

OKTOBER 2023

Neue Technologien – neue Anforderungen an die Sicherheit

News
by
ASZ

Österreichs erstes Zentrum
für Prävention in der Arbeitswelt
Linz - Wien - Graz - Innsbruck



GESETZ KOMPAKT

Änderung des EU-Chemikalienrechts bei der Verwendung von Diisocyanaten

Seite 2

IKEA

ASZ begleitete den Einsatz des ersten H2-Trucks

Seite 4 – 5

MELECS

Wenn Begehungen zum Fixpunkt werden

Seite 6 – 7





Mag. Renate Krenn
Unternehmensberaterin und
ASZ-Geschäftsführerin

Wichtige Änderung im europäischen Chemikalienrecht

Seit 24. August 2023 ist das Inverkehrbringen und die Verwendung von Diisocyanate nur noch eingeschränkt möglich.

viert wurde. Laut Verordnung sind auch die Inhalte der Schulung geregelt und wer diese Schulung abhalten darf, d. s. vor allem Sicherheitsfachkräfte und Arbeitsmediziner*innen. Nach spätestens 5 Jahren hat eine Nachschulung zu erfolgen.



Diisocyanate sind chemische Stoffe, die z. B. in PU-Schäumen, Klebstoffen, Lacken, Beschichtungen, Abdichtmassen enthalten sein können. Diese Stoffe sind hochgradig haut- und atemwegssensibilisierend, das heißt, sie können allergische Hautkzeme und Asthma auslösen. Geschätzte 5000 Fälle von berufsbedingtem Asthma werden jährlich in der EU auf den Kontakt mit Diisocyanaten zurückgeführt.

Die Änderung in der EU-Verordnung dient daher der Vermeidung von berufsbedingten Haut- und Lungenerkrankungen, hervorgerufen durch Diisocyanate, und macht die Verwendung nur noch unter Beachtung einer Reihe von technischen und organisatorischen Maßnahmen möglich.

Ein wichtiger Teil davon sind standardisierte Mindestschulungen für Anwender*innen

Gemäß EU-Verordnung Nr. 2020/1149 muss seit 24. August 2023 der Arbeitgeber sicherstellen, dass vor der industriellen oder gewerblichen Anwendung eine entsprechende Schulung erfolgreich absol-

Die Verwendung von diisocyanathaltigen Produkten mit einer Monomer-Konzentration von < 0,1 Gewichtsprozenten ist weiterhin ohne Schulung möglich, jedoch bleibt die im Arbeitsschutz vorgesehene Informations- und Unterweisungspflicht sowie die Verpflichtung, diese Produkte möglichst durch weniger gefährliche zu ersetzen, erhalten.

Die allererste Maßnahme bei der Verwendung von Diisocyanaten ist die genaue Evaluierung

Dadurch können die Gefährdungsstufen herausgefunden und die entsprechenden Maßnahmen abgeleitet werden. Zusätzlich ist es immer sinnvoll, eine Auflistung dieser Stoffe im Verzeichnis für gefährliche Arbeitsstoffe in die Gesundheits- und Sicherheitsdokumente zu integrieren.

Die ASZ Sicherheitsexpert*innen stehen Ihnen gerne für Beratung und Schulung zur Verfügung. Informieren Sie sich gleich direkt bei Martina Fossil-Gödl unter +43(0)664 88 28 17 57 oder office@asz.at

Fast jede Branche ist von der neuen Verordnung betroffen und hat nun die Pflicht zu schulen

Anfang des Jahres wurde es im ASZ ziemlich turbulent. Eine Expert*innen-gruppe aus ASZ Sicherheitsfachkräften, der ASZ Chemikerin und einer ASZ Arbeitsmedizinerin traf alle notwendigen Vorbereitungen, um bei den ASZ Kunden den neuen Vorgaben entsprechende Schulungen rechtzeitig durchführen zu können.

„Chemie ist generell ein Thema, das nur abteilungsübergreifend praxisgerecht behandelt werden kann“, sagt Martina Fossil-Gödl, Leiterin des ASZ Sicherheitsmanagements in der Region Süd/Ost. Das ganze Chemikalienrecht ist extrem fachspezifisch. „Daher war unsere erste Aufgabe das gesamte Gebiet auf eine allgemein verständliche Sprache zu bringen.“ Und dafür war der Fachsupport der ASZ Chemikerin eine große Hilfe. Sowie die Expertise bei medizinischen Fachbegriffen, vor allem betreffend der Auswirkung von Chemikalien auf die Gesundheit der Mitarbeitenden – es soll ja jedem*r einzelnen Arbeitenden verständlich sein, was eine Sensibilisierung des Körpers eigentlich bedeutet und wie eine Allergie ausgelöst wird.

Danach hat das ASZ Team ein Grundgerüst an Informationen entwickelt. Dieses wurde für jeden ASZ Kunden mit seinen individuellen Evaluierungsergebnissen ergänzt. Dementsprechend wurden dann auf Basis der REACH Verordnung die jeweiligen Schulungsunterlagen angefertigt. Je nach Verarbeitungsweise ist die

Gefährdung eine andere und die Schulung mehr oder weniger komplex. Zum Beispiel ist das Versprühen von Lack viel gefährlicher als das Aufstreichen. Beim Sprühen braucht man unter Umständen komplexe Schutzmaßnahmen, wie technische Absaugung oder Atemschutz und Schutzanzug. Beim Aufstreichen vielleicht nur eine gute Lüftung und Schutzhandschuhe. Gefährlich sind Diisocyanate aber nur während des Abbindungsprozesses.

Was unterscheidet Isocyanate von anderen Gefahrstoffen?

Sie sind weder zu riechen noch zu schmecken, aber beeinflussen schon in sehr geringer Dosis unsere Gesundheit. Man erkennt sie nur durch die Hinweise in den Sicherheitsdatenblättern. Und in diesen werden sehr oft verschiedene Bezeichnungen mit sehr komplexen Namen verwendet. Auch die Online-Schulungen, die von den Chemiefirmen angeboten werden, treffen – obwohl sehr gut – sowohl auf sprachliche als auch auf kognitive Barrieren.



Martina Fossil-Gödl,
Leiterin ASZ Sicherheitsmanagement Region Süd/Ost

„Mit der Verschärfung bei der Verwendung von Diisocyanate hat sich die EU eine Gruppe der gefährlichen Arbeitsstoffe herausgenommen, deren Spätfolgen durch unvorsichtige Verwendung wahrscheinlich jetzt nach Jahren in vermehrten Krankheitsfällen spürbar werden. Ganz aus dem Verkehr ziehen lassen sich diese Arbeitsstoffe nicht. Die Industrie kann nicht darauf verzichten, weil sie so vielfältig anwendbar sind“, weiß die ASZ Sicherheitsexpertin Martina Fossil-Gödl.

Ihr ist jedoch ganz wichtig, darauf hinzuweisen, dass es neben den Diisocyanaten noch jede Menge anderer Gefahrstoffe gibt, die massiv gesundheitsgefährdend, ja auch krebserregend sein können. Die können jetzt nicht einfach beiseitegelassen werden, sondern müssen ebenfalls in den Unterweisungsunterlagen Einzug finden.

Stolz macht uns aber auch, dass unsere Kunden gerne das komplette ASZ Präventionsangebot zum Wohle ihrer Mitarbeitenden in Anspruch nehmen. Im Besonderen erhält die psychologische Unterstützung durch die ASZ Expert*innen immer mehr Zuspruch. Der Anstieg der psychischen Belastungen am Arbeitsplatz ist eben auch eine Auswirkung unserer neuen Zeit. Da hilft es schon einmal mit dem eigenen Ärger richtig umgehen zu können. Wie? Das können Sie gerne auf Seite 10 nachlesen.

Viele Freude beim Schmökern durch die aktuelle ASZ News wünscht Ihre

Mag. Renate Krenn

Mag. Renate Krenn

Auf dem Weg zur ersten wasserstoffbetriebenen gewerblichen Fahrzeugflotte Österreichs

„Den vielen Menschen einen besseren Alltag verschaffen“ – die Vision des IKEA Firmengründers Ingvar Kamprad ist aktueller denn je! Denn längst geht es bei IKEA nicht mehr allein um funktionale und formschöne Möbel zu günstigen Preisen, sondern auch um gelebte Nachhaltigkeit. Ein wesentlicher Part der IKEA Nachhaltigkeitsstrategie sind saubere Mobilitätslösungen für Mensch und Güter. Für das Ziel einer 100 % emissionsfreien Zustellung setzt man bei IKEA längst auf einen elektrobetriebenen Fuhrpark. Seit Kurzem aber auch auf Wasserstofftechnologie.

E-Fahrzeuge sind für IKEA Österreich bereits Standard. Vor allem im urbanen Bereich. Bei IKEA Wien beispielsweise werden an einem Tag bis zu 450 Auslieferungen von 36 EV-Trucks getätigt. Im ländlichen Raum allerdings sind die Distanzen zu den Kunden größer, weshalb man eine leistungsfähigere, emissionsfreie Technologie benötigt. Vor knapp einem Jahr konfrontierte IKEA daher Andreas Halmer, ASZ Sicherheitsfachkraft, mit dem Plan, ab 2023 wasserstoffbetriebene Zustellfahrzeuge zu installieren.

„Ich hatte zu diesem Zeitpunkt absolut keine Ahnung von dieser Technologie!“ Und es stellte sich auch kurz nach dem ersten gemeinsamen Meeting des Projektteams heraus: In ganz Österreich gibt es noch keine größere gewerblich genutzte H2-Flotte und somit auch keine Erfahrungswerte für deren Einsatz unter Berücksichtigung des Arbeitnehmer*innenschutzes. „Wir wurden also Teil eines großartigen Pionierprojekts, was uns mächtig stolz machte und ungeheuer motivierte.“



ASZ Sicherheitsfachkraft Andreas Halmer ist Industrialpinist, Besitzer von drei Handwerks-Meisterbriefen und jetzt auch noch einer der ersten Sicherheitsexperten Österreichs für wasserstoffbetriebene Firmenfuhrparks.



©Niklas Stadler/IKEA

„Wasserstoffantrieb war für uns eine Blackbox – bis wir auf Thomas Patzer von Quantron trafen“

Die Firma Quantron ist bereits langjähriger Partner von IKEA in Sachen E-Fahrzeuge und praktischerweise auch Vorreiter beim Aus- und Umbau von H2-Nutzfahrzeugen. „Das enorme Know-how hat man sich dort mit viel Aufwand und ‚Learning by doing‘ selbst angeeignet und sogar die Hochschulbank wurde nochmals gedrückt“, weiß die ASZ Sicherheitsfachkraft zu berichten. Also beauftragte man die Firma Quantron auch mit der Entwicklung des ersten IKEA H2-Trucks. Alles andere, also die Erstellung der Sicherheitsdokumente und Unterweisungsunterlagen und die Einschulung der Fahrer*innen, wurde dem Team rund um Andreas Halmer verantwortet. Zig Konferenzen, Videocalls, tausende E-Mails und stundenlange Internetrecherchen folgten.

Eine Einladung zum Hauptwerk von Quantron nach Augsburg im Frühjahr 2023 ließ den Funken dann so richtig überspringen

Thomas Patzer, der leitende H2-Entwickler bei Quantron, präsentierte der ASZ Sicherheitsfachkraft direkt im Werk die komplette Funktionsweise des neuen wasserstoffbetriebenen Fahrzeugs bis ins kleinste Detail. „Quasi von A wie dem nichtvorhandenen Auspuff, über B wie Brennstoffzelle bis W wie Wasserstoff-Tankvorgang“, schwärmt Andreas Halmer, der seither auch vom ‚Wasserstoff-Virus‘ infiziert ist. Thomas Patzer trägt übrigens den Beinamen ‚Wasserstoff-Cowboy‘. Zwischen den beiden ist auf Anhieb eine „dicke“ Experten- und auch persönliche Freundschaft entstanden, denn nicht nur bei der Technikaffinität zeigten sich Parallelen, auch in vielen anderen Themen, was die Zusammenarbeit sehr befruchtet hat. Bei der Führung durch die Entwicklungs- und Fertigungshallen und der anschließenden Testfahrt konnte



„Mit Sicherheitsfachkraft Andreas Halmer vom ASZ lief die Zusammenarbeit wie am Schnürchen. Es ist perfekt, wenn man für so ein Groß-Projekt einen Partner zur Seite gestellt bekommt, der über ein hohes Technikverständnis und die gleiche Begeisterung verfügt, wie man selbst.“

„Wasserstoffcowboy‘ Thomas Patzer, von Quantron ist eine Koryphäe auf dem Gebiet des Wasserstoffantriebs und war federführend für den Umbau des IKEA H2-Trucks verantwortlich.“

von der ASZ Sicherheitsfachkraft gleich die Evaluierung des Fahrzeugs durchgeführt werden. „Darauf basierend wurde sofort nach meiner Rückkehr unter der fachlichen Expertise vom ASZ Ingenieurbüroleiter Josef Auer eifrig an den Schulungsunterlagen für die zukünftigen Fahrer*innen gearbeitet und auch ein entsprechendes Ex-Dokument erstellt, um alle rechtlichen Themen abzudecken.“

Kurz darauf traf das auf Wasserstoffbetrieb umgebaute Fahrzeug zur technischen Erstzulassung bei der Bundesprüfanstalt ein

Nachdem die Typisierung geschafft war, begann Josef Auer mit der Einschulung und Unterweisung der ersten Fahrer*innen. Von Mai bis Juni 2023 lief der erste Truck im Testbetrieb und mittlerweile sind bereits fünf H2-Trucks für Kundenlieferungen im Einsatz. Dafür wurde das IKEA Logistikzentrum Strebersdorf ausgewählt. „Zwischen dem Erstgespräch, dem Umbau und der Fahrzulassung in Österreich vergingen nur gute 6 Monate! Und alle sind mit den bisher erzielten Resultaten äußerst zufrieden.“ Dem geplanten weiteren Ausbau der H2-Flotte sieht man daher sehr positiv entgegen. Das gute Testergebnis im Juni 2023 war nicht nur für IKEA Österreich wichtig, auch IKEA Holland plant eine substantielle Investition in H2-Trucks.



Da kommt nichts als Luft heraus! Der erste IKEA H2-Truck fährt seit Mai 100 % emissionsfrei.



Wenn die Begehung immer Fixpunkt ist

Als größter unabhängiger Elektronikfertigungs-Dienstleister und -Entwickler Österreichs ist Melecs heute Vorzugslieferant für führende Unternehmen aus den Bereichen Automotive, Haushaltsgeräte und Industrial. An den drei österreichischen Standorten Siegendorf, Wien und Lenzing sowie den weiteren Standorten in Ungarn, China, Mexiko und den USA sind rund 1.800 Mitarbeitende beschäftigt. Melecs deckt für seine Kunden sämtliche Kompetenzen ab, von der individuellen Konzeptentwicklung über die Prototypenherstellung bis zur Vorserien- und Serienproduktion. Die Anforderungen, die dabei an die Menschen, Arbeitsstoffe und Maschinen gestellt werden, ändern sich ständig und öffnen ein riesiges Spektrum an Sicherheitsthemen.



Das Präventionsmanagement für die Firma Melecs wurde zwar erst 2022 vom ASZ übernommen, aber die Zusammenarbeit ist längst auf Schiene. „Das liegt an der burgenländischen Mentalität“, sagt Michael Lichtenberger, ASZ Präventionsmanager und Sicherheitsfachkraft. „Wir reden nicht lange drumherum, sondern tun, lieben kurze Wege und klipp und klare Vereinbarungen.“ Und dies ist bei einer so komplexen Thematik nicht unwichtig! Betreut werden vom ASZ der Produktionsstandort Siegen-

dorf mit dem großen Maschinenpark, der Instandhaltung, dem Außenlager und dem Labor sowie der Betrieb in Wien, wo sich neben der Forschungs- & Entwicklungsabteilung hauptsächlich Büroarbeitsplätze befinden. Die Arbeit in der Produktion beim Bedienen und Instandhalten der Maschinen und Vorrichtungen und der Einsatz gefährlicher Arbeitsstoffe ist alles andere als harmlos. In der großen Fertigungshalle mit den vielen Produktionsinseln ist die Arbeitssicherheit daher ein komplexes Thema. Auch der Brandschutz gehört dazu. Bei brenzligen Aufgaben greift der interne Brandschutzbeauftragte daher gerne auf die professionelle Unterstützung aus dem ASZ zurück.

Beeindruckend - der moderne Produktionsstandort von Melecs im burgenländischen Siegendorf.

und wenn zusätzliche Anlagen für spezielle Aufträge benötigt werden, wird gemessen, geprüft und dafür gesorgt, dass alle sicherheitsrelevanten Piktogramme erkenntlich angebracht, die Dokumente ausgearbeitet und die Gesundheit der Mitarbeitenden gesichert sind. Große Unterstützung erhält er dabei von den ASZ Arbeitsmedizinern.

Prävention by ASZ ist ein Gesamtkonzept

Michael Lichtenberger sieht bei Melecs Arbeitssicherheit und -gesundheit als Gesamtkonzept. Dabei koordiniert er seine sicherheitstechnischen Aufgaben mit den arbeitsmedizinischen und ergonomischen möglichst reibungslos und nach Prioritäten gereiht. Lehrlingsuntersuchungen, Impfberatungen oder tätigkeitsbezogene medizinische Untersuchungen, wie z. B. Sehtests bei den Staplerfahrer*innen, finden hier genauso ihren Platz wie Workshops für Selbsthilfe bei Nacken- und Schulterverspannungen. „Diesen Herbst ist auch noch eine Evaluierung der manuellen Lastenhandhabung an den Produktionsinseln geplant“, Michael Lichtenberger ist eben ein überzeugter Präventionsmanager.



„Wir wissen, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die treibende Kraft hinter unserem Erfolg sind – deshalb ist es unser Ziel, ihnen bei Melecs die besten Arbeitsbedingungen zu bieten. Arbeitsplatzbegehungen sind bei uns Chefsache und dank dem ASZ der schnellste Weg für Verbesserungen.“

Bernhard Vlasits, VP Production Systems & Head of Operations bei Melecs

Bei den vielen Fertigungsinseln ändern sich laufend die Produktionsanforderungen. Je nach Kundenauftrag werden neue Arbeitsstoffe oder gleich neue Maschinen gebraucht. Das macht das Thema Arbeitssicherheit wesentlich vielfältiger als in anderen Betrieben.



ASZ Präventionsmanager Michael Lichtenberger (re.) im Einsatz am Standort Siegendorf mit den beiden Melecs-Schulungsbeauftragten Silke Ströh und Karin Wannasek sowie Ioan Giurchita, Melecs-Evaluierungsbeauftragter.

Regelmäßige Begehungen im großen Kreis sind deshalb immer ein Fixpunkt

Die ASZ Sicherheitsfachkraft und die ASZ Arbeitsmediziner gehen gemeinsam mit den Melecs Führungskräften, dem Betriebsrat, dem internen Schulungsverantwortlichen und dem Evaluierungsbeauftragten regelmäßig die verschiedenen Arbeitsbereiche ab. „Der große Kreis macht Sinn, weil offene Fragen einfach sofort beantwortet und in einem Aufwischen gelöst werden“, der Präventionsmanager sieht sehr viel „typisch burgenländische“ Effizienz und gegenseitigen Respekt in der Zusammenarbeit mit Melecs. Dabei geht es nicht nur um die Feststellung, ob Fluchtwege frei sind oder die richtige Sicherheitskennzeichnung vorhanden ist. Von den Prozesstechniker*innen werden auch laufend neue Arbeitsstoffe verlangt, die eine Messung der Grenzwerte, Kontrolle und Freigabe benötigen und natürlich auch die entsprechenden Schulungs- und Unterweisungunterlagen, bei deren Erstellung die ASZ Sicherheitsfachkraft natürlich mitwirkt. Bei allen Neuprojekten



Die Kraft fürs Land steckt volle Kraft in die Prävention



„Sicherheit und Gesundheit ist bei uns im Lagerhaus nicht nur Sache der dafür speziell ausgebildeten Fachkräfte, wir brauchen auch das Sicherheitsbewusstsein aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Tag für Tag.“

Ernestine Raab,
Personalentwicklung und Assistenz der
Geschäftsleitung Lagerhaus Eferding-OÖ. Mitte

ken, zu berücksichtigen und individuell zu kommunizieren sind. Da muss man die richtige Balance zwischen Theorie und Praxis finden“, Frau Raab setzt sich sehr für die Sicherheit und Gesundheit der Mitarbeitenden ein. Bei ihr laufen nicht nur alle sicherheitstechnischen Beanstandungen zusammen, deren Beseitigung sie für die unzähligen Bereiche und Standorte organisiert und koordiniert, sondern auch alle Fragen der Gesundheitsvorsorge. „Mir ist wichtig, das Risiko von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten zu reduzieren, nach meinen Möglichkeiten eine gesunde Arbeitsumgebung und eine positive Unternehmenskultur zu schaffen und den Mitarbeitenden zu vermitteln, dass Sicherheit und Gesundheit nicht nur das Unternehmen betrifft und für das Unternehmen wertvoll sein kann, sondern dass jede*r Einzelne persönlich davon profitieren kann.“ Und hier schätzt Frau Raab besonders, dass egal welche Fragen oder Projekte sie aufs Tapet bringt, man im ASZ eine Antwort parat hat. So wurde als erstes die ASZ Arbeitsmedizinerin Ulrike Panaker mit ins Team geholt, die neben allen arbeitsmedizinischen Aufgaben und besonders der Beratung in speziellen Mutterschutzfragen, gleich die Evaluierung der Büroarbeitsplätze in Angriff nahm.

Natürlich steht beim Lagerhaus die Sicherheit ganz oben auf der Liste

Drum hat Walter Baßani heuer Verstärkung durch eine weitere ASZ Sicherheitsfachkraft erhalten. Vier Augen sehen eben mehr als zwei! Mit Thomas Lehfellner werden jetzt die Begehungen der Märkte, Agrar-Bereiche, Lager, Silos, Tankstellen und Fachwerkstätten aus zwei Betrachtungswinkeln absolviert. „Denn jeder von uns hat seine Spezialgebiete, in denen er durch seine Erfahrung die Gefahrenquellen sofort erkennt.“ Vor allem beim Arbeiten in den Silos und Lagern ist die Absturz- und Unfallgefahr bei den Aufstiegen, Regalleitern oder Staplerfahrten nicht zu unterschätzen. Und in den Fachwerkstätten lauern unzählige mechanische Gefahren beim Umgang mit Schraubenzieher, Hammer, Schlagbohrer etc. Und natürlich sind auch immer alle elektrischen Einrichtungen, Türöffner, Notbeleuchtungen und Fluchtwege im Auge zu behalten. Die Begehungschecklisten und Gefahrenermittlungslisten an den Standorten sind lang und die Evaluierung, Erstellung der Sicherheits- und Gesundheitsdokumente und Unterweisungsunterlagen aufwendig. „Aber mit entsprechend systematischem Vorgehen waren alle benötigten Dokumente zügig fertiggestellt“, betont Walter Baßani die gute Zusammenarbeit – auch mit dem Spartenleiter der Lagerhaus-Fachwerkstätten, Alois Strasser. Auf seine Initiative hin startete man 2022 mit dem ASZ Vortrag „Verantwortung und Haftung für Vorgesetzte im Bereich Fachwerkstätte“, der 2024 für die Führungskräfte in den anderen Lagerhaus-Bereichen (Handel, Lager, Agrar, Transport etc.) seine Fortsetzung findet.

Innerhalb von nur zwei Jahren wurden aber nicht nur der Sicherheitsstandards erhöht!

2022 kam die ASZ Psychologin Nina Grossi mit der Evaluierung psychischer Belastungen mit ins Boot und zu Beginn 2023 der ASZ Sportwissenschaftler Wolfgang Wrba mit der Evaluierung der manuellen Lastenhandhabung. „Man unterschätzt im Lager die schwere körperliche Arbeit, z. B. das Hantieren mit dem Voll- und Leergebinde. So viel Gewicht und das den ganzen Tag über ...“, weiß die ASZ Sicherheitsfachkraft Walter Baßani. Ihm taugt das Arbeiten im Team und Ernestine Raab gibt ihm recht: „Das ASZ Präventionsteam hat Power, da ist auf jeden einzelnen Verlass und die Termine werden hochmotiviert abgearbeitet.“

Die beiden ASZ Sicherheitsfachkräfte Walter Baßani und Thomas Lehfellner kümmern sich persönlich um die Erstellung und Einhaltung der Sicherheits- und Gesundheitsdokumente aller Lagerhaus-Bereiche.

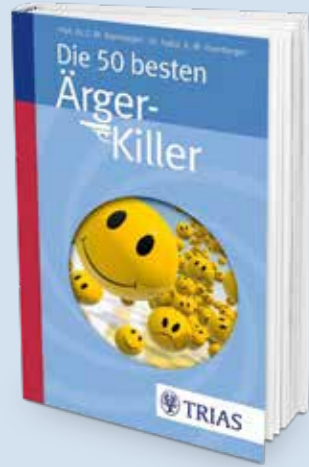


Die Lagerhaus-Genossenschaften sind wichtige Nahversorger für die gesamte Bevölkerung einer Region. Insgesamt gibt es etwa 80 in ganz Österreich. Eine davon ist das Lagerhaus Eferding-OÖ. Mitte, das allein mit seinen 31 Standorten, 7 Fachwerkstätten, Tankstellen und Lagern eine ordentliche Herausforderung an Management und Mitarbeitende darstellt. „Dass unsere Mitarbeitenden genauso gesund nach Hause gehen, wie sie in der Früh in die Arbeit gekommen sind“, ist für Ernestine Raab in der Lagerhaus Personalentwicklung ein wichtiges Anliegen. Mit dem ASZ als Partner ist sie auf dem besten Weg dorthin!

„Seitdem Frau Raab hier für den Arbeitnehmer*innenschutz verantwortlich ist, hat sich sehr viel getan“, bestätigt Walter Baßani, ASZ Sicherheitsfachkraft. Er war es, der vor 3 Jahren begonnen hat, das Lagerhaus sicherheitstechnisch zu betreuen. Und er war es, den Frau Raab durch sein breites Wissen über Prävention von der ersten Minute an zu schätzen wusste. „Eine der großen Herausforderungen ist die Vielfältigkeit der verschiedenen Sparten, die das Lagerhaus unter einem Dach vereint. Je Sparte gibt es zum Thema Sicherheit unterschiedliche Aspekte, die zu beden-

Umräumarbeiten sind körperliche Schwerstarbeit und tägliches Brot bei den Lagerhaus-Mitarbeitenden. 2023 startete das ASZ mit der Evaluierung manueller Lastenhandhabung.





ASZ BUCHTIPP

Die 50 besten Ärger-Killer

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger,
Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger
ISBN: 978-3830468905
Trias Verlag

Machen Sie Ihr Leben zur Ärger-freien Zone!

Kennen Sie das? Da wird der wenig geschätzte Kollege an Ihrer statt befördert, der Allerliebste hat den Hochzeitstag vergessen – und dann fährt auch noch der Zug vor der Nase weg? Situationen, in denen Sie aus der Haut fahren!

Wut, Neid, Enttäuschung sorgen in hohem Maße dafür, dass unser Stress-Level ansteigt. Viel schlimmer: Diese negativen Gefühle hindern uns am Glücklichein. Wollen Sie raus aus der Ärgerfalle? Hier gibt's 50 alltagstaugliche und effektive Strategien, durch die Sie den Ärger auf ein gesundes Maß reduzieren und auch in stressigen Situationen gelassen und souverän reagieren können.

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger ist Internist und Direktor des Medizinischen Präventions-Centrums Hamburg. Aus der Arbeit mit seinen Patient*innen kennt er die Bedeutung der Stressbewältigung. Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger ist Ärztin mit dem Schwerpunkt Medizinische Psychologie.



SO ENTKOMMEN SIE DEM ÄRGER UND GEWINNEN GELASSENHEIT



Hand aufs Herz – wann haben Sie sich zum letzten Mal geärgert? Situationen, in denen wir am liebsten explodieren würden, begegnen uns im Alltag immer wieder. Manche Menschen machen dabei ihrem Ärger Luft, andere fressen den Unmut in sich hinein. Die Art und Weise, wie wir mit Ärger umgehen, kann unser körperliches und psychisches Wohlbefinden stark beeinflussen und auch soziale oder berufliche Konsequenzen nach sich ziehen. Doch die gute Nachricht lautet: Den produktiven und energiesparenden Umgang mit Ärger kann man lernen!

Nun, ist es besser den eigenen Ärger zu unterdrücken oder rauszulassen? Auch unter den ASZ Mitarbeitenden scheiden sich hier die Geister. Um das Geheimnis zu lüften und auch zukünftig souverän mit Ärger umgehen zu können, haben wir im ASZ zwei interne Webinare durchgeführt und im wahrsten Sinne des Wortes am eigenen Leib erfahren, wie wir mit unserem Ärger am besten umgehen.

Die Möglichkeit, allein mit unserer Körperhaltung unsere Gedanken beeinflussen zu können, war besonders spannend

Wir lernten, wie man es schafft, ärgerauslösenden Gedanken auf die Spur zu kommen und sie zukünftig rechtzeitig zu stoppen. Das Identifizieren möglicher Ärgerfallen bringt einen dazu, sich mit den eigenen Wunden Punkten auseinanderzusetzen. Diese sind übrigens meist anderen Personen eher bewusst als einem selbst!



Wir wissen jetzt, welche große Rolle unsere Werte und Bedürfnisse im Zusammenhang mit Ärger spielen und wie hilfreich und „entärgern“ es sein kann, wenn man sich die Wertvorstellungen des Gegenübers bewusst macht.

Die vielfältigen Möglichkeiten, wie man dem eigenen Ärger Raum geben kann, wurden begeistert ausprobiert

Sei es durch das Klopfen der Thymusdrüse oder durch die abstanderzeugende Vorstellung der Geburtstagsrede zum eigenen 80. Geburtstag! Auch von den Anregungen, wie man verärgerten Mitmenschen begegnen kann, ohne sich dabei anzustecken, haben wir einige in unseren Werkzeugkoffer gepackt. Spannend war insbesondere die Erkenntnis, dass Ärger auch eine positive Ressource sein kann und uns dabei unterstützen kann, neue Wege einzuschlagen.



MMag. Petra Ruprechter-Grofe,
ASZ Psychologin

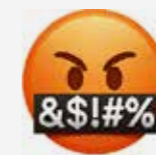
Wenn auch Sie erfahren möchten, wie Sie den eigenen Ärger erfolgreich managen

und dem Ärger Ihrer Mitmenschen gelassen begegnen können, dann buchen Sie unser Seminar „Raus aus der Ärgerfalle“. Dieses kann sowohl als Online-Variante aber auch in Präsenz durchgeführt werden. Und das Geheimnis, ob es besser ist, den eigenen Ärger zu unterdrücken oder rauszulassen, wird dabei auch gelüftet.

Holen Sie sich gleich nähere Infos zum Seminar „Raus aus der Ärgerfalle“ unter +43(0)732 60 99 88 0 oder office@asz.at.



Das ASZ Webinar „Raus aus der Ärgerfalle“ bietet Strategien für mehr Gelassenheit im Alltag.



Eine rasch wirksame Möglichkeit, Ärgergedanken zu verschweigen und den Körper zu entspannen, möchten wir Ihnen vorweg verraten:

die 6 – 3 – 6 – Atmung

Atmen Sie durch die Nase ein und zählen Sie dabei bis 6. Anschließend halten Sie den Atem an und zählen dabei bis 3. Dann atmen Sie durch den Mund wieder aus und zählen dabei von 6 rückwärts bis 0. Diese Übung kann man mehrmals wiederholen und dabei das Tempo dem eigenen Rhythmus anpassen.

ASZ VITALTIPP

Florian Fellinger BSc,
ASZ Sportwissenschaftler



KEINE ZEIT FÜR SPORT?

Integrieren Sie das Training einfach in den Alltag!

Sport und Bewegung sind wichtige Bestandteile eines gesunden Lebensstils, aber oft ist der Alltag für viele Menschen hektisch und voller Verpflichtungen, wodurch es schwierig sein kann, genügend Zeit für ein regelmäßiges Training zu finden. Doch körperliche Aktivität kann einfach in den Alltag integriert werden, z. B. morgens und abends während des Zähneputzens:

- 1) Schulterbreiter Stand, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen. Beugen Sie die Knie und gehen in die Hocke, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind. In dieser Position wippen Sie nun leicht nach oben und unten.
- 2) Heben Sie ein Bein gebeugt nach oben und halten diese Position. Abwechselnd links/rechts für jeweils 30 Sekunden. (Steigerung der Übung – eine instabile Unterlage, z. B. zusammengerolltes Handtuch oder mit geschlossenen Augen.)



- 3) Stellen Sie sich schulterbreit auf und schieben das Becken nach links und rechts, dann nach hinten und vorne. Nun werden diese Bewegungen zu einer fließenden Bewegung verbunden. Richtungswechsel nach 15 Wiederholungen.
- 4) Aufrechter und schulterbreiter Stand. Abwechselnd das Knie so weit wie möglich zur Brust ziehen und wieder absenken. Ausführung 2x 30 Sekunden.



Der rote Faden durch den Arbeitnehmerschutz



Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

seit dem 25.05.2018 sind die neuen Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung europaweit in Kraft. Unser Anliegen ist es, Ihnen auch in Zukunft unser „News by ASZ“ wie gewohnt zur Verfügung zu stellen, um Sie über Leistungen und Informationen rund um den Arbeitnehmerschutz und Präventivdienstleistungen am Laufenden zu halten. Alle Details zum Thema Datenschutz im ASZ können Sie auf unserer Homepage www.asz.at nachlesen. Sollten Sie keine Zusendungen mehr von uns wünschen, bitten wir um ein formloses E-Mail an: office@asz.at

Österreichische Post AG
FZ 22Z043059 F

ASZ – Das Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Zentrum in
Linz GmbH, A-4021 Linz, Europaplatz 7

Impressum:

Herausgeber: ASZ – Das Arbeitsmedizinische
und Sicherheitstechnische Zentrum in Linz GmbH,
Redaktion: Mag. Karin Feichtinger, Markenpraxis
Grafische Gestaltung: ad.hroß
ZENTRALE: A-4020 Linz, Europaplatz 7,
Tel. 0732 /60 99 88 , FAX DW 666,
E-Mail: office@asz.at



www.asz.at