



# BASICS

Einfach wissen!

**Grundregeln für  
sicheres Arbeiten**



Universum  
Verlag

# Inhaltsverzeichnis

■	<b>Gesund bleiben bei der Arbeit</b>	Seite 4
■	<b>Was ist Arbeitsschutz?</b>	Seite 5
■	<b>Stolpern, Rutschen, Stürzen</b>	Seite 8
■	<b>Heben und Tragen</b>	Seite 11
■	<b>Die persönliche Schutzausrüstung</b>	Seite 14
■	<b>Lärm</b>	Seite 16
■	<b>Hautschutz</b>	Seite 18
■	<b>Gefahrstoffe</b>	Seite 22
■	<b>Brandschutz</b>	Seite 26
■	<b>Erste Hilfe am Arbeitsplatz</b>	Seite 28



# Stolpern, Rutschen, Stürzen

## Hindernisse gibt es überall

Wenn man nicht gut aufpasst, kann man überall stolpern, rutschen oder stürzen. Besonders gefährlich ist es, wenn Sachen herumliegen. Oder wenn der Boden nass und glatt ist.

Lesen Sie hier, wo Sie besonders gut aufpassen müssen.

## Treppen

Rennen Sie nie die Treppe hoch oder runter. Gehen Sie immer langsam, Stufe für Stufe. Gehen Sie nie im Dunkeln die Treppe hoch oder runter. Halten Sie sich immer am Treppengeländer fest. Stellen Sie nichts auf der Treppe ab, man könnte darüber stolpern.

## Leitern

Eine Leiter muss immer ganz fest und sicher stehen. Sie darf nicht wackeln. Eine Leiter sollte nicht zu steil aufgestellt werden, damit sie nicht nach hinten umfallen kann. Am besten ist es, wenn jemand die Leiter festhält.

Halten Sie sich immer gut an der Leiter fest. Gehen Sie immer langsam, Stufe für Stufe. Springen Sie niemals von einer Leiter. Auch wenn Sie nicht sehr hoch stehen, können Sie stürzen und sich verletzen.

↓ *Es ist gut, wenn jemand die Leiter festhält.*



## Schuhe

Ihre Schuhe müssen bequem sein und gut passen. Ihre Schuhe müssen fest sein und eine gute Sohle haben. Sie müssen in den Schuhen sicher gehen und stehen können.

An vielen Arbeitsplätzen brauchen Sie Sicherheitsschuhe. Sicherheitsschuhe haben Schutzkappen für die Zehen und Sohlen, die nicht rutschen.

↓ *Sicherheitsschuhe schützen Ihre Füße.*







## Die persönliche Schutzausrüstung

### Die richtige Ausrüstung schützt!

Für viele Arbeiten brauchen Sie die passende Schutzausrüstung. Man nennt das die persönliche Schutzausrüstung. Sie schützt vor Verletzungen oder Krankheiten.

Zur persönlichen Schutzausrüstung gehören zum Beispiel Schutzhandschuhe. Die schützen Ihre Hände, zum Beispiel, wenn Sie viel mit Wasser arbeiten müssen. Oder ein Schutzhelm. Der schützt Sie zum Beispiel auf einer Baustelle vor herunterfallenden Sachen.

Zum richtigen Schutz gehört oft auch Schutzkleidung, zum Beispiel ein Kittel.

Ihr Chef sagt Ihnen, welche persönliche Schutzausrüstung Sie tragen müssen.

Achten Sie darauf, dass alles bequem ist und gut passt. Wenn etwas kaputt ist, sagen Sie es Ihrem Chef. Dann brauchen Sie neue Sachen.

Achten Sie auch auf die blauen Schilder an Ihrem Arbeitsplatz. Sie zeigen, welche persönliche Schutzausrüstung Sie tragen **müssen**.

**Es ist dort verboten ohne diese Ausrüstung zu arbeiten!**

↓ *Hier müssen Sie Augenschutz benutzen.*



## Tragepflicht persönliche Schutzausrüstung



Kopfschutz benutzen



Warnweste benutzen



Fußschutz benutzen



## Gefahrstoffe

### Gefahrstoffe erkennen – Gefahren meiden

Gefahrstoffe sind Materialien, die gefährlich sein können. Dazu gehören auch Putzmittel, Farben, Lacke oder Benzin. Viele Gefahrstoffe können beim Berühren oder beim Einatmen krank machen. Einige Gefahrstoffe können explodieren oder brennen.

Oft sehen Gefahrstoffe harmlos aus, zum Beispiel wie Wasser. Sehen Sie sich immer die Verpackung genau an. Bei Gefahrstoffen muss auf der Verpackung zu sehen sein, dass Gefahr besteht.

Es gibt Zeichen, die warnen vor Gefahrstoffen.

## Die Betriebsanweisung

Ihr Chef muss Ihnen genau erklären, mit welchen Gefahrstoffen Sie arbeiten. Ihr Chef muss Ihnen eine **Betriebsanweisung** geben. Darin steht, wie Sie mit diesen Gefahrstoffen umgehen müssen. Sie müssen auch wissen, was zu tun ist, wenn sich jemand mit einem Gefahrstoff verletzt. Das steht auch in der Betriebsanweisung.

*In der Betriebsanweisung steht, mit welchen Gefahrstoffen Sie arbeiten. Und wie Sie damit umgehen müssen.*



## Die persönliche Schutzausrüstung

Oft müssen Sie eine Schutzausrüstung tragen. Dazu gehören meistens Handschuhe und ein Mundschutz. Manchmal müssen Sie sogar einen Schutzanzug tragen, um den ganzen Körper zu schützen. Handschuhe, Mundschutz und Schutzanzug sind dann Teile Ihrer persönlichen Schutzausrüstung.



*Ein Schutzanzug schützt Sie vor gefährlichen Stoffen.*

