















Das steht in diesem Heft:

- | | |
|--|--|
|  Vorwort | Seite 4  |
|  Sicher und gesund arbeiten | Seite 8  |
|  Stolpern, Ausrutschen, Hinfallen | Seite 14  |
|  Heben und Tragen | Seite 22  |
|  Schutz bei der Arbeit
für den ganzen Körper | Seite 28  |
|  Erste Hilfe | Seite 34  |
|  Bilder für Sicherheit | Seite 40  |



Leichte Sprache heißt, so reden und schreiben,
dass es möglichst viele verstehen.

Für Leichte Sprache gibt es bestimmte Regeln.

Dieses Heft folgt diesen Regeln.



Vorwort

Infos in diesem Kapitel:

■ **Gesund bleiben bei der Arbeit**

Seite 6

■ **Schutz bei der Arbeit**

Seite 7

Gesund bleiben bei der Arbeit



Unfälle können überall passieren:
zu Hause,
auf der Straße
und bei der Arbeit.



Ein Unfall bei der Arbeit heißt:

Arbeits-Unfall.

Das kann ein Arbeits-Unfall sein:
Sie fallen hin und verletzen sich.

Wichtig bei der Arbeit ist,
dass Sie **keinen** Unfall haben.

Infos stehen in diesem Heft:
Wie es weniger Unfälle gibt.

Schutz bei der Arbeit



Sie können krank werden durch Arbeit, wenn Sie nicht den richtigen Schutz haben. Bei Arbeit in einem lauten Raum müssen Sie Schutz für die Ohren haben.

Ohne Schutz werden Sie krank. Sie können dann vielleicht nicht mehr gut hören. Oder Sie können gar nicht mehr hören. Das heißt dann: **Berufs-Krankheit.**



Infos stehen in diesem Heft:
Wie Sie bei der Arbeit gesund bleiben.



Sicher und gesund arbeiten

Infos in diesem Kapitel:

- **Was ist Arbeits-Schutz?** Seite 10
- **Sicher arbeiten** Seite 11
- **Regeln bei der Arbeit** Seite 12
- **Schutz bei der Arbeit:
Jeder muss mitmachen** Seite 13

Was ist Arbeits-Schutz?



Ein Arbeits-Tag hat viele Stunden.
Sie sind viele Stunden an Ihrem Arbeits-Platz.
Sie müssen dort gut arbeiten können.
Darum gibt es Regeln für den Arbeits-Platz.

Zum Beispiel:
Sie haben einen guten Stuhl.
Sie bekommen keine Rücken-Schmerzen.



Jeder Mensch muss aufpassen bei der Arbeit.
Das heißt: Jeder Mensch hat Verantwortung.
Ihr Chef, alle Mitarbeiter und Sie selbst.

Eine Aufgabe von Ihrem Chef ist:
Arbeits-Plätze müssen sicher sein.
Sie dürfen nicht krank werden
von Ihrem Arbeits-Platz.

Ihr Chef muss aufpassen:
Dass Sie nicht krank werden von der Arbeit.
Oder dass Sie keinen Unfall haben.
Das heißt: **Arbeits-Schutz**.