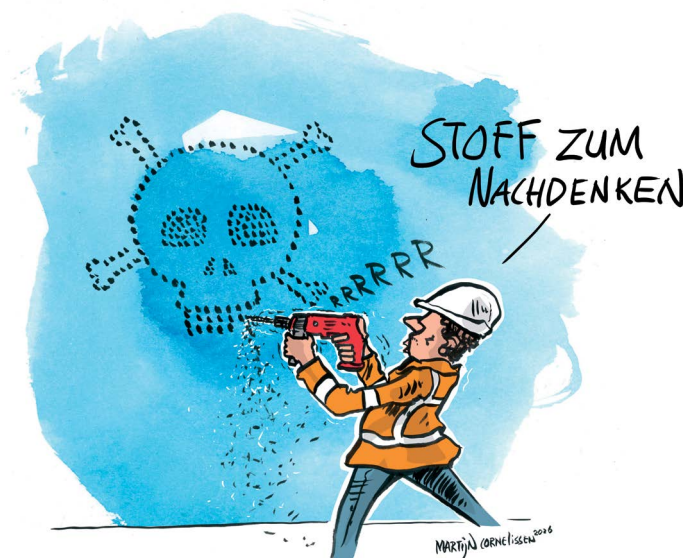
Quarzstaub in der Lunge führt zu:

- Reizung der Atemwege
- Husten
- Atemnot und Kurzatmigkeit
- In einigen Fällen zu Lungenkrebs

Gefahrenverhütung statt Gefahrenschutz

Zur Vermeidung der Gefahren durch Quarzstaub gilt es vor allem, möglichst wenig in quarzhaltigen Materialien zu bohren, zu sägen oder zu fräsen.

Lässt sich das Bohren, Sägen oder Fräsen vor Ort nicht vermeiden? Ergreifen Sie dann in jedem Fall diese Maßnahmen:



1

Verhütung

- Bauten und Baumaterial sollten so entworfen werden, dass Bohren, Sägen und Fräsen nicht mehr nötig ist.
- Es sollten möglichst quarzarme Materialien gewählt werden.
- Wo möglich, sollte eine Bearbeitungsmethode gewählt werden, bei der möglichst wenig Quarzstaub freigesetzt wird (z.B. Blöcke schneiden, statt zu sägen).

Besprechen Sie und teilen Sie Ihre Erfahrungen

Besprechen Sie die Gefahren und tauschen Sie sich darüber aus, welche Maßnahmen gut funktionieren. Erfahrungsaustausch ist wichtig.

Mehr Dialog und Offenheit tragen dazu bei, dass wir uns selbst und einander besser schützen können.

2

Schutz

- Verwenden Sie Werkzeuge mit guter integrierter Absaugung (stofvrijwerken.tno.nl)
- Verwenden Sie ein Wassersprühgerät gegen Staubbildung.
- Sorgen Sie für gute Belüftung, sollte dennoch Stoff freigesetzt werden
- Geeignete Staubschutzmasken und Atemschutzmasken sind ein letzter Schutz vor dem Staub, jedoch kein Ersatz für die anderen Maßnahmen!

Auch wenn man nur ein paar Löcher bohrt oder kurz etwas durchsägt, sollte man sich unbedingt schützen!



Sehen Sie sich auch die Toolbox an, die eigens für den Tag der bewussten Sicherheit 2026 zusammengestellt wurde.

Schützen Sie sich vor der Sonne: Meiden, kleiden, cremen

Jeder weiß, dass zu langer Aufenthalt in der Sonne schädlich ist. Aber wissen Sie auch, welchen Risiken man genau ausgesetzt sind und was man dagegen tun kann? Wer viel im Freien arbeitet, hat nämlich ein bis zu dreimal höheres Hautkrebsrisiko. Deswegen sollte man immer vorbeugende Maßnahmen treffen.

1

Meiden

Wir meiden die Sonne vor allem, indem wir den Schatten aufsuchen. Aber wie macht man das, wenn man im Freien in der Sonne arbeitet?

- Mit einer sinnvollen Arbeitsplanung. Fangen Sie im Schatten an und verlegen Sie Ihren schattigen Arbeitsplatz nach dem aktuellen Stand der Sonne.
- Kein Schatten am Arbeitsplatz? Schaffen Sie selbst Schatten, zum Beispiel mit einem Schattennetz oder einem Partyzelt. **Achten Sie dabei allerdings auch auf die Sicherheit.**

2

Kleiden

Nachdem Sie möglichst viele sonnenvermeidende Maßnahmen getroffen haben, sollten Sie zu Ihrem optimalen Schutz auch an UV-Schutzkleidung denken.

- Bedecken Sie möglichst Ihre Arme und Beine, am besten mit langen Hosen und langen Ärmeln. Tragen Sie luftige Kleidung, damit Ihnen nicht zu warm wird.
- Tragen Sie keine weißen T-Shirts, denn diese Farbe schützt weniger gut vor UV-Strahlung, insbesondere wenn das Shirt nass ist.
- An den Ohren und am Nacken hat man besonders schnell einen Sonnenbrand.

Tragen Sie zum Schutz zusätzlich zu einer Kopfbedeckung oder eines Helms auch einen Nackenschutz. UV-Licht ist einer der Hauptverursacher von Grauem Star und anderen Augenerkrankungen. Vergessen Sie also nicht, auch Ihre Augen mit einer Sonnenbrille zu schützen.

3

Cremen

Alle unbedeckten Körperteile müssen gut eingecremt werden.

- Beachten Sie die Vorhersagen des UV-Index. Bereits bei einem UV-Index 3 sollte man sich unbedingt gut eincremen! Verwenden Sie mindestens Lichtschutzfaktor 30.
- Normalerweise sollte man sich alle 2 Stunden eincremen. Wer bei der Arbeit viel schwitzt, sollte sich noch öfter eincremen!
- Oftmals wird die Creme zu dünn aufgetragen. Eine dickere Schicht Sonnenschutzcreme bietet besseren Schutz.



Fehleinschätzungen

„Ich muss mich nur an sehr sonnigen Tagen eincremen.“

Die Haut ist schneller sonnengeschädigt als man denkt. Bereits ab dem

UV-Index 3 sollte man sich gut schützen. Meiden, kleiden, cremen gilt demnach auch an bewölkten und kühlen Sommertagen.

„Solange ich keinen Sonnenbrand bekomme, ist alles halb so schlimm.“

In der Sonne ist man immer einer UV-Strahlung ausgesetzt. Wer viel im Freien arbeitet und nicht ausreichend vorbeugt, muss langfristig mit ernsthaften Problemen rechnen. Eine verbrannte Haut stellt ein größeres Gesundheitsrisiko dar, aber auch ohne Sonnenbrand ist die Strahlung schädlich.

Sehen Sie eine verdächtige Stelle an Ihrem Körper? Diese sollte vom Hausarzt schnell untersucht werden. Mit rechtzeitiger Behandlung lassen sich schwerwiegende Folgen oftmals vermeiden.

Ständige Gefährdung durch Abgase

Dieselabgase, auch Dieselmotoremissionen (DME) genannt, sind schleichende Killer. Diese Emissionen sind nicht nur schädlich für die Lunge, sie sind auch krebserregend. Die DME-Belastung sollte daher auf ein Minimum reduziert werden. Hierzu sind manchmal radikale Maßnahmen erforderlich.

Bei vielen Arbeiten kommen wir mit DME in Kontakt. Nach wie vor sind viele Fahrzeuge und Maschinen mit Dieselmotoren ausgestattet. Glücklicherweise sind diese heute wesentlich sauberer als früher, und wo immer möglich, elektrifizieren wir unseren Maschinenpark.

Dennoch bestehen immer noch Gesundheitsrisiken.

- Baumaschinen sind sehr langlebig. Viele Mitarbeiter arbeiten daher noch mit oder in der Nähe von älteren Maschinen und Fahrzeugen, die Schadstoffe ausstoßen.
- Nicht nur die eigenen Maschinen stoßen DME aus. Wer beispielsweise an einer Straße arbeitet, ist ohnehin Abgasen und anderen Stoffen ausgesetzt.

Minimieren Sie das Risiko

Idealerweise will man eine Umgebung schaffen, die frei von Dieselmotorenemissionen ist. Die Belastung lässt sich jedoch manchmal nicht vermeiden, beispielsweise bei Arbeiten an der Autobahn oder bei Dieselaggregaten auf der Baustelle. Gerade deshalb ist es wichtig, die Gefährdung möglichst zu minimieren.

Besprechen Sie auch mit Ihrem Arbeitgeber, wie die Arbeitssituation so sicher wie möglich gestaltet werden kann.

- Beantragen Sie einen Toolbox-Workshop, in dem Sie lernen, wie DME-Gefährdung minimiert werden kann.
- Sehen oder erleben Sie eine gefährliche Situation? Melden Sie die dann immer Ihrem Vorgesetzten.

Sind Sie einer hohen Belastung ausgesetzt? Melden Sie dies Ihrem Vorgesetzten. Er/sie wird den Auftraggeber darauf ansprechen. Die Sperrung einer vielbefahrenen Straße ist eine einschneidende Maßnahme, aber Sicherheit und Gesundheit stehen immer an erster Stelle.

Was können Sie tun?

- Fragen Sie nach möglichen emissionsfreien Geräten.
- Schalten Sie einen Dieselmotor immer aus, wenn er nicht (mehr) benötigt wird.
- Halten Sie während der Arbeit möglichst viel Abstand zu Dieselfahrzeugen und -Maschinen.
- Dieselfahrzeug? Überprüfen Sie Ihren Fahrstil. Langsam anfahren und sanft beschleunigen.



Achtung Schneidegefahr

Schnittwunden gehören in unserem Sektor zu den häufigsten Verletzungen. Durchtrennte Sehnen und Nerven oder schmerzhafte Infektionen kommen leider häufiger vor, als man denkt.

Die Gefahr besteht darin, wie wir mit scharfem Werkzeug umgehen. Da wir Messer, Schleifmaschinen, Sägen und andere Elektrowerkzeuge täglich vielfach nutzen, sind wir uns der Gefahren weniger bewusst. Auch an den Umgang mit Glas, scharfkantigen Platten oder Fliesen sind wir so gewohnt, dass wir fast nicht mehr darüber nachdenken.

Der bewusste Umgang mit scharfen Werkzeugen und Materialien ist äußerst wichtig.

1 Schritt 1 | Sensibilisierung

Bevor man mit scharfen Werkzeugen oder Materialien arbeitet, sollte man sich jedes Mal überlegen, was die sicherste Methode ist. Stellen Sie Fragen, lesen Sie die Gebrauchsanweisungen und schützen Sie sich vorschriftsmäßig.

5 Schritt 5 | Planung & Organisation

Planen Sie Ihre Arbeit sorgfältig. Unerwartete und ungeplante Arbeiten mit scharfen Materialien und Werkzeugen bergen die größten Risiken. Halten Sie Ihren Arbeitsplatz aufgeräumt, arbeiten Sie sauber und halten Sie sich an die vereinbarten Arbeitsmethoden.

2 Schritt 2 | Workshop & Gebrauchseinweisung

Bei einer guten Schulung lernt man, wie man mit scharfen Werkzeugen und Materialien umgeht. Zu diesem Thema gibt es bei uns viele Toolbox-Workshops. Fragen Sie Ihren Vorgesetzten, ob Sie an einer solchen Toolbox-Workshop teilnehmen können. Zudem bieten auch Hersteller oft Gebrauchseinweisungen zu ihren Produkten an.

6 Schritt 6 | Persönliche Schutzausrüstung

Tragen Sie die richtige persönliche Schutzausrüstung (PSA). In der Regel sind dies in jedem Fall geeignete Schnittschutzhandschuhe und für manche Arbeiten zusätzlichen Unterarmschutz.

3 Schritt 3 | Sichere Werkzeuge und Arbeitsgeräte

Welche Geräte sind für Ihre Arbeit am sichersten? Es gibt zum Beispiel langsam laufende Schleifmaschinen, spezielle Sicherheitsmesser oder Sägen mit Rückschlagschutz. Auch spezielle Hilfsmittel, wie beispielsweise ein Fassadenheber zum Anheben glatter Bauteile, können für mehr Sicherheit sorgen.

4 Schritt 4 | Sicherer Arbeitsplatz

Oftmals bestimmen Arbeitsplatz und Standort das Risikopotential. Vermeiden Sie nach Möglichkeit Ad-hoc-Tätigkeiten mit scharfen Werkzeugen. Prüfen Sie immer zuerst, ob Sie diese Arbeiten vorab oder unter kontrollierten Bedingungen ausführen können.



Körperliche Belastung gehört dazu, man sollte jedoch auf seine Grenzen achten

Körperliche Belastung gehört zu unserer Arbeit dazu. Daran ist nichts auszusetzen, aber natürlich muss man übermäßige Belastungen vermeiden. Wie macht man das? Und was versteht man eigentlich unter körperlicher Belastung?

Bei körperlicher Belastung denkt man schnell an körperlich schwere Arbeit. Heben, Schieben und Ziehen gehören hier eindeutig dazu. Aber auch bestimmte Körperhaltungen bei der Arbeit sind belastend, zum Beispiel Arbeit oberhalb der Schulterhöhe oder in kniender Haltung. Auch längere Zeit ununterbrochen dieselbe schwere Arbeit ausführen und eine schlechte Körperhaltung kann gesundheitsschädlich sein. Auch die Bedingungen am Arbeitsplatz spielen eine Rolle. Arbeit auf unebenem Gelände oder bei sehr kalten oder heißen Temperaturen kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Belastbarkeit

Körperliche Belastung ist grundsätzlich nichts Schlechtes, eine zu hohe Belastung jedoch schon. Dabei spielt auch die Belastbarkeit des Einzelnen eine Rolle. Faktoren wie Müdigkeit, Stress und Alter sind zum Teil ausschlaggebend dafür, welcher Arbeitsbelastung man gewachsen ist.

NICHT, DASS ICH ALLES
LEICHT NEHME,.....
ABER DIESER FERTIGBAU
IST GANZ SCHÖN MASSIV!



MARTIN CORNELISSEN 2026

Arbeitshygienische Strategie

Kennen Sie das Konzept der arbeitshygienischen Strategie? Dabei handelt es sich um eine Reihe von Schutzmaßnahmen zur Sicherheit am Arbeitsplatz. Nutzen Sie diese auch, um körperlichen Belastung wirksam zu reduzieren.

1 Basisschutzmaßnahmen

Lässt sich die körperlich schwere Arbeit gänzlich vermeiden?

Zum Beispiel durch:

- Einsatz von Fertigteilen
- Verwendung leichterer Materialien
- Lieferung schwerer Materialien direkt in der Arbeitshöhe, damit Sie sie nicht selbst anheben müssen.
- Einsatz von Maschinen, wie z.B. Asphaltiermaschinen oder Abbruchroboter

2 Technische und organisatorische Schutzmaßnahmen

Gibt es Hilfsmittel oder Arbeitsmethoden, die meine Arbeit erleichtern?

Können wir beispielsweise...

- Hebehilfen verwenden
- Die Arbeitshöhe anpassen
- Mit Kollegen abwechselnd arbeiten, sodass dieselbe (schwere) Arbeit nicht zulange von einer Person gemacht wird.

3 Individuelle Schutzmaßnahmen

Individuelle Schutzmaßnahmen sind nur zu Ihrem eigenen Schutz, z.B. Exoskelette.

4 PSA

Erst wenn Sie Schritt 1, 2 und 3 abgeklärt haben, kümmern Sie sich um Ihre PSA,

wie zum Beispiel:

- Feste Schuhe mit guten Profilsohlen
- Knieschoner

Suchen Sie das Gespräch

Sicheres und verantwortungsbewusstes Arbeiten beginnt mit einer guten Vorbereitung. Bei einigen der genannten Schutzmaßnahmen ist man von seinem Arbeitgeber oder Auftraggeber abhängig. Sie tragen jedoch auch selbst Verantwortung dafür, dass Sie keiner zu großen körperlichen Belastung ausgesetzt werden.

Halten Sie bei Ihrer Arbeit zusätzliche Schutzmaßnahmen für erforderlich?

Sprechen Sie Ihren Vorgesetzten darauf an!



Sehen Sie sich auch die Toolbox an, die eigens für den Tag der bewussten Sicherheit 2026 zusammengestellt wurde.



Jeder muss sich **offen äußern können**

Psychosoziale und psychologische Sicherheit. Vielleicht haben Sie schon einmal davon gehört. Aber was genau wird damit gemeint? Und wie kann man am Arbeitsplatz für psychosoziale Sicherheit sorgen?

Psychosoziale Sicherheit ist der Schutz vor Bedrohungen innerhalb eines bestimmten sozialen Umfelds. In diesem Fall also Ihr Arbeitsumfeld. Beispiele derartiger Bedrohungen sind Mobbing, Diskriminierung, sexuelle Belästigung, Aggression und Gewalt.

Psychologische Sicherheit meint eine positive Arbeitsatmosphäre innerhalb einer Organisation oder eines Teams. Haben alle das Gefühl, sich frei äußern zu können, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen? Denn das ist eine Voraussetzung dafür, dass sich alle gemeinsam verbessern können.

Es handelt sich also um zwei verschiedene Begriffe, die jedoch miteinander zusammenhängen.

Psychosoziale und psychologische Sicherheit im Team.

Haben Sie vielleicht schon einmal eine dieser Situationen erlebt?

- 1 Sie sind Zeuge einer oder Sie befinden sich in einer sozial unsicheren Situation. Sie trauen sich nicht, etwas zu sagen, denn Sie befürchten, man könne Sie für einen Wichtigtuer oder für schwierig halten.
- 2 Jemand spricht Sie auf eine sozial unsichere Situation an, und Sie denken ‚Misch dich nicht ein‘ oder ‚Ich weiß schon, was ich tue‘.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann ist es gut möglich, dass das Arbeitsklima in Eurem Team noch verbesserungsbedürftig ist. Denn dies kann ungewollt auch zu einem Gefühl einer psychosozialen Unsicherheit führen. Jeder im Team muss sich offen äußern können. Deshalb ist es wichtig, nicht gleich zu urteilen, sondern ins Gespräch zu kommen.



Stoppen, Nachdenken, Handeln

Wenden Sie dabei die ‚Stoppen-Nachdenken-Handeln-Methode‘ an.

Stoppen: Halten Sie inne, urteilen Sie nicht sofort. Zählen Sie erst bis 10.

Nachdenken: Überlegen Sie, welche Folgen Ihr Beurteilung haben könnte. Vielleicht trägt sie dazu bei, dass andere sich nicht trauen, ihre Meinung zu sagen. Dies kann wiederum zu psychosozialer Unsicherheit führen. Überlegen Sie stattdessen, welche Fragen Sie der anderen Person stellen können, um die Situation positiv zu lösen.

Handeln: Stellen Sie Ihre Fragen und suchen Sie das Gespräch.

Was ist der beste Lösungsansatz für die genannten Situationen?

- 1 Haben Sie Angst vor möglichen Konsequenzen, wenn Sie sich zu einer unsicheren Situation äußern? Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten darüber. Besprechen Sie gemeinsam, wie Sie als Team damit umgehen können.
- 2 Wenn es mit einer Person einen Konflikt gibt, dann gilt: Stoppen, Nachdenken, Handeln.



Weitere Informationen finden Sie in der Toolbox **‚Psychosoziale und psychologische Sicherheit‘**!