

MÄRZ 2024

Aktiver Gesundheits- schutz am Arbeitsplatz

News
by
ASZ

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



GESETZ KOMPAKT

Erste Hilfe im Wandel

Seite 2

SPITZ

E-Scooter-Fahrsicherheits-
training für die neuen Lehrlinge

Seite 6 – 7

METRO

Ein Gesundheitskalender für
mehr Nachhaltigkeit

Seite 8 – 9





Thomas Marks
Geschäftsführer ASZ

Liebe Leserinnen und Leser, wussten Sie, dass ein ägyptischer Arzt bereits im 14. Jahrhundert eine frühe Publikation über Erste Hilfe verfasste? Bis ins 19. Jahrhundert war die Erste Hilfe eng mit dem Militär verbunden. Soldaten sollten den Umgang mit Dreiecktuch, Arm- und Beinschienen beherrschen, um ihren Kameraden am Schlachtfeld ersthelfen zu können.

Mit Schlachtfeldern hat unsere Arbeit zum Glück nichts mehr zu tun, allerdings passieren noch immer Unfälle – in den von uns betreuten Betrieben meistens durch das Tragen von schweren Lasten oder beim Arbeiten mit Maschinen. Die Ausbildung der betrieblichen Ersthelfenden ist daher wichtig wie eh und je und wird natürlich ständig den neuen technologischen Errungenschaften angepasst, wie Sie im Artikel rechts nachlesen können. Und außerdem stehen bei den meisten der vom ASZ betreuten Betrieben die Themen Ergonomie und richtiges Tragen und Heben ganz oben auf der To-do-Liste. So wurde beispielsweise gemeinsam mit dem Großhandelshaus METRO sogar ein Gesundheitskalender produziert.

Aber auch die psychologische Erste Hilfe wird immer dringlicher. Wachsender Druck und steigende Anforderungen lassen viele Mitarbeitende an ihre psychologischen Grenzen stoßen, was zu Aggressionen führen kann – nicht nur privat, sondern auch am Arbeitsplatz. Gewalt am Arbeitsplatz kann leider viele Gesichter haben und äußerst sich oft nur in subtilen Verhaltensweisen. Ein rechtzeitiges und professionelles Eingreifen ist da wesentlich. Mit dem beigehefteten Poster können Sie die Menschen in Ihrem Betrieb darauf sensibilisieren.

Viel Freude mit der aktuellen ASZ News wünscht

Ihr Thomas Marks
Geschäftsführer ASZ

GESETZ KOMPAKT

Erste Hilfe im Wandel – die neuen Richtlinien



Nicht nur aufgrund der Weiterentwicklung der Medizin und der wachsenden Erfahrungen mit Erstversorgungen durch Ersthelfende sind laufende Anpassungen nötig, sondern auch die technischen Errungenschaften in unserem Alltag verändern die Erste Hilfe. Vom ERC (European Resuscitation Council) mit Sitz in Belgien kommt der jeweils aktuelle Standard der Ersten Hilfe für Europa, die nationalen Rettungsgesellschaften passen ihre Lehrmeinungen daran.

Der Notruf hat einen neuen Stellenwert

Die ersten Mobiltelefone der frühen 1990er Jahre waren noch nicht weit verbreitet und aufgrund ihrer Größe und des Gewichts auch nicht ständig in Hand- oder Hosentaschen zur Verfügung. Bei der Erste-Hilfe-Leistung war es daher nötig, nach den „lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ Verletzte eventuell alleine zu lassen, um das nächste Telefon zu finden und die Rettung zu alarmieren. Heute kann man davon ausgehen, dass an einem Unfallort zumindest ein Mobiltelefon verfügbar ist. Es ist möglich und sogar empfohlen, den Notruf frühzeitig abzusetzen.

Die Notrufzentrale steht Ersthelfenden am Mobiltelefon so lange bei, wie es von der Rettungsorganisation als sinnvoll erachtet wird

Ersthelfende haben dank der Lautsprecherfunktion des Mobiltelefons beide Hände frei und können von den Profis der Rettung aktiv durch die Erste Hilfe begleitet werden. Dies ermöglicht nicht nur kompetentere Erste Hilfe, sondern trägt außerdem dazu bei, die Hemmschwelle zu senken.

Die Herzdruckmassage hat gegenüber der Beatmung an Bedeutung gewonnen

Nach wie vor wird beim Erwachsenen ein Verhältnis von 30 Herzdruckmassagen zu 2 Beatmungen (30:2) empfohlen. Es besteht jedoch jetzt die Möglichkeit, die Beatmung nicht durchzuführen, wenn der:die Ersthelfende nicht in der Beatmung geübt ist oder der Ekel, z. B. vor austretenden Körperflüs-

sigkeiten, eine Hemmschwelle verursacht. Die Zeit, die beim Versuch, Luft in die Lunge des:der Patient:in zu bekommen, vergeht, ist besser genützt, wenn sie für durchgehende Herzdruckmassagen verwendet wird.

Betriebliche Ersthelfende müssen laut §40(2)1 Arbeitsstättenverordnung

„eine Ausbildung nach den vom Österreichischen Roten Kreuz ausgearbeiteten Lehrplänen oder eine andere, zumindest gleichwertige Ausbildung wie die des Präsenz- oder Ausbildungsdienstes beim Bundesheer“ nachweisen. Zur Aufrechterhaltung des Ersthilfe Wissens und zur weiteren Verwendung als betriebliche:r Ersthelfende:r ist es nötig, im Abstand von höchstens 4 Jahren einen Auffrischkurs im Rahmen von mindestens acht Stunden zu besuchen.

Die Fortbildungsstunden können laut Gesetz geteilt werden

Ein vierstündiger Auffrischkurs alle zwei Jahre senkt die Hemmschwelle, bei einem Notfall zu handeln, denn eine häufigere Wiederholung automatisiert die Abläufe bei Ersthelfenden besser.

Wie viele betriebliche Ersthelfende müssen ausgebildet werden?

Dies ist abhängig von der Anzahl der Beschäftigten und der Art der Arbeit in einer Arbeitsstätte. Die gesetzlich vorgeschriebene Mindestanzahl kann folgender Tabelle entnommen werden:

Berechnung der Ersthelfenden

Anzahl der Beschäftigten	1 – 19	20 – 29	30 – 39	40 – 49	Mehr als 49
Bürobetrieb oder Arbeitsstätten mit vergleichbarer Unfallgefahr	1	1	2	2	1 weiterer je 20 zusätzlichen Beschäftigten
Alle anderen Arbeitsstätten	1	2	3	4	1 weiterer je 10 zusätzlichen Beschäftigten

Die ASZ Arbeitsmediziner:innen unterstützen Sie gerne bei der Organisation der betrieblichen Ersten Hilfe in Ihrem Unternehmen, der Erfüllung der gesetzlichen Vorgaben und der Durchführung der Auffrischkurse, sodass Sie sich in Ihrem Betrieb auf tatkräftige Ersthelfende verlassen können.

IN EIGENER SACHE

Entsprechend dem ASZ Motto „kompetent, menschlich, initiativ“ wird jetzt noch mehr auf Kund:innenorientierung gesetzt

Für Thomas Marks, seit Jänner neuer Geschäftsführer des ASZ, stehen die Kund:innen im Mittelpunkt der Firmenpolitik. Dafür wird er die Unternehmensstruktur in Richtung agile Organisation weiterentwickeln. Warum und wie, erzählt er uns im folgenden Interview:



Red.: Den Fokus auf die Kund:innenorientierung zu richten, ist ja nicht neu im ASZ. Über welche Assets willst Du sie in Zukunft forcieren?

Thomas Marks: Einerseits über die persönliche Ebene und andererseits über die besonders erstklassige Kompetenz unserer Präventivexpert:innen. Für zweiteres legen wir zukünftig noch mehr Wert auf eine exzellente Aus- und laufende Weiterbildung. Und für ersteres setzen wir uns das Ziel, allen unseren Kund:innen eine persönliche Ansprechperson zur Verfügung zu stellen. Ein:e ASZ Kund:in soll nicht zig Professionisten koordinieren müssen, wenn ein vollständiges Leistungspaket in Sachen Arbeitsgesundheit und -sicherheit gewünscht ist, sondern in Zukunft das individuelle Service persönliche:r ASZ Präventionsmanager:innen genießen.

Red.: Eine Ansprechperson für Arbeitssicherheit, Behördenmanagement, Arbeitsmedizin, Ergonomie am Arbeitsplatz, Arbeitspsychologie, Ernährung etc. Wie können wir uns das genau vorstellen?

Thomas Marks: Der Vorteil unseres Zentrums ist tatsächlich, dass wir all diese Fachbereiche hervorragend aus einer Hand bedienen können. Der zusätzliche Vorteil für unsere Kund:innen liegt nun darin, dass sie davon ohne jeglichen Koordinations- und Erklärungsaufwand profitieren können. Die persönliche ASZ

Sache geht. Und solche Mitarbeitenden haben wir im ASZ. Unsere vielen Stammkund:innen bestätigen uns das. Aber auch bei allen Neukund:innen setzen wir auf den Aufbau einer langjährigen Beziehung von gegenseitiger Wertschätzung. Dafür wollen wir die Struktur des persönlichen ASZ Präventionsmanagements in Zukunft noch mehr forcieren. Die Präventionsmanager:innen lernen aus zig Gesprächen die genauen Bedürfnisse und speziellen Anforderungen unserer Kund:innen kennen und formen daraus ihre persönlichen Empfehlungen. Und von Seiten der Organisationsstruktur bekommen sie für die individuelle Betreuung der Unternehmen entsprechend Freiraum und Entscheidungsspielraum innerhalb des ASZ.

Red.: Klingt plausibel, aber reicht das für eine sehr hohe Kund:innenzufriedenheit?

Thomas Marks: Natürlich muss die gesamte Unternehmensstruktur und -kultur dementsprechend ausgerichtet sein, nicht nur der Außendienst. Auch die Zentrale muss sich für die schnelle und effiziente Bearbeitung der individuellen Anliegen stark machen. Von der Administration, der Rechnungslegung bis zum Beschwerdemanagement. Und natürlich gehört auch die zielgerichtete Entwicklung von neuen Produkten und Dienstleistungen dazu, um die Erwartungen unserer Kund:innen nicht nur zu erfüllen, sondern bestenfalls übertreffen zu können. Das braucht ebenfalls die intensive Auseinandersetzung mit den Betrieben, ihren Branchenspezifika und individuellen Bedingungen.

Red.: Vielen Dank für das Gespräch.



In der Endfertigungshalle werden alle Geräte einem Testlauf unterzogen. Dazu müssen Mitarbeitende auch manchmal auf die neuen Maschinen klettern. Eine Sicherheitsfrage, denn so ein neuer Müllzerkleinerer hat schon eine gewaltige Dimension.



„Seit wir neben der SFK auch die Arbeitsmedizinerin vom ASZ mit an Bord haben, sind unsere Arbeitnehmerschutz-Maßnahmen deutlich effizienter geworden“

Martin Torker,
Quality Manager Lindner-Recyclingtech GmbH

Aus arbeitsmedizinischer Sicht gibt es darüber hinaus noch viel zu tun

Wenn nicht gerade eine der vorgeschriebenen Untersuchungen ansteht, widmet sich die Arbeitsmedizinerin in ihren Sprechstunden den individuellen Gesundheitsthemen der Lindner-Mitarbeitenden, da geht es neben der schnellen Hilfe in persönlichen Gesundheitsfragen um Einstellungsuntersuchungen bei neuen Lehrlingen und Unterstützung beim Mutterschutz, bei längeren Krankenständen sowie natürlich bei der Wiedereingliederung. Die restliche Zeit wird für laufende Ergonomie-Beratungen direkt an den Arbeitsplätzen, die Überarbeitung der Sicherheits- und Gesundheitsschutzdokumente und Gespräche mit der HR-Managerin von Lindner Recycling verwendet. Letztere sind der Arbeitsmedizinerin besonders wichtig, da ihr natürlich durch den direkten Kontakt zu den Mitarbeitenden so manches auffällt, das noch verbessert werden kann. So ist im Kalenderjahr 2024 bereits einiges neu innerhalb der Betreuungsstunden, wie der Ausbau des Impfangebots, speziell für den Auslandseinsatz, die Evaluierung der psychischen Belastungen und die Durchführung von Sehtests für die 150 Bildschirmarbeitsplätze.

Tage verbracht und die geplanten Maßnahmen Punkt für Punkt abgearbeitet. Immer wieder stehen auch gemeinsame Begehungen auf der Agenda, wobei die Produktionsmitarbeitenden auf die Verwendung ihrer persönlichen Schutzausrüstung (PSA), vor allem ihres Gehörschutzes, hingewiesen werden müssen. „Arbeitende fordern den Schutz nicht an – sie muss man erinnern und motivieren, damit sie ihre Schutzausrüstung auch tragen und so eine Berufserkrankung vermeiden können“, erzählt Martina Graf-Rechberger. Jede:r Mitarbeitende muss sich trotzdem alle zwei Jahre einem Lungenfunktions- und alle fünf Jahre einem Hörtest unterziehen. Das ist gesetzlich vorgeschrieben und bedarf einer ausgeklügelten Organisation durch die Arbeitsmedizinerin: Wer kommt wann während des laufenden Betriebs zur Untersuchung? Und wer spricht welche Sprache?

Prävention steht im Vordergrund

Die beiden ASZ Präventivkräfte und Martin Torker versuchen aber bereits im Vorfeld möglichst keine gesundheitlichen Schäden zuzulassen. In der Produktion sind sämtliche Arbeitsplätze starker Lärmbelastung ausgesetzt, in der Halle für Schweißtechnik darf der gefährliche Schweißrauch nicht zu dicht werden und in der Lackiererei geht es um die Gefahr der Isocyanate, die Haut- und Lungenerkrankungen hervorrufen können. Daher werden regelmäßig und immer, wenn im Betrieb Veränderungen durchgeführt werden, bei AUVA oder ÖSBS Lärm- und Raumluft-Messungen angefordert. Und entsprechend den Ergebnissen gehen die beiden ASZ Präventivkräfte dann in ihrer Maßnahmenplanung vor.

Sprachbarrieren werden „weggegoogelt“

Bei Lindner gibt es aufgrund der Grenznahe zu Kroatien, Slowenien und Ungarn eine Vielzahl von nicht deutschsprachigen Mitarbeitenden. „Einige können ganz gut Englisch und andere weder Deutsch noch Englisch“, um ihren „Schützlingen“ die Funktionsweise der Tests auch richtig erklären zu können, setzt die Arbeitsmedizinerin auf die Technik und schaltet in diesen Fällen „Google Translate“ dazwischen.

MEHR EFFIZIENZ IM ARBEITNEHMER:INNENSCHUTZ

Die Lindner-Recyclingtech GmbH baut seit einem Jahr auf Full Service aus dem Hause ASZ

Ob Metall, Kunststoff, Altholz oder Papier – die hochtechnischen Abfallzerkleinerungs- und -verwertungsmaschinen von Lindner sorgen dafür, dass aus alten Stoffen neue werden. Und weil man bei Lindner schon mal dabei ist, verarbeitet man natürlich für seine eigene Produktion ebenfalls selbstaufbereitete Arbeitsstoffe. Dadurch ist Lindner ein Industriebetrieb, in dem es richtig zur Sache geht: Fertigung im Schichtbetrieb mit hoher Lärmbelastung und Gefährdung durch Schweißrauch und Isocyanate.

Sicherheitstechnisch wird das Kärntner Unternehmen schon seit etlichen Jahren erfolgreich vom ASZ betreut. Arbeitsmedizinisch erst seit letztem Jahr. „Mit Christian Futterer vom ASZ haben wir eine Sicherheitsfachkraft der Extraklasse an der Seite und haben uns deshalb auch bei der arbeitsmedizinischen Betreuung für das ASZ entschieden. Arbeitsgesundheit und Arbeitssicherheit aus einer Hand, das hat schon seine Vorteile. Es gibt weniger Erklärungsaufwand und keine Koordinations- und Terminprobleme, dafür mehr Effizienz in den Betreuungsstunden“, sagt Martin Toker, Quality Manager bei Lind-

ner-Recyclingtech. 2023 hat sich die ASZ Arbeitsmedizinerin Martina Graf-Rechberger dafür ganz schön ins Zeug gelegt, um die Anforderungen des Industriebetriebs richtig kennen- und einschätzen zu lernen. 2024 ist sie schon unersetzlich im Team rund um Martin Torker.

Kompakte Betreuung in 2-Tages-Paketen

In regelmäßigen Abständen fahren die ASZ Arbeitsmedizinerin und die Sicherheitsfachkraft zu den beiden Lindner Standorten in Feistritz und Spittal/Drau. Dort werden ganze zwei aufeinanderfolgende



Das Plasmaschneidegerät in der Halle für Schweißtechnik – hier wird Schwarzstahl geschweißt und hier kann der Schweißrauch ganz schön dicht werden.



Die ASZ Arbeitsmedizinerin Dr. Martina Graf-Rechberger und Martin Toker, Quality Manager bei Lindner Recycling, sind bereits ein eingespieltes Team.

Gewalt am Arbeitsplatz „Nein danke“ – gemeinsam für eine sichere und unterstützende Arbeits- kultur



Hängen Sie das beigeheftete Poster am Schwarzen Brett auf. So können Sie Ihre Mitarbeitenden für dieses Thema sensibilisieren.

In der heutigen modernen Arbeitswelt stehen viele von uns vor einem wachsenden Druck und steigenden Anforderungen. Mitarbeitende sehen sich nicht nur mit den Stressfaktoren ihrer beruflichen Tätigkeit, sondern auch mit den Auswirkungen von Naturkatastrophen, geopolitischen Unsicherheiten und Ressourcenknappheit konfrontiert. Diese ständigen Belastungen können dazu führen, dass sie an ihre psychischen Grenzen stoßen und ihre Aggressionen und Spannungen ausleben – nicht nur im privaten Bereich, sondern auch am Arbeitsplatz.

treten
zwicken
schlagen

Körperliche Gewalt wie

stoßen
festhalten

sexuelle Übergriffe

zerstören von Eigentum
stalking

Indirekte Gewalt wie

lostreten von Gerüchten
schweigen
ignorieren

anschreien
beschimpfen
beleidigen

Psychische Gewalt wie

verbale sexuelle Belästigung
drohen

**NEIN zu
Gewalt und
Aggressionen
am Arbeits-
platz!**

Holen Sie sich

Hilfe:

- bei einer Vertrauensperson in Ihrem Unternehmen oder
- bei Ihrer ASZ Präventionskraft

Ihr:e Arbeitgeber:in
hat Fürsorgepflicht!

**Melden Sie
Auffälligkeiten!**



Österreichs erstes Zentrum
für Prävention in der Arbeitswelt



In Anbetracht dieser komplexen Herausforderungen, wird deutlich, dass die Bewältigung von Stress und Aggressionen eine gemeinsame Aufgabe von Unternehmen und Einzelpersonen ist. Nur so kann eine nachhaltige und unterstützende Arbeitsumgebung geschaffen werden.

Unternehmen müssen im Rahmen ihrer Verantwortung Richtlinien und Strukturen schaffen, die das Wohlbefinden der Mitarbeitenden fördern und Konflikte präventiv begegnen. Gleichzeitig ist entscheidend, dass auch jede:r Einzelne eine aktive Rolle in diesem Prozess einnimmt. Die Sensibilisierung für den eigenen Stresslevel und

die Bereitschaft zur offenen Kommunikation und Stärkung der Resilienz sind hier Schlüsselfaktoren. Durch die Schaffung eines unterstützenden Netzwerks können sowohl Unternehmen als auch Mitarbeitende gemeinsam daran arbeiten, einen Raum zu gestalten, der von Respekt und Sicherheit geprägt ist.

In diesem dynamischen Zusammenspiel zwischen Individuum und Unternehmen, Persönlichkeit und Stress gewinnt das Thema ‚Gewalt am Arbeitsplatz‘ an zentraler Bedeutung.

Wir Arbeits- und Organisationspsycholog:innen des ASZ beschäftigen uns mit den vielfältigen Erscheinungsformen der Gewalt, analysieren ihre Ursachen und skizzieren Lösungsansätze, denn Gewalt kann sich in verschiedenen Formen manifestieren, die von subtilen bis zu offensichtlichen Verhaltensweisen reichen.

Zu den Formen der Gewalt gehören

- **psychische Gewalt**, die sich durch verbale Angriffe wie z.B. dem Beleidigen, Anschreien, Drohen und Beschimpfen äußert,
- **direkt physische Gewalt**, die sich auf offensichtliche körperliche Übergriffe und aggressive Handlungen bezieht wie z.B. schlagen, zwicken, festhalten und
- **indirekte Gewalt**, die oft subtiler ist und sich beispielsweise in Form von schweigen, ignorieren, Gerüchte verbreiten, stalking, Ausgrenzung oder sabotierendem Verhalten zeigt.

Um Mitarbeitende vor diesen Formen der Gewalt am Arbeitsplatz zu schützen, ist es notwendig, auf verhältnisorientierter Ebene, also durch die Schaffung entsprechender Strukturen und Richtlinien, aktiv zu werden. Darüber hinaus können verhaltensorientierte Maßnahmen in Form von Sensibilisierung, Schulungen, Workshops einen zusätzlichen Beitrag leisten.

Lassen Sie Gewalt am Arbeitsplatz erst gar nicht entstehen!

Die ASZ Arbeits- und Organisationspsycholog:innen unterstützen Sie aktiv bei der Schaffung einer sicheren und unterstützenden Arbeitskultur, sowohl auf organisationaler Ebene als auch individuell. Durch ihre Expertise können sie gemeinsam mit Ihnen an Lösungen arbeiten, um eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung zu fördern.



Gewalt am Arbeitsplatz nimmt bedauerlicherweise zu. Betroffene stehen unter akutem Stress und sind langfristig einem erhöhten Gesundheitsrisiko ausgesetzt, während das gesamte Arbeitsumfeld unter dem Klima der Unsicherheit leidet. Richtlinien, Unterstützungsangebote und das Angebot von Anlaufstellen leisten hier einen wesentlichen Beitrag.

Mag. Dr. Birgitt Espernberger,
ASZ Leitung Gesundheitsmanagement

Als ersten Schritt können Sie Ihre Mitarbeitenden mit dem beigehefteten Poster auf dieses wichtige Thema aufmerksam machen.

Noch Fragen?
Wenden Sie sich bitte an **Mag. Dr. Birgitt Espernberger, Leitung ASZ Gesundheitsmanagement,**
birgitt.espernerberger@asz.at,
0664/47 81 288

Der „zeitlose“ METRO Gesundheitskalender für eine nachhaltige Arbeitsgesundheit

Im Handel ist generell die Belastung auf das Muskel-Skelett-System enorm – auf Leitern klettern, Regale füllen, Lasten heben, stemmen und von Ort zu Ort tragen sind tägliches Brot der Handelsangestellten und die Zahl der muskuloskelettalen Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Bei METRO Österreich wurde zuletzt massiv in die Themen Ergonomie sowie richtiges Heben und Tragen investiert. Abschließender Höhepunkt der Aktivitäten ist die Einführung eines Gesundheitskalenders von und für METRO Mitarbeitende.

Robert Spevak, dem Sicherheits- und Gesundheitsmanager der METRO Österreich, ist die Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz ein großes Anliegen: „Ich bin überzeugt, dass eine gesunde Belegschaft nicht nur die individuelle Lebensqualität unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verbessert, sondern auch die Produktivität und das Arbeitsklima insgesamt positiv beeinflusst.“ Zusammen mit dem ASZ Physiotherapeuten Christian Grاسبöck, dem ASZ Sportwissenschaftler Wolfgang Wrba und der ASZ Arbeitsmedizinerin Kristina Schönleitner wurde zuerst eine österreichweite Evaluierungsphase über alle Standorte der METRO abgeschlossen und darauf basierend ein umfangreicher Maßnahmenplan erstellt und auch umgesetzt, der den METRO Mitarbeitenden eine gesündere Arbeitsweise näherbringt..

Damit auch eine gewisse Nachhaltigkeit für diese Maßnahmen gegeben ist, hat Robert Spevak die ASZ Arbeitsmedizinerin gebeten, die häufigsten ergonomischen Fehler, die ihr bei den Begehungen durch die METRO-Filialen aufgefallen sind, für die Mitarbeitenden nochmals extra zusammenzufassen und Tipps und Tricks für die richtigen Bewegungsabläufe aufzuzeigen. Realisiert wurde dieser Wunsch, die gravierendsten Fehler nochmals deutlich zu machen, in Form eines „zeitlosen“ Gesundheitskalenders.

Von Jänner bis Dezember ist jeder Monat einem markanten, ergonomischen Problem gewidmet

Insgesamt sind auf 12 Ergonomiepostern die 12 wichtigsten Situationen im Handel abgebildet und kurz beschrieben, wie ihnen häufig falsch begegnet wird im Gegensatz

zu wie es richtig gemacht werden soll, und durch welche Ausgleichsübung man präventiv zu einer allgemeinen Verbesserung beitragen kann. Seit Jänner 2024 wird nun in jeder der 12 METRO-Filialen jeden Monat ein Ergonomieposter in den Sozialräumen und/oder auf dem grünen Brett für alle zugänglich ausgehängt. Das Wichtigste: Im Kalender findet man nur Tage und Monate, aber keine Jahreszahl – er kommt also nie aus der Mode!



„Als verantwortungsvolles Unternehmen fördert die METRO das Wohl ihrer Mitarbeitenden und wir sind zuversichtlich, dass der Gesundheitskalender einen positiven Beitrag zur Kultur in unserem Betrieb leisten wird.“

Robert Spevak,
Sicherheits- und Gesundheitsmanager
der METRO Österreich



METRO Mitarbeitende wurden zu Models

Für den Kalender posierten drei METRO Mitarbeitende und begeisterten ob ihrer Professionalität das ganze Projektteam. Wo bei der fertige Kalender nicht als Dekoration dienen soll, sondern einem sehr wichtigen Zweck: der Gesundheit ihrer Kolleg:innen. Fotografiert wurde am neuesten METRO-Standort in St. Pölten und in Begleitung von ASZ Sportwissenschaftler Wolfgang Wrba und ASZ Physiotherapeut Christian Grاسبöck, der als ambitionierter Hobbyfotograf auch gleich das Shooting selbst übernahm.





ASZ BUCHTIPP

Arbeitsschutz beginnt im Kopf

Erhältlich unter:
www.arbeitsschutzbuch.de

Wir haben im deutschsprachigen Raum teilweise ein großes Problem, wenn es um den Arbeitsschutz in den Unternehmen geht. Eine stagnierende Anzahl an Arbeitsunfällen und unsichere Situationen sind nur die Spitze des Eisbergs. Der Versuch, diese Probleme mit den konventionellen technischen, organisatorischen und personenbezogenen Schutzmaßnahmen zu lösen, scheint aus der Erfahrung des letzten Jahrzehnts nicht ausreichend zu sein. Es braucht eine Arbeit an und mit den Menschen im Unternehmen.

Anna Ganzke und Stefan Ganzke zeigen Ihnen in diesem Buch, mit welchen Strategien und Methoden Sie es schaffen können, die Sicherheitskultur in Ihrem Unternehmen kontinuierlich und nachhaltig zu verbessern. „Arbeitsschutz beginnt im Kopf“ ist das bisher einzige deutsche Grundlagenbuch zum Thema Sicherheitskultur. Mit diesem Wissen gelingt es Führungskräften, Fachkräften für Arbeitssicherheit und Sicherheitsingenieuren, das Fundament für weniger Arbeitsunfälle und unsichere Situationen zu legen.

Über die Autoren

Die beiden Autoren haben nach ihrem Studium der Sicherheitstechnik an der Bergischen Universität Wuppertal und als Berater von Konzernen und mittelständischen Unternehmen gearbeitet. Zusammen mit ihrem Team der WandelWerker Consulting GmbH unterstützen sie mittelständische Unternehmen und Konzerne im deutschsprachigen Raum dabei, die Akzeptanz für den Arbeitsschutz unter Führungskräften und Mitarbeitern zu erhöhen, um dadurch Arbeitsunfälle und unsichere Situationen zu reduzieren. Den Erfolg der Maßnahmen bestätigen nicht nur die Kunden, sondern auch verschiedene Preise, wie der Wuppertaler Wirtschaftspreis oder der Deutsche Arbeitsschutzpreis.

E-SCOOTER-FAHR SICHERHEITSTRAINING

Sichere Mobilität für Spitz Lehrlinge im Betrieb und am Arbeitsweg

„Mit Vollgas durchs 1. Lehrjahr!“ Unter diesem Motto erhielten die neuen Lehrlinge der Spitz Unternehmensgruppe einen eigenen E-Scooter als Einstandsgeschenk. Die Freude war natürlich entsprechend groß und um die jungen Menschen nicht nur mit Vollgas, sondern vor allem auch sicher damit losstarten zu lassen, organisierte Michael Adelsberger, ASZ Präventionsmanager und Sicherheitsfachkraft bei Spitz, ein umfangreiches Fahrsicherheitstraining.

Michael Adelsberger ist als Sicherheitsfachkraft bereits ein „alter Fuchs“ bei Spitz, kennt er das Unternehmen doch bereits gute 20 Jahre. Gemeinsam mit DI Christian Oberndorfer, dem Leiter Quality und H&S bei Spitz, ist er für die Fortentwicklung des Bereichs Health and Safety verantwortlich. Und wenn es um die Lehrlinge geht, ist das Lebensmittelunternehmen besonders aufmerksam. Nicht nur darauf, dass man den jungen Menschen möglichst interessante Lehrberufe bietet – von Industriekaufmann/-frau über Lebensmitteltechnik bis hin zu Elektro- und Prozesstechnik –, sondern auch, dass man von Anfang an auf deren Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden achtet. Das beginnt neben einem herzlichen Welcome Day zum Lehrstart und einer unterstützenden Vorbereitung auf die Berufsschulzeit



Seit September letzten Jahres zählen wieder sechs junge Lehrlinge zum Team Spitz und selbstverständlich absolvierte jede:r das Training mit dem persönlichen E-Scootern.

mit dem persönlichen Kennenlernen des ASZ Arbeitsmediziners Reinhold Zischkin vor Ort. Letzteres ist der Firma Spitz im Rahmen der vorgeschriebenen Einstellungsuntersuchung ein besonderes Anliegen, damit die jungen Menschen schnell Vertrauen fassen können.

Das absolute Highlight war aber ein eigener E-Scooter, den die diesjährigen neuen Lehrlinge von Spitz als Startgeschenk erhielten, um auf ihrem Weg zur Arbeit und auch am Betriebsgelände mobil sein zu können. Es wurde allerdings nicht vorausgesetzt, dass die frischgebackenen E-Scooter-Lenker:innen auch mit den spezifischen Fahreigenschaften sowie den straßenverkehrsrechtlichen Bestimmungen ausreichend vertraut sind. Damit es gleich gar nicht zu gefährlichen Situationen kommt, hat die ASZ Sicher-

heitsfachkraft Michael Adelsberger ein Fahrsicherheitstraining organisiert, bei dem es neben Informationen über die richtige Ausstattung des E-Scooters, die Benützung im Straßenverkehr sowie die empfohlene Schutzausrüstung natürlich um die Fahrtechnik ging. Für die Fahrübungen wurde am Spitz Betriebsgelände ein entsprechender Parcours errichtet. So konnten verschiedene Manöver, wie sicheres Starten, Fahren und Bremsen, Kurvenfahren und Links- und Rechtsabbiegen, ausreichend trainiert werden.



„Das Fahrsicherheitstrainings bestand aus vielen Übungen und gestellten Verkehrssituationen, damit die Lehrlinge auch die nötige Sicherheit im Umgang mit ihren E-Scootern im Straßenverkehr erlangen. Das war uns wichtig!“

Michael Adelsberger
ASZ Präventionsmanager und SFK



ASZ VITALTIPP

Mag. Corinna Voglmayr,
Ernährungswissenschaftlerin,
Gesund- & Vitalcoach



FRÜHLINGSERWACHEN – ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DEN ARBEITSALLTAG

Der Frühling bringt ein Neuerwachen der Natur – und auch wir können mit einem Ernährungsrestart zu mehr Wohlbefinden und Vitalität gelangen.

Insbesondere im Arbeitsalltag ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, um leistungsfähig zu bleiben. Meine Empfehlungen, um fit und energiegeladener durch den Frühling zu kommen:



Frisches Obst und Gemüse: Nutzen Sie jetzt die ersten saisonalen Gemüsesorten für einen Frischekick am Teller! Spargel, Radieschen, Bärlauch und Salate liefern wenig Kalorien, dafür aber viele Vitamine und Mineralstoffe. Die enthaltenen Ballaststoffe wirken sättigend und verbessern gemeinsam mit den Antioxidantien das Immunsystem.

Leichte Gerichte für die Mittagspause: Damit Gemüsegerichte auch länger satt machen, ist die richtige Kombination aus Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und gesunden Fetten entscheidend. Genießen Sie z.B. einen knackigen Salat mit gerösteten Nüssen und Ei, Spargel mit Kartoffeln und Fisch oder Vollkornpasta mit Bärlauchpesto, getrockneten Tomaten und Pinienkernen!

Wenn's ganz schnell gehen soll, schmeckt auch ein Topfenbrot mit Schnittlauch oder Kresse und Radieschen.

Gesunde Snacks wie Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und Nüsse halten den Blutzuckerspiegel langfristig stabil und mindern den Heißhunger auf Süßes. Statt zu einem Schokoriegel, nächstes Mal lieber zu selbstgemachter Erdbeer-Buttermilch greifen. Das ist Frühling im Glas.





Der rote Faden durch den Arbeitnehmer:innenschutz



Österreichs erstes Zentrum für Prävention in der Arbeitswelt

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

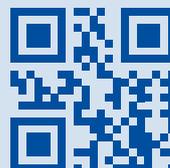
seit dem 25.05.2018 sind die neuen Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung europaweit in Kraft. Unser Anliegen ist es, Ihnen auch in Zukunft unser „News by ASZ“ wie gewohnt zur Verfügung zu stellen, um Sie über Leistungen und Informationen rund um den Arbeitnehmer:innenschutz und Präventivdienstleistungen 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