

2024

# Fachkalender Sicherheitsbeauftragte

Fachkalender Sicherheitsbeauftragte

2024



UV

## Achtsam bei der Arbeit

Der Begriff Achtsamkeit begegnet uns seit einiger Zeit häufiger in den Medien. Gemeint ist das bewusste Wahrnehmen des Augenblicks, ein neutrales Beobachten der augenblicklichen Situation, ohne diese zu bewerten, und sich eigener Bedürfnisse bewusst zu sein.



© AdobeStock/Westend61

*Auch im Stress des Alltags noch das Schöne wahrnehmen – und wenn es nur ein paar Sonnenstrahlen sind!*

Achtsamkeit kann helfen, mit Stress und negativen Gedanken besser fertig zu werden. Unser Alltag ist gefüllt mit Herausforderungen und Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. Routinen und Gewohnheiten helfen uns, das oft übervolle Tagespensum zu erfüllen.

Sie können jedoch auch negativ wirken, wenn wir uns ungesunde Verhaltensweisen oder Denkmuster angewöhnt haben, die wir in Stresssituationen automatisch absputzen – wie ein programmierter Computer. Diese negativ wirkenden Programme gilt es zu stoppen. Achtsamkeit bietet dafür zwei grundlegende Ansätze.

### Negatives Denken entkoppeln

Zum einen soll Achtsamkeit die negative Bewertung von Situationen, Personen oder eigenen Verhaltensweisen vermeiden, indem man sich in die Rolle eines neutralen Beobachters begibt. Dies hilft, das Negative einer Situation erst einmal anzunehmen, ohne sich oder andere zu verurteilen oder in fruchtlose, sich hochschaukelnde Grübeleien zu verfallen.

*Das Angebot an Hilfen zum Achtsamkeitstraining ist groß – im Internet, Buchhandel und bei Krankenkassen.*

### Sich etwas gönnen können

Zum anderen hilft Achtsamkeit, eigene Bedürfnisse und Positives im Alltag wieder wahrzunehmen, auch für sich selbst zu sorgen und sich Auszeiten zu nehmen. Das können einfache Dinge sein wie eine bewusst genosene Tasse Tee oder Kaffee in einer Kurzpause, eine bewusst geführte Unterhaltung oder ein Abstecher auf dem Heimweg durch den Park oder an einen anderen Ort, der uns gefällt und entspannen lässt. ●



## INHALT

- 4 Medien für den Arbeitsschutz
- 5 Ferientermine 2024
- 6 Jahresübersichten 2024/2025
- 8 Kalendarium

### SICHERHEIT MANAGEN

- 62 Unverzichtbar im System: Sicherheitsbeauftragte
- 64 Betriebsanweisung einmal anders
- 66 Behavior Based Safety – eine Gewohnheitssache
- 68 Geprüfte Sicherheit
- 70 Gut vorbereitet für den Notfall
- 72 Prüffristen im Brandschutz

### SICHER ARBEITEN

- 74 Vom kritischen Ereignis zur Fehlerkultur
- 76 Den richtigen Sicherheitsschuh finden
- 78 UV-Strahlung ist ein Hautkrebsrisiko
- 80 So geht's gesund: Steharbeitsplätze
- 82 Sonnenlicht und Bildschirmarbeit – passt das?
- 84 Tageslicht am Arbeitsplatz  
und Sichtverbindung nach außen
- 86 Mehr als Stuhl und Schreibtisch

- 88 Mit Erfahrung und System: Instandhaltungsarbeiten
- 90 Wenn's mal eng wird ...
- 92 Heiligs Blechle ...
- 94 Leitern als hochgelegene Arbeitsplätze
- 96 Persönliche Schutzausrüstungen gegen Absturz
- 98 Frostige Gefahr: Trockeneis
- 100 Arbeiten an Elektroautos

### TRANSPORT UND VERKEHR

- 102 Unterwegs auf dem Land
- 104 Arbeitsplatz Lkw: Be- und Entladen
- 106 Betriebssicherheit der Firmenfahrzeuge
- 108 Unbekanntes Fahrzeug: Verstehen, wie es funktioniert
- 110 Nur Schwachköpfe unterwegs?
- 112 Vorsicht bei Containern aus Übersee

### GESUNDHEITSSCHUTZ

- 114 Vielfalt macht den Unterschied
- 116 Achtsam bei der Arbeit
- 118 Zu viel Druck in der Leitung?
- 120 In-Takt bleiben bei Schichtarbeit
- 122 Viel unterwegs im Außendienst
- 124 Schimmelpilze im Betrieb