

# ARBEITSSCHUTZBELEHRUNG

**Inhalt der Belehrung:** Der Arbeitgeber hat die Beschäftigten über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Arbeit während ihrer Arbeitszeit ausreichend und angemessen zu informieren und zu unterweisen. Diese Unterweisung umfasst Anweisungen und Erläuterungen, die eigens auf den Aufgabenbereich der Zeitungszusteller ausgerichtet sind. Die Verpflichtung dazu ist in der Unfallverhütungsvorschrift DGUV Vorschrift 1 §4, im Arbeitsschutzgesetz § 12 und im Jugendarbeitsschutzgesetz § 29 verbindlich festgelegt.

## Gefährdung Verhaltensanforderung

### Kleidung

Frieren, z.B. durch nasse Kleidung und übermäßiges Schwitzen, führt zum Nachlassen der Konzentration und somit zur Steigerung der Unfallgefahr. Deshalb sollte zweckmäßige Kleidung getragen werden.

#### **Auswahl der Kleidung:**

- Die Kleidung darf nicht bei der Arbeit behindern
- Helle Kleidung bevorzugen
- Warme, wasserabweisende und atmungsaktive Kleidung beugt Erkältungskrankheiten vor
- Zusätzliche Reflektoren an der Arbeitskleidung erhöhen die Sicherheit

### Schuhwerk

Kalte, nasse Füße können nicht nur unangenehm und der Auslöser von Erkältungskrankheiten sein, sondern sie mindern auch Konzentration und Aufmerksamkeit. Deshalb ist richtiges Schuhwerk besonders wichtig, **Auswahl der Schuhe:**

- die Sohlen sind griffig und besitzen Profil
- Trittsichere, robuste und wasserabweisende Schuhe bevorzugen
- Schuhe sollten festsitzen und keine hohen Absätze haben

### Zufußgehen

- Mitarbeiter benutzen in der Regel Umhängetaschen, welche die freie Bewegung der Hände nicht einschränken
- Die Traglast sollte gleichmäßig auf den Körper verteilt und einseitige Belastung somit vermieden werden
- Ist kein Fußweg vorhanden, sollte die linke Straßenseite benutzt werden, um auf entgegenkommenden Verkehr reagieren zu können
- Beim Begehen von glatten und unebenen Wegen ist besondere Aufmerksamkeit geboten
- Vor Überquerung der Straße nach links und rechts schauen. Besondere Vorsicht gilt vor allem bei verdeckter Sicht
- Sollte ein Fußgängerüberweg vorhanden sein, wird dieser auch benutzt
- Die Teilnahme am Straßenverkehr soll immer vorausschauend und nicht hastig erfolgen

#### **Bei schlechter Beleuchtung**

- Stolperstellen umgehen
- Fußgängerüberwege und Ampeln benutzen
- Schlecht beleuchtete Gebäudezugänge vorsichtig betreten
- Mitgeführte Taschenlampe benutzen
- Nur gekennzeichneten Wege betreten

### Fahrrad / E-Bike

#### **Check:**

- Scheinwerfer, Rückstrahler, Reflektoren funktionstüchtig?
- Bremsen funktionstüchtig?
- Reifen (Ventile, Luftdruck, Profil)
- Kette (Spannung)
- Pedale (Beschädigungen?)
- Klingel (Funktion)
- Sattel (Festigkeit)
- Ständer (stabiler Stand)
- Gepäckträger (Stabilität)
- Packtaschen (gleichmäßige Beladung)
- Fahrradhelm (GS-Zeichen vorhanden?)

#### **Sicherheit:**

- Der Fahrradfahrer sollte zur eigenen Sicherheit einen Helm tragen.  
Helme als Kopfschutz mindern das Verletzungsrisiko und die Verletzungsschwere bei einem Unfall erheblich. Das Tragen eines Fahrradhelmes sollte für jeden Radfahrer selbstverständlich sein

- Bei der Beladung des Fahrrades ist auf einen niedrigen Lastenschwerpunkt und eine gleichmäßige Verteilung zu achten. Das Entladen sollte beidseitig und gleichmäßig erfolgen. Das Anhängen von Transportgut am Lenker ist grundsätzlich zu vermeiden
- Das Abstellen des Fahrrades erfolgt immer an einem festen Mittelständer
- Sollte ein Radweg vorhanden sein, wird dieser auch benutzt
- Beim Befahren von glatten und unebenen Wegen ist besondere Aufmerksamkeit geboten
- Vor Überquerung der Straße nach links und rechts schauen. Besondere Vorsicht gilt vor allem bei verdeckter Sicht
- Die Teilnahme am Straßenverkehr soll immer vorausschauend und nicht hastig erfolgen

### PEDELEC

#### Check:

- Akku unbeschädigt und geladen?
- Ein/AUS-Schalter auf „AUS“?
- Schnellspanner und Verschraubungen fest?
- Bremsen funktionstüchtig?
- Pedale fest und unbeschädigt?
- Sattel fest und richtig eingestellt?
- Lenkeinheit fest und richtig eingestellt?
- Lenkergriffe festsitzend?
- Vorder- und Hinterrad unbeschädigt?
- Reifendruck und Profil ausreichend?
- Radschützer fest?
- Kette/Zahnriemen richtig gespannt?
- Beleuchtung in Ordnung?
- Front-, Rück- und Speichen Rückstrahler funktionstüchtig?
- sicheren Stand des Pedelec Einhaltung der maximalen zulässigen Nutzlast gemäß Betriebsanleitung des Herstellers/Betriebsanweisung,
- gleichmäßige Lastverteilung
- keine zusätzlichen Lasten an Lenker, Vorder- oder Hinterradgepäckträger
- Sicherung der Ladung gegen Bewegung, nur die vorgesehenen Ladungsvorrichtungen (z. B. Gepäckträger, -taschen) nutzen,
- räumliche Ladungsgrenzen des Pedelec
- es müssen zwei voneinander unabhängige Bremsen vorhanden sein.
- mit der Feststellbremse lässt sich ein ungewolltes Wegrollen des Pedelec verhindern

#### Sicherheit:

- analog „Fahrrad / E-Bike“

- **Lenkungsdämpfer:**

wird das Pedelec auf einem Zweibeinständer abgestellt, hat in der Regel das Vorderrad keinen Kontakt zum Boden und schwebt frei. Ein Lenkungsdämpfer stabilisiert die Vordergabel in Fahrtrichtung beim Abstellen und verhindert damit ein unkontrolliertes Verdrehen des Lenkers. Somit wird das Beschädigen von z. B. elektrischen Leitungen und Bowdenzügen vermieden.

- **lichttechnische Einrichtungen:**

- müssen am Pedelec vorschriftsmäßig und fest angebracht sowie ständig betriebsbereit (auch tagsüber) sein. Der nach vorne gerichtete Scheinwerfer muss dabei mit weißem Licht und die hintere Schlussleuchte mit rotem Licht ausgestattet sein.
- Zusätzlich müssen am Pedelec ein nach vorne wirkender weißer Rückstrahler, ein nach hinten gerichteter roter Rückstrahler sowie ein roter Großflächenrückstrahler vorhanden sein. An den beiden Pedalen sind nach vorne und nach hinten wirkende gelbe Rückstrahler und an den Rädern Reflektoren erforderlich.
- Zur Erhaltung der Betriebs- und Verkehrssicherheit ist eine regelmäßige Instandhaltung notwendig.
- Pedelecs sind schneller und schwerer, dadurch kann sich der Bremsweg verlängern,
- Pedelecs mit Frontantrieb haben ein besonderes Kurvenverhalten, z.B. in engen Kurven nicht treten,
- vorhandene Radwege wenn möglich benutzen,
- nicht auf Gehwegen fahren – sondern schieben,

- nicht in Fußgängerzonen fahren – sondern schieben,
  - nicht über Fußgängerüberwege fahren – sondern schieben,
  - Einbahnstraßen nicht entgegen der Fahrtrichtung benutzen – falls es nicht ausdrücklich durch Beschilderung gestattet ist,
  - Straßenbahnschienen und Bordsteinkanten möglichst rechtwinklig kreuzen,
  - bei Fahrtrichtungswechsel/Abbiegen, Handzeichen geben und ggf. Blickkontakt suchen,
  - bei schlechten Sichtverhältnissen Beleuchtung einschalten,
  - Vorder- und Hinterradbremsten gleichzeitig betätigen.
- **Akku**  
 Beachten Sie die Bedienungsanleitung des Herstellers und interne Betriebsanweisungen.  
 Verwenden Sie beim Reinigen eines Pedelecs keinen Hochdruckreiniger.  
 Entfernen Sie herausnehmbare Akkus, wenn das Pedelec außen am Fahrzeug transportiert wird.  
 Führen Sie den Akku bei sichtbaren Beschädigungen, ungewöhnlichen Gerüchen und Verformungen einer sachgerechten Entsorgung zu, z. B. Fachhändler.  
 Vermeiden Sie Beschädigungen des Akkus, z. B. durch Stürze.  
 Laden Sie zur Verlängerung der Lebensdauer den Akku nach jeder Nutzung. Benutzen Sie nur die vom Hersteller zugelassenen Ladegeräte.  
 Laden Sie den Akku nur in Trockenräumen, idealerweise bei Raumtemperatur, Herstellerangaben beachten.  
 Laden Sie den Akku nicht in Flucht- und Rettungswegen.  
 Stellen Sie den Akku und das Ladegerät beim Ladevorgang auf eine schwer entflammable Unterlage und decken Sie die Geräte nicht ab.  
 Lagern Sie den Akku bei Raumtemperatur und trocken. Zur längeren Lagerung, z. B. über den Winter, laden Sie den Akku auf.

#### **PKW PAXSTER**

- Die Zustellerin und der Zusteller müssen im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis sein und das Auto bzw. Zweikraftfahrzeug der StVZO entsprechen.
- Beim Beladen des Fahrzeugs ist darauf zu achten, dass ein Verrutschen der Ladung nicht möglich ist. Die Ladung ist entsprechend zu sichern. Ungesicherte Ladung gehört nicht auf den Beifahrersitz.
- Umsichtig aussteigen und vorhandene Haltegriffe benutzen
- Von links: vorbeifahrende Kfz und Fahrradfahrer beachten
- Von rechts: Fußgänger beachten; insbesondere im Bereich von Fahrradwegen mit vorbeifahrenden Fahrradfahrern rechnen
- Auf glatte oder unebene Straßenoberflächen achten
- Rückwärtsfahren vermeiden
- Beim Abstellen den Pkw gegen Wegrollen sichern, stets Handbremse benutzen
- vom Gehweg aus be- und entladen

#### **Gefahren in Gebäuden**

- Viele Gebäudeflure sind unübersichtlich und bieten nur dämmriges Licht. Es empfiehlt sich daher, nach Betätigung des Lichtschalterseinen Augenblick zu warten, bis sich die Augen an die Lichtverhältnisse gewöhnt haben
- Es herrscht eine erhöhte Stolper-, Sturz- und Rutschgefahr
- Gefahrstellen, z.B. nicht versenkte Fußmatten, abgestellte Gegenstände, nasse Böden, sind oft nicht sichtbar und werden spät erkannt
- Beim Treppensteigen sollte grundsätzlich der Handlauf benutzt werden

#### **Kalte Jahreszeit**

- Die Zustellung erfolgt in der Regel zu einem Zeitpunkt, an dem der Winterdienst noch nicht abgeschlossen ist. Bei Schnee- und Eisglätte ist daher besondere Vorsicht erforderlich

#### **Gefährdungen durch Hunde und Übergriffe**

- Den direkten Kontakt mit (fremden) Hunden sollte man vermeiden
- Es sollten keine Grundstücke betreten werden, in denen Siefreilaufende Hunde vermuten
- Stecken Sie das Zustellgut von außen in den Briefkasten. Sollte dies nicht möglich sein, informieren Sie Ihren Vertriebsinspektor
- Sollten Sie trotz aller Vorsicht von einem Tier gebissen werden, muss die Verletzung aufgrund der hohen Infektionsgefahr auf jeden Fall von einem Arzt behandelt werden.
- Suchen Sie einen Durchgangsarzt auf!
- Verhaltensregeln

Zeigen Sie niemals Angst, Furcht oder Misstrauen;  
Vermeiden Sie alles, was der Hund als Bedrohung oder Reiz auffassen könnte, Drohgebärden, Blickkontakt,  
deshalb dem Hund nicht in die Augen sehen;  
keine schnellen, überraschenden Bewegungen;  
nicht dem Standort des Hundes nähern und damit die Fluchtdistanz unterschreiten; nicht beim Fressen stören; nicht weglaufen;  
kein Spielzeug oder Futter wegnehmen

**Übergriffe:**

- Eventuell geeignete Hundeabwehrmittel mitführen, z. B. Abwehrspray
- Signalgeber wie z. B. Trillerpfeifen oder Schrill Alarm, Handymitführen

**Abladestelle**

- Die Abladestelle muss sicher und vor Witterungseinflüssen geschützt sein
- Ruhestörungen an der Abladestelle und beim Verteilen sollten vermieden werden

**Alkohol/ Rauschmittel**

- Der Alkoholgenuss und Rauschmittelkonsum unmittelbar vor und während der Tätigkeit ist untersagt
- Sollte dadurch ein Arbeitsunfall ursächlich entstehen, besteht kein Versicherungsschutz

**Unfall**

Die zuständige Berufsgenossenschaft ist die Berufsgenossenschaft Handel und Warenlogistik (BGHW) in Mannheim bzw. die Berufsgenossenschaft Energie, Textil, Elektro, Medienerzeugnisse (BGETEM) in Stuttgart:

- persönlichen Daten sowie Namen von Personen, die nach einem Unfall benachrichtigt werden sollen, notieren diese Angaben
- mobile Pflasterbox
- Allergie-, Impfpass
- Unfallmeldung an den Arbeitgeber.
- Jeder Arbeitsunfall ist sofort dem zuständigen betrieblichen Vorgesetzten (Personaldisponent) zu melden. Diese Anweisung gilt auch für kleinere und scheinbar harmlose Unfälle, die augenscheinlich keine Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben. Wenn ein Arztbesuch erforderlich ist, so suchen Sie unbedingt einen Durchgangsarzt auf!
- **Ausnahmen: Augenarzt und HNO-Arzt**