

Fahrschule

Arbeitsplatz Fahrschule



**Sicher und gesund arbeiten
in Fahrschulen**



Impressum:

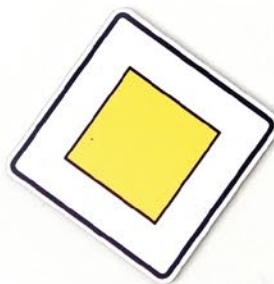
Berufsgenossenschaft
Verkehrswirtschaft Post-Logistik
Telekommunikation (BG Verkehr)

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

Fotografie:
BG Verkehr Anton Luhr;
BG Verkehr Kirk Williams, S. 30

2. Auflage, Oktober 2021





Vorwort

Arbeitsschutz kommt in allen Bereichen einer Fahrschule zum Tragen. Diese Broschüre soll Sie in Ihrer täglichen Arbeit unterstützen und Hilfestellungen bieten.

Vielleicht wissen Sie nicht so recht, wie Sie das Thema Arbeitsschutz anpacken sollen. An Vorschriften besteht ja kein Mangel, aber nirgendwo findet sich eine übersichtliche Zusammenfassung, die als Arbeitshilfe für Fahrschulen geeignet ist. Das haben wir jedenfalls immer wieder von vielen Fahrlehrerinnen und Fahrlehrern gehört, die uns bei den Jahresversammlungen der Landesverbände und auf unseren Seminaren angesprochen haben. Deshalb haben wir die vorliegende Broschüre für Sie zusammengestellt, denn immerhin sind etwa 11.000 Fahrschulen bei der BG Verkehr versichert.

Niemand möchte im eigenen Betrieb einen Arbeitsunfall oder eine beruflich bedingte Erkrankung erleben. Über das persönliche Leid hinaus stellen Unfälle und Krankheiten Unternehmen oft vor große Herausforderungen. Entsprechende Schutzmaßnahmen erhöhen nicht nur die Arbeitssicherheit, sondern verbessern

auch Arbeitsabläufe und Kommunikation. Für Sie und Ihr Team bedeutet das eine gegenseitige Wertschätzung, die sich wiederum positiv auf die Außenwahrnehmung Ihrer Fahrschule auswirkt. Wenn Organisation und Technik stimmen, kommt das zuletzt also allen zugute. Eine Investition, die sich lohnt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Team in jeder Hinsicht gesunden Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Ihre BG Verkehr

1

Vorwort

Es gibt viele Gründe für Arbeitsschutz. Eine Investition, die sich lohnt – nicht nur für die Gesundheit. Diese Broschüre weist Ihnen den Weg.

Seite 3



2

Sicherheit organisieren

Gefährdungsbeurteilung, Unterweisungen, Prüfnachweise – hier finden Sie viele praxisnahe Hinweise und Tipps zur Durchführung und Dokumentation.

Seite 6



4

Kommunikation

Gute Kommunikation ist respektvoll und klar. In diesem Kapitel finden Sie Anregungen zum reibungslosen Miteinander – auch in Konfliktsituationen.

Seite 14



Statistisch gesehen

Unfälle und Ausfallzeiten schaden Ihrem Unternehmen. Ein Blick auf die Statistiken kann helfen, gefährliche Situationen zu erkennen und danach zu handeln.

Seite 10

3



In der Fahrschule

Ordentliche und sichere Arbeitsplätze machen immer einen guten Eindruck. Hier finden Sie außerdem Hinweise zum ergonomischen Arbeiten.

Seite 18

5

7

Rundum gesund

Der Beruf der Fahrlehrerin bzw. des Fahrlehrers kann ganz schön stressig sein. Hier sind einige Ideen, was Sie tun können, damit die Gesundheit dabei nicht unter die Räder kommt.

Seite 32



9

Maßnahmen im Blick

Als Orientierungshilfe für den Alltag finden Sie in diesem Kapitel eine praktische Übersicht nach Gefährdungen gegliedert.

Seite 40

Praktische Ausbildung

Bei der praktischen Ausbildung gibt es Arbeitsplätze mit ganz unterschiedlichen Anforderungen. Was es dabei zu beachten gilt, finden Sie in diesem Kapitel.

Seite 24

6



Ihre BG Verkehr

Die Mitgliedsbeiträge sind eine gute Investition. Lesen Sie nach, wie sich Ihr Beitrag errechnet und wofür das eingenommene Geld eingesetzt wird.

Seite 38

8



Sicherheit organisieren

Störungsfreie Abläufe sparen Zeit und schonen die Nerven. Oft sind es kleine, aber effektive Maßnahmen, die Ihnen das Leben erleichtern und womit Sie die gesetzlichen Vorschriften erfüllen.

Wo ist denn der Verbandkasten? Worüber spreche ich bei der Unterweisung? Steht der Monitor so eigentlich gut? Und welche Schutzausrüstung brauche ich? Solche und ähnliche Fragen können im Fahrschulalltag auftauchen, manchmal auch ganz plötzlich. Doch wie wappnen Sie sich für solche Situationen?

Als Unternehmer oder Unternehmerin sind Sie es gewohnt, Dinge zu organisieren. Vielleicht stehen Arbeitssicherheit und Gesundheitschutz nicht immer an erster Stelle. Aber es ist wichtig, im Rahmen Ihrer Führungsverantwortung auch an Sicherheit und Gesundheit zu denken. In diesem Kapitel geben wir einige Hinweise dazu.

Gefährdungsbeurteilung

Viele Dinge machen Sie, weil es für Sie selbst-

verständlich ist. Sie achten auf Stolperstellen im Büro und Schulungsraum, lassen elektrische Geräte und Feuerlöscher regelmäßig überprüfen und vieles mehr. Doch was gilt es eigentlich noch zu berücksichtigen?

Der Gesetzgeber hat im Arbeitsschutzgesetz festgelegt, dass Sie die Gefährdungen in Ihrem Unternehmen selber ermitteln, die passenden Schutzmaßnahmen treffen, deren Wirksamkeit kontrollieren und dies schriftlich dokumentieren müssen. Die Gefährdungsbeurteilung ist hierbei das zentrale Element. Mit ihr können Sie systematisch feststellen, wo Gefährdungen auftreten oder die Gesundheit strapaziert wird und welche Maßnahmen umgesetzt werden müssen. Dazu gehören auch Pflichten wie die Unterweisung der Beschäftigten, die Prüfung von Ar-

beitsmitteln, die Ausbildung von Ersthelfenden und die Kontrolle elektrischer Geräte. Haben Sie Beschäftigte, müssen Sie eine Fachkraft für Arbeitssicherheit und einen Betriebsarzt bzw. eine Betriebsärztin bestellen. Von ihnen können Sie sich bei der Gefährdungsbeurteilung beraten lassen.

Organisation des Arbeitsschutzes

Beim Straßenverkehrsrecht sind Sie schon Profi. Aber auch beim Arbeitsschutz müssen Sie die maßgeblichen Rechtsvorschriften berücksichtigen. Der Gesetzgeber möchte, dass Arbeitgebende systematisch an die Sicherheit und Gesundheit Ihrer Beschäftigten denken. Systematisch bedeutet, dass alle Arbeitsabläufe durchdacht und die erforderlichen Maßnahmen methodisch durchgeführt und dokumentiert werden. Ein Beispiel: Im Betrieb müssen immer eine erforderliche Anzahl von Beschäftigten als Ersthelferinnen bzw. Ersthelfer ausgebildet sein. Diese hängt u. a. von der Anzahl der anwesenden Beschäftigten ab. Wenn eine dieser Personen das Unternehmen verlässt, muss eine neue ausgebildet werden.

Tipp

Für die systematische Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes müssen Sie kein eigenes Konzept erarbeiten. Mit der Handlungshilfe GDA-ORGAcHECK können Sie sich einen ersten Überblick über den betrieblichen Arbeitsschutz in Ihrem Unternehmen verschaffen. Die investierte Zeit lohnt sich, denn der GDA-ORGAcHECK bietet einen guten Einstieg in die Gefährdungsbeurteilung. Als Arbeitshilfe liegt ihm ein Maßnahmenplan bei, in den Sie die nötigen Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsschutzorganisation eintragen und ebenfalls dokumentieren können, wann Sie diese durchgeführt haben.

www.gda-orgacheck.de

Arbeitsschutz erfordert eine gute Organisation und ist auch mit Aufwand verbunden. Die gesetzlichen Forderungen kommen Ihnen aber zugute, denn störungsfreie Abläufe sparen Zeit und Nerven und verbessern die Motivation im Team. Am besten legen Sie alle Unterlagen zum Arbeitsschutz, z. B. Dokumente zur Gefährdungsbeurteilung sowie zu Unterweisungen und Ausbildungen oder Prüfnachweise der betrieblichen Arbeitsmittel, gesammelt an einem Ort ab. Wiederkehrende Aufgaben können Sie in Ihrem Kalender auf Wiedervorlage legen. So behalten Sie den Überblick und gehen sicher,

keinen Termin und keine Frist zu verpassen. Wenn Sie sich nicht um alles selber kümmern wollen oder können, übertragen Sie eine oder mehrere Aufgaben an eine geeignete Person Ihres Vertrauens. Doch eines sollte Ihnen bewusst sein: Die Verantwortung und die Kontrollpflicht bleibt immer bei Ihnen.

Beschäftigte unterweisen

Wer ist Ersthelferin bzw. Ersthelfer? Wer ist die Fachkraft für Arbeitssicherheit? Wo ist die nächste Durchgangsarztin bzw. der nächste Durchgangsarzt? Diese Informationen sind für alle Beschäftigten im Betrieb wichtig und sollten deshalb gut sichtbar ausgehängt werden. Darüber hinaus müssen Sie dafür sorgen, dass Ihre Beschäftigten zu allen sicherheitsrelevanten Themen unterwiesen werden: vor Aufnahme ihrer Tätigkeit, mindestens einmal pro Jahr und anlassbezogen, zum Beispiel bei der Beschaffung neuer Fahrzeuge. So ist sichergestellt, dass im Notfall jeder weiß, wo der Feuerlöscher steht, wie ein Notruf abgesetzt wird und welche Fluchtwege innerhalb der Fahrschule vorgesehen sind.

Auch Aushilfen und Beschäftigte mit befristeter Anstellung müssen unterwiesen werden. Und wenn einer Ihrer Angestellten einmal in einer anderen Firma ein Seminar hält, muss ebenfalls sichergestellt sein, dass er oder sie die dortigen betrieblichen Arbeitsschutzregelungen kennt und beachtet.

Tipp

Um Sie bei diesen vielfältigen Aufgaben zu unterstützen, hat die BG Verkehr das Paket „Unterweisen leicht gemacht“ entwickelt. Es enthält nach Themen sortierte Unterweisungskarten, die Ihnen eine gute und anschauliche Grundlage für die Gespräche mit Ihren Beschäftigten bieten. Sie können die Beschäftigten auch aktiv einbeziehen: Wenn Sie die Karten an die Belegschaft verteilen, kann sich jeder in ein Thema einarbeiten und das Ergebnis anschließend in der Gruppe besprochen werden.

Im Grunde genommen haben doch alle das Interesse, gesund und sicher zu arbeiten. Doch wenn Sie sehen, dass Beschäftigte beispielsweise bei einer kurzen Fahrt ohne Fahrschülerin oder Fahrschüler nicht angeschnallt sind oder nicht die vorgeschriebene Schutzausrüstung beim Motorradfahren tragen, dann sollten Sie diese Fehler zeitnah ansprechen. Schließlich haben Sie und Ihre Beschäftigten Vorbildfunktion.

**Termine auf
Wiedervorlage
legen**

Fachkraft für Arbeitssicherheit und Betriebsarzt oder Betriebsärztin

Es ist schon komisch, wenn jemand in Ihren Betrieb kommt und alles begutachtet. Aber Sie wissen ja, eine Fachkraft für Arbeitssicherheit ist gesetzlich vorgeschrieben und ihr geht es nicht darum, Fehler nachzuweisen. Vielmehr steht sie Ihnen mit Rat und Tat zur Seite: Durch

Die unternehmerische Verantwortung liegt ganz bei Ihnen, auch bei der Frage, wie weit Sie den Betriebsarzt bzw. die Betriebsärztin und die Fachkraft für Arbeitssicherheit in den Entscheidungsprozess einbinden wollen. In Ihren unternehmerischen Entscheidungen bleiben Sie natürlich vollkommen unabhängig. Aber machen Sie sich das Spezialwissen zunutze.



Die Unterweisung der Beschäftigten lässt sich auch im Team gestalten.



Die Fachkraft für Arbeitssicherheit unterstützt bei praktischen Fragen.

ihre tägliche Praxis ist sie auf Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit spezialisiert und unterstützt Sie zum Beispiel bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung. Nutzen Sie diese Erfahrungen! Fragen Sie nach, wie Sie Ihr Büro ergonomischer einrichten können, oder was Sie unter gesundheitlichen Aspekten noch verändern können. Manchmal führt das zu erstaunlichen Effekten. So kann sich der Austausch von Beleuchtung im Büro wohltuend auf Ihre Augen auswirken und gleichzeitig Kosten sparen.

Die Fachkraft für Arbeitssicherheit kann Ihnen bei der Planung und Beschaffung von Arbeitsmitteln helfen, z. B. bei der Einrichtung eines Bildschirmarbeitsplatzes: Sie berät Sie nicht nur bei der Auswahl eines optimalen Monitors, sondern auch bei seinem besten Standort.

Wenn Sie Beschäftigte haben, müssen Sie außerdem eine Betriebsärztin oder einen Betriebsarzt bestellen. Diese Arbeitsmedizinerin bzw. dieser Arbeitsmediziner berät Sie - auch vor Ort - in allen Punkten des betrieblichen Gesundheitsschutzes und unterstützt Sie bei der Vermeidung von berufsbedingten Erkrankungen. Die Beratung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge, zu Hygienemaßnahmen und zu möglichen Impfungen, z. B. zur Gripeschutzimpfung gehört ebenfalls zum Aufgabengebiet.

Sowohl die Betriebsärztin bzw. der Betriebsarzt als auch die Fachkraft für Arbeitssicherheit sind verpflichtet, Berichte über ihre Tätigkeit zu erstellen.

Beschäftigte einbeziehen

Tipp

Haben Sie den Eindruck, dass Sie Unterstützung bei diesen Aufgaben gebrauchen könnten? Dann ist der Arbeitsmedizinische und Sicherheitstechnische Dienst (ASD) der BG Verkehr für Sie genau das Richtige. Er bietet Ihnen eine maßgeschneiderte „Rundumbetreuung“ und unterstützt Sie bei Ihren Verpflichtungen. Dabei steht der persönliche Kontakt mit Ihnen im Mittelpunkt.

www.asd-bg-verkehr.de

Seminare der BG Verkehr

Damit Sie einen besseren Einblick in das Thema bekommen, bietet die BG Verkehr regelmäßige Seminare und Lehrgänge für Unternehmerinnen und Unternehmer zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz an.

Themen sind unter anderem:

- Arbeitsschutzrecht
- Gefährdungsbeurteilung
- Arbeitsmedizin und Erste Hilfe
- Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes
- Ergonomie

Für Fahrschulen wird ein fachspezifisches Seminar angeboten. Ziel der Seminare ist es, einen Überblick über die Aufgaben im Arbeitsschutz sowie die erforderlichen Maßnahmen und Hilfe bei deren Umsetzung zu geben.

Erste Hilfe/Notfälle/Unfälle

Sollte es trotz aller getroffenen Maßnahmen doch zu einem Unfall oder einem sonstigen medizinischen Notfall im Betrieb kommen, muss die Erste Hilfe organisiert sein. Lassen Sie also die benötigte Zahl an Ersthelfenden ausbilden, die dann für die Erstversorgung zuständig sind. Die BG Verkehr übernimmt die Ausbildungskosten.



Mit regelmäßigen Schulungen bleiben Ersthelfende in Übung.

Und wer sollte Hilfe leisten? Wenn zwei oder mehr Beschäftigte anwesend sind, muss mindestens eine Ersthelferin oder ein Ersthelfer zur Verfügung stehen. Es ist daher sinnvoll, gerade die Personen auszubilden, die häufig in den Betriebsräumen anwesend sind. Auffrischkurse alle zwei Jahre sorgen dafür, dass Ersthelfende in Übung bleiben. Die erforderliche Anzahl an Ersthelferinnen bzw. Ersthelfern für Ihre Fahrschule ergibt sich aus der DGUV Vorschrift 1.

Für die Behandlung von Arbeits- und Wegeunfällen kommt nicht die Krankenkasse, sondern die BG Verkehr auf. Bei einem Arbeitsunfall sind Verletzte verpflichtet, einen Durchgangsarzt bzw. eine Durchgangsärztin aufzusuchen. Darauf müssen Arbeitgebende hinweisen. Durchgangsärztinnen und -ärzte sind erfahrene Chirurgen oder Orthopäden und verfügen über eine unfallmedizinische Ausbildung sowie besondere Kenntnisse in der Begutachtung und Behandlung von Unfallverletzungen. Eine Untersuchung bei diesen Spezialistinnen und Spezialisten ist vor allem deshalb sinnvoll, weil sie bei Bedarf besondere Heilbehandlungen vorschlagen können, die über die Leistungen der Krankenkassen hinausgehen.






Im sogenannten Verbandbuch werden sämtliche Verletzungen dokumentiert – auch kleine. So erhalten Sie im Laufe der Zeit einen guten Überblick über vorhandene Gefahren und können entsprechende Gegenmaßnahmen treffen. Das Verbandbuch gibt es auch als Abreibblock, so dass bei den Eintragungen der Datenschutz gewahrt werden kann.

Einen Großteil Ihrer Arbeitszeit sind Sie im Straßenverkehr unterwegs. Als Profi kennen Sie natürlich die Rettungskette und wissen, was im Falle eines Unfalls zu tun ist. Werden Sie selbst in einen Unfall verwickelt, sind einige Formalitäten zu beachten: So müssen auch Unfälle im Straßenverkehr im Verbandbuch notiert werden. Je nach Schwere des Unfalls ist die Berufsgenossenschaft zu benachrichtigen. Melden Sie Unfälle bitte so schnell wie möglich, damit die BG Verkehr sich um die medizinische Behandlung kümmern kann.

**Unfälle der
Berufsgenossen-
schaft melden**

Sämtliche Unfälle, die zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Tagen führen, müssen Sie innerhalb von drei Tagen melden, nachdem Sie davon erfahren haben. Tödliche Unfälle müssen Sie sofort anzeigen.

Notfallkette

-  1 Unfallstelle absichern
-  2 Sofortmaßnahmen am Unfallort, ggf. vorher verunglückte Person aus der Gefahrenzone holen
-  3 Rettungsdienst informieren, die **112** ist die einheitliche Notfallnummer in der EU
-  4 Erste Hilfe einleiten
-  5 Übergabe an Rettungsdienst

Weitere Informationen:

- ▶ Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- ▶ Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG)
- ▶ Betriebssicherheitsverordnung (BetrSichV)
- ▶ DGUV Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“
- ▶ DGUV Vorschrift 2 „Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit“
- ▶ DGUV Information 204-022 „Erste Hilfe im Betrieb“
- ▶ DGUV Information 204-001 Plakat „Erste Hilfe“
- ▶ GDA ORGACheck: www.gda-orgacheck.de
- ▶ BG Verkehr Startpaket „Unterweisungen leicht gemacht“
- ▶ Medien der BG Verkehr zum Thema „Aufmerksamkeit im Straßenverkehr“ (Webcode: 20853703)



Statistisch gesehen

Arbeitsunfälle können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Ein Blick auf die Häufigkeit bestimmter Unfälle hilft, das Bewusstsein für potenzielle Gefahrensituationen zu schärfen.

Als Fahrlehrer bzw. Fahrlehrerin ist es wichtig, das Umfeld stets im Blick zu haben, um bei Gefahr frühzeitig eingreifen zu können. Bei der Ausbildung gehen Sie selbstverständlich auf die Risiken im Straßenverkehr ein und geben Denkanstöße zu sicheren Verhaltensweisen. Gleiches erfordert der Arbeitsschutz in Ihrer Fahrschule. Aber wissen Sie eigentlich, wo die typischen Unfallschwerpunkte in Fahrschulen liegen? Dieses Kapitel gibt Ihnen eine Übersicht. Unfallbeispiele aus der Praxis veranschaulichen zudem mögliche Folgen von Arbeitsunfällen. Darüber hinaus finden Sie hier Tipps zur Unfallverhütung und zur Vermeidung möglicher Gefährdungen in Ihrem Berufsalltag. Und natürlich steht Ihnen die BG Verkehr bei Fragen zu Prävention und Leistungen nach einem Arbeits- oder Wegeunfall gerne zur Seite.

Typische Unfallschwerpunkte

Meldepflicht Arbeits- und Wegeunfälle

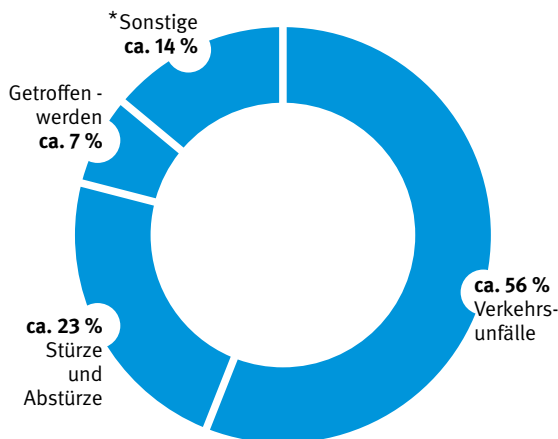
Unsere Statistiken beziehen sich auf meldepflichtige Arbeitsunfälle. Ein Arbeits- oder Wegeunfall ist meldepflichtig, wenn eine versicherte Person getötet oder so schwer verletzt wird, dass sie mehr als drei Tage arbeitsunfähig ist.

Das sagt die Unfallstatistik

Aus Erfahrung wissen Sie: Unfälle passieren nicht einfach, sondern werden verursacht. Bei Arbeitsunfällen ist das nicht anders als im Straßenverkehr. Auch im Fahrschulalltag ereignen sich immer wieder Arbeitsunfälle im öffentlichen Straßenverkehr, auf Übungsplätzen, bei Unterweisungen im Umgang mit Fahrzeugen, in Büro- und Schulungsräumen oder auf Betriebshöfen.

Durchschnittlich werden der BG Verkehr im Jahr etwa 82.000 meldepflichtige Arbeits- und Wegeunfälle aus allen versicherten Gewerbezweigen angezeigt. Davon ereignen sich jährlich etwa 600 Unfälle in den rund 11.000 bei der BG Verkehr versicherten Fahrschulen, die sich wie folgt aufteilen.

Arbeitsunfälle in Fahrschulen insgesamt



*Sonstige : Schneiden, Stechen, Stoßen, Verbrennen etc.

Unfallschwerpunkt praktische Ausbildung

Über die Hälfte der meldepflichtigen Arbeitsunfälle in Fahrschulen sind Verkehrsunfälle. In über 90 Prozent davon sind Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer Pkw-Insassen. 70 Prozent der im Straßenverkehr erlittenen Verletzungen betreffen den Bereich Hals-Nackenschulter. Das Halswirbelsäulen-Syndrom ist Ihnen vielleicht als typische Folge von Auffahrunfällen sogar aus eigener Erfahrung oder von Beschäftigten bekannt. Lediglich zwei Prozent der gemeldeten Unfälle im Straßenverkehr ereignen sich beim Führen von Krafträdern. Hinzu kommen aber noch die Unfälle bei der Motorradausbildung, bei denen Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer zwar nicht selbst fahren, aber bei Fahrübungen ihrer Schülerinnen und Schüler verletzt werden. Die Erfahrung der BG Verkehr zeigt, dass besonders Unfälle mit Krafträdern oft schwere bis sehr schwere Verletzungen zur Folge haben.

Bei den meldepflichtigen Unfällen außerhalb des Straßenverkehrs ist auffällig, dass sich mehr als 40 Prozent davon im betrieblichen Umfeld ereignen, zum Beispiel auf Betriebshöfen, Parkplätzen, in Garagen oder Büros. Hierzu gehören auch die Unfälle bei Tätigkeiten am stehenden Fahrzeug, beispielsweise bei Schulungen zur Ladungssicherung. Unfall-

schwerpunkt sind dabei Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle – insbesondere im Winter. Dabei kommt es häufig zu Verletzungen an Füßen, Beinen, Armen oder Händen. Sie machen rund 65 Prozent der Unfälle aus, die sich außerhalb des Straßenverkehrs ereignen. Die Schwere der Verletzungen reicht vom leicht verstauchten Knöchel oder Handgelenk bis zum komplizierten Bruch. Aber auch scheinbar leichte Verletzungen können Sie länger beeinträchtigen als zunächst angenommen.



Über die Hälfte der Arbeitsunfälle in Fahrschulen sind Verkehrsunfälle. Aber auch in puncto Stolperfällen ist besondere Aufmerksamkeit geboten.



Auf Übungsplätzen sollte auf genügend Abstand geachtet werden.

Schnell mal eben...

Es sind vor allem Unachtsamkeiten in Alltagssituationen, die zu Unfällen führen. Mal eben einem Fahrschüler bzw. einer Fahrschülerin die Übung am Motorrad ohne die geeignete Schutzkleidung vorführen – und dabei stürzen. Schnell etwas aus einem hohen Schrank herausholen, ohne einen geeigneten Aufstieg zu benutzen – und dabei das Gleichgewicht verlieren. Bei winterlicher Witterung auf dem Betriebshof oder auf einem frisch gewischten Boden ausrutschen – und sich dabei verletzen. Das alles sind Situationen, die sich eigentlich leicht vermeiden lassen.

So hilft die BG Verkehr nach Unfällen

Jeder Unfall, egal ob leicht oder schwer, hat Auswirkungen. Nachfolgend zwei reale Beispiele: Sie veranschaulichen zum einen die möglichen Folgen eines Unfalls und zum anderen die Leistungen der BG Verkehr, um Sie im Falle des Falles zu unterstützen.

Auffahrunfall

Sie können noch so auf der Hut sein, doch nicht immer lässt sich voraussehen, wie Fahrschülerinnen und Fahrschüler oder andere Verkehrsteilnehmende in bestimmten Situationen reagieren.

Eine ganz klassische Situation: Das Fahrschulauto wartet an einer roten Ampel. Bei Grün will der Fahrschüler anfahren, würgt aber hektisch den Motor ab. Die im nachfolgenden Pkw fahrende Person reagiert zu spät und fährt auf. Bei dem Aufprall erleidet der Fahrlehrer ein Halswirbelsäulen-Syndrom, muss ärztlich behandelt werden und ist für drei Wochen arbeitsunfähig. Die BG Verkehr übernimmt aus den Beiträgen ihrer Mitgliedsunternehmen die Leistungen für die Heilbehandlung und das Verletztengeld – insgesamt 1.338 Euro.

Vom Motorrad erfasst

Es ist eine ganz normale Motorradfahrstunde. Auf einem öffentlichen Parkplatz soll die Grundfahraufgabe „Abbremsen mit höchstmöglicher Verzögerung“ geübt werden. Ein Fahrlehrer stellt sich seitlich zur Fahrtrichtung einer Fahrschülerin, hält dabei jedoch keinen ausreichenden Abstand zur Fahrlinie des Kraftrades. Als die Fahrschülerin bremst, bricht das Motorrad unmittelbar vor dem Fahrlehrer aus und trifft diesen am Bein. Durch den Aufprall wird er weggeschleudert. Die Fahrschülerin wählt den Notruf und leistet Erste Hilfe. Die spätere Diagnose lautet: multiple Brüche am Bein, zwei angebrochene Finger sowie eine Verstauchung des Handgelenks und mehrere Hämatome.

Infolge der komplizierten Brüche kann der Fahrlehrer seinen Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausführen. In diesem Fall gleicht die BG Verkehr auch die dauerhafte Minderung der Erwerbsfähigkeit durch eine Rentenzahlung aus – neben der Erstattung der Heilbehandlung und der Zahlung von Verletztengeld. Bis heute belaufen sich die Kosten für diesen Unfall auf insgesamt 221.711 Euro. Auch diese Summe wird aus den Mitgliedsbeiträgen aufgebracht. Bei fast allen Arbeitsunfällen sind für die Ver-

Immer gut schützen

Leistungen der BG Verkehr



Zu den Leistungen der BG Verkehr gehören nicht nur medizinische Behandlungen und das Verletztengeld. Verletzte erhalten erforderlichenfalls weitere Rehalistungen, z. B. für den Umbau von Fahrzeugen und Wohnungen, für eine berufliche Wiedereingliederung oder Umschulung. Wenn es ganz schlimm kommt, erhalten Verletzte oder deren Angehörige Rentenleistungen.

letzten Schmerzen, Arztbesuche und Klinikaufenthalte die Folge. Wenn die Verletzungen nicht mehr vollständig ausheilen, belastet dies die Betroffenen oftmals ein Leben lang. Für Unternehmen haben Arbeitsunfälle weitere Auswirkungen: Fallen Beschäftigte aus, müssen die Aufgaben auf andere verteilt werden. Fest eingeplante Termine können nicht mehr eingehalten, Kundinnen und Kunden können nicht zeitnah bedient werden und springen vielleicht ab. Beschädigte Fahrzeuge müssen repariert oder ersetzt werden. Dazu kommt noch der Verwaltungsaufwand für die Anzeige eines Unfalls und die Abwicklung von Sachschäden. Nicht zu unterschätzen ist auch der oftmals erlittene Imageverlust nach einem schweren Unfall.

Unfälle verhüten

Werden Sie aktiv, um Unfälle in Ihrer Fahrschule zu vermeiden:

- Setzen Sie Fahrzeuge mit hoher aktiver und passiver Sicherheit sowie sichere Arbeitsmittel ein.
- Vermeiden Sie Überforderungen Ihrer Fahrschülerinnen und Fahrschüler und bedenken Sie bei Fahrstunden mögliche Fehler auch von anderen Verkehrsteilnehmenden.
- Meiden Sie bei der praktischen Ausbildung konsequent den Gefahrenbereich von bewegten Fahrzeugen – auch wenn die Versuchung manchmal groß ist, zum Beispiel unterstützend an das Motorrad heranzutreten.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Beschäftigten und Sie selber bei jeder noch so kurzen Fahrt mit Zweirädern Schutzkleidung tragen.
- Achten Sie darauf, dass Verkehrswege im und um den Betrieb frei und sicher sind. Entfernen Sie Stolperstellen, sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung und halten Sie die Wege auch im Winter sauber.
- Machen Sie deutlich, dass Sicherheit in Ihrer Fahrschule ein gemeinsames Anliegen ist und sensibilisieren Sie Ihre Beschäftigten für sicherheitsgerechtes Verhalten.

Eine Frage der Einstellung

Viele Unfälle passieren scheinbar zufällig. Eine kleine Unachtsamkeit, eine kurze Ablenkung durchs Smartphone oder der Reflex, ein fallendes Motorrad auffangen zu wollen – all das kann zu Unfällen führen. Doch bei genauerer Betrachtung der Unfallursachen wird deutlich, dass der Zufall eine kleinere Rolle spielt, als man glaubt. Das Wohlergehen der Schülerinnen und Schüler liegt jedem Fahrlehrer und jeder Fahrlehrerin am Herzen und macht eine gute Fahrschul Ausbildung aus. Darüber gerät der eigene Arbeitsschutz aber manchmal in Ver-

gessenheit. Dabei beginnt die Sicherheit Ihrer Fahrschülerinnen und Fahrschüler bei Ihnen und Ihren Beschäftigten. Für Arbeits- und Verkehrsunfälle gilt deshalb gleichermaßen: Durch vorausschauendes Handeln und Umsicht lassen sich die meisten Unfälle leicht vermeiden.

In den weiteren Kapiteln dieser Broschüre finden Sie konkrete Maßnahmen, wie Sie mögliche Unfallursachen in Ihrer Fahrschule ausschließen können.

Vorausschauend handeln als Vorbild

Arbeitssicherheit zahlt sich aus



Arbeitssicherheit ist eine Frage der Einstellung und eine lohnenswerte dazu. Ebenso wie man umsichtige Fahrerinnen und Fahrer rasch erkennt und dadurch Vertrauen gewinnt, wirken auch die angemessene Selbstfürsorge und das Sicherheitsbewusstsein eines Teams vertrauensbildend auf neue Kundinnen und Kunden.



Sitzt der Helm auch richtig? Motorradkleidung ist auch auf dem Übungsplatz selbstverständlich.

Weitere Informationen:

- ▶ DGUV-Statistiken für die Praxis
- ▶ DGUV Arbeitsunfallgeschehen
- ▶ SicherheitsProfi „Personenverkehr“ der BG Verkehr



Kommunikation

Gute Kommunikation gehört zum täglichen Miteinander: Sie verbindet Menschen, verhindert Fehler und löst Konflikte. Das gilt sowohl im Umgang mit Beschäftigten als auch mit Fahrschülerinnen und Fahrschülern.

Als Kommunikationsprofi ist es für Sie selbstverständlich, sich auf verschiedene Ansprechpersonen einzustellen. Jeder vermittelt dabei auf seine ganz individuelle Weise die wichtigen Informationen. Mit den folgenden Tipps können Sie Ihre Kommunikation und Ihr Verhalten noch besser den unterschiedlichen Situationen im Berufsalltag anpassen.

Körperhaltung gehört zur Kommunikation

Egal ob Fahrschülerinnen und Fahrschüler oder Beschäftigte – die Angesprochenen wollen ernst genommen werden. Eindeutige Formulierungen sind die Basis für ein gutes Verständnis. Doch Kommunikation umfasst noch mehr: Bereits durch Ihr Erscheinungsbild können Sie das Miteinander aktiv gestalten. Es beginnt mit passender Kleidung: Sie sollte seriös sein, aber zugleich bequem. Denn wenn Sie sich in Ihrer Kleidung wohlfühlen, stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung. Immerhin vertreten Sie Ihre Fahrschule nach außen, deshalb ist es

wichtig, einen guten, glaubwürdigen Eindruck zu machen und so Ihre Professionalität und Vertrauenswürdigkeit zu unterstreichen.

Auch Mimik, Körperhaltung und Gestik gehören zur Kommunikation. Diese nonverbalen Faktoren wirken sich ebenfalls auf Ihr Gegenüber aus – und Sie können sie beeinflussen. Es ist lohnenswert, sich selber einmal unter diesen Aspekten zu beobachten und Kleinigkeiten zu verändern. Sie werden staunen, was für Auswirkungen eine andere Körperhaltung oder ein bewusst eingesetztes Lächeln haben kann.

Jeder hat seine ganz persönliche Art und Weise zu kommunizieren. Das ist auch gut so. Doch dessen ungeachtet gibt es ein paar einfache Regeln, die die Basis für eine gute und erfolgreiche Kommunikation bilden:

- Raum und Situationen für Gespräche schaffen, egal ob im Team-Meeting oder Zweiergespräch.

- Auf vereinbarte Gesprächstermine vorbereiten, eventuell vorher Notizen ausarbeiten.
- Freundlich und aufmerksam bleiben, auf offene Körperhaltung achten.
- Bedenken oder Zustimmung deutlich äußern.
- Aktiv zuhören, bei Unklarheiten nachfragen.
- Verständlich sprechen.
- Gesprächspausen einhalten, nicht dazwischenreden.
- Gesprächsinhalte kurz zusammenfassen.
- Vereinbarungen treffen und schriftlich festhalten.

Teamarbeit

Gute Teams funktionieren auch dann, wenn es eng oder hektisch wird. Die Aufgaben und Verantwortlichkeiten sind klar verteilt und werden von allen respektiert, keiner redet dem anderen in sein Arbeitsgebiet hinein. Wenn doch einmal etwas nicht so ganz rund läuft, wird Kritik sachlich und konstruktiv geäußert. Gut ist es, Änderungen im Arbeitsablauf rechtzeitig zu kommunizieren und zu begründen. Nicht zu unterschätzen ist die positive Auswirkung von Lob, nicht nur in Ausnahmesituationen, sondern auch im Alltag. Denn Beschäftigte, die sich und ihre Arbeit wertgeschätzt fühlen, identifizieren sich stärker mit dem Unternehmen und denken motiviert mit.

Tipp

In Teambesprechungen kommt es immer mal wieder zu Diskussionen, in denen sich die Gemüter erhitzen und ein Argument das andere ergibt. In einer solchen Situation eine Lösung zu finden, scheint unmöglich, denn alles wird zerredet. Steht ein kontroverses Thema an, hilft es, wenn Sie die Fakten erst einmal in Ruhe vorstellen. Anschließend bitten Sie alle Teilnehmenden, einzeln ihre wichtigsten Gedanken aufzuschreiben. Dank dieser Notizen bleiben in der anschließenden Diskussion meist alle bei ihren ursprünglichen Anliegen, so dass sich auch leichter eine gemeinsame Lösung finden lässt. Eine solche Vorgehensweise kann Wunder wirken.

Feedback geben

Als Fahrlehrerin bzw. Fahrlehrer bleibt Ihr Feedback sachlich und konstruktiv, damit Ihr Gegenüber daraus eigene Schlüsse ziehen kann, die bei der persönlichen Entwicklung weiterhelfen. Wenn Sie eigene Erfahrungen einfließen lassen, fällt es oftmals leichter, Kritik anzunehmen. Sie können natürlich frei entscheiden, in welcher Form Sie ein Feedback geben. Wichtig ist, dass Sie es tun. Ein guter Zeitpunkt dafür ist direkt nach Abschluss einer Aufgabe oder am Ende einer Fahrstunde.



Von der freundlichen Begrüßung bis zum kurzen Feedback – ein offener und ehrlicher Umgang fördert das gute Miteinander.

Konflikte

Um Konflikte zu vermeiden, legen Sie am besten Spielregeln für die Kommunikation fest. Entscheidend ist, dass sich beide Seiten zuhören und ausreden lassen. Doch manchmal lassen sich Konflikte einfach nicht vermeiden. Das Gute dabei ist, dass so unterschiedliche Interessen oder Wertigkeiten deutlich werden. Am besten löst man solche Konflikte gemeinsam, denn das wirkt sich positiv auf das weitere Miteinander aus: Es fördert die Ausgeglichenheit aller und sorgt für reibungslose Abläufe.

Wichtig ist, Konfliktthemen frühzeitig anzusprechen. Dafür muss man vielleicht erst ein gewisses Gespür entwickeln, denn oft verbergen sich hinter Kleinigkeiten und scheinbar harmlosen Bemerkungen doch tiefer liegende Ursachen. Ein komisches Gefühl in einer Gesprächssituation kann ein erstes Anzeichen dafür sein, dass etwas nicht in Ordnung ist. Hier



Achten Sie auf die Körpersprache, auch auf die eigene.

Sachlich und konstruktiv bleiben

sollten Sie sich umgehend Klarheit verschaffen, ob dieser Eindruck stimmt – zum Beispiel durch Nachfragen. Am Ende ist eine Lösung entscheidend, mit der alle Beteiligten leben können. Sie sollte gemeinsam vereinbart und anschließend deutlich kommuniziert werden.



Blieben Sie in Stresssituationen gelassen und wirken Sie beruhigend auf den Fahrschüler ein.

Tritt ein Konflikt während der Ausbildungsfahrt auf und droht die Situation aus dem Ruder zu laufen, ist es besser, die Fahrstunde abubrechen und am nächsten Tag die Situation noch einmal in Ruhe zu besprechen. Emotionen, egal ob Wut, Angst oder Panik, sind schlechte Beifahrer.

Kommunikationsregeln



- Sprechen Sie Konflikte frühzeitig an und stellen Sie auch unangenehme Themen regelmäßig zur Diskussion.
- Machen Sie deutlich, dass Sie das Problem verstehen wollen.
- Lassen Sie Ihren Gesprächspartner bzw. Ihre Gesprächspartnerin immer ausreden, hören Sie aktiv zu.
- Bleiben Sie sachlich, vermeiden Sie Spott, Ironie und Lebensweisheiten.
- Achten Sie auf die eigene Körpersprache.
- Formulieren Sie Ihre Aussagen in der Ich-Perspektive, beispielsweise „Ich möchte, dass wir besser zusammenarbeiten.“ anstatt „Du musst besser mit den anderen zusammenarbeiten.“
- Begründen Sie Ihre Entscheidungen.

Umgang in der Fahrausbildung

Gegenüber Fahrschülerinnen und Fahrschülern haben Sie im Laufe der Jahre Ihren ganz eigenen, authentischen Stil entwickelt. Ihre Routine gibt Ihnen Sicherheit und hilft, Konflikte zu vermeiden. Die Erfahrung und ein sicheres Auftreten tragen dazu bei, dass Sie als Fahrlehrerin oder Fahrlehrer als Autorität anerkannt werden.

Die Gestaltung der Lernsituation ist die eigentliche Kunst Ihres Berufs: Ruhig und freundlich warten Sie erst einmal das Verhalten des Fahrschülers bzw. der Fahrschülerin ab, um anschließend darauf einzugehen. Bei Ihren Tipps orientieren Sie sich am Lernstand des Schülers bzw. der Schülerin und an der aktuellen Situation. Auch wenn es für Sie tagtägliche Routine ist – führen Sie die Handlungen im Fahrzeug mit demonstrativer Deutlichkeit durch und weisen Sie immer wieder auf die Reihenfolge der einzelnen Schritte hin: erst den Sitz einstellen, dann den Sicherheitsgurt, nun die Spiegel.

Mit Fragen fördern und fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler: „Was machen Sie jetzt zuerst? Erinnern Sie sich ...?“ Durch Ihre Unterrichtsroutine sind Sie in allen Situationen souverän und lassen sich nicht aus der Ruhe bringen.

Tipp

Eine kurze Abstimmung vor und nach der Fahrstunde kann dazu beitragen, Spannungen und Konflikte zu vermeiden. Hat die Fahrlehrerin bzw. der Fahrlehrer die gleiche Erwartungshaltung wie Sie selbst? Verbirgt oder überspielt sie bzw. er Unsicherheit oder Ängste? Wird verstanden, was Sie vermitteln wollen? Ist sie oder er mit den Lernerfolgen und dem Unterricht zufrieden? Das alles können Sie mit etwas Routine sehr schnell abfragen, entweder mit gezielten Fragen wie „Sind Sie grundsätzlich zufrieden oder haben Sie Anmerkungen oder Fragen zum Unterricht?“ oder mit offenen Fragestellungen wie „Sind Sie bereit für neue Herausforderungen?“



Mit gutem Beispiel vorangehen und das Smartphone ausschalten.

Smartphones

Smartphones gehören in der heutigen Zeit einfach dazu. Doch wer sich hinter das Steuer setzt, muss sich auf die Straße und den Verkehr konzentrieren und darf sich nicht ablenken lassen. Machen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern bewusst, wie gefährlich Ablenkung während des Fahrens ist und verbieten Sie z.B. die Nutzung von Smartphones im Fahrzeug. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.



Als Fahrlehrerin oder Fahrlehrer haben Sie Vorbildfunktion, egal ob bei der Besprechung mit den Beschäftigten oder beim Unterricht.

Regeln zur Smartphonebenutzung



- 1 Vereinbaren Sie am Anfang der Ausbildung mit den Schülerinnen und Schülern Spielregeln für den Umgang mit dem Smartphone.



- 2 Schalten Sie Ihr Smartphone aus oder auf „stumm“.



- 3 Erledigen Sie Gespräche in Pausen zwischen den Fahrstunden.



- 4 Vermeiden Sie emotional belastende Themen und Streitgespräche an der Freisprechanlage.

Weitere Informationen:

- ▶ Film der VBG „Gesprächsführung im Arbeitsschutz oder Wie sag ich’s Lehmann?“
- ▶ DGUV Information 206-006 „Arbeiten: entspannt, gemeinsam, besser“



In der Fahrschule

Ein heller Unterrichtsraum und aufgeräumte Arbeitsplätze hinterlassen bei Kundinnen und Kunden einen positiven Eindruck und kommen auch bei Beschäftigten gut an.

Neben Fahrstunden und Theorieunterricht fallen auch Verwaltungsaufgaben an. Weil Sie dadurch oft etliche Stunden am Schreibtisch sitzen, sollte der Arbeitsplatz ergonomisch eingerichtet sein. So können Schulterverspannungen, Rückenschmerzen und Ermüdung vermieden werden.

Bei der Einrichtung ist es nicht nur wichtig, auf gute Funktionalität zu achten, sondern auch auf eine freundliche Atmosphäre in den Räumen. Die Arbeitsschutzvorschriften können Ihnen dabei helfen, denn sie enthalten eine Reihe von Hinweisen und viel Erfahrungswissen zur Arbeitsplatzgestaltung. In diesem Kapitel finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Dinge, die an Bildschirmarbeitsplätzen und im Unterrichtsraum zu beachten sind.

Bildschirmarbeitsplatz

Fühlen Sie sich nach Bürophasen oft verspannt? Haben Sie Rückenschmerzen oder gar ein Taub-

heitsgefühl in den Händen? Eine ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes kann da Abhilfe schaffen.

Bürostuhl

Der Bürostuhl spielt für einen ergonomisch gestalteten Arbeitsplatz eine tragende Rolle. In den vergangenen Jahren hat er sich stärker verändert als die meisten anderen Möbel – und das aus gutem Grund: Der hohe Anteil an statischer Sitzarbeit strapaziert unseren Körper enorm. Denn unser Skelett braucht ein gewisses Maß an Bewegung, damit es keinen Schaden nimmt. Deshalb wurden verschiedene Sitzkonzepte entwickelt. In allen ist ein guter Stuhl unerlässlich: Er stützt den Rücken, fördert ausgewogene Bewegungen sowie Positionswechsel und lässt sich individuell anpassen. Sowohl seine Sitzfläche als auch die Rückenlehne sollten sich neigen lassen sowie dreh- und höhenverstellbar sein. Die Rückenlehne schwingt bei verschiedenen

**Funktionalen
und freundlichen
Ansprüchen
gerecht werden**

Sitzhaltungen mit. Moderne Bürostühle unterstützen ein aktives Sitzen, wobei die Sitzposition immer wieder ausbalanciert werden muss.

Ein richtig eingestellter Bürostuhl entlastet die Wirbelsäule und beugt Verspannungen und Fehlbelastungen vor. Es lohnt sich, die vielen Einstellungsmöglichkeiten zu erkunden und dies auch im Team zum Unterweisungsthema zu machen. Auf einem individuell optimal eingestellten Stuhl sitzt und arbeitet es sich nicht nur bequemer, sondern man nimmt auch den eigenen Körper besser wahr.

Tipp

Informieren Sie sich über Bürostühle, die ein aktives Sitzen zulassen. Ein guter Fachhandel gibt vor dem Kauf die Möglichkeit, den Stuhl einige Tage lang zu testen. Achten Sie auch auf die Standsicherheit und darauf, dass die Laufrollen für den Gebrauch auf Ihrem Bodenbelag geeignet sind.

Arbeitsfläche

Zu einem guten Bürostuhl gehört eine ergonomische Arbeitsfläche. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten: als durchgehender Arbeitstisch, als Kombination von aufeinander abgestimmten Flächenelementen oder als höhenverstellbarer Schreibtisch. Die Arbeitsfläche sollte auf jeden Fall ausreichend

Ideal sind Steharbeitsplätze auch dann, wenn zwei Personen gemeinsam Unterlagen einsehen wollen.

Für eine ergonomische Sitzposition müssen die Füße ganzflächig auf dem Boden aufstehen. Beim Sitzen sind Ellenbogen- und Kniewinkel von ≥ 90 Grad sinnvoll. Bei nicht verstellbaren Schreibtischen beträgt die Höhe der Arbeitsfläche $740 \text{ mm} \pm 20 \text{ mm}$. Je nach Körpergröße ist es trotz optimal eingestellten Bürostuhls nicht immer möglich, eine ergonomische Sitzposition einzunehmen. In solchen Fällen können Fußstützen helfen. Außerdem müssen an jedem Bildschirmarbeitsplatz genügend Bewegungsfläche und ausreichend Bein- und Fußraum vorhanden sein.

Bildschirm

Wenn ein neues Fahrzeug auf den Markt kommt, werden Ergonomiekonzepte und die Anordnung der Instrumente intensiv in Fachzeitschriften und Foren diskutiert. Aber wie sieht es im Büro aus? Immerhin verbringen Sie viele Stunden an Ihrem Arbeitsplatz. Gerade deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass der Bildschirm richtig platziert und eingestellt ist. Die richtige Bildschirmeinstellung wirkt sich nicht nur auf Ihre Augen und deren Sehleistung, sondern auf die gesamte Körperhaltung aus.

Steharbeitsplatz als Alternative



Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz gehören u.a. ein guter Bürostuhl, ein Schreibtisch in richtiger Arbeitshöhe und die optimale Einstellung des Bildschirms.

groß sein: mindestens 1600 mm breit und 800 mm tief, empfohlen werden 1800 x 900 mm. Die erforderliche Breite kann auch durch eine Kombination von Arbeitstisch und Bürocontainer erzielt werden. Gut, wenn die Arbeitsplatte höhenverstellbar ist und sich individuell anpassen lässt. Solch ein Tisch kann je nach Ausstattung auch als Steharbeitsplatz genutzt werden, etwa um Anträge auszufüllen oder die Post zu sortieren.

Ein regelmäßig benutzter Monitor sollte zentral im Blickfeld des Benutzers und mit ausreichendem Sehabstand aufgestellt sein. Bei typischen Büroarbeiten mit überwiegender Schreib- und Lesetätigkeit haben sich Sehabstände von mindestens 500 bis 650 mm bewährt. Natürlich gibt es Methoden, um den richtigen Sehabstand genauer zu ermitteln. In der Praxis genügt es jedoch meistens, von diesen Werten ausge-

Entspannte Arbeit durch die richtigen Einstellungen

hend einfach zu probieren, welcher Abstand sich als angenehm erweist. Eine entspannte Arbeitshaltung ergibt sich, wenn der Benutzer oder die Benutzerin leicht auf den Bildschirm herabblickt. Die Faustregel besagt, dass die oberste Zeile auf dem Bildschirm maximal auf Augenhöhe liegen soll. Diese sogenannte Blicklinie kann ohne Weiteres bis zu 35 Grad nach unten geneigt sein. Fachleute gehen davon aus, dass dies für die Körperhaltung und für die Sehbedingungen günstig ist. Insgesamt sollte der Bildschirm so flexibel wie möglich an die persönlichen Bedürfnisse angepasst werden können. Gute Monitore lassen sich leicht in der Höhe verstellen und in Längs- und Querrichtung schwenken. Achten Sie bei der Auswahl darauf, ob diese Einstellungen möglich sind und wie gut sie sich handhaben lassen.

Darüber hinaus hängt es vom Einsatz und den räumlichen Gegebenheiten ab, welche Ausstattung erforderlich ist und welche Anforderungen der Monitor hinsichtlich Reflexionseigenschaften, Helligkeit und Kontraststärke erfüllen muss.

Ebenso wichtig ist der richtige Standort für den Bildschirm. Auch Bildschirm- und Büroarbeitsplätze sollen über ausreichend Tageslicht verfügen. Steht der Bildschirm direkt vor einem Fenster, kann dies Blendungen und Reflexionen verursachen. Diese und große Helligkeitsunterschiede lassen die Augen schneller ermüden. Günstig ist es, den Monitor im rechten Winkel zum Fenster zu platzieren. Geeignete, verstellbare Lichtschutzvorrichtungen helfen, den Einfall des Tageslichts richtig anzupassen.

Grundsätzlich gilt, dass Arbeitsplatzbeleuchtung, Reflexionsschutz und Sonnenschutzvorrichtungen auf den Arbeitsplatz abgestimmt werden müssen.

Tipp

Softwareanwendungen benötigen für ein entspanntes Arbeiten einen geeigneten, ausreichend großen Bildschirm. Moderne Flachbildschirme sind strahlungsarm und ergonomisch auf dem neuesten Stand. Lassen Sie sich bei der Auswahl im Fachhandel beraten. Weitere Hinweise finden Sie in der DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“.

Tastatur und Maus

Tastatur und Maus sollten Sie bequem, entspannt und vor allem ermüdungsfrei bedienen können. Das beugt Verkrampfungen vor und die Arbeit geht leichter von der Hand.

Ob groß oder klein – die Maus sollte anatomisch geformt sein, sodass sie Ihrer gewölbten Hand entspricht. Liegt die Hand richtig auf? Überstrecken Sie Ihren Arm auch nicht? Haben Sie genug Platz, um mit der Maus störungsfrei zu manövrieren? Ist die Maus auch für die Bedienung mit der linken Hand geeignet? Diese Fragen können Ihnen helfen, mit der optimalen Maus entspannt zu arbeiten.

Arbeitsmedizinische Vorsorge



Vorbeugen ist besser als behandeln. Da die Augen bei Bildschirmarbeit besonders stark belastet werden, sieht der Gesetzgeber vor, dass der Arbeitgeber Bildschirmarbeitskräften arbeitsmedizinische Vorsorge anbietet. So können gesundheitliche Schäden erkannt und behandelt werden.

Sie müssen Ihren Beschäftigten diese Augenuntersuchung anbieten, es steht ihnen jedoch frei, ob sie das Angebot wahrnehmen.



Tastatur und Maus sollten entspannt und ermüdungsfrei bedient werden können.

Die Tastatur liegt richtig, wenn davor eine Handauflagefläche mit 100 bis 150 mm Tiefe vorhanden ist. Ideal ist, wenn die Tastatur eine mittlere Bauhöhe von bis zu 30 mm besitzt und ihre Neigung verstellbar ist. Letztere sollte 0 bis max. 15 Grad betragen. Eine höhere Neigung führt auf Dauer zu einer Belastung der Handgelenke. Hände und Arme sollten bequem aufliegen können. Zudem sollten die Tasten nicht reflektieren.

Notebook

Ein Laptop als mobiler Arbeitsplatz wird immer beliebter. Wenn dieser an einem dauerhaft eingerichteten Büroarbeitsplatz verwendet werden soll, sollte zum ergonomischen Arbeiten externe Hardware wie Monitor, Tastatur und Maus verwendet werden. Dazu ist eine Andockstation empfehlenswert.

Büroeinrichtung allgemein

Funktionelle und ergonomische Büromöbel erleichtern die Arbeit. Sinnvoll ist eine Anordnung, wie es die Arbeitsabläufe oder die Häufigkeit des Zugriffs erfordern. Bürocontainer, aufgeteilt nach Inhalten wie Lehrmaterialien und Betriebsdokumenten, ersparen langes Suchen. Schwere oder sperrige Dinge sollten möglichst unten verstaut werden. Schränke, Regale, Bürocontainer oder sonstige Elemente müssen so aufgestellt und ggf. befestigt sein, dass Sie Lasten darin sicher einlagern können und die Möbel auch bei ausgezogenen Auszügen fest stehen. Mit einer Aufstiegshilfe können Sie auch höheren Stauraum gut und sicher erreichen.

Wenn Sie nur wenig Platz zur Verfügung haben, kommt es auf eine gut durchdachte Möblierung an. Dabei gilt es darauf zu achten, dass ausreichender Bewegungsraum und Durchgänge frei gehalten werden. Lose Kabel sind potenzielle Stolperfallen. In guten Büromöbeln können Sie die Verkabelung „verschwinden“ lassen, und auch Kabelröhren helfen gegen das Chaos. Der Weg zum Schrank oder in die Büroküche soll schließlich nicht in einem Hindernislauf enden. Im Büro ist es im Prinzip wie auf der Straße: Mit freien Verkehrswegen kommen Sie besser voran.

Tipp

Natürlich ist es praktisch, wenn Sie alles mit einem Griff erreichen. Doch wenn Sie den Drucker etwas entfernt vom Arbeitsplatz aufstellen, kann das Ihren Büroalltag bereichern: Der Gang dorthin bringt Sie in Bewegung und bewahrt Sie davor, stundenlang am Tisch zu sitzen.

Unterrichtsraum

In einem hellen und freundlichen Unterrichtsraum lässt es sich besser unterrichten. Die Anforderungen aus dem Fahrlehrerrecht sind Ihnen bekannt. Wenn es aber um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit geht, müssen auch Dinge wie Brandschutz, Fluchtwege, Beleuchtung und das Raumklima berücksichtigt werden. Nachfolgend die wichtigsten Anforderungen.

Elektrische Anlagen und Betriebsmittel

Statt mit Schautafeln und Flip-Charts wird in Fahrschulen immer mehr mit Computer und Beamer gearbeitet. Die benötigten Stromkabel dürfen niemanden behindern. Mehrfachsteckdosen sollten Sie auf keinen Fall hintereinanderschalten – bei Überlastung besteht Brandgefahr. Lassen Sie alle elektrischen Betriebsmittel und Anlagen regelmäßig von einer zur Prüfung befähigten Person prüfen. Gehen Sie aber auch selbst immer wieder mal durch Ihre Räume und achten dabei auf äußere Beschädigungen an Geräten und an Kabeln. Defekte Einrichtungen müssen außer Betrieb gesetzt werden, bevor Brandschäden oder Verletzungen entstehen können.

Flucht- und Rettungswege

In gefährlichen Situationen muss es schnell gehen. Damit auch jeder weiß, wo es im Notfall langgeht, müssen Rettungswege und Notausgänge eindeutig gekennzeichnet sein. Hierfür gibt es standardisierte Sicherheitszeichen. So finden sich auch ortsunkundige Personen schnell zurecht. Ein Flucht- und Rettungsplan sollte gut sichtbar aufgehängt werden. Wenn bei Ausfall der Beleuchtung die Räume nicht mehr gefahrlos verlassen werden können, ist es notwendig, die Fluchtwege mit einer Sicher-

Regelmäßige Prüfungen



Eindeutige Zeichen weisen den sicheren Weg nach draußen.

Druckbehälter



In Unterrichtsräumen werden gelegentlich Kompressoren mit Druckbehältern eingesetzt, um Funktionsmodelle von Lkw-Bremsanlagen mit Druckluft zu versorgen. Diese verursachen oft starken Lärm. Abhilfe schafft eine schalldämmende Kapselung oder die Aufstellung in einem besser geeigneten Raum. Prüfen Sie außerdem, ob Verletzungsgefahr durch offene Antriebselemente besteht oder Versorgungsleitungen Stolperstellen bilden. Neben der regelmäßigen Wartung der Geräte sind bei Druckbehältern besondere Prüf Fristen zu beachten.

heitsbeleuchtung auszurüsten. Die Flucht- und Rettungswege dürfen nicht durch Möbel, Pflanzen oder sonstige Gegenstände versperrt, Notausgänge nicht verschlossen, zugestellt oder von außen zugeparkt sein. Die Türen müssen sich in Fluchtrichtung leicht öffnen lassen.

Fluchtweglängen und -breiten

Die zulässige Länge eines Fluchtwegs richtet sich nach der vorhandenen Gefährdung und der Zahl der Nutzerinnen und Nutzer. Die maximal zulässige Länge eines Fluchtwegs für Räume ohne oder mit normaler Brandgefährdung beträgt 35 Meter. Die Breite des Fluchtwegs richtet sich nach der Höchstzahl der Benutzer.

Anzahl der Personen	Breite	Höhe
bis 5	0,875 m	mind. 2,00 m
bis 20	1,00 m	mind. 2,00 m
bis 200	1,20 m	mind. 2,00 m

Erste Hilfe

Wenn sich jemand verletzt, muss Verbandmaterial schnell zur Hand sein. Deshalb muss das Erste-Hilfe-Material leicht zugänglich an einer zentralen Stelle bereitgehalten werden. Hierfür

empfehlen sich Betriebsverbandkästen, die deutlich gekennzeichnet sind. In einer Fahrschule genügt in der Regel ein kleiner Verbandkasten Typ C nach DIN 13157. Auch ein Verbandbuch ist erforderlich. Hier werden alle Vorfälle eingetragen, auch Bagatelverletzungen. Falls später eine Verschlimmerung eintritt, kann so nachgewiesen werden, dass es sich um einen Arbeitsunfall handelt. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über das Unfallgeschehen und können auffällige Zusammenhänge besser erkennen. Auch wenn unterwegs etwas passiert, muss dieser Vorfall dokumentiert werden. Hierfür können Sie z. B. einen kopierten Vordruck bei den Fahrzeugpapieren mitführen und vor Ort ausfüllen. Die Einträge können Sie später in das Verbandbuch nachtragen.



Der Erste-Hilfe-Kasten sollte gut sichtbar und gut erreichbar aufgestellt sein.

Motorräder in Unterrichtsräumen

Ob Motorräder im Unterrichtsraum abgestellt werden dürfen, ist je nach Bundesland unterschiedlich geregelt. Beachten Sie die jeweiligen Regelungen der Bundesländer (z. B. Bauordnungen und Garagenverordnungen), in denen die Bedingungen festgehalten sind. Allgemein ist das Abstellen von Fahrzeugen in Räumen, die keine Garagen sind, nicht oder nur unter besonderen Auflagen gestattet. Hierzu gehören beispielsweise:



- 1 Kraftstoffbehälter müssen vollständig entleert sein oder dürfen allenfalls nur eine geringe Restmenge an Kraftstoff enthalten.



- 2 Eine ausreichende Be- und Entlüftung des Raumes ist erforderlich, denn Kraftstoffe und Öle verdampfen mit der Zeit.



- 3 Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor dürfen in geschlossenen Räumen nicht betrieben werden.



- 4 Zur sicheren Handhabung und zum Abstellen der Zweiräder muss ausreichend Platz vorhanden sein.

Tipp

Pflaster werden öfter gebraucht, schnell ist eine Packung leer, ohne dass es bemerkt wird. Kontrollieren Sie den Verbandkasten regelmäßig und füllen Sie ihn rechtzeitig wieder auf. Es gibt auch spezielle Spenderboxen für Pflaster, die an die Wand gehängt werden.

Brandschutz

Was tun, wenn's brennt? Damit Sie sofort gegen einen Entstehungsbrand vorgehen können, müssen geeignete Feuerlöscheinrichtungen in ausreichender Anzahl vorhanden sein. Diese müssen so bereitgehalten werden, dass sie jederzeit leicht und schnell erreichbar sind. Kennzeichnen Sie die Standorte mit den vorgegebenen Hinweisschildern. Die Zahl der bereitzustellenden Feuerlöscher hängt von der Größe Ihrer Betriebsstätte und der Brandlast ab. Damit Sie und Ihre Beschäftigten im Ernstfall schnell und richtig handeln können, ist eine Unterweisung zum Brandschutz und im Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen Pflicht. Die Prüfung und Wartung der Feuerlöscher durch eine sachkundige Person muss alle zwei Jahre erfolgen.

Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung dient ist erster Linie der Sicherheit. Das gilt für den Unterrichtsraum genauso wie für alle Bürobereiche und besonders für Bildschirmarbeitsplätze. Eine blendfreie und gleichmäßige Ausleuchtung von Arbeitsplätzen ohne störenden Schattenwurf erreichen Sie durch eine gute Allgemeinbeleuchtung.

Auch bei der individuellen Beleuchtung eines einzelnen Schreibtischs oder Arbeitsplatzes sind viele Faktoren zu berücksichtigen. Jeder Mensch hat eigene Vorstellung davon, bei wie viel Licht er am besten arbeiten kann. So hängt die optimale Beleuchtung unter anderem von der individuellen Sehstärke ab, die sich mit zunehmendem Alter ändert. Aus diesem Grund sollten Sie Ihr Beleuchtungskonzept regelmäßig überprüfen. Und kein Betrieb ist wie der andere: Wie ist der Lichteinfall durchs Fenster, wie stehen die Schreibtische im Büro? Lassen Sie sich bei der Einrichtung durch Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit und den Betriebsarzt bzw. die Betriebsärztin beraten. Erforderliche Mindestanforderungen an die Beleuchtungsstärke an typischen Fahrschul-Arbeitsplätzen können Sie nachfolgender Tabelle entnehmen.

Beleuchtungsstärken	
Verkehrsflächen und Flure	100 Lux
Teeküche, Pausen- und Aufenthaltsräume	200 Lux
Büroräume:	
Ablegen, Kopieren	300 Lux
Bildschirmarbeitsplatz, Schreiben, Lesen, Datenverarbeitung	500 Lux
Unterrichtsräume	300 Lux

Fußböden und Stolperstellen

Der Fußboden ist ebenfalls für die Sicherheit maßgeblich: Er sollte rutschhemmend, trittsicher und eben sein. Rund ein Viertel aller Arbeitsunfälle in Fahrschulen sind Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle. Die Auswahl des Fußbodenbelags richtet sich im Einzelnen nach der Nutzung der Räume. Besucherinnen und Besucher können Nässe und im Winter auch Eis und Schnee mit hineinbringen. Das kann schon mal rutschig und damit gefährlich werden. Hilfreich ist hier ein großer Fußabtreter im Eingangsbereich. Wichtig ist, dass dieser selbst nicht zur Stolperfalle wird. Achten Sie darauf, dass er gut aufliegt, oder lassen Sie ihn – wenn möglich – fest in den Boden ein. Auch Stufen und Absätze sind mitunter gefährlich. Sind sie beleuchtet oder speziell gekennzeichnet, geben Sie Unfällen keine Chance.

Raumklima

Gutes Arbeiten und Unterrichten hängt auch von einem guten Raumklima ab. Das wird von jedem Menschen anders empfunden. Die Lufttemperatur in Büro- und Unterrichtsräumen sollte zwischen 20 bis 22 Grad Celsius liegen. 26 Grad sollen nicht überschritten werden. Finden Sie im Gespräch mit Ihren Beschäftigten heraus, bei welcher Temperatur sich alle wohlfühlen.

Wichtig ist richtiges Lüften, vor allem während der Heizperiode im Winter. Stoßlüften ist effektiver, als ein Fenster über einen längeren Zeitraum zu kippen. Liegen die Fenster zur Sonnenseite, können sich die Räume tagsüber im Sommer ganz schön aufheizen. Mit der richtigen Taktik können Sie etwas dagegen tun: Morgens gut lüften, dann die Fenster schließen und verdunkeln. Ideal sind Außenjalousien, auch als Blendschutz. Aber Innenjalousien können ebenfalls die Wärme abhalten. Sind Ihre Unterrichts- und Arbeitsräume mit Klimageräten ausgestattet? Dann lassen Sie diese regelmäßig reinigen und warten, um die Bildung von gesundheitsschädlichen Keimen und unangenehmen Gerüchen zu verhindern.

Lärm

Üblicherweise ist der auftretende Lärmpegel in Fahrschulräumen niedrig. Doch er kann als störend empfunden und letztlich auch gesundheitsschädlich sein. Achten Sie darauf, dass zum konzentrierten Arbeiten Plätze zur Verfügung stehen, die dies ohne Störung ermöglichen. An solchen Arbeitsplätzen sollte der sogenannte Beurteilungspegel 55 dB(A) nicht überschreiten. Für einfache Bürotätigkeiten liegt dieser Wert bei maximal 70 dB(A).

Weitere Informationen:

- ▶ Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- ▶ Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A1.3 „Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnung“
- ▶ Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A2.2 „Maßnahmen gegen Brände“
- ▶ Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A2.3 „Fluchtwege und Notausgänge, Flucht- und Rettungsplan“
- ▶ Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.4 „Beleuchtung“
- ▶ Technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.5 „Raumtemperatur“
- ▶ DGUV Vorschrift 3 „Elektrische Anlagen und Betriebsmittel“
- ▶ DGUV Information 215-410 „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze“

Wohlfühltemperatur finden



An Ihrem Arbeitsplatz sollten Sie ungestört und stressfrei telefonieren können.



Praktische Ausbildung

Nicht nur den Fahrschülerinnen und Fahrschülern verlangt eine Fahrstunde viel ab. Auch für Sie und Ihre Beschäftigten bringt die praktische Ausbildung hohe Belastungen und gelegentlich auch Unfallgefahren mit sich. Die Anforderungen sind vielseitig und es gehört einiges dazu, diese Aufgabe ein Berufsleben lang gesund und unfallfrei zu meistern.

In diesem Kapitel führen wir auf, wie Sie Belastungen und Gefährdungen bei der praktischen Ausbildung möglichst gering halten können.

Allgemeines zur praktischen Ausbildung

Pkw, Motorrad, Lkw, Bus, Traktor und Anhänger – es gibt unterschiedlichste Fahrzeuge und Schulungssituationen, mit denen Sie und Ihre Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer vertraut sein müssen. Auch die Einsatzorte haben ihre Eigenheiten und beeinflussen Ihre Sicherheit bei der Arbeit. Größere Fahrzeuge werden meist auf geschützten Betriebshöfen abgestellt, wo oft auch die Fahrschülerinnen und Fahrschüler zum ersten Mal mit dem Lkw oder Omnibus in Berührung kommen. Hier geben Sie erste Einweisungen, führen Übungen zur Ladungssicherung durch und weisen auf Gefährdungen hin. Übungsplätze oder zeitweise ungenutzte Parkplätze werden gerne für die ersten Fahr-

stunden mit dem Motorrad genutzt. Nachdem Sie Ihre Schülerinnen und Schüler mit den Fahrzeugen vertraut gemacht haben, geht es dann auf öffentliche Straßen.

Neben den Gefährdungen und Belastungen, die sich aus dem Straßenverkehr ergeben, beeinflussen weitere Faktoren Ihre Sicherheit und Gesundheit: permanente Aufmerksamkeit, stete Eingriffsbereitschaft, Störungen und Ablenkung, fehlende Rückzugsmöglichkeiten, die Kontrolle Ihrer eigenen Emotionen, äußere Einwirkungen wie Hitze oder Kälte und nicht zu vergessen Termindruck, Nacharbeit und Bewegungsarmut.

Bei all diesen Anforderungen soll Ihre Sicherheit und Gesundheit nicht zu kurz kommen. Das geht nur, wenn die gesamte Ausrüstung in einem so guten Zustand ist, dass Sie sich jederzeit darauf verlassen können. Deshalb ent-

**Einsatzorte
beeinflussen die
Sicherheit**

halten Arbeitsschutzvorschriften auch Anforderungen an die Prüfung und Instandhaltung von Fahrzeugen und Arbeitsmitteln, die von Ihnen in der Gefährdungsbeurteilung (siehe Kapitel 2 „Sicherheit organisieren“) ausgearbeitet, umgesetzt und dokumentiert werden müssen. Arbeitsschutzvorschriften stellen einen eigenen Rechtsbereich dar. Und da Arbeitssicherheit an vielen Stellen über Verkehrssicherheit hinausgeht, sind bei Fahrzeugen und Arbeitsmitteln ergänzende oder zusätzliche Prüfungen erforderlich, die das Fahrerlaubnis- und Straßenverkehrsrecht beispielsweise nicht vorsehen.

Fahrzeuge und Arbeitsmittel

Die Tätigkeiten und Abläufe der praktischen Ausbildung müssen ebenso in Ihrer Gefährdungsbeurteilung berücksichtigt werden, wie die Arbeiten in Büro- und Schulungsräumen.

Die Gefährdungsbeurteilung beginnt bereits beim Fahrzeugkauf. Besonders wichtig ist, dass Sie auf eine gute Sicherheits- und Komfortausstattung achten, die Ihre Arbeit leichter macht und Sie schützt. Sind die Sitze bequem und ergonomisch? Bietet das Fahrzeug optimale Sichtverhältnisse und lassen sich die Spiegel gut einstellen? Sind Zusatzspiegel erforderlich? Ermöglicht die Sitzanordnung der Fahrlehrerin oder dem Fahrlehrer ausreichende Eingriffsmöglichkeiten und genügend Bewegungsraum? Reichen die Staufächer, Ablageflächen und der Kofferraum aus, um Ihre Ausrüstung gut erreichbar und gesichert unterzubringen? Ist die Beleuchtung für alle Arbeitssituationen ausreichend? Leider ist es gerade in Nutzfahrzeugen nicht selbstverständlich, dass auch der Beifahrersitz einen guten Sitzkomfort bietet und mit einer wirksamen Kopfstütze ausgestattet ist.

Fahrerassistenzsysteme

Moderne Fahrerassistenzsysteme unterstützen Fahrerinnen und Fahrer. Bereits in der Fahrausbildung vermitteln Sie den bestimmungsgemäßen Umgang mit diesen Systemen. Es ist absehbar, dass zukünftig immer mehr Fahrzeuge mit weiteren Assistenten ausgerüstet sein werden, die kritische Situationen oft gar nicht erst entstehen lassen oder helfen, diese leichter zu bewältigen.

Schöpfen Sie diese technischen Möglichkeiten auch für Ihre eigene Sicherheit und den Schutz Ihrer Beschäftigten aus. Fahrerassistenzsysteme entlasten Sie und können den Fahrkomfort an langen Ausbildungstagen deutlich verbessern. Denken Sie beispielsweise an den Lichtassistenten bei späten und langen Nacht-

fahrten. Deshalb sollte bei der Neuanschaffung eines Fahrzeugs immer eine sinnvolle Sicherheitsausstattung gewählt werden.

Warn- und Wetterschutzkleidung

Doch es kommt nicht nur auf die Technik an, sondern oft auch auf Ihr vorbildliches Verhalten: Es bleibt nicht aus, dass Sie sich in Bereichen mit fließendem Verkehr aufhalten müssen. Als Einweiserin oder Einweiser und bei der Anleitung von Fahrschülerinnen und Fahrschülern sollten Sie deshalb zu Ihrem Schutz gut sichtbare Warnkleidung tragen und auch bei Ihren Beschäftigten konsequent darauf bestehen.

Bei den Ausbildungstätigkeiten am Fahrzeug sind Sie unterschiedlichen Witterungseinflüssen ausgesetzt. Gegen Regen, Wind, Schnee und Kälte schützt geeignete Wetterschutzkleidung und ggf. ein Regenschirm. Wetterschutz- und Funktionsbekleidung aus modernen Materialien bietet in weiten Temperaturbereichen einen hohen Tragekomfort und ist auch als Warnkleidung erhältlich. Ein gut sichtbares Logo Ihrer Fahrschule auf der Bekleidung unterstreicht die Zugehörigkeit zum Team.

Auch bei sommerlichem Wetter sollten Sie an Ihre Gesundheit denken. Zum Schutz Ihrer Haut vor UV-Strahlung empfiehlt sich die Benutzung von Sonnenschutzmitteln, leichte aber möglichst körperbedeckende Kleidung, eine Sonnenbrille und eventuell eine Kopfbedeckung.

Prüfungen und Abfahrtskontrolle

Arbeitsschutzvorschriften sehen vor, dass Fahrzeuge, ihre Aufbauten und Anbaugeräte in regelmäßigen Zeitabständen auf den betriebssicheren Zustand überprüft werden, das heißt, dass sich die Fahrzeuge in einem verkehrs- und

Im fließenden Verkehr nur mit Warnkleidung

Betriebssicherheit an erster Stelle



Haben die Reifen noch genug Profil? So lässt sich nebenbei auch die Abfahrtskontrolle durchführen.

arbeitssicheren Zustand befinden. Die Hauptuntersuchung entsprechend § 29 StVZO dient ausschließlich der Feststellung des verkehrssicheren Zustands. Deshalb ist es notwendig, Fahrzeuge bei Bedarf, mindestens jedoch einmal jährlich durch eine zur Prüfung befähigte Person auch hinsichtlich des arbeitssicheren Zustands überprüfen zu lassen.

Im Rahmen einer solchen Prüfung nach § 57 der DGUV Vorschrift 70 „Fahrzeuge“ wird zum Beispiel geprüft, ob sich Aufstiege zu höher gelegenen Arbeitsplätzen oder Hydraulikleitungen an Hubladebühnen noch in ordnungsgemäßem Zustand befinden, oder ob sich Bordwände und -türen leicht und sicher öffnen, schließen und feststellen lassen oder ob sie instandgesetzt werden müssen. Ist bereits eine Hauptuntersuchung nach § 29 StVZO erfolgt, kann sich die Sachkundigenprüfung alleine auf die Überprüfung des arbeitssicheren Zustands beschränken.

Bei Ihren Pkw und Krafrädern gilt die Sachkundigenprüfung außerdem als erfolgt, wenn eine autorisierte Fachwerkstatt neben der ordnungsgemäß durchgeführten Inspektion ausdrücklich den arbeitssicheren Zustand bescheinigt. Die Werkstatt muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass der Prüfumfang entsprechend erweitert werden soll. Die Anforderungen hinsichtlich des betriebssicheren Zustands gelten im Übrigen auch für angemietete Fahrzeuge.

Den betriebssicheren Zustand bescheinigen lassen

Kurzcheck vor der Abfahrt



Bei der Abfahrtskontrolle werden sicherheitsrelevante Bauteile auf augenfällige Mängel überprüft. Diese Sicht- und Funktionskontrollen führen Sie im Rahmen der Fahrausbildung im Allgemeinen mit Ihren Fahrschülerinnen und Fahrschülern durch. Die Unterweisungskarte „Abfahrtskontrolle“ der BG Verkehr enthält eine Mustervorlage zur Dokumentation der Abfahrtskontrolle bei Lkw und Omnibussen für Ihre betrieblichen Unterlagen.

Unterweisungen

Über den richtigen Umgang mit Fahrzeugen müssen auch Ihre Beschäftigten unterwiesen werden. Die Unterweisung muss vor Aufnahme ihrer Tätigkeiten im Unternehmen und danach wiederkehrend erfolgen, mindestens einmal jährlich. Weitere Anlässe für eine Unterweisung sind z. B. Änderungen in der Arbeitsaufgabe, die Bereitstellung eines neuen Ausbildungs-

fahrzeugs oder die Nutzung eines neuen Geländes für die Durchführung der Grundfahraufgaben. Aus Erfahrung wissen Sie, dass praktische Schulungen am Objekt weitaus nachhaltiger sind als die rein theoretische Wissensvermittlung. Auch im Arbeitsschutz sollen Unterweisungen deshalb praxisnah am Arbeitsplatz erfolgen. Denken Sie hier etwa an die Ladungssicherung, den Umgang mit einer Hubladebühne oder einem Wechselaufbau. Erwähnen Sie bei den Unterweisungen zu den Tätigkeiten am Lkw und Kraftomnibus auch Gefährdungen durch heiße oder rotierende Motorteile. Es lohnt sich, eine Liste mit Unterweisungsthemen aufzustellen und diese im Team zu besprechen.

Manchmal ist es nötig, in die Fahrweise eines Fahrers bzw. einer Fahrerin einzugreifen. Daher sollten Sie auch diesen Ernstfall regelmäßig üben und in die betrieblichen Unterweisungen aufnehmen.

Tipps

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schulungstätigkeit und vermeiden Sie Ablenkungen durch Telefonate.
- Achten Sie darauf, regelmäßig Pausen zu machen und nutzen Sie kleine Unterbrechungen zum Aussteigen und Bewegen. Probieren Sie doch einmal, die kleinen Übungen aus dem Kapitel 7 „Rundum gesund“ regelmäßig durchzuführen.
- Berücksichtigen Sie bei Ihrer Terminplanung auch Transferfahrten und Pausenzeiten.

Pkw-Ausbildung

Wie wichtig die richtige Einstellung des Fahrersitzes ist, vermitteln Sie Ihren Schülerinnen und Schülern zu Beginn der ersten Fahrstunde. Ihr Platz ist in der Regel der Beifahrersitz und das – insbesondere bei der Pkw-Ausbildung – über viele Stunden am Tag. Deshalb sollten Sie darauf achten, dass auch der Beifahrersitz vielseitig einstellbar ist und genügend Unterstützung



Gemeinsamer Blick in den Motorraum.



Im Kofferraum muss alles gut verstaut sein.

und Seitenhalt für Oberkörper und Beine bietet. Die Kopfstütze muss auch für große Personen einstellbar sein und im Falle eines Zusammenstoßes optimalen Schutz gewährleisten. Fahrzeuge, die eine gute Rundumsicht ermöglichen, erleichtern die Ausbildung.

Stellen Sie den Sitz und die Doppelpedalanlage so ein, dass eine komfortable und sichere Sitzposition sowie eine gute Sicht aus dem Fahrzeug, in die Spiegel und auf die Bedieneinrichtungen gewährleistet sind. Das Eingreifen in die Pedalerie und in das Lenkrad muss aus dieser Sitzposition leicht und sicher möglich sein.

ist verlockend, diese an heißen Sommertagen auf voller Leistung laufen zu lassen und den Luftstrom direkt auf den Körper zu leiten. Dies aber führt – insbesondere bei häufigen Temperaturwechseln infolge des Ein- und Aussteigens – leicht zu Erkältungen oder Muskelverspannungen.

Die persönliche Wohlfühltemperatur ist individuell unterschiedlich. Grundsätzlich sollte die eingestellte Temperatur möglichst wenig von der Außentemperatur abweichen und nicht unter 20 Grad liegen.



Auf die richtige Einstellung kommt es an, egal ob beim Spiegel oder beim ergonomischen Sitz.

Verstauen Sie mitgeführte Unterlagen sicher im Fahrzeug. Legen Sie keine Gegenstände ungesichert auf dem Armaturenbrett, im Bereich des Beifahrerairbags oder auf der Rückbank ab. Berücksichtigen Sie dies auch bei Utensilien, die von Ihren Schülerinnen und Schülern mitgeführt werden, wie Taschen oder Rucksäcke.

Leichte und kleinere Gegenstände können Sie in den dafür vorgesehenen Ablagen unterbringen. Schwere oder sperrige Ladung gehört in den Kofferraum. Achten Sie möglichst auf eine formschlüssige Sicherung gegen die Rückbanklehne. Wenn dies nicht ausreicht, nutzen Sie z. B. eine rutschhemmende Unterlage, Spanngurte oder Ladungssicherungsnetze. Für viele Fahrzeugtypen bieten Zubehörhersteller passende Schienensysteme oder Einrichtungen für Kofferräume an, mit denen die für die Fahrausbildung erforderliche Ausrüstung schnell und sicher verstaut werden kann. Für Pkw-Kombis, die gewerblich eingesetzt werden, ist die Ausstattung mit einer geeigneten Rückhalteeinrichtung – wie einem Trennnetz – übrigens vorgeschrieben. So können Sie sicher sein, dass Ihnen im Falle eines heftigen Fahrmanövers nichts um die Ohren fliegt. Klimaanlage sind heute in Pkw Standard. Es

Motorradausbildung

Die Vorstellungen und Vorlieben, was das Modell und die Ausstattung einer Maschine angeht, sind sehr individuell. Bei Ausbildungsfahrzeugen steht die Funktionalität im Vordergrund, allem voran die leichte Bedienbarkeit. Hierzu gehören beispielsweise eine niedrige oder einstellbare Sitzbank sowie einstellbare Handgriffe für Kupplung und Bremse. Geeignete Sturzbügel halten kleinere Sachschäden am Kraftrad in Grenzen und bewahren damit auch vor unnötigem Stress.

Eine umfangreiche Sicherheitsausstattung des Ausbildungsmotorrads erhöht die Sicherheit von Schülerinnen und Schülern sowie Fahrlehrerinnen und Fahrlehrern gleichermaßen. Achten Sie auch bei Krafträdern auf eine Ausstattung mit sinnvollen bzw. effektiven Assistenzsystemen, wie z. B. kurventaugliches ABS. Zur Grundausstattung des Motorrades sollten auch Erste-Hilfe-Material und ein Warndreieck gehören, insbesondere wenn mit dem Motorrad begleitet wird. Eine Freisprecheinrichtung bei der Begleitung mit dem Pkw ermöglicht das Steuern mit beiden Händen.

Funktionalität steht im Vordergrund

Freisprecheinrichtung benutzen

Motorradfahrerschutzkleidung

Motorradfahrer und Motorradfahrerinnen sind bei Unfällen besonders verletzungsgefährdet. Das zeigt auch die Unfallstatistik der BG Verkehr für Fahrschulunternehmen (siehe Kapitel 3 „Statistisch gesehen“). Für die Schutzkleidung bei der Motorradausbildung gibt es Regelungen in der Fahrerlaubnisverordnung. Was für Ihre Schülerinnen und Schüler verpflichtend ist, gilt selbstverständlich auch für Sie und Ihre Beschäftigten beim Führen von Krafträdern. Wenn Gefährdungen bei der Arbeit nicht durch technische oder organisatorische Maßnahmen verhindert oder minimiert werden können, muss der Arbeitgebende geeignete persönliche Schutzausrüstung stellen. Beschäftigte müssen diese bestimmungsgemäß benutzen.



Einweisung auf dem Übungsplatz.

Eine gute Motorradfahrerschutzkleidung kann in vielen Fällen schlimmere Verletzungen verhindern. Dafür sind erforderlich:

- geeigneter Schutzhelm
- Motorradfahrerschutzkleidung (Jacke und Hose bzw. ein- oder mehrteilige Anzüge mit Protektoren)
- Rückenprotector, falls nicht in Motorradfahrerschutzkleidung integriert
- Motorradfahrerschutzhandschuhe (möglichst mit Protektoren)
- Motorradfahrerstiefel mit ausreichendem Knöchelschutz
- ggf. Wetterschutzkleidung zum Überziehen

Auffällige Farbgebung und reflektierende Streifen an der Schutzkleidung erhöhen Ihre Sichtbarkeit im Straßenverkehr deutlich. Achten Sie bei der Auswahl auch auf einen hohen Tragekomfort bei unterschiedlichen Temperaturen.

Sorgen Sie dafür, dass die erforderliche Ausrüstung auch bei kurzen Fahrten oder beim

Vorführen der Grundaufgaben auf Übungsplätzen konsequent benutzt wird.

Übungsplatz

Einen geeigneten Übungsplatz für die ersten Stunden und zum Üben der Grundfahraufgaben zu finden, ist vielerorts nicht einfach. In einigen Städten gibt es hierfür Verkehrsübungsplätze. Häufig erfolgt die Ausbildung auf großen Parkplätzen oder in verkehrsarmen Straßen, wie in Industriegebieten. In allen Fällen muss die Übungsfläche ausreichend bemessen sein, um die Ausbildung für alle Beteiligten gefahrlos durchführen zu können: Sie sollte möglichst eben, ausreichend befestigt, wenig befahren und frei von Verschmutzungen wie Laub, Sand oder Öl sein. Verwenden Sie bei Fahrübungen nur geeignete Pylone.

Selbst auf idealen Übungsplätzen hängt die Sicherheit des Fahrlehrers oder der Fahrlehrerin vom eigenen Verhalten ab: Tragen Sie festes Schuhwerk und erforderlichenfalls Warnkleidung. Sprechen Sie sich mit anderen dort übenden Fahrschulen ab, um eine gegenseitige Gefährdung zu vermeiden. Achten Sie auch auf wenig frequentierten Plätzen auf andere Verkehrsteilnehmende. Halten Sie während der Übungen einen ausreichenden Sicherheitsab-



Sicherheitsabstand ist wichtig.

stand, um bei einem Sturz nicht vom schleudern des Kraftrads getroffen zu werden. Nutzen Sie Funkgeräte, um Ihre Anweisungen zu geben. Bei den Grundfahraufgaben entwickeln die Fahrschülerinnen und Fahrschüler ein Gefühl für die richtige Fahrtechnik. Aber so mancher tut sich anfangs schwer damit. Berücksichtigen Sie also den Ausbildungsstand Ihres Fahrschülers bzw. Ihrer Fahrschülerin.

Können Fahrschülerinnen oder Fahrschüler ihre Maschine nicht mehr sicher halten, versuchen Sie nicht, sie aufzufangen. Solche Versuche führen immer wieder zu schweren Arbeitsunfällen, oft mit bleibenden Folgen.

Öffentlicher Verkehrsraum

Meist geht es nach den ersten Fahrstunden auf gesicherten Plätzen zunächst auf öffentliche Straßen mit geringem Verkehrsaufkommen. Achten Sie auch hier darauf, Ihre Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern.

Auffällige Kennzeichnungen an Kleidung und Begleitfahrzeug weisen die anderen Verkehrsteilnehmenden auf die Motorradausbildung hin. Halten Sie mit ihrem Begleitfahrzeug genügend Sicherheitsabstand – so vermeiden Sie einen Auffahrunfall, sollte der Fahrschüler bzw. die Fahrschülerin abrupt bremsen. Treffen Sie mit Ihren Fahrschülern und Fahrschülerinnen eindeutige Vereinbarungen hinsichtlich des Verhaltens bei Störungen in der Funkverbindung oder in Notfällen während der Ausbildung.

Lkw- und Omnibusausbildung

Auch in Nutzfahrzeugen und Kraftomnibussen sorgen Fahrerassistenzsysteme für immer mehr Fahrsicherheit und Komfort. Moderne Nutzfahrzeuge in Fahrschulen sind oft mit diesen sinnvollen Systemen ausgerüstet, auch um den Fahrschülern und Fahrschülerinnen den Umgang damit zu vermitteln. Doch es gibt noch einiges mehr, das für den Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Ausbildung mit Lkw, Anhänger oder Omnibus zu beachten ist.



Auch bei der Lkw-Ausbildung gelten Vorschriften im Arbeitsschutz.

Was für die Pkw-Ausbildung gilt, gilt auch für den Arbeitsplatz im Lkw und im Bus: Sitze und Doppelbedieneinrichtungen müssen sich so einstellen lassen, dass Sie und Ihre Beschäftigten ermüdungsfrei sitzen und bei Bedarf eingreifen können. Gerade für die ersten Fahrstunden ist der richtige Platz im Lkw der Mittelsitz, um ggf. korrigierend ins Lenkrad einzugreifen. Dazu muss dieser mit einer Doppelbedieneinrichtung ausgestattet sein. Und natürlich ist es für jeden Fahrlehrer und jede Fahrlehrerin selbstverständlich, bei der Fahrausbildung stets den Sicherheitsgurt zu nutzen – zur eigenen Sicherheit und auch im Rahmen Ihrer Vorbildfunktion.

Für die richtige Einstellung des Fahrersitzes in Lkw und Omnibussen gibt es von der BG Verkehr übrigens die Unterweisungskarte „Richtig sitzen“ (G3 bzw. O3), die sich auch hervorragend für die Fahrausbildung einsetzen lässt.

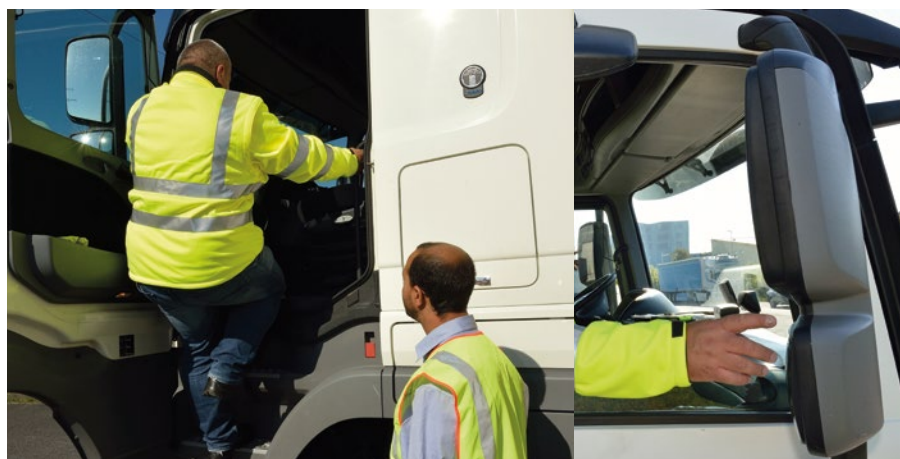
Spiegel: Ausrüstung und Einstellung

Optimal eingestellte Spiegel sind auch bei der Fahrausbildung im Lkw und Bus eine Voraussetzung für die Sicherheit. Elektrisch bedienbare und beheizbare Spiegel erleichtern das Einstellen und sorgen schnell für eine gute Sicht.

Tipp

Für Unterweisungen und die Fahrausbildung eignen sich die Spiegeleinstellplanen und die Unterweisungskarte G7 „Spiegel einstellen“ der BG Verkehr. Bei regelmäßiger Nutzung können Sie auch einen Spiegeleinstellplatz einrichten.

Mitgliedsunternehmen der BG Verkehr können die Planen ausleihen. (Webcode: 20826206)



Um Unfälle zu vermeiden, ist das richtige Ein- und Aussteigen wichtig. Die Spiegel müssen auf Sie und die Auszubildenden optimal eingestellt werden.

Ein- und Aufstiege

Einen Schwerpunkt bei den Arbeitsunfällen im Umgang mit Nutzfahrzeugen bilden Verletzungen infolge von Stürzen beim Ein- und Aussteigen ins Führerhaus sowie beim Erreichen und Verlassen der Ladefläche oder des Arbeitsplatzes zur Leitungsverbindung bei Sattelzugmaschinen. Achten Sie schon bei der Beschaffung von Lkw, Sattelzugmaschinen und Anhängern darauf, dass die entsprechenden Arbeitsplätze leicht und sicher zu erreichen sind und einen gefahrlosen Aufenthalt gewährleisten. Dafür müssen die Aufstiege ausreichend breit und tief sein sowie rutschhemmende Trittflächen und ergonomisch angeordneten Haltegriffe besitzen. An den Fahrzeugen vorhandene Laufstegen und

Standflächen müssen ausreichend bemessen und als rutschhemmende Roste ausgeführt sein. Können die fahrzeugseitigen Aufstiege nicht benutzt werden, ermöglichen ausreichend lange Anlegeleitern oder ein mobiler, verschiebbarer Treppenaufgang einen sicheren Zugang zu Ladeflächen und Aufbauten. Leitergurte, die am Aufbau angebracht werden, schützen vor einem Abrutschen der Leiter.

Immer Vorbild sein

Unterweisen Sie Ihre Beschäftigten darin, die vorhandenen Aufstiege bestimmungsgemäß zu benutzen und seien Sie selbst Vorbild. Das richtige Ein- und Aussteigen ins Führerhaus veranschaulicht die Betriebsanweisung Lkw „Sicheres Ein- und Aussteigen“ der BG Verkehr.

Vor der Abfahrt müssen Sie darauf achten, dass das Fahrzeugdach und der Aufbau von außen abgestellten Fahrzeugen schnee- und eisfrei sind. Zum Entfernen eignen sich stationäre Podeste, Bühnen oder Gerüste. Bei Planenaufbauten haben sich Schlauchsysteme bewährt, die nach dem Abstellen des Fahrzeugs betätigt werden und das Bewittern erschweren.

der einweisenden Person zu befolgen und das Fahrzeug sofort anzuhalten, wenn sich diese nicht mehr im Sichtfeld aufhält. Als einweisende Person halten Sie sich im Sichtbereich des Fahrenden und jederzeit außerhalb des Gefahrenbereichs von Schulungsfahrzeug und Straßenverkehr auf. Und es versteht sich von selbst, dass Sie beim Einweisen weder rückwärtsgehen noch telefonieren. Egal ob Sie sich auf einem ruhigen Betriebshof oder im öffentlichen Straßenverkehr befinden: Tragen Sie Warnkleidung, damit Sie jederzeit gut sichtbar sind.

Verbinden und Trennen

Das Kuppeln von Lkw-Zügen ist mit erheblichen Gefährdungen für Fahrzeugführende und andere Verkehrsteilnehmende verbunden. Daher wird bei der Fahrausbildung besonders auf diese Tätigkeiten eingegangen. Auch hier unterstützen Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer oft als Sicherungsposten. Für das Verhalten gelten dabei die gleichen Regeln wie beim Rückwärtsfahren.



Auch das richtige An- und Abkuppeln will geübt sein, genau wie das Rangieren nach eindeutigen Handzeichen.

Rangieren, Rückwärtsfahren und Aufenthalt im fließenden Verkehr

Auch bei optimal eingestellten Spiegeln können nicht alle Bereiche um das Fahrzeug vom Fahrersitz eingesehen werden. Beim Rangieren oder Rückwärtsfahren mit einem Lkw oder Bus sind Fahrende daher meist auf einen Einweiser angewiesen. Im Rahmen der Fahrausbildung übernimmt oft der Fahrlehrer bzw. die Fahrlehrerin diese Rolle. Was hierbei zu beachten ist, erläutert die Unterweisungskarte G2 „Rückwärtsfahren und Einweisen“.

Alle beteiligten Personen müssen mit dem Einweisen und den dabei verwendeten Handzeichen vertraut sein. Für Fahrende gilt es, Schrittgeschwindigkeit zu fahren, die Handzeichen

Wenn Sie bei der Ausbildung ältere mehrachsige Anhänger einsetzen, achten Sie unbedingt darauf, dass Anhängerbrems-, Vorderachslöse- und Feststellbremsventil nicht im Bereich der Zuggabel, sondern seitlich am Anhänger angebracht sind. Falls nicht, rüsten Sie diese um. Diese technische Maßnahme bei neueren Fahrzeugen hat die Zahl der Kuppelunfälle erheblich gesenkt!

Ladungssicherung

Zur Ausbildung am Fahrzeug gehört auch der richtige Umgang mit Ladung. Ladungssicherung kann auf unterschiedliche Arten erfolgen: form- oder kraftschlüssig oder auch kombiniert. Egal ob bei der Durchführung von Ladungssicherung (beispielsweise von Ballastgewichten oder zum Transport von Krafträdern) oder im Unter-

richt zum Thema – es gibt einige grundsätzliche Anforderungen zu beachten:

- Das Ausbildungsfahrzeug muss für den Transport der Ladung geeignet und mit entsprechenden Einrichtungen ausgerüstet sein, zum Beispiel Zurrpunkte zur Ladungssicherung.
- Für eine formschlüssige Sicherung muss der Aufbau eine ausreichende Festigkeit aufweisen.
- Ladungssicherungshilfsmittel wie Zurrgurte oder Zurrketten müssen für den Einsatzzweck geeignet und gekennzeichnet sein. Auch diese müssen durch eine zur Prüfung befähigte Person regelmäßig auf ihren vorschriftsmäßigen Zustand überprüfen werden.
- Selbstverständlich müssen auch alle Arbeitsplätze zur Ladungssicherung leicht und sicher erreicht und verlassen werden können, sowie einen sicheren Aufenthalt gewährleisten.
- Für das gefahrlose Entnehmen und Einsetzen von Spriegelbrettern empfiehlt sich die Benutzung einer Lattengabel.

Sonstige Maßnahmen

Für die Tätigkeiten an Lkw, Anhänger und Bus und der damit verbundenen Gefährdung muss geeignete persönliche Schutzausrüstung bereitgestellt und benutzt werden. Hierzu gehören unter anderem Sicherheitsschuhe, Schutzhandschuhe und Warnweste.

An Kraftomnibussen sind die Motorklappen mit Sicherheitsschaltern ausgerüstet, die das Starten des Motors bei geöffneter Klappe verhindern. Achten Sie insbesondere bei angemieteten Fahrzeugen darauf, dass diese Schalter funktionsbereit und nicht defekt oder manipuliert sind.

Ladekran und Stapler

Viele Lkw-Fahrerinnen und -Fahrer befördern nicht nur Waren, sondern sind auch für die Be- und Entladung verantwortlich. Deshalb wird in hierfür spezialisierten Fahrschulen der Umgang mit Flurförderzeugen und Lkw-Ladekränen vermittelt. Berücksichtigen Sie diese Tätigkeiten in Ihrer Gefährdungsbeurteilung. Erstellen Sie für diese Arbeitsmittel eine Betriebsanweisung. Sie hilft bei der Einweisung der Beschäftigten und kann auch im Unterricht eingesetzt werden.

Mithilfe eines Krans können Lasten ohne Probleme be- und entladen werden. Doch gerade bei schweren Ladungen gilt es, auf einen tragfähigen Untergrund zu achten. Kranabstützungen und lastverteilende Unterlagen verhindern ein mögliches Einsinken. Böschungen können abbrechen – halten Sie deshalb genügend Sicherheitsabstand ein. Auch auf freihängende

Stromleitungen ist zu achten. Setzen Sie auch diese Themen auf Ihre Unterweisungsliste.

Der Kran ist die eine Komponente, der richtige Haken die andere. Sicheres Arbeiten ist nur möglich, wenn die geeigneten Lastenaufnahmeeinrichtungen benutzt werden. Dass Lasten auf keinem Fall über Personen geschwenkt werden dürfen, versteht sich von selbst. Der Aufenthalt im Gefahrenbereich des Krans ist für jeden tabu.

Viele Waren werden mit einem Flurförderzeug verladen. Typische Unfälle beim Umgang mit Staplern sind das Anfahren von Personen, Verletzung durch herabfallende Last oder der Absturz des Flurförderzeugs von der Ladefläche. Deshalb ist Vorsicht vor allem beim Befahren von Aufbauten geboten. Achten Sie darauf, dass nur geeignete Flurförderzeuge eingesetzt werden und halten Sie zu diesen genügend Abstand.

Fahrsicherheitstraining

Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer können auch bei Fahrsicherheitstrainings tätig sein. Gefährdungen durch den Fahrzeugverkehr, durch Stolpern oder Stürzen auf den unterschiedlichen Verkehrswegen oder durch Witterungseinflüsse gibt es auch hier. Achten Sie auf die Sicherheitshinweise des Veranstalters, so schützen Sie sich selbst und Ihre Angestellten.

Tipp

Sie und Ihre Beschäftigten können an Fahrsicherheitstrainings teilnehmen, die durch die BG Verkehr bezuschusst werden. Beantragen Sie dazu rechtzeitig die Fördermittel. Fahrsicherheitstrainings werden für Pkw, Lkw, Busse und Motorräder angeboten. Informieren Sie sich über die Teilnahmebedingungen unter www.bg-verkehr.de. Webcode: 20954048

Weitere Informationen:

- ▶ DGUV Vorschrift 52 „Krane“
- ▶ DGUV Vorschrift 68 „Flurförderzeuge“
- ▶ DGUV Vorschrift 70 „Fahrzeuge“
- ▶ DGUV Regel 114-615 „Branche Güterkraftverkehr“
- ▶ DGUV Information 214-080 „Kuppeln – aber sicher!“
- ▶ DGUV Grundsatz 308-001 „Ausbildung und Beauftragung der Fahrer von Flurförderzeugen mit Fahrersitz und Fahrerstand“
- ▶ DGUV Grundsatz 309-003 „Auswahl, Unterweisung und Befähigungsnachweis von Kranführern“
- ▶ DGUV Grundsatz 314-002 „Kontrolle von Fahrzeugen durch Fahrpersonal“
- ▶ DGUV Grundsatz 314-003 „Prüfung von Fahrzeugen durch befähigte Personen/Sachkundige“
- ▶ Film und Flyer der BG Verkehr „Kuppeln – aber sicher!“



Rundum gesund

Die vielfältigen Tätigkeiten in einer Fahrschule können manchmal ganz schön anstrengend sein. Hier ein paar Informationen zu Ernährung, Stressbewältigung, Konfliktlösung und Sucht sowie Tipps, die Ihren Alltag erleichtern.

Energie tanken

Ein Fahrzeug braucht Treibstoff, genügend Schmierstoffe und muss regelmäßig gefahren werden, damit es gut läuft. Ganz ähnlich müssen Sie auch bei Ihrem Körper auf einiges achten. Vor allem braucht er Bewegung, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und den Muskel-Skelett-Apparat gesund zu halten. Das ist besonders wichtig, weil Sie als Fahrerlehrer oder Fahrlehrerin oft stundenlang im Auto sitzen. Hinzu kommt dann noch die Büroarbeit. Gerade die Bandscheiben brauchen bei sitzenden Tätigkeiten regelmäßig eine Abwechslung, um geschmeidig zu bleiben. Deshalb tut es bei bewegungsarmen Tätigkeiten gut, sich ab und zu ganz bewusst richtig zu recken und zu strecken. Das beugt Verspannungen vor, regt den Kreislauf an und verbessert das Körpergefühl. Vor allem Ihr Rücken wird es Ihnen danken. Ihr Hauptarbeitsplatz ist das Fahrzeug und hier meist der Beifahrersitz. Achten Sie schon bei der Anschaffung eines neuen Fahrzeugs auf

einen ergonomisch gestalteten Sitz und auf genügend Beinfreiheit im Fußraum. Versuchen Sie, so oft wie möglich auszusteigen und ein paar Schritte zu gehen. Vielleicht machen Sie es sich ja zur Gewohnheit, nach jeder Fahrstunde auszusteigen und Ihre Fahrschülerinnen und Fahrschüler außerhalb des Fahrzeugs zu begrüßen bzw. zu verabschieden.

Am Büroarbeitsplatz können kleine Veränderungen zusätzliche Bewegung in den Alltag bringen: Wenn Sie Drucker, Fax- und Kopiergeräte abseits vom Schreibtisch aufstellen, sind Sie gezwungen, öfter aufzustehen und ein paar Schritte zu gehen. Ebenso wirkungsvoll ist es, die Sitzhaltung immer wieder zu verändern. Moderne Büroarbeitsstühle unterstützen ein solch aktives Sitzen; empfehlenswert sind Rückenlehnen, die sowohl frei schwingen können als auch feststellbar sind. Und denken Sie daran: Nicht alle Tätigkeiten müssen im Sitzen durchgeführt werden.

Das sind nur ein paar kleine Anregungen, die Ihnen helfen sollen, den Alltag besser zu meistern. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie weitere Hinweise und Tipps, wie Sie gut mit sich und Ihrem Körper umgehen.

In Bewegung bleiben:

Kurze Übungen mit großer Wirkung

„Bewegung ist die beste Medizin“, sagt ein Sprichwort. Wie Bewegung am besten ins Leben integriert wird, hängt von der Lebenssituation und den persönlichen Vorlieben ab. Der eine genießt die regelmäßigen Spaziergänge mit dem Hund, der andere powert sich gerne im Fitnessstudio oder beim Joggen aus. Pausen eignen sich besonders, um gezielt Dehn- und Lockerungsübungen zu machen. Ein paar Minuten reichen schon, um den Kreislauf anzuregen.

Im Sitzen

Für Rücken, Schulter, Oberarme

Lenkrad oder Tastatur an den Seiten mit beiden Händen umfassen und versuchen auseinanderzuziehen. Dabei die Wirbelsäule aufrichten und den Brustkorb herausstrecken. Spannung 3 bis 6 Sekunden halten. Danach die Arme locker herunterhängen lassen. 3-mal wiederholen.

Für Oberschenkel, Brust

Knie nach außen drücken und mit seitlich aufliegenden Händen, dagegen halten. Den Rücken im Hohlkreuz nach vorne strecken. Druck 3 bis 6 Sekunden halten. 5-mal wiederholen.

Für Oberarme, Schulter, Rumpf

Hände seitlich neben den Oberschenkeln ablegen, die Daumen zeigen nach vorne. Arme durchdrücken und dadurch den Rumpf anheben. Spannung ein paar Sekunden halten. Dabei aufrecht bleiben und das Weiteratmen nicht vergessen. 3-mal wiederholen.

Auch das Fahrzeug kann für Übungen genutzt werden.



Dehn- und Streckübungen zwischen den Fahrstunden tun richtig gut.

Im Stehen

Für den Rumpf

Füße hüftbreit nebeneinanderstellen, Hände ineinander falten und die Arme über den Kopf nach oben strecken. Die Handflächen zeigen nach oben. Spannung etwa 8 Sekunden halten. 3- bis 5-mal wiederholen.

Für Hals- und Nackenmuskulatur

Füße hüftbreit auseinanderstellen. Hände hinter dem Kopf verschränken und die Ellbogen nach hinten drücken. Spannung für etwa 8 Sekunden halten. 3- bis 5-mal wiederholen.

Für die Beine

Beine nebeneinanderstellen, dann ein Bein etwa 30 cm hoch ablegen, zum Beispiel auf einer Treppenstufe oder dem Aufstieg beim Lkw. Nun den geraden Oberkörper so weit nach vorne neigen, bis sich ein angenehmes Ziehen im Oberschenkel des hochgelegten Beines einstellt. Spannung etwa 8 Sekunden halten. 2- bis 3-mal je Seite wiederholen.

Tipp

Bewegung ist der beste Ausgleich zu einer hauptsächlich sitzenden Tätigkeit. Sport mit Übungen für den Rücken ist ideal. Doch oft fällt es schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden. Gemeinsam geht alles besser. Wie wäre es mit einer Verabredung mit Bekannten zum gemeinsamen Training?

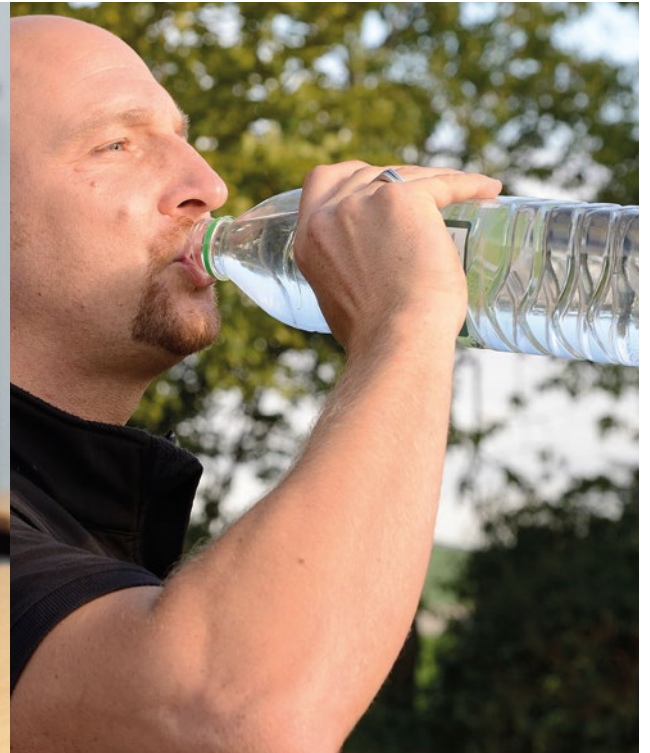
Ein paar Minuten reichen schon, um den Kreislauf anzuregen

Essen Sie sich fit

Was wir essen, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit. Entscheidend ist aber auch, ob wir uns genügend Zeit für die Mahlzeiten nehmen. Optimal ist, wenn Sie die Möglichkeit haben, mittags in Ruhe zu Hause zu essen. Wer sich trotz regelmäßiger Mahlzeiten oft müde und unkonzentriert fühlt, sollte seine Ernährungsgewohnheiten überprüfen. Vielleicht fängt ja

Tipp

Eine bleierne Müdigkeit macht sich breit. Es stehen noch drei Fahrstunden an und Sie fragen sich, wie das bloß gehen soll? Manchmal gibt der Körper die falschen Signale, denn Müdigkeit kann auch Ausdruck von Flüssigkeitsmangel sein. Am besten führen Sie immer eine Flasche Wasser mit, um ausreichend zu trinken.



Gut für die Gesundheit: Obst statt Süßigkeiten und genügend trinken.

auch der Hosenschleife an zu kneifen. Mangelnde Bewegung sowie unregelmäßiges und zumeist ungesundes Essen können sich mit der Zeit in überflüssigen Pfunden niederschlagen. Eine strikte Diät lässt zwar die Kilos purzeln; doch die holt sich der Körper wieder zurück, sobald wieder normal gegessen wird. Um diesen Jo-Jo-Effekt zu vermeiden, ist es besser, die Essgewohnheiten langfristig zu verändern. Das heißt nicht, dass Sie nicht ab und zu eine Currywurst mit Pommes essen dürfen. Wichtiger als eine strenge Diät ist es, sich ausgewogen zu ernähren und nachzuspüren, was Ihrem Körper gut tut. Manch einer hat morgens keinen großen Hunger, andere brauchen regelmäßig alle zwei bis drei Stunden etwas zu essen oder können abends keinen Salat vertragen. Wer auf seinen Körper hört und sich regelmäßig bewegt, wird Lebensfreude gewinnen und ganz nebenbei mögliches Übergewicht dauerhaft abbauen.

Achten Sie auf Ihren Körper

Neues ausprobieren

Manchmal fehlt im Alltag die Zeit, sich um eine ausgewogene Ernährung zu kümmern. Dann scheint der kurze Abstecher in einen Imbiss die einzige Alternative zu sein. Dabei gibt es in der Umgebung bestimmt Unternehmen, Hochschulen oder Behörden mit Kantinen, die auch Externen offenstehen. Auch viele Metzgereien bieten einen warmen Mittagstisch an. Es lohnt sich, ein wenig zu recherchieren. Bei den Tagestouren können verschiedene Pausenmöglichkeiten mit gesundem Essen oft problemlos eingeplant werden. Vielleicht können Sie sich dort auch mit Kolleginnen und Kollegen zu einer gemeinsamen Mittagspause treffen. Und für Tage, an denen nichts läuft wie geplant, ist es gut, eine „Notration“ dabei zu haben. Am besten in Form von Nüssen oder getrocknetem Obst (z.B. Studentenfutter), denn süße Naschereien enthalten viel Zucker, auch Müsliriegel.

Obst statt Süßes

In vielen Fahrschulen steht eine Schüssel mit Süßigkeiten auf dem Tisch oder Tresen. Das verführt häufig zum Naschen. Bieten Sie doch einfach Äpfel statt Schokolade an!

Trinken

Eine erwachsene Person benötigt 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit am Tag, bei Hitze mehr. Nehmen Sie sich etwas zu trinken mit. Geeignete Getränke sind Wasser und Mineralwasser mit wenig Kohlensäure sowie ungesüßte Tees. Viele Getränke, vor allem Limonaden, enthalten Zucker und sind dadurch sehr kalorienreich.

Tipp

Manchmal sind es Kleinigkeiten, die auf lange Sicht erstaunliche Wirkung zeigen. Viele Informationen, Tipps und Anregungen rund um das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Internet zusammengestellt.

www.dge.de



Ein Salat hat nicht nur weniger Kalorien, sondern liegt auch nicht so schwer im Magen wie Currywurst & Co.

Kalorien

Der durchschnittliche Kalorienbedarf eines Mannes mit vorwiegend sitzender Tätigkeit liegt bei etwa 2.900 Kalorien. Eine Frau benötigt lediglich 2.300 Kalorien. Liegt die Kalorienzufuhr auf Dauer über dem täglichen Bedarf, schaltet der Körper auf Vorratshaltung um und legt sich Fettpölsterchen an.

Deshalb ist es wichtig im Blick zu haben, welche Kalorien sich wo verbergen. So hat eine Portion Currywurst mit Pommes rund 820 Kalorien, eine Frikadelle mit Kartoffelsalat etwa 430 Kalorien. Und wer von einem grünen Salat mit Feta nicht satt wird, darf getrost zwei Mal zuschlagen – eine einfache Portion hat nämlich nur rund 200 Kalorien.

Weitere Informationen:

- ▶ BG Verkehr: „Fit auf langen Fahrten“
- ▶ Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de

Ganz schön anstrengend

Als Fahrlehrer oder Fahrlehrerin müssen Sie immer ansprechbar sein und dabei alles im Blick behalten. Sie haben ein offenes Ohr für Ihre Fahrschüler und Fahrschülerinnen und coachen sie – sowohl in den Fahrstunden als auch in Prüfungssituationen. Immer freundlich zu sein, ist anstrengend, zumal Sie oft keine Rückzugsmöglichkeit haben. Bei all dem ist es nicht ganz einfach, nicht selber auf der Strecke zu bleiben.

Manchmal genügt ein einziger Zwischenfall und der Tagesablauf gerät durcheinander: ein zu langes Telefonat, ein Defekt am Fahrzeug oder jemand fällt aus. Viel Arbeit, die in einen regelrechten Kraftakt ausarten kann, wird sich wohl nie ganz vermeiden lassen. Dennoch lieben Sie Ihre Arbeit. Der Körper befindet sich in arbeitsreichen Phasen in einer Art Alarmzustand mit erhöhter Leistungsbereitschaft. Sie haben sicher schon erlebt, dass Sie gerade dann sehr viel schaffen können. In diesem Fall spricht man von positivem Stress, der einen zeitweise beflügeln kann. Ab wann Stress zu viel wird, empfindet jeder anders. Doch wenn die Anspannung nicht nachlässt und zur Dauerbelastung wird, läuft etwas Grundsätzliches falsch. Dann sollten Sie die Arbeitssituation überdenken und sich gegebenenfalls Unterstützung suchen – auch um ein Burn-out zu vermeiden.

Dauerbelastung vermeiden



Einfach ab und zu bewusst zwischendurch abschalten und entspannen.

Das entspannt

Es gibt immer wieder anstrengende und arbeitsintensive Zeiten. Kleine, aber wirksame Übungen können helfen, mit solch belastenden Situationen besser umzugehen. Manche klingen vielleicht ein wenig komisch, es kann aber nicht schaden, sie dennoch einmal auszuprobieren. Am besten jetzt gleich, damit Sie

darauf zurückgreifen können, wenn es wieder anstrengend wird. Natürlich tun diese Übungen auch ohne Stress gut – ein paar Augenblicke im Alltag innehalten und kleine Freuden genießen, kann niemals schaden.

Atmen

Ein paar Mal bewusst tief und ruhig durchatmen tut in jeder Situation gut. Es entspannt und fördert die Konzentration. Der zusätzlich aufgenommene Sauerstoff erfrischt und belebt.

Gedanken-Stopp

Wer viel um die Ohren hat, bei dem drehen sich die Gedanken oft im Kreis. Mit einem gedanklichen „Stopp“ kann das Kopfkarussell bewusst zum Anhalten gebracht werden. Klingt banal, hilft aber. Einfach dieses „Stopp“ wiederholen, sobald die Gedanken wieder anfangen, ihre Runden um sich selbst zu drehen.

Persönliches Mantra

Versuchen Sie, die Dinge positiv zu sehen. Ihr ganz persönliches Mantra kann Sie daran erinnern: Ein gedachtes „Ich bin ruhig“, kombiniert mit ein oder zwei tiefen Atemzügen, hilft, mit Hektik besser umzugehen. Die Formulierung „Ich schaffe das“ beruhigt, wenn alles ein bisschen viel wird. Und ein „Morgen ist auch noch ein Tag“ macht bewusst, dass nicht alles sofort erledigt werden muss. Formulieren Sie die Merksätze positiv. Also besser „Ich bin ausgeglichen“ als „Ich will mich nicht aufregen“. Wer sein persönliches Mantra mehrmals am Tag im Stillen wiederholt, verankert es mit der Zeit im Unterbewusstsein.

Umgang mit Stress

Mit einer positiven Grundhaltung fällt vieles leichter, vor allem wenn es im Alltag hoch hergeht. Eine gute Arbeitsorganisation ist in hektischen Zeiten besonders wichtig. Ideal, wenn Sie sich auf ein eingearbeitetes und funktionierendes Team verlassen können. Wenn Fehler passieren: darüber reden und gemeinsam nach Gründen und Lösungen suchen. Vielleicht ist es ja auch nötig, Arbeitsabläufe zu ändern.

- Bei der Tagesplanung sollten immer genügend Zeitpuffer berücksichtigt werden, um flexibel zu bleiben und auf Unvorhergesehenes reagieren zu können.
- Wer seine Termine nicht selber erstellt hat, sollte eine kurze Rückmeldung geben, wie es mit der Zeitplanung geklappt hat.
- Sobald es im Tagesplan zu Verzögerungen kommt, sollten alle, die davon betroffen sind, direkt informiert werden.

- Bei Konflikten mit Beschäftigten oder Fahr-
schülern und Fahrschülerinnen das Gespräch
suchen und im Idealfall gemeinsam Lösungs-
möglichkeiten finden.
- Manchmal ist es auch gut, sich bewusst aus
einer Situation herauszuziehen. Ein kurzer
Spaziergang oder ein wenig Gymnastik können
helfen, aufgestaute Spannung abzubauen.

Burn-out

Nimmt das Gefühl überhand, sich in einem Hamsterrad zu befinden, dass das Leben nur noch aus Arbeit besteht und Unzufriedenheit und Verzweiflung immer größer werden, besteht die Gefahr eines Burn-out. Dieses Ausgebranntsein ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung, die die Leistungsfähigkeit gravierend reduziert. Kommt es zum Zusammenbruch, sind die Betroffenen oft über Monate nicht in der Lage zu arbeiten.

Das Heimtückische daran ist die schleichende Entwicklung. Oft wird ein Burn-out erst erkannt, wenn gar nichts mehr geht, weil der nötige Ausgleich zur Arbeit und zur Stressbelastung vernachlässigt wurde. Bei den ersten Anzeichen für ein Burn-out sollte ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden.

Anzeichen für ein Burn-out

- Angst, den Anforderungen nicht mehr
gewachsen zu sein
- Rückzug gegenüber anderen Menschen
- permanente Müdigkeit und Erschöpfung
- Gefühl von Sinnlosigkeit und Verzweiflung
- Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- chronische Motivationslosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-
Beschwerden, Schwindel, Herz-Kreislaufprob-
leme, häufige Infekte
- Gereiztheit

Bleiben Sie deshalb aufmerksam – bei sich selbst und anderen. Wichtig für den Erhalt der Gesundheit sind ein Gegengewicht zur Arbeit, zum Beispiel in Form von regelmäßigem Sport, autogenem Training oder progressiver Muskelentspannung, sowie ein bewusster Ausgleich durch Familie, Freunde und Hobbys.

Sucht – Alkohol, Medikamente und Drogen

Autofahren und Alkohol oder der Konsum von anderen Suchtmitteln passt gar nicht zusammen. Und zur Stressbekämpfung sind Alkohol, Medikamente und Drogen sowieso nicht geeignet. Wer nach der Arbeit ab und zu Alkohol

trinkt, sollte sich bewusst sein, dass – je nach Konsum – noch am nächsten Morgen Restalkohol im Blut vorhanden ist. Pro Stunde werden etwa 0,1 Promille abgebaut. Dieser Vorgang kann auch nicht beschleunigt werden.

Eine Sucht schleicht sich langsam und fast unbemerkt ein. Wenn Kaffee, Zigaretten, Alkohol oder Medikamente zur Gewohnheit werden, um die eigenen Stimmungen oder Leistungsfähigkeit in den Griff zu bekommen, stimmt etwas nicht. Bedenklich ist auch, wenn morgens schon eine Vorfreude auf das Feierabendbier besteht und ein Tag ohne Alkohol unvorstellbar ist. Wem es dauerhaft so geht, der sollte sich Gedanken über ein mögliches Suchtproblem machen. In solchen Fällen ist es gut, eine Ärztin oder einen Arzt des Vertrauens aufzusuchen und über das Problem zu sprechen. Vorsicht ist auch bei der Einnahme von Medikamenten geboten. Dabei kann es zu Einschränkungen oder unerwünschten Nebenwirkungen kommen. Klären Sie dies am besten im Vorfeld ab.

Bei seinen Beschäftigten Alkohol-, Medikamenten- oder Drogenmissbrauch zu bemerken, ist nicht so einfach. Die Betroffenen versuchen, die Sucht nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst zu verheimlichen und zu verharmlosen. Häufiges Zuspätkommen oder viele Fehlzeiten, verminderte Aufmerksamkeit, verlangsamtes Reaktionsvermögen, Selbstüberschätzung, gestörtes Gleichgewicht und Alkoholgeruch können Anzeichen für eine Sucht sein. Sobald der erste Verdacht aufkommt, sollten Sie ein vertrauliches und klärendes Gespräch führen und auf Hilfsangebote hinweisen. Mitleid ist bei Sucht unangebracht, auch wenn es schwer fällt. Besser ist es, klare Forderungen und Ziele zu setzen. Manchmal ist es hilfreich, das Thema Sucht im Team anzusprechen. Viele kennen Abhängigkeiten aus der Familie oder dem Bekanntenkreis. Sucht ist eine Krankheit, mit Schuld hat sie nichts zu tun.

Tipp

Umfassende Infos zu allen Facetten von Suchtproblemen sowie einen anonymen Selbsttest bietet die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen: www.dhs.de

Weitere Informationen:

- ▶ DGUV Information 206-006 „Gesund und fit im Kleinbetrieb Arbeiten – entspannt, gemeinsam, besser“
- ▶ DGUV Information 206-009 „Suchtprävention in der Arbeitswelt Handlungsempfehlungen“

Anzeichen einer Sucht ansprechen



Vorsicht mit Medikamenten im Straßenverkehr.



Ihre BG Verkehr

Ihre Mitgliedsbeiträge an die BG Verkehr sind eine gute Investition. Denn die Sicherheit und Gesundheit der Mitglieder steht bei allen Maßnahmen und Angeboten der Berufsgenossenschaft im Mittelpunkt.

Die Beiträge kommen den Mitgliedern zugute

Rund 200.000 Unternehmen bringen durch ihre Beiträge insgesamt rund 700 Millionen Euro auf. Davon kommen etwa 85 Prozent direkt den Versicherten zugute. Sie fließen in Heilbehandlungen, Rehabilitationsleistungen, Verletzengeld und Rentenleistungen. Der BG Verkehr werden im Durchschnitt rund 82.000 meldepflichtige Arbeits- und Wegeunfälle pro Jahr angezeigt. Im Falle eines Arbeitsunfalls oder eines Unfalls auf dem Weg zur Arbeit trägt die BG die erforderlichen Behandlungs-, Rehabilitations- und Rentenkosten. Im Gegensatz zu einer kommerziellen Versicherung ist die gesetzliche Unfallversicherung nicht auf Gewinne ausgelegt: Ihre Leistungen sind durch den gesetzlichen Auftrag genau festgelegt. Die dafür erforderliche Umlage wird entsprechend der tatsächlichen Gefährdung auf die Mitgliedsbetriebe aufgeteilt.

Ein weiterer Vorteil ist der Haftungsübergang. Haben Beschäftigte einen Arbeitsunfall, sind

Unternehmerinnen und Unternehmer sowie Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen in der Regel von der Haftung für die entstandenen Gesundheitsschäden freigestellt. Damit fängt die gesetzliche Unfallversicherung ein wesentliches unternehmerisches Risiko ab und leistet einen wichtigen Beitrag zum Betriebsfrieden und zur Leistungsfähigkeit eines Unternehmens.

Gerade weil die Entschädigungsleistungen der BG Verkehr so hoch sind, lautet ihr oberster gesetzlicher Auftrag, mit allen geeigneten Mitteln Arbeitsunfälle, Berufskrankheiten und arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren zu verhüten. Zu den entsprechenden Präventionsleistungen der BG Verkehr zählen die Beratung der Mitgliedsbetriebe in ganz Deutschland, die Ursachenanalyse von Arbeitsunfällen sowie die Ermittlung von Berufskrankheiten. Ihre dabei gewonnenen Erkenntnisse fließen in ein breites Informationsangebot ein, wie Broschüren und Arbeitshilfen

zu zahlreichen Schwerpunktthemen oder für ganze Gewerbebezüge. Ergänzende Medien sind Unterweisungskarten oder Schulungsfilme für betriebliche Unterweisungen. In unserem Magazin „SicherheitsProfi“ informieren wir Sie regelmäßig über aktuelle Themen zu Mitgliedschaft, Beitragsrecht, Selbstverwaltung und natürlich zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

Unser breites Seminarangebot richtet sich an Betriebsangehörige, die ihr Wissen erweitern und innerhalb des Unternehmens weitergeben wollen. Egal ob es um Ihr grundlegendes Verständnis zum Thema Arbeitssicherheit im Betrieb geht, um die Ausbildung von Sicherheitsbeauftragten, befähigten Personen und Sachkundigen oder ob Sie sich auf den neuesten Stand im Arbeitsschutz bringen wollen – unsere Seminarprogramme bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten. Übrigens: Für Seminare, deren Inhalte der Prävention im Mitgliedsunternehmen zugute kommen, kann die BG Verkehr die Kosten übernehmen oder die Teilnahme mit einem Zuschuss unterstützen. Das gilt sowohl für Unternehmerinnen und Unternehmer als auch für Beschäftigte. Informationen finden Sie unter www.bg-verkehr.de.

Und wie errechnet sich die Höhe der Beiträge? Zugrunde gelegt werden die tatsächlichen Aufwendungen der BG Verkehr des zurückliegenden Geschäftsjahres. Dieser Bedarf wird unter Berücksichtigung der Gefahrklassen auf alle Mitgliedsunternehmen umgelegt.

So errechnet sich der Beitrag



Die Beitragsformel lautet:

$$\text{Beitrag} = \frac{\text{Arbeitsentgelte} \times \text{Gefahrklasse} \times \text{Beitragsfuß}}{1.000}$$

Arbeitsentgelte sind die Bruttoentgelte der Beschäftigten bzw. die Versicherungssummen bei der Unternehmensversicherung, der Zusatzversicherung sowie der freiwilligen Versicherung.

Die **Gefahrklasse** steht für das Unfallrisiko in den einzelnen Gefahraristellen (Branche). Je höher das Unfallgeschehen ist, desto höher die Gefahrklasse und damit auch der Beitrag. Über die Gefahrklassen wird der Beitrag risikogerecht verteilt.

Der **Beitragsfuß** wird jährlich vom Vorstand auf Grundlage der Aufwendungen des abgelaufenen Jahres festgesetzt und ist für alle Beitragspflichtigen gleich.

Übrigens:

Sie können Ihre Beiträge zur BG Verkehr als Betriebsausgabe steuerlich absetzen!



Wollen Sie mehr über die Mitgliedschaft und Versicherung bei der BG Verkehr wissen? Informationen dazu enthält die Broschüre „Ihre Versicherung bei der BG Verkehr, die gesetzliche Unfallversicherung für die Verkehrswirtschaft, Post-Logistik und Telekommunikation. Sie finden sie auf unserer Internetseite.

Weitere Informationen:

- ▶ www.bg-verkehr.de Ihre Versicherung bei der BG Verkehr. Die gesetzliche Unfallversicherung für die Verkehrswirtschaft, Post-Logistik und Telekommunikation.
- ▶ Bericht der BG Verkehr 2017

Die BG Verkehr unterstützt Sie mit vielfältigen Infomaterial und ist für Sie immer ansprechbar.



Maßnahmen im Blick

Bei den vielen geschilderten Anforderungen ist es nicht einfach, den Überblick zu behalten. Die nachfolgenden Seiten geben Ihnen eine Orientierungshilfe für den Alltag.

In dieser Broschüre konnten Sie bereits einiges zur Gefährdungsbeurteilung lesen. Als Unternehmer oder Unternehmerin stehen Sie in der Pflicht, alle erforderlichen Maßnahmen festzulegen, die für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz Ihrer Beschäftigten bei der Arbeit erforderlich sind. Aber wie genau setzen Sie eine Gefährdungsbeurteilung um?

Nutzen Sie die Beratung Ihrer Fachkraft für Arbeitssicherheit und Ihres Betriebsarztes bzw. Ihrer Betriebsärztin, denn sie leisten kompetente Unterstützung. Lassen Sie sich bei der Durchführung von dem Gedanken leiten, dass Sie die Gefährdungsbeurteilung nicht für andere machen, sondern für sich selbst, Ihre Beschäftigten und Ihr Unternehmen.

Hilfsangebote nutzen

Um die Gefährdungsbeurteilung systematisch durchzuführen ist es sinnvoll, sich an Arbeitsplätzen oder Arbeitsabläufen zu orientieren:

- Die arbeitsplatzbezogene Gefährdungsbeurteilung bei festen Arbeitsplätzen.
- Die ablaforientierte, tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung bei Arbeitsplätzen mit wechselnden Einsatzorten.

Vorgehensweise Arbeitsbereiche erfassen

Zunächst müssen alle Arbeitsbereiche, Arbeitsplätze oder Tätigkeiten erfasst werden. Es ist durchaus möglich, übergreifende Gesichtspunkte wie die Prüfung von Arbeitsmitteln oder die Unterweisung von Beschäftigten gesondert zu betrachten.

Gefährdungen ermitteln und bewerten

Die möglichen Gefährdungen und Belastungen an den Arbeitsplätzen oder bei den ausgeführten Tätigkeiten müssen ermittelt und anschließend bewertet werden. Handelt es sich um gleichartige Arbeitsbedingungen, ist die Bewertung eines Arbeitsplatzes ausreichend.

Tipp

Ausführliche Informationen finden Sie im „Sicherheits-Check Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung“ der BG Verkehr

Maßnahmen festlegen

Die Gefährdungsbeurteilung dient dem Zweck, die erforderlichen Maßnahmen für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit festzulegen. Dabei können Sie sich z. B. an dieser Broschüre und den darin vorgeschlagenen Beispielen orientieren. Beachten Sie bei der Auswahl der geeigneten Maßnahmen die Rangfolge: technisch vor organisatorisch und organisatorisch vor personenbezogen.

Maßnahmen umsetzen und Wirksamkeit prüfen

Sind die durchzuführenden Maßnahmen ermittelt, muss festgelegt werden, wer für sie verantwortlich ist und bis wann sie durchgeführt sein müssen. Stellt sich bei der anschließenden Prüfung ihrer Wirksamkeit heraus, dass eine getroffene Maßnahme nicht ausreichend ist, müssen weitere eingeleitet werden.

Die nachfolgende Übersicht nennt exemplarisch Gefährdungen, die an typischen Arbeitsplätzen in einer Fahrschule auftreten. Maßnahmen zur Gefährdungsbeseitigung bzw. -minderung finden Sie in den entsprechenden Kapiteln dieser Broschüre. Die aufgezeigten Gefährdungen und beschriebenen Maßnahmen erheben allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit und müssen bei Bedarf von Ihnen ergänzt werden.

Druckvorlagen für die Dokumentation Ihrer Gefährdungsbeurteilung finden Sie auf den Seiten 44 bis 46.

Praktische Hilfestellung



Gefährdungsbeurteilung fortschreiben

Die Gefährdungsbeurteilung muss immer aktuell sein. Anlässe für eine Überprüfung sind beispielsweise die Einrichtung eines neuen Bildschirmarbeitsplatzes, die Beschaffung eines neuen Ausbildungsfahrzeugs oder Beinaheunfälle. Über solch anlassbezogene Aktualisierungen hinaus ist eine regelmäßige Überprüfung erforderlich.

Spiegeleinstellung, Verbandkasten, Unterweisung, Ausstattung – als Fahrlehrerin oder Fahrlehrer achten Sie auf vieles.

Zusammenfassung der Gefährdungen/Belastungen

1. Mechanische Gefährdungen

- **1.1 Ungeschützte bewegte Maschinenteile**
z. B. am Fahrzeug (Keilriemen oder Kettentrieb beim Kraftrad) – siehe Kapitel 6
- **1.2 Teile mit gefährlichen Oberflächen**
z. B. am und im Fahrzeug einschließlich Aufbauten (scharfkantige Aufbauwände oder Verschlüsse) – siehe Kapitel 6
- **1.3 Bewegte Transportmittel, bewegte Arbeitsmittel**
z. B. Fahrbetrieb und Bewegung von Fahrzeugen (Lkw beim Rangieren) – siehe Kapitel 6
- **1.4 Unkontrolliert bewegte Teile**
z. B. stürzendes Kraftrad bei Motorradausbildung – siehe Kapitel 3, 6
- **1.5 Sturz, Ausrutschen Stolpern, Umknicken**
z. B. Sturz auf der Ebene sowie auf Verkehrswegen und Arbeitsplätzen infolge Glätte – siehe Kapitel 3, 5, 6
- **1.6 Absturz**
z. B. Absturz von hochgelegenen Arbeitsplätzen und Aufstiegen – siehe Kapitel 5, 6

2. Elektrische Gefährdungen

- **2.1 Elektrischer Schlag**
z. B. schadhafte elektrische Anlagen und Betriebsmittel sowie Akkumulatoren/Starthilfeeinrichtungen – siehe Kapitel 5, 6
- **2.2 Lichtbögen**
z. B. Annäherung an elektrische Freileitungen bei Kranschulungen – siehe Kapitel 6

3. Gefahrstoffe

- **3.1 Hautkontakt mit Gefahrstoffen (Feststoffe, Flüssigkeiten, Feuchtarbeit)**
z. B. Hautkontakt durch Kraftstoffe oder Reiniger
siehe Kapitel 5, 6
- **3.2 Einatmen von Gefahrstoffen (Gase, Dämpfe, Nebel, Stäube, Rauche)**
z. B. Dieselmotoremissionen und Kraftstoffdämpfe – siehe Kapitel 5, 6

4. Biologische Arbeitsstoffe

- **4.1 Infektionsgefährdung durch pathogene Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze etc.)**
z. B. Gefährdungen durch Infektionserreger (Grippeviren) – siehe Kapitel 2

5. Brand- und Explosionsgefährdungen

- **5.1 Brennbare Feststoffe, Flüssigkeiten, Gase**
z. B. durch fehlende oder ungeeignete Handfeuerlöcher – siehe Kapitel 5
- **5.2 Explosionsfähige Atmosphäre**
z. B. durch unsachgemäße Lagerung von Kraftstoffen, Einstellen von Krafträdern in ungeeigneten Räumen – siehe Kapitel 5

6. Thermische Gefährdungen

- **6.1 heiße Medien/Oberflächen**
z. B. Verbrennungsgefahr an heißen Motor- und Auspuffteilen – siehe Kapitel 6
- **6.2 kalte Medien/Oberflächen**
z. B. beim Entfernen von Eis und Schnee von Fahrzeugen und Aufbauten – siehe Kapitel 6

Zusammenfassung der Gefährdungen/Belastungen

7. Gefährdungen durch spezielle physikalische Einwirkungen

- **7.1 Lärm**
z. B. durch unzureichend gekapselte Verdichter an Druckbehältern – siehe Kapitel 5
- **7.2 Ganzkörpervibrationen**
z. B. durch schadhafte oder ungeeignete Fahrzeugsitze – siehe Kapitel 6
- **7.3 Optische Strahlung (Infrarot-, Ultraviolett- und Laserstrahlung etc.)**
z. B. durch unzureichenden Sonnenschutz bei Schultätigkeiten im Freien – siehe Kapitel 6

8. Gefährdungen durch Arbeitsumgebungsbedingungen

- **8.1 Klima (Hitze, Kälte, unzureichende Lüftung etc.)**
z. B. durch unzureichende Lüftungsmöglichkeiten in Fahrschulräumen und Fahrzeugen – siehe Kapitel 5, 6
- **8.2 Beleuchtung, Licht**
z. B. unzureichende Beleuchtung am Bildschirmarbeitsplatz – siehe Kapitel 5
- **8.3 Unzureichende Flucht- und Verkehrswege, unzureichende Sicherheits- und Gesundheitsschutzkennzeichnungen**
z. B. kein Aushang der Fluchtwege – siehe Kapitel 5
- **8.4 Unzureichende Bewegungsfläche am Arbeitsplatz, ungünstige Anordnung des Arbeitsplatzes, unzureichende Pausen- und Sanitarräume**
z. B. zu geringer Arbeitsraum an Bildschirmarbeitsplätzen – siehe Kapitel 5

9. Physische Belastungen/Arbeitsschwere

- **9.1 Haltungsarbeit (Zwangshaltung), Haltearbeit**
z. B. durch unzureichende Einstellmöglichkeiten der Sitze in Verbindung mit Doppelbedieneinrichtung – siehe Kapitel 5, 6, 7

10. Psychische Faktoren

- **10.1 Ungenügend gestaltete Arbeitsaufgabe (überwiegende Routineaufgaben, Über-/Unterforderung etc.)**
z. B. durch ständige hohe Arbeitsbelastung – siehe Kapitel 7
- **10.2 Ungenügend gestaltete Arbeitsorganisation (Arbeiten unter hohem Zeitdruck, wechselnde und/oder lange Arbeitszeiten, häufige Nacharbeit, kein durchdachter Arbeitsablauf)**
z. B. mangelnde Kommunikation oder Aufgabenabgrenzungen – siehe Kapitel 4, 7
- **10.3 Ungenügend gestaltete soziale Bedingungen (fehlende soziale Kontakte, ungünstiges Führungsverhalten, Konflikte etc.)**
z. B. durch fehlende Kommunikationsregeln – siehe Kapitel 4
- **10.4 Ungenügend gestaltete Arbeitsplatz- und Arbeitsumgebungsbedingungen (Lärm, Klima, räumliche Enge, unzureichende Wahrnehmung von Signalen und Prozessmerkmalen, unzureichende Softwaregestaltung etc.)**
z. B. keine Klimaanlage im Fahrzeug – siehe Kapitel 5, 6

11. Sonstige Gefährdungen

- **11.1 Durch Menschen (Überfall etc.)**
z. B. durch fehlende Unterweisung im Umgang mit besonderen Personengruppen – siehe Kapitel 4
- **11.2 Gefährdungen durch Einsatz von Telekommunikationsmitteln**
z. B. durch fehlende Freisprecheinrichtungen und unzulässige Benutzung vom Smartphone – siehe Kapitel 6

Gefährdungsbeurteilung

Name des Unternehmens:

Verantwortlich für das Unternehmen:

Unternehmer/-in / Geschäftsführung

Die Gefährdungsbeurteilung wurde erstellt am:

Datum

Mitgewirkt bei der Erarbeitung der Gefährdungsbeurteilung haben für:

Unternehmensteil/-bereich	
Unternehmer/-in bzw. Führungskraft:	
Fachkraft für Arbeitssicherheit:	
Betriebsarzt / Betriebsärztin:	
Mitarbeiter /-in / Sicherheitsbeauftragte:	
Sonstige: z. B. Schwerbehindertenbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragte, Datenschutz- beauftragte, Betriebsräte	

Unternehmensteil/-bereich	
Unternehmer/-in bzw. Führungskraft:	
Fachkraft für Arbeitssicherheit:	
Betriebsarzt / Betriebsärztin:	
Mitarbeiter /-in / Sicherheitsbeauftragte:	
Sonstige: z. B. Schwerbehindertenbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragte, Datenschutz- beauftragte, Betriebsräte	

Die Gefährdungsbeurteilung wurde überprüft / fortgeschrieben am:

Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

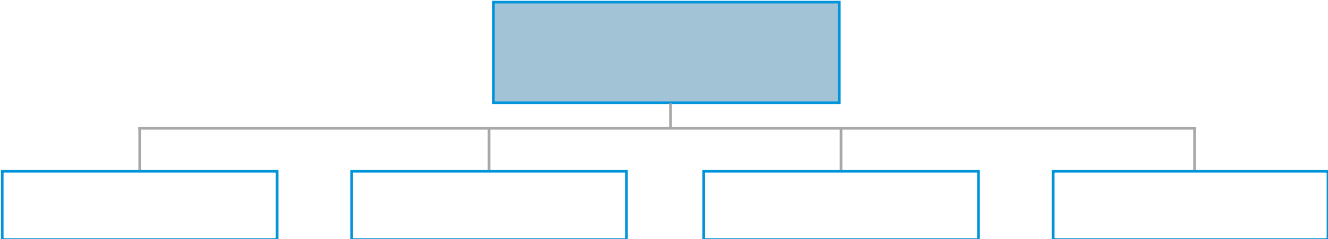
Datum:

Unterschrift Unternehmensleitung

Gefährdungsbeurteilung

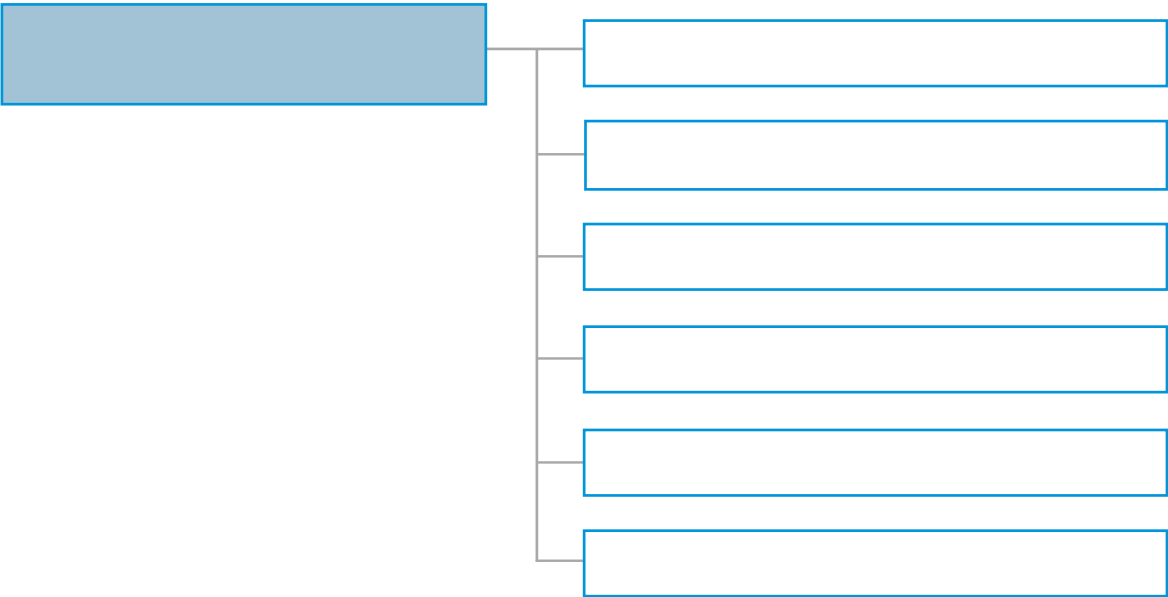
Festlegen von Arbeitsbereichen, Arbeitsplätzen und Tätigkeiten

Aufteilung in Unternehmensbereiche



Arbeitsbereich

Arbeitsplatz/Tätigkeit



Gefährdungsbeurteilung - Dokumentation

Arbeitsbereich:

Arbeitsplatz / Tätigkeit:

1	2	3	4
Gefährdung bzw. Gefährdungen	Konkrete Benennung der Gefährdung	Festgelegte Maßnahme	Durchführung ● wer ● bis wann
Gefährdung bzw. Gefährdungen	Konkrete Benennung der Gefährdung	Festgelegte Maßnahme	Wirksamkeit festgestellt ● wer ● wann

Erstellt durch:

Freigegeben durch:

Datum:

Datum:

Gefährdungsbeurteilung - Dokumentation

Beispiel aus der praktischen Ausbildung

Dieses Arbeitsblatt zeigt beispielhaft an einer Gefährdungsart auf, wie die Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung aussehen kann. Anhand des Beispiels können Sie die Dokumentation Ihrer Gefährdungsbeurteilung gestalten.

Arbeitsbereich: Praktische Ausbildung

Arbeitsplatz / Tätigkeit: Motorradausbildung

	1	2	3	4
Gefährdung bzw. Gefährdungen	Konkrete Benennung der Gefährdung	Festgelegte Maßnahme	Durchführung ● wer ● bis wann	Wirksamkeit festgestellt ● wer ● wann
Mechanische Gefährdung 1.3 Bewegte Transportmittel, bewegte Arbeitsmittel 1.4 Unkontrolliert bewegte Teile	Anfahren durch Fahrschüler/-in Kraftrad bei der Durchführung von Grundfahraufgaben	Geeignetes und betriebssicheres Kraftrad bereitstellen	Herr Müller; (Unternehmer), 06.04.2021	Herr Müller 22.04.2021
		Abfahrtskontrolle durchführen und dokumentieren	alle Fahrlehrer/-innen 09.04.2021, vor Fahrstunde	Herr Müller 22.04.2021
		Geeigneten Übungsplatz festlegen sowie geeignete Pylonen bereitstellen und benutzen.	Herr Müller; alle Fahrlehrer/-innen 06.04.2021, fortlaufend	Herr Müller 28.04.2021
		Sicheren Standplatz zum Anleiten – außerhalb des Gefahrenbereichs des Kraftrads – festlegen und einhalten.	Herr Müller; alle Fahrlehrer/-innen 06.04.2021, bei jeder Fahrstunde	Herr Müller 28.04.2021
		Warnkleidung bereitstellen und bestimmungsgemäß benutzen.	Herr Müller; alle Fahrlehrer/-innen 06.04.2021, bei jeder Fahrstunde	Herr Müller 28.04.2021
		Beschäftigte unterweisen	Frau Schmidt; 01.04.2021	Herr Müller 22.05.2021

Erstellt durch: _____

Freigegeben durch: _____

Datum: _____

Datum: _____

BG Verkehr

Geschäftsbereich Prävention
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg
Tel.: +49 40 3980-0
Fax: +49 40 3980-1999
E-Mail: praevention@bg-verkehr.de
Internet: www.bg-verkehr.de

