



Safe auf Arbeit

Sicherheit und Gesundheit
in der Berufsausbildung

Inhalt

Hältst Du das ein Leben lang durch?	2
Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz	
Was kann schon schiefgehen?	8
Arten von Gefährdungen	
Ist das Zeug gefährlich?	12
Ätzend, giftig, brennbar, explosiv: Gefahrstoffe	
Wie schützt Du Dich?	14
Das STOP-Prinzip	
In Fahrt	16
Sicher unterwegs	
Darfst Du das? Musst Du das?	18
Rechte und Pflichten von Auszubildenden	
Was machst Du bei einem Arbeitsunfall?	22
Leitfaden für den Notfall	
Was tun, wenn's brennt?	24
Betrieblicher Brandschutz	
Kommt das in der Prüfung vor?	26
Dein Weg zum erfolgreichen Abschluss	

Hältst Du das ein Leben lang durch?

Warum Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz enorm wichtig sind



Wusstest Du, dass laut Statistischem Bundesamt in Deutschland gerade rund 1,3 Millionen Menschen eine Berufsausbildung machen? Leider sind gerade Azubis besonders gefährdet: Die Zahl der Unfälle von Berufseinsteigern ist ziemlich hoch. Prellungen, Quetschungen, Schnittwunden – das sind nur einige der Verletzungen, die man sich im Arbeitsalltag zuziehen kann. Aber auch Muskel- und Skeletterkrankungen oder psychische Belastungen sind nicht selten. Und nicht zu vergessen: Der Weg zur Arbeit birgt ebenfalls Gefahren. Fast ein Drittel der Azubis hat auf dem Weg zur Arbeit schon mal eine brenzlige Situation erlebt.

Warum geschehen Unfälle? Was lässt sich dagegen tun? Und wie kann man sich besser schützen? Genau darum geht es hier, denn Deine Sicherheit und Gesundheit stehen an erster Stelle! 64 % der Azubis wünschen sich mehr Austausch zu diesem Thema, so das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstituts „forsa“ im Auftrag der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Das zeigt, wie bedeutend das Thema ist.





Kein Bock, aber Rücken

Wie schön wäre es, jeden Arbeitstag voller Energie zu beginnen und ohne Schmerzen zu beenden? Klingt gut, oder? Ergonomie ist der Schlüssel dazu! Es geht darum, den Arbeitsplatz so anzupassen, dass Dein Körper optimal unterstützt wird. Denn Schmerzen sind nicht nur Mist, wenn's gerade wehtut – mittelfristig belasten sie auch die Psyche, und langfristig führen sie schlimmstenfalls zu dauerhaften Gesundheitsschäden.

Was bedeutet das konkret?

Am Schreibtisch

- Bürostuhl-Magie: Dein Bürostuhl sollte so eingestellt sein, dass Deine Füße flach auf dem Boden stehen, die Knie einen 90-Grad-Winkel bilden und die Rückenlehne den unteren Rücken unterstützt. Armlehnen helfen, die Schultern zu entlasten.
- Bildschirm-Zauber: Dein Bildschirm sollte so eingestellt sein, dass sich die Oberkante leicht unter Augenhöhe befindet und Du im 30-Grad-Winkel darauf schaust. So lassen sich Nackenverspannungen und Augenprobleme vermeiden.
- Alles in Reichweite: Was häufig gebraucht wird – Telefon, Werkzeuge, Unterlagen – sollte bequem und ohne Verrenkungen erreichbar sein.

Der Körper feiert Bewegung!

- Dynamisches Sitzen: Auch im Sitzen kannst Du Dich bewegen! Die Sitzposition sollte regelmäßig gewechselt werden. Nach vorne lehnen, aufrichten, nach hinten lehnen – all das tut dem Rücken gut!
- Stehpausen-Power: Nutze jede Gelegenheit, um aufzustehen, Dich zu strecken und ein paar Schritte zu gehen.
- Dehnungs-Rituale: Kurze Streck- und Dehnübungen lösen und verhindern Verspannungen.

Heben und Tragen mit Köpfchen

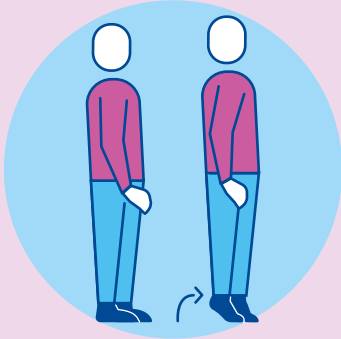
- Hilfsmittel-Helden: Sackkarren, Hubwagen, Rollwagen, Vakuumsaugheber, Flurförderzeuge, Tragegurte – diese Helden helfen Dir, schwere Lasten zu transportieren und den Rücken zu schonen.
- Lasten-Logik: Besonders schwere Lasten solltest Du, falls möglich, in kleinere, handlichere Einheiten aufteilen oder sie zu zweit tragen.
- Rücken-Schutz-Technik: Nah an die Last ran, in die Hocke gehen, beim Anheben ausatmen, den Rücken gerade halten – so schützt Du Dich vor Muskelschmerzen.

Lärm und Licht im Gleichgewicht

- Gehörschutz-Gebot: Wenn Du auch später im Leben noch etwas hören möchtest, solltest Du Dein Gehör unbedingt vor Lärm schützen, auch wenn es nur kurz (zu) laut ist. Auch Lärm, der nicht an die Schmerzgrenze geht, schädigt die Haarzellen im Innenohr, die für das Hören verantwortlich sind. Sind die erst einmal geschädigt, erholen sie sich nicht, der Hörverlust ist bleibend: [🔗 Erklärvideo: QR-Code scannen](#). Davon abgesehen können ständige Geräusche wie Telefonklingeln oder Musik auch einfach schwer auf die Nerven gehen.
- Licht-Oase: Sorge für ausreichend Licht, vermeide Blendungen und Flimmern.

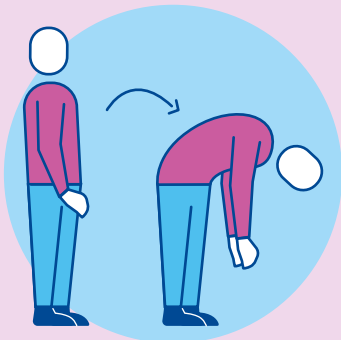


Übungen für Steharbeitsplätze



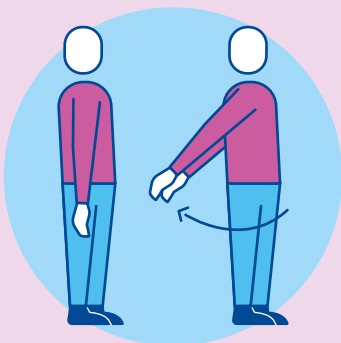
Zehenspitzen-Stand

Stell Dich aufrecht hin, die Füße parallel und etwa in Hüftbreite auseinander. Hebe beide Fersen langsam vom Boden ab und stell Dich auf die Zehenspitzen. Halte diese Position einen kurzen Moment und senke die Fersen dann wieder. Wiederhole die Übung 10–15 Mal. Solltest Du Dich dabei unsicher fühlen, kannst Du Dich an einer Stuhllehne festhalten oder an einer Wand abstützen.



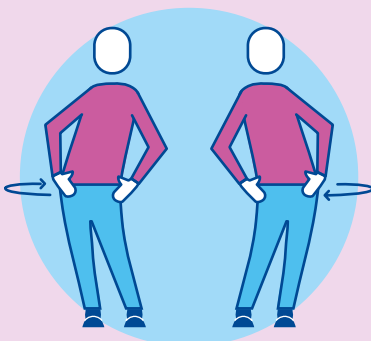
Den Rücken dehnen

Stell Dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander. Beuge Dich Wirbel für Wirbel nach vorn, zieh das Kinn zur Brust. Genieße den Moment der Entspannung und rolle den Oberkörper dann Wirbel für Wirbel wieder nach oben.



Die Brustmuskeln dehnen

Dreh die Handflächen nach vorn und zieh die Arme nach hinten, ohne die Schultern zu bewegen. Spüre die Dehnung in den Muskeln. Halte die Position für einige Sekunden. Anschließend die Arme wieder senken und locker lassen. Wiederhole die Übung 5–10 Mal.

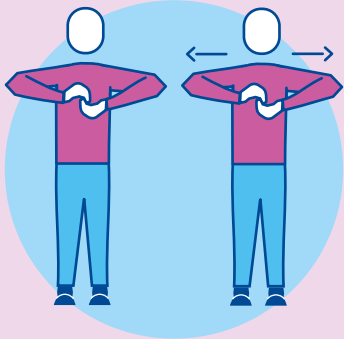


Lendenwirbelsäule entspannen

Diese Übung eignet sich sogar für zwischendurch: Steh aufrecht, die Füße hüftbreit auseinander. Bewege nun das Becken langsam von links nach rechts oder lass es kreisen. Optimal sind 10–15 Wiederholungen.

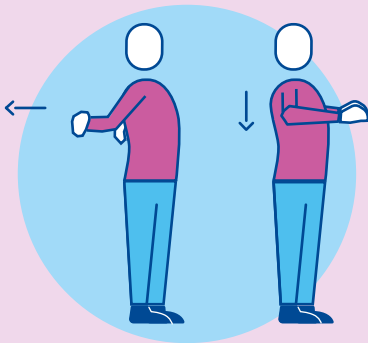
Illustrationen: Territory für 100PROZENT

Übungen für Steharbeitsplätze



Schultermuskulatur kräftigen

Oberkörper aufrichten. Die Hände greifen mit gekrümmten Fingern vor der Brust ineinander. Kopf nach hinten und Kinn Richtung Brust (Doppelkinn). Zug nach außen aufbauen, halte die Position ca. 20 Sekunden lang.



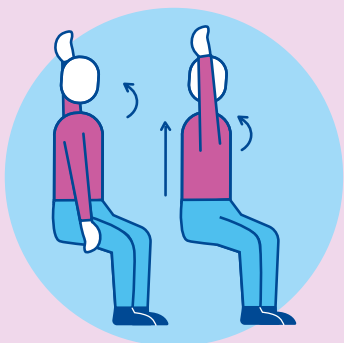
Obere Brustmuskulatur dehnen

Oberkörper aufrichten. Arme auf Schulterhöhe, im Ellenbogengelenk leicht gebeugt nach hinten ziehen. Die Schulterblätter nähern sich an! Die Schultern unten lassen, nicht nach oben ziehen. Becken nach vorn kippen.



Schulter- und Nackenmuskulatur mobilisieren

Oberkörper aufrichten, die Schultern kreisen abwechselnd nach hinten, die Arme hängen dabei locker nach unten. Die Bewegung erfolgt im Schultergelenk!



Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen

Strecke die Hände nach oben und greife abwechselnd mit der rechten und der linken Hand nach einem imaginären Apfel, den Du aus einem Baum pflücken willst. Halte dabei die Wirbelsäule möglichst stabil.

Farben und Klima zum Wohlfühlen

- Farb-Psychologie: Helle Farben sind ein Motivations-Booster! Sie können die Stimmung aufhellen und sogar die Motivation steigern.
- Klima-Komfort: Achte auf eine angenehme Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit, um Dich wohlzufühlen.

Die mentale Gesundheit ist genauso wichtig

- Stress-Management: Sprich über psychische Belastungen. Finde Wege, um Stress abzubauen. Ein positives soziales Umfeld ist ein guter Schutz gegen das Gefühl von Überlastung und Einsamkeit sowie Niedergeschlagenheit. Das gilt beruflich genauso wie privat. Stressige Lebensphasen sind manchmal unvermeidbar – entscheidend ist ihre Dauer!
- Arbeitszeit-Balance: Achte auf die Arbeitszeit- und Pausenregelung, um Überlastung zu vermeiden und Dich zu erholen. Müdigkeit ist so gar nicht hilfreich!
- Selbstwirksamkeit: Das beschreibt das Gefühl der Kontrolle über Dein Leben und den Glauben an Deine Fähigkeit, in der Welt, in jetzigen und zukünftigen Leben eine Wirkung entfalten zu können. Das Gegenteil davon wäre zum Beispiel Schicksalsergebenheit oder das Gefühl, dauerhaft fremdgesteuert zu sein.
- Selbstbestimmung: Mobbing und sexualisierte Gewalt haben in der Arbeitswelt absolut nichts verloren (und auch sonst nirgends). Solltest Du Gewalt in irgendeiner Form erleben, melde das umgehend Deiner Ausbilderin, Deinem Ausbilder, einer Vertrauensperson oder – im schlimmsten Fall – der Polizei. Auch anzügliche, sexistische oder herabwürdigende Sprüche sind inakzeptabel. Egal, von wem sie kommen, und egal, an wen sie gerichtet sind.

Gesundheit von innen und außen

- Bewegung macht glücklich: Beweg Dich, am besten nicht nur in Deiner Freizeit. Sport ist die mit Abstand wirksamste Vorsorge gegen Depressionen.
- Ernährung als Treibstoff: Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst und gesunden Fetten. Dass Chips und Energydrinks Schrott sind, weißt Du selbst. Gönn Dir, aber übertreib es nicht damit!
- Ausgleich: Psychische und physische Belastungen lassen sich bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Egal, ob Auspowern, Badewanne, Yoga, Fahrradfahren, ausreichend Schlaf, ein guter Film, Austausch mit Freunden, Kreativsein, Musikhören oder -machen, Spiritualität und Religion – all das kann Dir guttun!

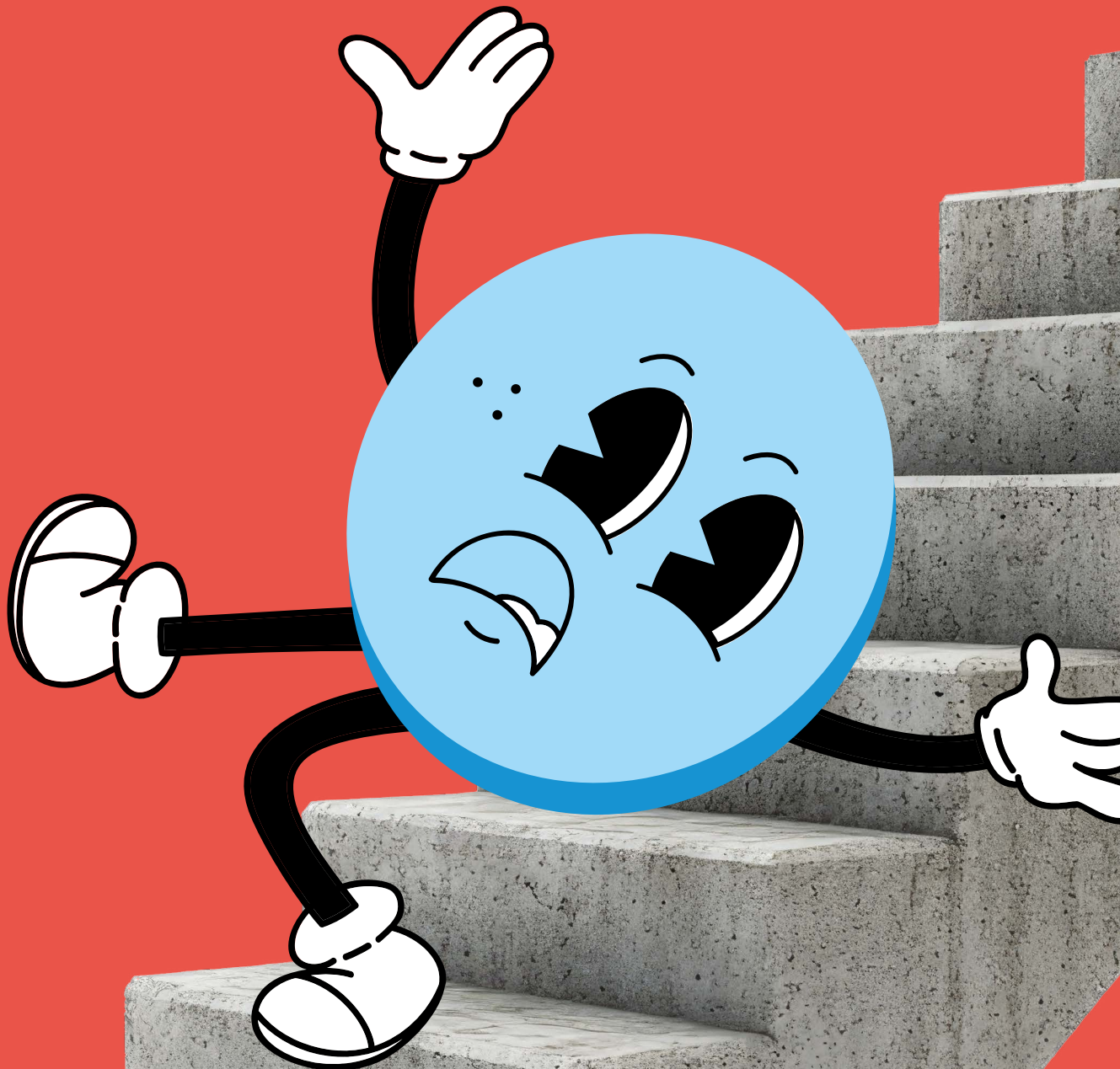
Fazit

Wer seinen Körper und seine Psyche von Anfang an schützt und gut zu sich selbst ist, bleibt langfristig gesünder, ausgeglichener, fitter und zufriedener. Die Lebensarbeitszeit umfasst mehrere Jahrzehnte. Eine lange Zeit, die man sich als junger Mensch kaum vorstellen kann. Die Ausbildungszeit ist nur der Anfang. Daher gilt es, vom ersten Tag an die Weichen richtig zu stellen, sprich: Muskeln, Gelenke, Ohren, Augen und eben auch die Psyche zu schützen. Das ist eine Investition in die eigene Zukunft!

Was kann schon schiefgehen?

Arten von Gefährdungen

Wo gearbeitet wird, werden auch Fehler gemacht. Ist ganz normal. Nur bedeutet das leider auch, dass es bei der Arbeit zu Stürzen, Prellungen, Knochenbrüchen, Schnittwunden, psychischen Belastungen und sogar zu tödlichen Verletzungen kommen kann. Was läuft am häufigsten schief?



Abgeschmiert

In praktisch jedem Betrieb muss man früher oder später an etwas arbeiten, was so weit oben ist, dass man nur mit Hilfsmitteln drankommt. Also rauf auf den Drehstuhl? Auf gar keinen Fall! Die Statistiken belegen: Die Ursachen fürs Runterfallen sind in den allermeisten Fällen eine Kombination aus schlechtem und falschem Verhalten. Leichtsinn ist also nie so richtig hilfreich ...

Stühle, Tische, Kisten und dergleichen sind Quatsch. Besser sind Tritthocker, Rolltritt („Elefantenfuß“) oder Leiter. Auf Deinem Weg an die Spitze helfen Dir ein klarer Kopf, vernünftige Schuhe, ein sauberer Untergrund (also ohne Müll, Öl, Kabel, Eis und so) und ausreichende Beleuchtung. Check vor der Nutzung die Leiter selbst und ihren Stand – weder zu steil noch zu flach. Ist das, woran zu arbeiten ist, mehrere Meter weit oben, hilft nur eine Hubarbeitsbühne.

Wer tief fallen will, muss dafür gar nicht sehr hoch steigen: Rutschen und Stolpern liegen bei den Arbeitsunfällen weit vorne. Die guten Ratschläge verfolgen Dich schon ein Leben lang: „Schau hin, wo Du hintrittst“, „Treppengeländer anfassen!“, „Zieh Dir die richtigen Schuhe an!“, „Nichts auf die Treppe legen!“. Nervig, aber wahr – erinnere Dich einfach mal an Deinen letzten Sturz – Aua ...

🔍 Scanne den QR-Code für mehr Infos!



Reingekracht

Um im Betrieb schwere Sachen zu transportieren, werden in der Regel sogenannte „(Mitgänger-)Flurförderzeuge“ eingesetzt. Das sind zum Beispiel Rollbehälter, Handhubwagen, „Ameisen“ (also elektrisch betriebene Hubwagen) oder Gabelstapler.

Leider geschehen bei der Arbeit mit Flurförderzeugen allein in Deutschland über 10.000 Unfälle pro Jahr, bei denen Menschen verletzt werden. Das sind also ca. 45 Unfälle pro Arbeitstag! In rund 300 Fällen sind die Verletzungen so schwer, dass sich die Betroffenen davon nie mehr vollständig erholen. Knapp 10 Fälle enden sogar tödlich.

Wenn die Ladung schlecht gesichert ist, kann sie runterfallen, oder der komplette Gabelstapler samt Ladung und Fahrer umkippen. Unterwegs Arme und Beine aus dem Gabelstapler raushängen lassen – kann man machen, wenn man sich von seinen Gliedmaßen verabschieden möchte.



Was kannst Du tun, um Dich und andere zu schützen?

- Nutze nur Fahrwege, die breit und hell genug sind. Durchfahrten, Tore, Treppen und Laderampen sind besonders kritische Stellen. Zu hoch gestapelte Ladung verdeckt die Sicht nach vorne und Du hast kaum eine Chance, Fußgänger und Hindernisse zu sehen.
- Fahr langsam mit den Dingen – zum Brechen eines Knöchels reicht schon ein Handhubwagen. Beim Gabelstaplerfahren ist Schrittgeschwindigkeit oft schon mehr als genug.
- Steig erst dann auf oder ab, wenn das Fahrzeug komplett stillsteht.
- Wenn Du zu Fuß unterwegs bist, bleib auf den gekennzeichneten Wegen.
- Leute mitnehmen geht nur, wenn es für sie vorgesehene Sitz- oder Stehplätze gibt. Jemanden hochheben ist Azubis nicht erlaubt. Und ausgebildete Staplerfahrer dürfen das nur in einer speziellen Hubarbeitsbühne. Auf die Gabeln oder in eine Gitterbox klettern und sich hochfahren lassen ist super gefährlich – und natürlich verboten!
- Auf den Fahrzeugen rumzuturnen ist eine besonders dumme Idee.
- Trage immer Sicherheitsschuhe – an den Füßen gibt es sehr häufig Verletzungen. Mittlerweile unterscheiden sich Sicherheitsschuhe optisch und modisch kaum noch von normalen Schuhen.



Reingeschnitten

Verpackungen von Waren lassen sich am schnellsten mit Messern aufschneiden. Meistens werden Cuttermesser verwendet, auch bekannt als Teppichmesser. Wenn die Klinge stumpf ist, bricht man einfach den vorderen Teil ab. Sehr praktisch, aber auch irre gefährlich. Besser sind daher Messer mit verdeckter Klinge oder Sicherheitsmesser, bei denen die Klinge nur dann herauskommt, wenn man den Griff fest in der Hand hat.

Den besten Schnitt machst Du immer bei klarem Kopf und mit einem Messer, das gut in der Hand liegt. Scharfe Klingen sind sicherer als stumpfe, kein Scherz. Man rutscht damit nicht so leicht ab.

Ganz wichtig: Die Schnittrichtung sollte immer vom Körper weg sein.

Nach der Verwendung des Messers sollte die Klinge verdeckt sein, also zum Beispiel im Griff verschwinden. Leg das Messer nach dem letzten Schnitt dort ab, wo es nicht runterfallen kann. In der Hosen- oder Jackentasche hat es absolut nichts verloren. Wenn Du regelmäßig ein Messer benutzen musst, solltest Du schnittfeste Handschuhe tragen. Im Kapitel über persönliche Schutzausrüstung (PSA) erfährst Du mehr darüber.

Reingehauen

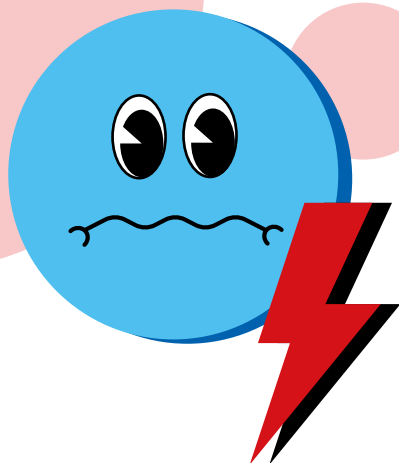
Im Warenlager kommt es darauf an, möglichst viel Ware auf möglichst kleinen Raum zu packen. Gleichzeitig soll die Ware möglichst schnell rein- und rausgeschafft und vorsortiert („kommissioniert“) werden können, also zum Beispiel vom Lkw ins Lager oder von dort in andere Filialen oder direkt in den Verkaufsraum. Um den Warenumsatz zu vereinfachen wurde die Palette als Standard eingeführt: Kartons, Lkws, Lagerregale, Container und Flurförderzeuge sind auf ihre Maße ausgerichtet.

Paletten sind nicht ganz ohne: Sie sind sehr schwer und sollten nur mithilfe eines Hubwagens bewegt werden, um den Rücken zu schonen. Kaputte Paletten müssen aussortiert oder repariert werden, da manchmal Nägel rausstehen oder Bretter scharfkantig abgebrochen sind. Werden Paletten oder Rollbehälter bewegt, achte besonders auf Deine Achillessehne – schwere rollende Sachen sind schwierig zu lenken und zu stoppen. Sicherheitsschuhe werden daher wärmstens empfohlen.

In manchen Warenlagern werden spezielle, sehr hohe Regale verwendet. Da passen komplette, vollgepackte Paletten rein. Wenn Du im Lager unterwegs bist, sei am besten immer aufmerksam. Wenn Du siehst, dass Waren nicht gut liegen oder wackelig gestapelt sind, informiere Deine Ausbilderin oder Deinen Ausbilder! Aber auch, wenn Dir beschädigte Folienumwicklungen auffallen oder Dir sonst irgendetwas im Lager oder am Regal unsicher vorkommt.



Foto: Sanit – stock.adobe.com



Angepöbelt

Manchmal gibt es Stress mit Leuten. Bei der Arbeit ist es anders als früher in der Schule, mit Freunden oder zu Hause. Verhalten, das sich bei Ärger bisher gut bewährt hat, kannst Du nicht 1:1 auf die Ausbildung übertragen.

Beef im Betrieb

Deine Kolleginnen und Kollegen kannst Du Dir nicht aussuchen. Das gilt auch für Menschen aus anderen Firmen, mit denen Du zu tun bekommst. Sie ticken anders als Du, sind älter, haben einen anderen Hintergrund, andere Erfahrungen, haben vielleicht Druck. Wenn es mal knirscht, bleib ruhig und lass Dich nicht provozieren! Sprich danach mit Deiner Ausbilderin oder Deinem Ausbilder. Die sind nicht nur fachlich Dein erster Kontakt, sondern auch menschlich und pädagogisch. Bitte sie um Austausch, Unterstützung und Lösungen. Wenn Du im Betrieb überhaupt nicht weiterkommst, ist die Ausbildungsberatung der IHK die nächste Adresse.

Krawall mit Kunden

Ein Kunde hat ein Anliegen – Du kannst es lösen, der Kunde bezahlt dafür gutes Geld: Kunde glücklich, Du glücklich, Chef glücklich. Wenn es denn immer so wäre ... Kunden sind Menschen – mal höflich, mal zufrieden, mal genervt, mal unfreundlich, mal richtig krawallig.

🔗 Hier findest Du weitere Umgangstipps für heikle Situationen:

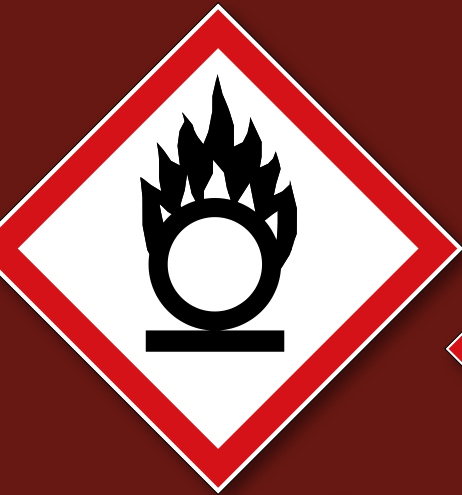


Diese Konfliktstufen gibt es:

1. **Kontroverse Gespräche?**
Der Kunde ist unzufrieden? Versuch es alleine! Lass Dich dabei nicht aus dem Konzept bringen, vermeide aufschaukelnde Wortwechsel.
Stattdessen: Deeskalation. Tief durchatmen, freundliche Gegenfrage: „Wie kann ich Ihren Ärger vertreiben?“ Wenn Dir das nicht gelingt, hol Dir Kolleginnen oder Kollegen zur Hilfe dazu.
2. **Beschimpfungen?**
Hol Deine direkte Führungskraft dazu!
3. **Bedrohung und Handgreiflichkeiten?**
Wenn es einen Sicherheitsdienst gibt, ruf ihn!
Scheu Dich nicht, die Polizei zu rufen, wenn nötig!
4. **Waffen? Überfall?**
Während eines Überfalls solltest Du versuchen, ruhig zu bleiben.
Alle Anweisungen des Täters werden höflich und ohne Widerspruch befolgt – Geld und Ware sind ersetzbar, Deine Gesundheit und Dein Leben nicht.
Danach die Polizei alarmieren: Notruf 110



**Das Allerwichtigste bei Streitereien:
Da steht Deine Gesundheit auf dem Spiel.
Friss Konflikte nicht in Dich hinein!
Bring Dich nicht in Gefahr – weder körperlich
noch psychisch! Spiel nicht die Heldin oder
den Helden!**



Ist das Zeug gefährlich?

Ätzend, giftig, brennbar, explosiv:
Gefahrstoffe

Zu Hause hattest Du bestimmt schon mal mit Chemikalien zu tun, zum Beispiel mit Klebstoff, Reinigungsmitteln, Lack, Farbe oder Brennstoffen. In manchen Betrieben gibt es noch viel mehr Stoffe, die sehr gefährlich sind, zum Beispiel Benzol oder Chlor. Gefährliche Stoffe können aber auch durch die Arbeit erst entstehen, wie etwa Holzstaub oder Schweißrauche.

Gefahrstoffe sind zum Beispiel giftig, ätzend, reizend, Krebs erzeugend, erstickend, entzündbar, brandbeschleunigend oder explosiv. Manche verändern das Erbgut oder gefährden die Fruchtbarkeit. Sie können ...

- verschluckt werden oder als Gas, Dampf, Staub oder Rauch eingeatmet werden,
- aber auch bei Kontakt mit der Haut, den Augen oder den Schleimhäuten in den Körper gelangen.

Fies sind dabei insbesondere unsichtbare und geruchlose Gefahrstoffe, zum Beispiel Kohlenmonoxid. Oder solche, die erst nach Jahrzehnten Krebs verursachen, wie etwa Asbest, Dieselrußpartikel oder Blei.

Um sofort erkennbar zu sein, tragen Gefahrstoffe eine weltweit einheitliche Kennzeichnung: ein rot umrandetes Quadrat mit einem schwarzen Piktogramm auf weißem Grund.

Dein Arbeitgeber muss wissen, welche Gefahrstoffe im Betrieb vorhanden sind, und sie in geeigneten, intakten Behältern lagern. Manche Gefahrstoffe dürfen sogar nur in speziellen Sicherheitsschränken aufbewahrt werden. Für den Fall eines Unfalls muss der Arbeitgeber eine Erste-Hilfe-Ausrüstung bereitstellen, zum Beispiel Augenspülflaschen. Er muss Dir außerdem genau erklären, wie mit Gefahrstoffen sicher umzugehen ist. Wenn Du Dir unsicher bist, frag lieber einmal zu oft nach!

Finde heraus, welche Gefahrstoffsymbole in Deinem Betrieb zu finden sind und was sie bedeuten!



Wie schützt Du Dich?

Das STOP-Prinzip

Um Dich vor Verletzungen zu schützen, reicht es nicht, vorsichtig zu sein (auch wenn das immer sinnvoll ist). Die Betriebe müssen die möglichen Gefahren bei der Arbeit in der sogenannten „Gefährdungsbeurteilung“ erfassen und bewerten. Daraus werden Maßnahmen abgeleitet, um den Arbeitnehmern den größtmöglichen Schutz zu bieten. Die Maßnahmen folgen einer bestimmten Logik und Hierarchie, dem STOP-Prinzip. S-T-O-P steht für:

S

Substitution (Ersatz):

Zunächst muss geprüft werden, ob ein Gefahrstoff oder ein Verfahren durch eine Alternative ersetzt werden kann, die nicht so gefährlich ist. Also zum Beispiel statt eines Reinigungsmittels mit Chlor eine ungiftige Alternative wählen.

T

Technische Schutzmaßnahmen:

Das sind zum Beispiel Schallschutzwände oder Schutzgitter, die laute und gefährliche Maschinen abschirmen. Oder Absauganlagen, die Dich vor Dämpfen und Rauch schützen.

O

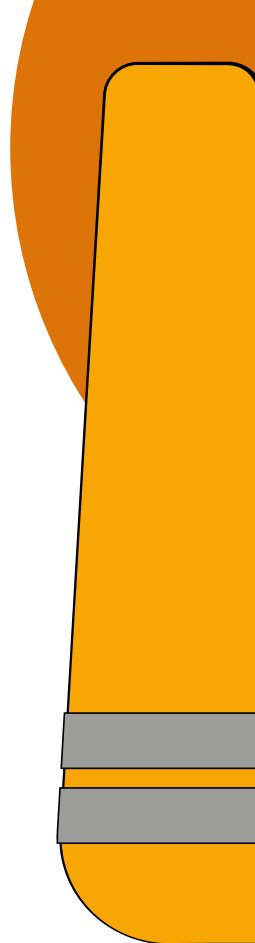
Organisatorische Maßnahmen:

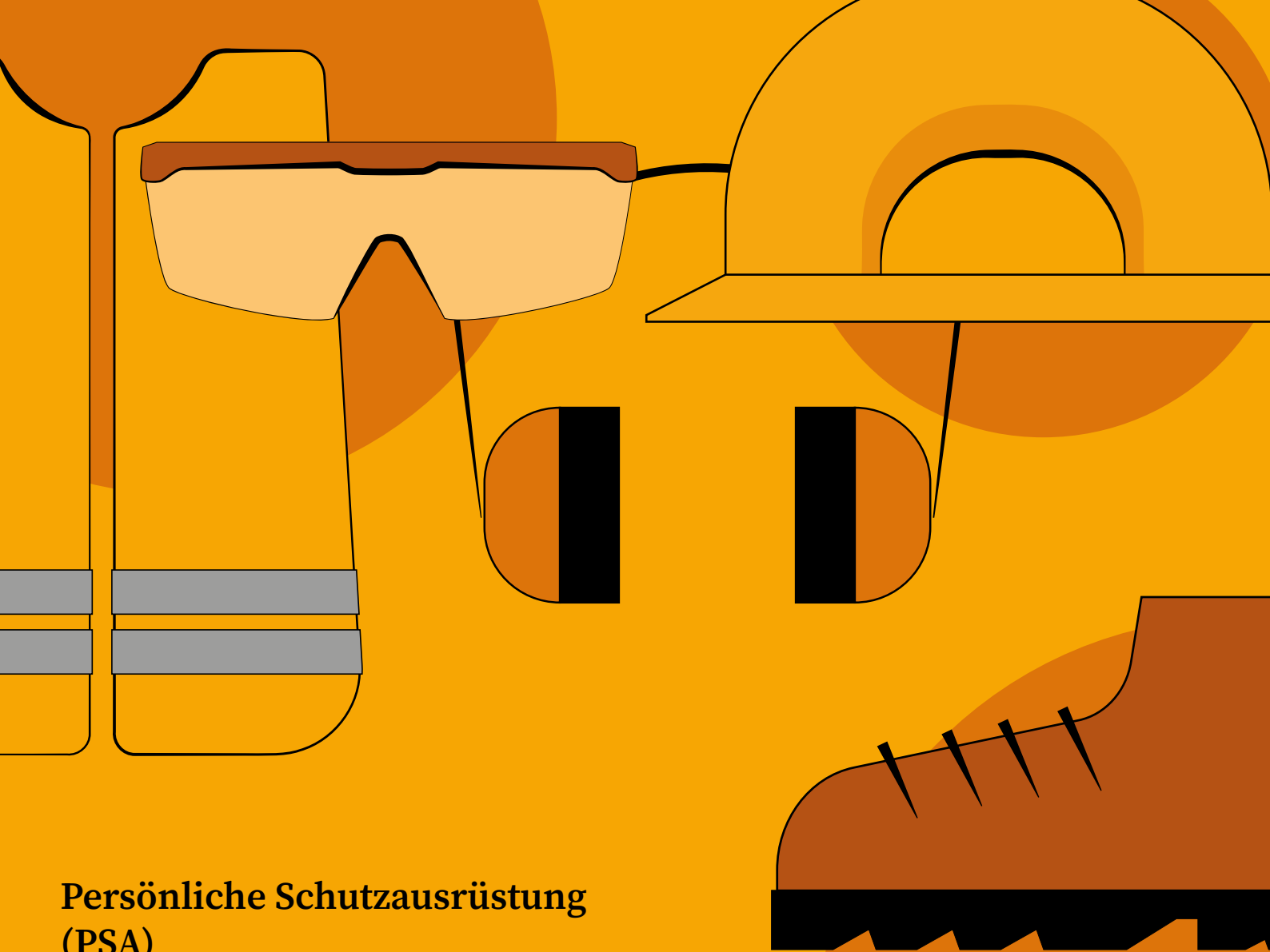
Menschen kommen ganz bewusst erst an dritter Stelle ins Spiel. Um zum Beispiel die Belastung mit Lärm oder mit einer Chemikalie so gering wie möglich zu halten, müssen bestimmte Arbeitsverfahren festgelegt werden. Und manchmal ist sogar eine Arbeitsplatzrotation nötig.

P

Personenbezogene Maßnahmen und persönliche Schutzausrüstung (PSA):

Das ist quasi die letzte Verteidigungslinie, denn es geht darum, sich korrekt zu verhalten (denk an die Unterweisungen!) und den Körper zu schützen. PSA kommt zum Einsatz, wenn keine der vorangegangenen Maßnahmen (S-T-O) die Gefährdung komplett beseitigen konnte.





Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

PSA gibt's gratis für Dich von Deinem Betrieb! Sie muss Schutz vor der jeweiligen Gefährdung bieten, ohne „falsche Sicherheit“ mit sich zu bringen. Zum Beispiel sollen Sicherheitsschuhe gut passen, sodass Du nicht stolperst. Handschuhe dürfen sich nicht auflösen, wenn sie heiß werden oder mit Chemikalien in Berührung kommen. Dein Betrieb muss dafür sorgen, dass PSA für Deinen Arbeitsplatz geeignet, intakt, sauber und jederzeit zugänglich ist. Und Du musst sie dann auch tragen.

Es gibt sehr spezialisierte Ausrüstungen zum Schutz gegen mechanische, chemische, thermische und biologische Einwirkungen auf Deinen Körper: Helme, Schutzbrillen, Sicherheitsschuhe und Schutzhandschuhe, Atemschutzmasken und -geräte, PSA gegen Absturz, Schnittschutz- oder Warnschutzkleidung, Gehörschutz und, nicht zu unterschätzen, Hautschutz. Auch Hygiene ist ein wichtiger Schutz – seit der Pandemie weiß das jeder.

Entscheidend ist, dass Du die PSA tatsächlich benutzt. Beispiel Atemschutzmaske oder Ohrstöpsel: Auch wenn es lästig ist, die Dinger bei der Arbeit ständig auf- und abzusetzen – nutze sie! Auch in 40 Jahren willst Du weder an Lungenkrebs noch an Schwerhörigkeit leiden.

Welche PSA brauchst Du für Deinen Job?

In Fahrt

Sicher unterwegs



Neue Hood

Ausbildung führt buchstäblich raus aus der bekannten Umgebung und auf neue Wege: Ausbildungsplatz im Gewerbegebiet mit Lkw-Verkehr, schlechte Anbindung mit den Öffis und im Betrieb auch noch die Gabelstapler von links und von rechts!

Gerade in der ersten Zeit musst Du Deine Risikowahrnehmung neu justieren. Also lieber erst mal zu vorsichtig sein! Markierungen, Schilder & Co. sind keine Empfehlungen, sondern müssen befolgt werden.

Flexibel unterwegs

Neuer Lebensabschnitt – neue Möglichkeiten! Auto, Motorrad, E-Scooter, Bus und Bahn erleichtern die Wege, haben aber ihre jeweiligen Tücken. Überlege und hör Dich um: Wie kommt man am besten zur Berufsschule und in die Firma? Und was ist am sichersten? Die meisten Wegeunfälle mit schweren Verletzungen und langen Ausfallzeiten ereignen sich mit allem, was zwei oder vier Räder und eventuell einen Motor hat! In dieser Zeit sind auch kein Sport, keine Party und kein entspannter Urlaub möglich ...

Wenn Du mal den Firmenwagen nehmen darfst, lass ihn Dir vor dem Losfahren zeigen und erklären. Abmessungen und Rundumsicht sind anders als gewohnt! Schaltung? Automatik? Fahrassistenzsysteme? Wie geht bei dem Ding der Tankdeckel auf oder der Stecker rein? Die BGHW bezuschusst Fahr-sicherheitstrainings, da ist schleudern erwünscht. Infos dazu findest Du im Internet.

Hier findest Du Deinen Arbeitsweg mit der geringsten Unfallgefahr:

➔ www.sicher-in-meiner-region.de



Vollsprint

Hauptursachen für Unfälle sind: Mit zu wenig Abstand, zu schnell und abgelenkt fahren – ja, genau, das Smartphone.

BGHW-Tipp: Mach das alles nicht!

BGHW-Extratipp: Lass Dich im Verkehr nicht hetzen und stressen – auch nicht für die Arbeit!

Bäääm!

Ist ein Unfall geschehen? Bleib cool! Konzentriere dich auf das, was jetzt zu tun ist: Sichere zunächst die Unfallstelle ab, sodass keine Folgeunfälle geschehen. Falls es Verletzte gibt, hol sie aus der Gefahr raus. Dann ruf die 112 und beschreibe, was und wo es geschehen ist. Bleib weiterhin cool und beantworte die Fragen der Rettungsleitstelle. Dann musst du Erste Hilfe leisten. Wegschauen is nich!

➔ Mehr zum Thema
„komm gut an.“ gibt's hier:




Gut zu wissen

Bei allen Verletzungen durch Unfälle von und zur Berufsschule, von und zur Firma und bei Fahrten für die Firma ist die gesetzliche Unfallversicherung an Deiner Seite. Von der Heilbehandlung – auch in Spezialkliniken – und notfalls bis zur Reha: Die BGHW berät, unterstützt und fördert auf jede erforderliche Art – unlimited!

Darfst Du das? Musst Du das?

Rechte und Pflichten von Auszubildenden





Zum Thema Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gibt es sehr viele Gesetze, Vorschriften, Verordnungen, Anweisungen und Regeln. Leider aus gutem Grund: Jedes Jahr geschehen über 750.000 Arbeitsunfälle und über 180.000 Wegeunfälle. Im Arbeitsschutz gibt es das düstere Sprichwort „Jede Regel ist mit Blut geschrieben“. Das bedeutet, dass jeder neuen Regelung mindestens ein Unfall vorausging.

Bei mehr als 70.000 Personen wurde festgestellt, dass die Arbeit sie krank gemacht hat. Jeder einzelne Fall ist ein menschliches Schicksal. Die meisten wären vermeidbar gewesen. Damit Du nicht zum „Fall“ wirst, gibt es Rechte und Pflichten. Legen wir los! →

Musst Du:

- Auf Dich selbst achten! Geht es Dir bei der Arbeit gut? Fühlt sich Dein Ausbildungsplatz soweit gesund und sicher an? Falls nein: Sprich Deine Ausbildungsverantwortlichen an!
- Auf die anderen achten! Vertrauen ist die Grundlage für gute Zusammenarbeit!
- Vorschriften, Verbote und Anweisungen sind nicht da, um Dich zu nerven! Sie sind die Konsequenz aus Unfällen, die anderen geschehen sind. Erspar Dir das!
- Wo nötig Schutzausrüstung tragen! Kopf, Füße, Augen, Hände, Haut – achte auf sie! Du brauchst sie ein Leben lang!
- Ordnung halten, damit niemand fällt und sich Beulen, Brüche oder blaue Flecken holt.

Musst Du nicht:

- Arbeiten, wenn Du Dir unsicher bist, was genau und wie es gemacht wird. Lieber ein, zwei, drei Mal mehr nachfragen. Das ist nicht peinlich, sondern schlau!
- Wenn etwas für Dich körperlich zu schwer ist, mach es nicht allein. Nutze Hebehilfen, Stapler, Handkarren & Co. oder bitte jemanden, mit anzupacken!
- Lass Dich nicht zu sehr stressen! Das erhöht unmittelbar die Unfallgefahr und schlägt langfristig auf die Psyche.
- Auf Pausen, Ruhezeiten oder Urlaub verzichten geht gar nicht. Erholung, Ausgleich, Freunde und Freizeit müssen sein!

Darfst Du:

- Mit den Kolleginnen und Kollegen auf Augenhöhe arbeiten. Wenn du eine Unterweisung und einen schriftlichen Auftrag des Betriebs bekommen hast und den notwendigen Führerschein hast, darfst Du alle Geräte, Werkzeuge und Maschinen bedienen, die zu Deinem Ausbildungsberuf gehören.

Darfst Du nicht:

- Betrunkene, bekifft oder sonst irgendwie im Rausch oder (rest-)benebelt fahren oder arbeiten. Sauggefährlich, rücksichtslos und aus gutem Grund total verboten!
- Niemals – auch nicht „mal eben“ oder „nur kurz“ – mit kaputten oder manipulierten Maschinen oder Werkzeugen arbeiten!
- Ganz ehrlich – spar Dir den Ärger: Mit Fahrzeugen, Maschinen oder Flurförderzeugen unnötiges Risiko eingehen („Hubwagenrennen“ etc.). Vorsicht: Da versteht man im Betrieb überhaupt keinen Spaß, Abmahnung und Kündigung winken!

Auf den Punkt

**Erst den Kopf einschalten,
dann loslegen!**

Pass auf Dich auf!

**Du bist nicht allein – denk
immer auch an die
Sicherheit der anderen!**

Boss-Moves

- Unternehmer müssen sich mit Risiken und Gefährdungen im Betrieb beschäftigen und etwas dagegen tun.
- Unternehmer müssen für alle Beschäftigten Unterweisungen bereitstellen: regelmäßig und zusätzlich dann, wenn es etwas Neues gibt. Sie müssen den Azubis bei jedem Abteilungswechsel erklären, wo es da gefährlich werden kann. Und zwar noch bevor es mit der Arbeit losgeht!
- Arbeitgeber müssen dafür sorgen, dass die physische und die psychische Gesundheit so wenig wie möglich gefährdet wird. Möglichst gar nicht.
- Sie müssen für Erste-Hilfe-Kästen und Ersthelfer im Betrieb sorgen.
- Sie müssen außerdem Nichtraucher schützen – auch Passivrauchen macht krank!

Du willst es ganz genau wissen?

Hier ein paar Gesetze und Vorschriften im Original:

- Rechte und Pflichten der Beschäftigten (§§ 15–17 ArbSchG und §§ 15–18 DGUV Vorschrift 1)
- Arbeitszeit, Ruhepausen, Ruhezeit (§§ 3–5 ArbZG)
- Freistellungen (§ 15 BBiG)
- Nichtraucherschutz (§ 5 ArbStättV)
- Rechte und Pflichten des Arbeitgebers (§§ 3–4 ArbSchG und §§ 2–14 DGUV Vorschrift 1)
- Jugendarbeitsschutzgesetz für jugendliche Auszubildende (JArbSchG)



Die BGHW

Der Gesetzgeber will, dass die Berufsgenossenschaften im Arbeitsschutz auch vorbeugend handeln – das nennt sich „Prävention“.

Sie sollen Unfälle, Berufskrankheiten und Gesundheitsgefahren verhindern, die durch die Arbeit entstehen. Zu diesem Zweck informiert die BGHW, startet Kampagnen, qualifiziert Personen im Betrieb und stellt Forschungen an. Zum Schutz aller erlässt sie auch Vorschriften und Regeln. Die Berufsgenossenschaften schicken sogenannte Aufsichtspersonen in die Betriebe. Die überwachen vor Ort den Arbeitsschutz, untersuchen Unfälle und geben Tipps für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit – und in der Ausbildung.

Was machst Du bei einem Arbeitsunfall?

Leitfaden für den Notfall

Jeder Betrieb in Deutschland ist dazu verpflichtet, eine Anleitung zur Ersten Hilfe auszuhängen. Die solltest Du Dir auf jeden Fall noch heute anschauen. Darin steht unter anderem, wo Du Erste-Hilfe-Material findest und wer in Deinem Betrieb Ersthelfer ist. Wenn sich jemand schwer verletzt hat, gilt zunächst: Ruhig bleiben! Jetzt ist eine schnelle und konzentrierte Reaktion gefragt, keine Panik.

- 1** Unfallstelle absichern.
- 2** Verletzte aus der Gefahrenzone bringen.
- 3** Notruf wählen: 112.
Beantworte diese vier W-Fragen:
Wo geschah es?
Was ist geschehen?
Wie viele Verletzte?
Welche Art von Verletzungen?
Dann bleib am Telefon und warte auf Rückfragen von der Leitstelle.
- 4** Erste-Hilfe-Maßnahmen selbst durchführen oder einen Ersthelfer alarmieren.
- 5** Schaulustige fernhalten.
- 6** Rettungskräfte zum Verletzten lotsen oder lotsen lassen.



Illustration: BGHW

Bei kleineren Verletzungen gilt: Lass auch die versorgen. Es ist schlau, jede Erste-Hilfe-Leistung zu dokumentieren, falls es doch mal zu Komplikationen kommt. Dafür gibt es das „Verbandbuch“, in das Du das Geschehen eintragen kannst.

Jeder Arbeitsunfall muss im Betrieb gemeldet werden! Ist danach ein Arztbesuch nötig? Dann geh zu einem sogenannten Durchgangsarzt – der ist von der Berufsgenossenschaft für die Erstbehandlung zugelassen.

Was hältst Du davon, Dich selbst in Erster Hilfe ausbilden zu lassen?

Hier geht's zu einem interaktiven Training:

wbt1.bghw.de



- 1. Wer ist bei Euch Ersthelfer/-in?**
- 2. Wo hängt der nächste Erste-Hilfe-Kasten?**

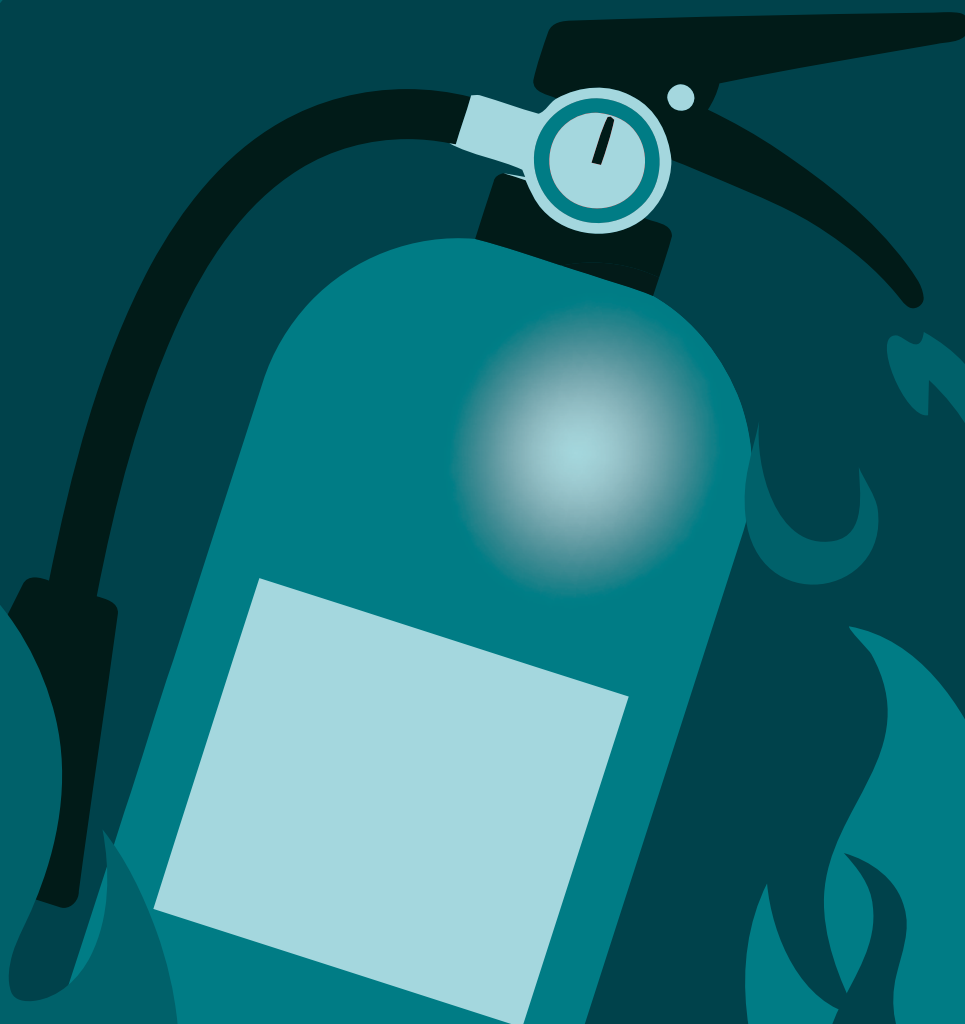
1. _____

2. _____

Was tun, wenn's brennt?

Betrieblicher Brandschutz

Auch wenn Brände selten vorkommen – wenn sie entstehen, sind sie extrem gefährlich. Denn nicht nur die Flammen und die Hitze selbst, sondern vor allem der entstehende Rauch können tödlich sein. Der Qualm ist wahnsinnig giftig, beim Einatmen können sofort und auch langfristig massive Schäden entstehen. Der Burner wäre es also, wenn Du Dich noch heute mit Alarmplänen, Rettungswegen, Notausgängen und Notrufmöglichkeiten im Betrieb vertraut machst.



Die Kombination aus einem brennbaren Stoff und einer Zündquelle macht einen Brand erst möglich, daher muss sie vermieden werden. Leider kommt sie aber sehr leicht zustande. Überleg mal, was in Deiner Umgebung alles brennbar ist und was alles eine Zündquelle sein kann ... Papiere, Schränke, Lampen, Handyakkus – die Liste ist riesig.

Die Ursache für einen Brand ist in den meisten Fällen Unachtsamkeit, also ein Fehlverhalten. Wenn zum Beispiel geraucht wird, wo es eigentlich verboten ist, wenn Aschenbecher in Mülleimer ausgeschüttet werden oder wenn vergessen wird, ein Elektrogerät nach dem Gebrauch auszuschalten. Deshalb: Unbedingt drauf achten!

Betrieblicher Brandschutz ist ein sehr großes Thema. Bauliche Maßnahmen wie Brandschutztüren können ein Feuer eindämmen und Brandschäden abmildern, sie können das Feuer aber nicht verhindern. Besonders dumm ist es daher, wenn Brandschutztüren verkeilt und Notausgänge zugestellt sind. Dann wird ein Gebäude zur Todesfalle.

Feuergefährliche Arbeiten dürfen nur in dafür vorgesehenen Räumen von geschulten Personen durchgeführt werden.

Wenn es zu einem Brand kommt, gilt: Ruhe bewahren! Jetzt ist eine schnelle und konzentrierte Reaktion gefragt, keine Panik.

- 1** Notruf wählen: 112
Beantworte die Fragen der Leitstelle.
- 2** In Sicherheit bringen.
Feueralarm auslösen und alle warnen.
Türen schließen und über die Fluchtwege nach draußen zur Sammelstelle gehen.
Hilflose Personen mitnehmen.
Auf Anweisungen der Brandschutzhelfer und der Feuerwehr achten.
- 3** Löschversuch. Feuerlöscher oder Löschschlauch benutzen.

Wichtiger als zu löschen ist es, alle Menschen in Sicherheit zu bringen. Denn Brandrauch sind irre giftig. Bereits drei Atemzüge davon können tödlich sein. Und fürs Löschen gibt es Profis – die Feuerwehr. Sie hat die notwendige Ausrüstung. Du nicht.

Ein interaktives Training findest Du hier:

wb1.bghw.de



- 1. Wo hängt der nächste Feuerlöscher?**
- 2. Wo ist Euer Sammelpunkt?**

1. _____

2. _____

Kommt das in der Prüfung vor?

Musteraufgaben für Dich

Die Abschlussprüfung rückt näher, und Du fragst Dich wahrscheinlich, was Dich erwartet. Keine Sorge, wir haben da was für Dich! In diesem Kapitel findest Du Beispielfragen, die Dir helfen sollen, Dich optimal auf Deine Prüfung vorzubereiten.

Bearbeite die Beispielaufgaben, dann bekommst Du ein Gefühl für den Prüfungsablauf und die Fragestellungen. Du kannst Dein Wissen überprüfen und sehen, wo Du noch Lücken hast. Die Beispiele ähneln den echten Prüfungsfragen. Je besser Du vorbereitet bist, desto sicherer gehst Du in die Prüfung. Um die Beispielaufgaben optimal zu nutzen ...

- Nimm Dir Zeit:
Bearbeite die Aufgaben in Ruhe und konzentriert.
- Simuliere die Prüfungssituation:
Versuche, die Aufgaben unter Prüfungsbedingungen zu bearbeiten.
- Vergleiche Deine Ergebnisse:
Vergleiche Deine Antworten mit den Infos aus den Kapiteln. Analysiere und lerne aus Deinen Fehlern.

Wir wünschen Dir viel Erfolg bei der Vorbereitung und bei Deiner Prüfung!



1.1 Was bedeutet Ergonomie am Arbeitsplatz in erster Linie?

- a) Die Einrichtung des Arbeitsplatzes mit den neuesten Technologien
- b) Die Anpassung des Arbeitsplatzes und der Arbeitsweise zur optimalen Unterstützung des Körpers
- c) Die strikte Einhaltung von Pausenregelungen
- d) Die Gestaltung des Arbeitsplatzes nach ästhetischen Gesichtspunkten

1.2 Warum ist Gehörschutz auch bei kurzem, aber lautem Lärm wichtig?

- a) Um Konzentrationsprobleme zu vermeiden.
- b) Um eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen.
- c) Um die Haarzellen im Innenohr zu schützen, da diese sich nach einer Schädigung nicht erholen.
- d) Er ist gar nicht wichtig. Wenn der Lärm nur kurz auftritt, ist er unproblematisch.

1.3 Welcher der folgenden Punkte ist **kein** Grund, warum Menschen zu Suchtmitteln greifen?

- a) Mangelnde Anerkennung
- b) Schlechte Vorbilder
- c) Hohe Eigenverantwortung
- d) Gruppenzwang

1.4 Welche Auswirkung von Alkoholkonsum am Arbeitsplatz wird in dieser Broschüre hervorgehoben?

- a) Erhöhtes Unfallrisiko
- b) Verbesserung der Koordination
- c) Steigerung der Leistungsfähigkeit
- d) Stärkung des Immunsystems

1.5 Was sollte man tun, wenn man Probleme hat oder sich überlastet fühlt?

- a) Die Probleme für sich behalten
- b) Im Privatleben Drogen nehmen, um Stress abzubauen.
- c) Mit Ausbildungsverantwortlichen oder anderen Vertrauenspersonen im Betrieb sprechen.
- d) Die Arbeitstage eigenmächtig verkürzen, um den Stress zu kompensieren.

2.1 Was ist die häufigste Ursache für das Abstürzen von Personen bei Arbeiten in der Höhe?

- a) Leichtsinziges Verhalten
- b) Defekte Leitern
- c) Glatte Untergründe
- d) Ungenügende Beleuchtung

2.2 Warum sollte man mit Flurförderzeugen langsam fahren?

- a) Um die Batterielaufzeit zu verlängern
- b) Um Kollisionen mit Hindernissen zu vermeiden
- c) Weil die Sicht nach vorne immer eingeschränkt ist
- d) Weil ein Handhubwagen bereits bei geringer Geschwindigkeit Knöchel brechen kann

2.3 In welche Richtung sollte man immer schneiden, wenn man ein Messer benutzt?

- a) Zum Körper hin
- b) Vom Körper weg
- c) Nach oben
- d) Quer

2.4 Welches Problem kann beim Umgang mit Paletten entstehen?

- a) Das geringe Gewicht der Paletten erschwert die Handhabung.
- b) Paletten können leicht in Brand geraten.
- c) Die Maße der Paletten sind nicht standardisiert.
- d) Paletten sind schwer und sollten nur mit Hubwagen bewegt werden, um den Rücken zu schonen.

2.5 Du bist im Betrieb und ein Kunde ist sehr unzufrieden, wird laut und krawallig, aber es fallen noch keine Beschimpfungen. Was ist der erste sinnvolle Schritt, den Du unternehmen solltest?

- a) Sofort Deine direkte Führungskraft dazu holen, da die Situation unübersichtlich wird.
- b) Den Kunden ignorieren und warten, bis er sich wieder beruhigt.
- c) Ruhig bleiben, tief durchatmen, eine freundliche Gegenfrage stellen und wenn nötig Kolleginnen oder Kollegen um Hilfe bitten.
- d) Dem Kunden klarmachen, dass Du Dir dieses Verhalten nicht gefallen lässt, und verbal kontern.

2.6 Was wird Auszubildenden in der ersten Zeit in einem neuen Arbeitsumfeld dringend empfohlen?

- a) Sofort alle Maschinen selbstständig bedienen
- b) Risiken ignorieren, um schneller zu lernen
- c) Lieber erst mal zu vorsichtig sein und die Risikowahrnehmung neu justieren
- d) Markierungen und Schilder als Empfehlungen verstehen, die nicht zwingend befolgt werden müssen

3.1 Wie werden Gefahrstoffe weltweit einheitlich gekennzeichnet?

- a) Ein blau umrandetes Quadrat mit einem weißen Piktogramm auf schwarzem Grund.
- b) Ein rot umrandetes Quadrat mit einem schwarzen Piktogramm auf weißem Grund.
- c) Ein gelbes Dreieck mit einem schwarzen Ausrufezeichen.
- d) Ein grüner Kreis mit einem weißen Kreuz.

3.2 Welche der folgenden Maßnahmen muss der Arbeitgeber für den Umgang mit Gefahrstoffen im Unternehmen ergreifen?

- a) Alle Gefahrstoffe in unbeschrifteten Behältern lagern.
- b) Die Gefährlichkeit von Wasser in Verbindung mit Elektrogeräten ignorieren.
- c) Eine Erste-Hilfe-Ausrüstung bereitstellen, z. B. Augenspülflaschen.
- d) Die Beschäftigten eigenständig den Umgang mit Gefahrstoffen erlernen lassen.

3.3 Bei welchem der abgebildeten Zeichen handelt es sich um ein Gefahrenpiktogramm?

a)



b)



c)



d)



e)



4.1 Was ist der erste Schritt, den Unternehmen zur Gefahrenabwehr durchführen müssen?

- a) Persönliche Schutzausrüstung (PSA) bereitstellen
- b) Technische Schutzmaßnahmen installieren
- c) Organisatorische Maßnahmen festlegen
- d) Eine Gefährdungsbeurteilung durchführen und bewerten

4.2 In welcher Reihenfolge werden die Maßnahmen zur Gefahrenabwehr gemäß dem STOP-Prinzip angewendet?

- a) Technische, Organisatorische, Substitution, Persönliche Schutzausrüstung
- b) Substitution, Organisatorische, Technische, Persönliche Schutzausrüstung
- c) Substitution, Technische, Organisatorische, Persönliche Schutzausrüstung
- d) Persönliche Schutzausrüstung, Substitution, Technische, Organisatorische

4.3 Wann kommt die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) zum Einsatz?

- a) Als erste und einzige Schutzmaßnahme
- b) Wenn keine vorangegangene Maßnahme die Gefährdungen komplett beseitigen kann
- c) Nur bei sehr geringen Gefährdungen
- d) Wenn der Arbeitnehmer dies ausdrücklich wünscht

4.4 Wer ist dafür verantwortlich, dass die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) für die Bedingungen am Arbeitsplatz geeignet und intakt ist?

- a) Die Mitarbeitenden selbst
- b) Die Berufsausbildungsorganisation
- c) Eine externe Prüfstelle
- d) Der Arbeitgeber (Betrieb)

4.5 Warum ist es entscheidend, dass man PSA wie Staubschutzmasken oder Ohrstöpsel auch tatsächlich benutzt?

- a) Um den Arbeitgeber zufriedenzustellen
- b) Um zukünftige gesundheitliche Schäden wie Lungenkrebs oder Schwerhörigkeit zu vermeiden
- c) Um eine gute Figur vor den Kolleginnen und Kollegen zu machen
- d) Weil es gesetzlich vorgeschrieben ist, unabhängig von der Notwendigkeit

5.1 Welche der folgenden Unfallursachen gilt als „Hauptunfallursache“ im Straßenverkehr?

- a) Zu schnell, zu wenig Abstand und Ablenkung (z.B. durch Handy)
- b) Defekte am Fahrzeug
- c) Schlechte Wetterbedingungen
- d) Übermüdung

5.2 Was ist der **erste** Schritt, wenn man einen Unfall sieht oder daran beteiligt ist?

- a) Die Polizei anrufen (110)
- b) Die Unfallstelle absichern
- c) Erste Hilfe leisten
- d) Verletzte aus der Gefahrenzone bringen

5.3 Wer ist nach Verletzungen durch Unfälle auf dem Weg zur Berufsschule oder Firma für die Heilbehandlung zuständig?

- a) Die private Krankenversicherung
- b) Die Azubis selbst
- c) Der Arbeitgeber
- d) Die gesetzliche Unfallversicherung

5.4 Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) gibt jedes Jahr Statistiken zu aktuellen Unfallzahlen heraus:

UV der gewerblichen Wirtschaft und UV der öffentlichen Hand			
	Vorjahr	aktuelles Jahr	Veränderung in %
Meldepflichtige Arbeitsunfälle	783.426	754.660	-3,67
je 1.000 Vollzeit-äquivalente	18,09	17,27	-4,53
Meldepflichtige Wegeunfälle	184.355	173.483	-5,90
je 1.000 Versicherungsverhältnisse	3,30	3,10	-6,18
Meldepflichtige Unfälle zusammen	967.781	928.143	-4,10
Tödliche Arbeitsunfälle	381	345	-9,45
Tödliche Wegeunfälle	218	215	-1,38
Tödliche Unfälle zusammen	599	560	-6,51

Welche 2 Aussagen sind korrekt?

- a) Je 1.000 Versicherungsverhältnisse hat sich die Zahl der meldepflichtigen Wegeunfälle im aktuellen Jahr verdoppelt.
- b) Die Zahl der Arbeitsunfälle hat im Vergleich zum Vorjahr zugenommen.
- c) Im Vorjahr gab es mehr meldepflichtige Wegeunfälle als im aktuellen Jahr.
- d) Im Vorjahr gab es nur halb so viele meldepflichtige Unfälle wie im aktuellen Jahr.
- e) Die Gesamtzahl der tödlichen Unfälle hat zugenommen.
- f) Die Zahl der tödlichen Arbeitsunfälle hat zugenommen.
- g) Die Zahl der tödlichen Wegeunfälle hat abgenommen.

6.1 Was ist eine der Pflichten von Auszubildenden in Sachen Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz?

- a) Vorschriften und Anweisungen nur befolgen, wenn es die eigene Führungskraft auch tut
- b) Auch bei Unsicherheiten eigenständig arbeiten
- c) Auf sich selbst und die anderen achten
- d) Auf das Tragen von Schutzausrüstung komplett verzichten, wenn Teile davon kaputt sind.

6.2 Unter welchen zwei Umständen müssen Auszubildende **nicht** arbeiten?

- a) Wenn sie wissen, wie es gemacht wird
- b) Wenn es sich körperlich viel zu schwer anfühlt und keine Hilfsmittel verfügbar sind
- c) Wenn sie sich nicht ausgeruht fühlen
- d) Wenn sie nicht ausreichend unterwiesen wurden

6.3 Wann müssen Arbeitgeber Unterweisungen für Azubis bereitstellen?

- a) Nur einmal zu Beginn der Ausbildung
- b) Immer in Kombination mit der Weihnachtsfeier
- c) Regelmäßig und zusätzlich bei Abteilungswechseln oder neuen Gegebenheiten
- d) Nur nach einem Arbeitsunfall

6.4 Welches Recht haben Auszubildende in Bezug auf die Bedienung von Geräten, Werkzeugen und Maschinen?

- a) Alle Geräte und Maschinen bedienen, die im Betrieb vorhanden sind
- b) Alle Geräte, Werkzeuge und Maschinen bedienen, die zum Ausbildungsberuf gehören, wenn sie eine Unterweisung und einen schriftlichen Auftrag des Betriebs erhalten haben
- c) Nur manuelle Werkzeuge bedienen
- d) Sich die Bedienung durch Beobachtung selbst aneignen

6.5 In welchem dieser Gesetze sind Regelungen zur Arbeit von minderjährigen Auszubildenden festgehalten?

- a) Im Jugendschutzgesetz
- b) Im Jugendarbeitsschutzgesetz
- c) Im Betriebsverfassungsgesetz
- d) Im Arbeitssicherheitsgesetz
- e) Im Berufsbildungsgesetz

7.1 Welche Information sollte man bei einem Notruf (112) als **erstes** mitteilen?

- a) Die Telefonnummer des Anrufers
- b) Wo der Unfall geschah
- c) Wer der Verletzte ist
- d) Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen bereits durchgeführt wurden

7.2 Welcher Arzt ist nach einem Arbeitsunfall aufzusuchen?

- a) Der Hausarzt
- b) Jeder beliebige Facharzt
- c) Ein von der Berufsgenossenschaft zugelassener Durchgangsarzt
- d) Der Betriebsarzt

7.3 Welche allgemeine Regelung zur Ersten Hilfe muss in jedem Betrieb in Deutschland vorhanden sein?

- a) Eine Anleitung zur Ersten Hilfe nach Unfällen
- b) Eine Liste aller Beschäftigten
- c) Ein Verzeichnis aller Gefahrstoffe
- d) Ein Plan für Notausgänge

7.4 Ein Kollege rutscht während der Arbeit im Lager aus und zieht sich dabei Verletzungen zu. Wer kommt für die Kosten der Reha-Maßnahme in der Klinik auf?

- a) Die private Unfallversicherung
- b) Die gesetzliche Pflegeversicherung
- c) Die gesetzliche Krankenversicherung
- d) Die gesetzliche Unfallversicherung
- e) Die Betriebshaftpflichtversicherung

7.5 Bei der Inventur stürzt ein Mitarbeiter von einer Leiter, liegt auf dem Boden und klagt über heftige Schmerzen im Bein. Du wählst den Notruf 112. Welche zwei Fragen sind während des Telefongesprächs **nicht** von Bedeutung?

- a) Welche Art der Verletzung liegt vor?
- b) Was geschah?
- c) Wer meldet?
- d) Wie ist die Blutgruppe des Verletzten?
- e) Wann ist der Unfall geschehen?
- f) Wie groß ist der Verletzte?
- g) Wo ist der Unfallort?
- h) Wie viele Personen sind betroffen?

8.1 Was ist die größte Gefahr bei einem Brand – neben den Flammen und der Hitze?

- a) Einstürzende Gebäude
- b) Explodierende Gegenstände
- c) Elektrische Kurzschlüsse
- d) Der entstehende Rauch

8.2 Was ist die häufigste Ursache für einen Brand im Betrieb?

- a) Blitzschlag
- b) Technische Defekte
- c) Unachtsamkeit und Fehlverhalten
- d) Brandstiftung

8.3 Was ist wichtiger als ein Löschversuch im Brandfall?

- a) Die Inventur des betroffenen Bereichs
- b) Alle Menschen in Sicherheit zu bringen
- c) Den Rauch einzudämmen
- d) Die Ursache des Brandes zu ermitteln

8.4 Es wurde Feueralarm ausgelöst. Welches Verhalten ist korrekt?

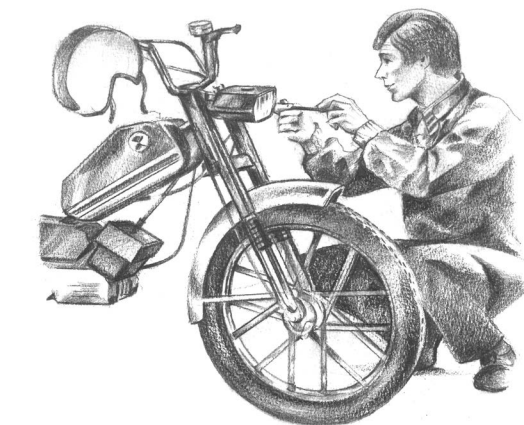
- a) Sie arbeiten weiter, bis man Sie höflich auffordert, den Arbeitsplatz zu verlassen.
- b) Sie beenden zuerst die angefangene Arbeit und gehen dann zum Sammelplatz.
- c) Sie holen zunächst Ihre persönlichen Sachen aus dem Spind und rennen dann zum Sammelplatz.
- d) Sie unterbrechen Ihre Arbeit und warten auf weitere Anweisung Ihrer Führungskraft
- e) Sie unterbrechen sofort Ihre Arbeit und gehen zum Sammelplatz.

8.5 Im Betrieb gibt es Betriebsanweisungen zur Unfallverhütung. Welche drei Anweisungen beziehen sich auf den Brandschutz?

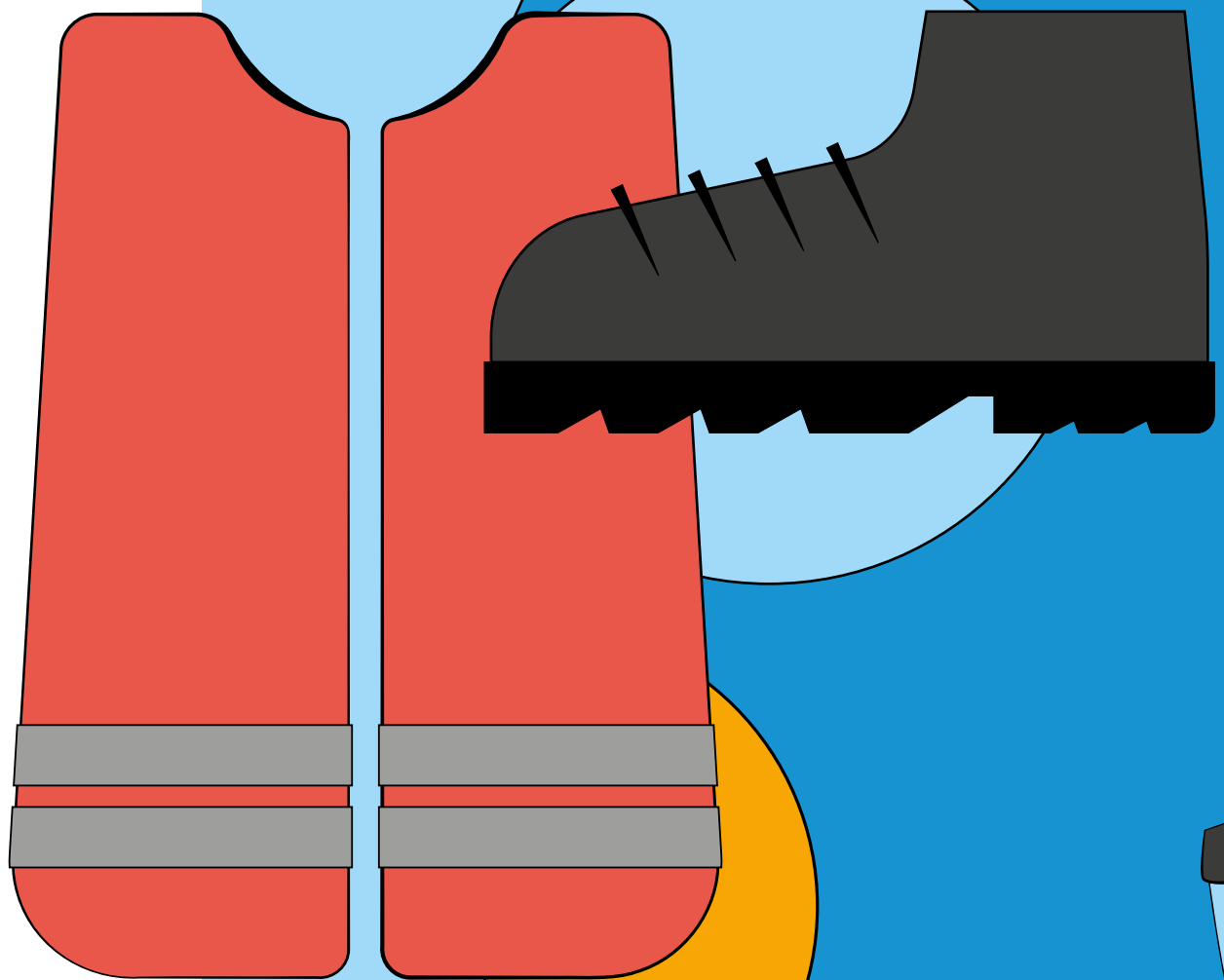
- a) Selbstschließende Türen niemals feststellen oder verkeilen.
- b) Füllen Sie giftige Flüssigkeiten niemals in Tassen oder Gläser.
- c) Beseitigen Sie im Weg liegende Gegenstände sofort, ebenso Bodenverunreinigungen.
- d) Entleeren Sie Aschenbecher nicht in Papierkörbe.
- e) Ausgelaufene Gefahrstoffe mit viel Wasser wegspülen, dabei Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen.
- f) Bewahren Sie niemals Nahrungsmittel in Räumen auf, in denen Gefahrstoffe gelagert werden.

Safe auf Arbeit seit den 80ern

Illustrationen aus alten BGHW-Broschüren für Auszubildende



- 8.5-a, c, d
- 8.4-e
- 8.3-b
- 8.2-c
- 8.1-d
- 7.5-d, f
- 7.4-d
- 7.3-a
- 7.2-c
- 7.1-b
- 6.5-b
- 6.4-b
- 6.3-c
- 6.2-b, d
- 6.1-c
- 5.4-c, g
- 5.3-d
- 5.2-b
- 5.1-a
- 4.5-b
- 4.4-d
- 4.3-b
- 4.2-c
- 4.1-d
- 3.3-c
- 3.2-c
- 3.1-b
- 2.6-c
- 2.5-c
- 2.4-d
- 2.3-b
- 2.2-b
- 2.1-a
- 1.5-c
- 1.4-a
- 1.3-c
- 1.2-c
- 1.1-b



Herausgeber

Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW)
M 5, 7 • D-68161 Mannheim
🔗 www.bghw.de

Druck

TERRITORY GmbH
Eiserstraße 10 • 33415 Verl

Art.-Nr.: B 19 • Ausgabe 05/2026