

## **Newsletter 01/2017 der Gemeinsamen Deutschen Arbeitsschutzstrategie (GDA)**

11. März 2017

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit der heutigen Ausgabe des Newsletters informieren wir Sie über personelle Veränderungen in der NAK, den Erholungswert von Pausen, Verhaltensweisen zum richtigen Heben und Tragen, eine neue Handlungshilfe zur bewussten Bewegung und Angebote zur Rückenstärkung sowie über ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm für die nächsten Monate. Weiterhin finden Sie einen Link zum GDA-Jahresbericht 2016.

Eine interessante Lektüre wünscht Ihnen

Ihre NAK-Geschäftsstelle

## Dr. Volker Kregel übernimmt Vorsitz der Nationalen Arbeitsschutzkonferenz (NAK)

Turnusgemäß haben die Länder zum Jahresbeginn den Vorsitz der NAK übernommen. Dr. Volker Kregel (Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Amt für Arbeitsschutz der Freien und Hansestadt Hamburg) wurde von den GDA-Trägern als Vorsitzender für das Jahr 2017 benannt. Seine Stellvertretungen im NAK-Vorsitz sind Dr. Walter Eichendorf (Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung) und Herr Peer-Oliver Villwock (Bundesministerium für Arbeit und Soziales).

Die NAK ist das zentrale Entscheidungsgremium der GDA. Sie setzt sich zusammen aus jeweils drei stimmberechtigten Vertretern von Bund, Ländern und den Unfallversicherungsträgern, den GDA-Trägern. Je drei Vertreter der Spitzenorganisationen der Arbeitgeber und Arbeitnehmer nehmen mit beratender Stimme teil. Der Vorsitz der NAK wechselt jährlich zwischen den GDA-Trägern.

Die aktuelle Zusammensetzung der NAK finden Sie [hier](#).

---

## Erholung wird oft unterschätzt - viele Beschäftigte erholen sich nicht in den Pausen

Die Ergebnisse einer Online-Umfrage der Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) unter 323 Personen zeigen, dass zwar 79 Prozent der befragten Beschäftigten grundsätzlich mit den Pausen zufrieden sind, sich dabei aber nur rund die Hälfte nie, selten oder nur manchmal erholt.

„Dabei sind Erholungsphasen bei der Arbeit für die psychische Gesundheit enorm wichtig“, so der Leiter des Arbeitsprogramms Psyche Andreas Horst. Mit „Pause machen“ muss dabei nicht immer das „Nichts-Tun“ gemeint sein. „Erholung kann sich auch durch einen kurzen Spaziergang oder einen Power-Nap einstellen. Hauptsache, die Aktivität steht im deutlichen Gegensatz zum Arbeitsalltag“, so Horst. Wer also im Call-Center arbeitet, braucht in der Pause Ruhe und Stille – für Büromenschen kann das Joggen erholsam sein. Im Internet zu surfen und private Mails zu schreiben ist hingegen nicht erholsam. Laut der Umfrage wissen das zum Glück knapp zwei Drittel (64 Prozent) der Befragten. Sie nehmen an, dass der Gebrauch von digitalen Medien zwischen den Arbeitsphasen nicht zur Entspannung beiträgt. 61 Prozent gehen sogar davon aus, dass es die Leistungsfähigkeit negativ beeinflusst.

Beim Thema erholsame Pausen ist jedoch nicht nur die Eigenverantwortung der Beschäftigten gefragt. Auch die Führungskräfte können einen wichtigen Beitrag zu gesunden und leistungsstarken Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leisten: Indem sie eine flexible und autonome Wahl des Pausenzeitpunkts ermöglichen. So hat es zum Beispiel das [Seniorenhaus "Albert Schweitzer"](#) in Riesa getan.

[Hier](#) gibt es weitere Infos zur Umfrage sowie Tipps zu guter Pausengestaltung am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen: [www.gda-psyche.de](http://www.gda-psyche.de)

---

## Den Rücken stärken - ein guter Vorsatz!

Mehr Sport, weniger Stress, mehr Zeit für sich: Nehmen Sie sich beispielsweise vor, rückengerechter zu arbeiten und zu leben. Das führt automatisch zu mehr Bewegung und mehr Gesundheit; Schmerzen können gelindert oder ganz vermieden werden. Da auch zu viel Stress den Rücken plagt, können die eigenen Leistungsansprüche in Beruf und Freizeit gleich mit hinterfragt werden. So werden mit einem Schlag drei Ziele erreicht!

Lassen Sie sich von den Angeboten auf [www.gdabewegt.de/Produktdatenbank](http://www.gdabewegt.de/Produktdatenbank) inspirieren und fangen Sie noch heute an: Sie finden auf der Seite hilfreiche branchenspezifische und branchenübergreifende Informations- und Beratungsangebote sowie konkrete Tipps zum gesunden Arbeiten und Leben. Die Bandbreite der Publikationen reicht von Artikeln, die Belastungsursachen erklären und Präventionsmaßnahmen vorstellen über Filme, die auf anschauliche Weise Ausgleichsbewegungen zeigen bis zu Informationsflyern und Plakaten zum Ausdrucken und Aufhängen. In der Produktdatenbank stellen die Träger und Partner der GDA gebündelt ihre Präventionsangebote bereit. Über eine Suchfunktion können die knapp 400 Angebote zielgenau gefiltert werden: Es kann nach *Branchen* und Zielgruppen sowie Tätigkeit gesucht werden.

---

## „Bewusst bewegen – auch im Job“: Neue Handlungshilfe gibt Tipps für Beschäftigte am Arbeitsplatz

Unter [www.gdabewegt.de/Tipps-fuer-Beschaefigte](http://www.gdabewegt.de/Tipps-fuer-Beschaefigte) finden Beschäftigte ab sofort das Onlinetool „Bewusst bewegen – auch im Job“. Das Angebot informiert Menschen, die unter Rücken- und Gelenkschmerzen leiden über Schmerzursachen und Belastungen am Arbeitsplatz und gibt Tipps für ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Freizeitverhalten. Ein interaktiver Check und ein Erinnerungsservice runden das Angebot ab. „Bewusst bewegen – auch im Job“ ist ein neues Angebot der GDA.

Die Handlungshilfe lädt Beschäftigte ein, ihren eigenen Gestaltungsspielraum in Beruf und Freizeit kennen und nutzen zu lernen. Im Fokus steht dabei der Arbeitsplatz: Ausstattung und Arbeitsorganisation, Betriebsklima und Arbeitsverhalten. Ein interaktiver Check „Rückenfit am Arbeitsplatz“ hilft, mögliche Belastungen von Rücken, Muskeln und Gelenken am Arbeitsplatz zu erkennen, das eigene Arbeitsverhalten zu reflektieren und motiviert selbst aktiv zu werden.

„Das Besondere am neuen Webangebot: Es zeigt Beschäftigten nicht nur Wege auf, sich selbst zu helfen, sondern benennt auch konkrete Unterstützungsangebote und Ansprechpersonen innerhalb und außerhalb des Betriebs, bei denen sie sich Hilfe, Rat und Unterstützung bei Beschwerden holen können“, sagt Jutta Lamers, Arbeitsprogrammleitung Muskel-Skelett-Erkrankungen der GDA.

Aber die neue Handlungshilfe bietet noch mehr: Sie informiert über Ursachen und Zusammenhänge von Rücken- und Gelenkbeschwerden, beschreibt gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen und gibt konkrete Anregungen, wie bereits kleine Verhaltensänderungen Rücken, Muskeln und Gelenke stärken können. Damit die Umsetzung in die Praxis dauerhaft klappt, können sich alle, die sofort mehr für ihre Gesundheit tun wollen, sechs Wochen lang per E-Mail an ihren guten Vorsatz erinnern lassen.

Gemeinsam gegen den Rückenschmerz

„Mit der Webseite „Bewusst bewegen – auch im Job“ ist es uns erstmalig gelungen, eine von allen gemeinsam getragene Handlungshilfe speziell für Beschäftigte zu entwickeln“, betont Jutta Lammers. „Das Angebot ist ein sichtbares Ergebnis der erfolgreichen Zusammenarbeit unterschiedlicher Partner im Arbeitsschutz. Die Webseite verdeutlicht damit, wie wichtig die interessenübergreifende Zusammenarbeit aller Akteure ist.“

---

## Schwere Lasten heben und tragen – so können Sie sich schützen

Das häufige Heben und Tragen schwerer Lasten stellt grundsätzlich eine Herausforderung für das Muskel-Skelett-System dar: Sobald eine Last mehr als 40 Kilogramm für Männer und mehr als 25 Kilogramm für Frauen wiegt, besteht immer eine Gefährdung. Aber auch kleinere Gewichte können den Bewegungsapparat auf Dauer schädigen, wenn diese sehr häufig oder in ungünstigen Körperhaltungen bewegt werden müssen, sich Beschäftigte nicht richtig verhalten oder die zur Verfügung stehenden Hilfsmittel nicht nutzen.

Nicht nur das Lastenheben in gebückter Haltung ist ein Problem. Es sind mehrere unterschiedliche Faktoren, die für den Grad der körperlichen Belastung beim Heben und Tragen ausschlaggebend sind. Dazu gehört beispielsweise, wie weit und wie oft Lasten getragen werden müssen, ob der Abstand zwischen der Last und dem Körper groß oder klein ist oder ob man das Gewicht im Stehen auf- und ablegen kann.

Welche verschiedenen Faktoren es gibt, erfahren Sie auf [www.qdabewegt.de](http://www.qdabewegt.de).

Ihre Fachkraft für Arbeitssicherheit bzw. Ihr Betriebsarzt, Ihre Betriebsärztin helfen Ihnen dabei, die Belastungsursachen in Ihrem Betrieb zu identifizieren und nach dem T-O-P-Prinzip Schutzmaßnahmen zu ergreifen:

1. Technische Ebene:

Der Einsatz geeigneter Hilfsmittel wie Hubstapler, Transportwagen, Förderbänder, Flaschenzüge, Kräne, elektrische Sackkarren oder Treppensteiger verringert das Risiko einer Muskel-Skelett-Erkrankung enorm. Grundsätzlich gilt: Beschäftigte sollten nie aus eigener Kraft eine Last tragen, für die ein Hilfsmittel zur Verfügung steht.

2. Organisatorische Ebene:

Passen Sie Ihre betrieblichen Arbeitsabläufe den Empfehlungen zum rückengerechten Heben und Tragen an. Dazu gehört beispielsweise, dass Beschäftigten genügend Bewe-

gungsraum zur Verfügung steht, sie ihren Körper nicht unter Last drehen oder wenden müssen und die Gewichte gleichmäßig auf den Körper verteilen können, indem sie sie etwa mit beiden Händen tragen. Die Höhe der Lastaufnahme und -ablage sollte zwischen 70 und 100 cm betragen, während der Arbeit sollten regelmäßige Kurzpausen und der Wechsel von be- und entlastenden Tätigkeiten vorgesehen sein.

### 3. Persönliche Ebene:

Schulen Sie Ihre Beschäftigten im richtigen Tragen und Heben. Dazu gehört, Gewichte vom Boden in der Hocke aufzunehmen und abzustellen, sie auf gut handhabbare Größen zu reduzieren und somit lieber mehrmals zu gehen als schwerbelastet einmal. Weisen Sie sie in den richtigen Umgang mit Hilfsmitteln ein und erklären Sie, warum der Gebrauch für ihre Gesundheit unverzichtbar ist.

---

## **Praxishilfen zum GDA-ORGCheck unterstützen bei der Verbesserung der Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes**

Der GDA-ORGCheck ermöglicht es den Betrieben, ihre Arbeitsschutzorganisation zu überprüfen und zu verbessern und so von vielen Vorteilen zu profitieren. Das Online-Portal [www.gda-orgcheck.de](http://www.gda-orgcheck.de) bietet hierzu nicht nur die Möglichkeit, einen interaktiven Maßnahmenplan zu erstellen und bei Teilnahme am Benchmark eine Standortbestimmung zum Arbeitsschutz durchzuführen, sondern enthält auch viele Praxishilfen und weitere Downloads und Informationen.

Mittlerweile sind im Online-Portal 28 Muster-Vorlagen zur Erleichterung der betrieblichen Umsetzung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes verfügbar. Die meisten der Vorlagen sind sowohl im ausfüllbaren PDF-Format als auch im DOC-Format, das von den Betrieben entsprechend ihrer Bedürfnisse weiterentwickelt oder in betriebsspezifische Dokumente integriert werden kann, erhältlich. Die Praxishilfen wurden bislang schon weit über 200 000 mal heruntergeladen. Am beliebtesten ist die Praxishilfe „Pflichtenübertragung“ aus dem Themenfeld „Verantwortung und Aufgabenübertragung“ sowie die Praxishilfe „Begehungsprotokoll“ aus dem Themenfeld „Organisation und Durchführung der Gefährdungsbeurteilung“. Auch die weiteren Unterstützungsangebote, wie die Muster-Präsentationen, werden häufig heruntergeladen.

Das Online-Portal des GDA-ORGCheck aber auch das GDA-Portal [www.gda-portal.de/orga](http://www.gda-portal.de/orga) enthalten zudem den Link auf die YouTube-Plattform zum GDA-ORGCheck mit Erklärfilmen zum GDA-ORGCheck oder zu einzelnen Elementen. Natürlich können die Erklärfilme mit dem Stichwort „orgcheck“ auch direkt über die Suchfunktion von YouTube erreicht werden. Schauen Sie doch mal rein!

### **Rückblick: Jahresbericht 2016 stellt Aktivitäten und Ergebnisse der GDA vor**

Der GDA-Jahresbericht 2016 stellt in Form einer Präsentation die wesentlichen Ergebnisse und Aktivitäten des vergangenen Jahres vor. Darin erfahren Sie beispielsweise mehr über den aktuellen Stand der drei Arbeitsprogramme Organisation, MSE und Psyche, über die gemeinsamen Aktivitäten von Arbeitsschutzbehörden und Unfallversicherung bei der Beratung und Überwachung der Betriebe sowie über die Kooperation der GDA mit Verbänden und Krankenkassen.

[Zum Jahresbericht](#)

---

## **Termine für Tagungen und Veranstaltungen 2017**

04.03.2017 bis 24.09.2017

Dortmund

DASA Arbeitswelt: Ausstellung „Alarmstufe Rot“

[www.dasa-dortmund.de](http://www.dasa-dortmund.de)

15.03.2017

Dresden

[Zur gesundheits- und leistungsförderlichen Wirkung von Arbeitspausen](#)

Informationsveranstaltung

16.03.2017

Dresden

[GESIMA – Die BAuA-Software zur Gestaltung sicherer Maschinen: Einführung in die Software](#)

Informationsveranstaltung

16.03.2017

Frankfurt am Main

[Digital, Flexibel, Entgrenzt](#)

Fachveranstaltung

23.03.2017

Dresden

[Kenngrößen zum Lärm in der Arbeitswelt](#)

Informationsveranstaltung

29.03.2017 bis 30.03.2017

Dortmund

[3. Workshop "Mensch-Roboter-Zusammenarbeit - Gestaltung sicherer, gesunder und wettbewerbsfähiger Arbeit"](#)

Workshop

29.03.2017

Dresden

[Prozesse im Betrieb partizipativ optimieren: Eine digitale Handlungshilfe zur Unterstützung von Kleingruppenarbeit in KMU](#)

Informationsveranstaltung

30.03.2017

Erfurt

[Schutz und Stärkung der Gesundheit bei arbeitsbedingten psychischen Belastungen](#)

Erfahrungsaustausch

03.04.2017 bis 05.04.2017

Dortmund

[Rechtsfragen des Arbeitsschutzes - Arbeitsschutzrechtliche Pflichten und Rechtsfolgen ihrer Nichtbeachtung](#)

Seminar

04.04.2017

Berlin

[BioStoffTag 2017: Der ABAS im Dialog: "Nicht-Schutzstufen-Tätigkeiten" - Neue Regelungen in TRBA und Praxis](#)

Fachtagung

05.04.2017

Dresden

[Datenbrillen - Arbeitshilfen der Zukunft](#)

Informationsveranstaltung

12.04.2017

Dresden

[Die neue Betriebssicherheitsverordnung und aktueller Stand des technischen Regelwerkes](#)

Informationsveranstaltung

24.04.2017

Dresden

[Unsichere Produkte im Onlinehandel](#)

Informationsveranstaltung

03.05.2017

Dresden

[Motivation und Bindung durch gute Arbeitsbedingungen: "Betriebliche Kümmerer" unterstützen Personalarbeit in KMU](#)

Informationsveranstaltung

09.05.2017

Berlin

[Arbeitsschutzrecht und REACH: Wie bekommen wir die Schnittstelle in den Griff?](#)

Diskussionsveranstaltung des BMAS und des AGS

10.05.2017

Dresden

[Arbeitsstätten - Änderungen der Regelsetzung](#)

Informationsveranstaltung

11.05.2017

Dresden

[Psychische Belastungen erkennen und beurteilen - so kann's gehen!](#)

Fachtag

17.05.2017

Dresden

[Arbeitsstätte Baustelle - die neue Arbeitsstättenverordnung umsetzen in Bauunternehmen und Bauhandwerk](#)

Informationsveranstaltung

31.05.2017

Berlin

[Der Ausschuss für Betriebssicherheit \(ABS\): Gefährdungsbeurteilung auf der Höhe der Zeit - eine Herausforderung für den Arbeitgeber](#)

Fachveranstaltung



31.05.2017

Dresden

[Psychologie im Arbeitsschutz](#)

Informationsveranstaltung