



→ Start in den Beruf

BASICS
sicher & gesund arbeiten



Universum
Verlag



Inhaltsverzeichnis

1.	Vorschriften, die Sie kennen sollten	4
2.	Wer macht was im Arbeitsschutz?	8
3.	Die ersten Wochen im neuen Job	13
4.	Erste Hilfe	18
5.	Persönliche Schutzausrüstungen	21
6.	Hautschutz	24
7.	Lärm	27
8.	Stolpern, Rutschen, Stürzen	31
9.	Gefahrstoffe	33
10.	Bildschirmarbeit	37
11.	Richtige Ernährung	40
12.	Drogenmissbrauch	43
13.	Medien	46

Impressum

Verlag: Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, E-Mail: info@universum.de, Internet: www.universum.de. Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags.

• **Text:** Nina Gruber, Marbach a. N., Fachliche Beratung: Prof. Dr. Arno Weber, Villingen-Schwenningen • **Redaktion:** Catherine Bauer, Judith Grommes, Wiesbaden • **Satz und Gestaltung:** Wiesign, Wiesbaden • **Herstellung:** Alexandra Koch, Wiesbaden • **Druck:** Schweikert Druck, Wieslensdorfer Straße 36, 74182 Obersulm-Eschenau • © Universum Verlag GmbH, 2017, Wiesbaden. • ISSN 0931-7066, ISBN 978-3-89869-360-8, ISBN (PDF) 978-3-89869-361-5, ISBN (ePub) 978-3-89869-362-2



Und los geht's!

Spaß an der Arbeit haben, erfolgreich sein, keinen Unfall erleiden und gesund bleiben: Das wünscht sich wohl jeder Mensch für sein Berufsleben. Aber leider sieht die Realität gerade für junge Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Berufseinsteigerinnen und Berufseinsteiger unter 25 Jahren anders aus: Sie sind einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt.

Die Gründe sind vielfältig: Fehlendes Risikobewusstsein, mangelnde Berufserfahrung und noch wenig Wissen in puncto Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit spielen auf jeden Fall eine große Rolle. Um die ersten beiden Punkte müssen Sie sich selbst kümmern, beim dritten leisten wir mit dieser Broschüre ein wenig „Schützenhilfe“. Hier finden Sie viele Basisinformationen, die Ihnen helfen werden, in Ihrem Job unfallfrei und gesund zu bleiben.

Guten Start und viel Erfolg!





1. Vorschriften, die Sie kennen sollten

Gesetzestexte und Vorschriften lesen sich nicht so spannend wie Romane. Einige davon regeln Dinge, die für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit wichtig sind. Sie müssen nicht gleich alle lesen. Es schadet aber nichts, wenn Sie wissen, dass es welche gibt.

So sind zum Beispiel die Unternehmen nach dem **Arbeitsschutzgesetz** verpflichtet, allen Beschäftigten zu erklären, wie Gesundheits- und Unfallgefahren am jeweiligen Arbeitsplatz vermieden werden können. Diese sogenannten **Unterweisungen** müssen vor Arbeitsbeginn oder beim Einsatz neuer Maschinen, Anlagen oder Arbeitsstoffe durchgeführt werden. Ist der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin unter 18 Jahre alt, müssen die Unterweisungen sogar alle sechs Monate wiederholt werden, sonst mindestens einmal jährlich.

Für alle unter 18

Bei einem Berufseinstieg unter 18 Jahren gilt das Jugendarbeitsschutzgesetz. Es verbietet, dass junge Leute Arbeiten verrichten, die sie physisch oder psychisch in ihrer Entwicklung schädigen. Wichtige Regelungen sind:

- **Arbeitszeit:** Maximal acht Stunden pro Tag und 40 Stunden pro Woche. Samstag, Sonn- und Feiertage sind generell arbeitsfrei. Ausnahmen sind z. B. Einzelhandel, Gastronomie, Bäckerhandwerk, Pflegeeinrichtungen und Landwirtschaft.
- **Nachtarbeit:** Es darf nur zwischen 6 und 20 Uhr gearbeitet werden. Ausnahmen bestehen für Jugendliche über 16 Jahren. Sie dürfen im Gaststätten- und Schaustellergewerbe bis 22 Uhr, in Mehrschichtbetrieben bis 23 Uhr, in der Landwirtschaft ab 5 Uhr oder bis 21 Uhr und im Bäckerhandwerk ab 5 Uhr arbeiten. Jugendliche über 17 Jahren dürfen in Bäckereien ab 4 Uhr arbeiten.
- **Schichtzeit (Arbeitszeit mit Pausen):** Maximal zehn Stunden. Ausnahmen: Gastronomie, Landwirtschaft, Tierhaltung, Bau und Montage elf Stunden, Bergbau unter Tage acht Stunden.
- **Pausen:** Bei einer täglichen Arbeitszeit von viereinhalb bis sechs Stunden 30 Minuten Pause, bei mehr als sechs Stunden 60 Minuten Pause.
- **Beschäftigungsverbot:** Für Arbeiten, die mit besonderen Unfallgefahren und Gesundheitsgefährdungen verbunden sind wie zum Beispiel starke Kälte, Hitze, Nässe, Lärm, Gefahrstoffe und die im Akkord durchgeführt werden. Als Ausnahme gilt, wenn die Tätigkeit zur Erreichung des Ausbildungsziels erforderlich ist und diese durch eine fachkundige Person beaufsichtigt wird.

Erst mal ab zum Doc!

Bevor ein junger Mensch unter 18 Jahren eine Ausbildung anfängt, muss er erst mal ärztlich untersucht werden. Dort wird er durchgecheckt und erhält eine Bescheinigung, die das Unternehmen bekommt. Und nach einem Jahr geschieht das Gleiche noch mal. Was vielen nur lästig erscheint, hat einen guten Grund: Niemand soll durch die Arbeit gesundheitliche Schäden erleiden.

Mit der sogenannten **Erstuntersuchung** soll frühzeitig geklärt werden, ob die Ausbildung vom gesundheitlichen Standpunkt aus vom jungen Menschen bewältigt werden kann. Wenn sich dabei zum Beispiel herausstellt, dass jemand bereits eine Rückgratverkrümmung hat, ist es vielleicht nicht besonders sinnvoll, einen Beruf zu erlernen, der die Wirbelsäule stark belastet.

Welcher Arzt oder welche Ärztin die Erstuntersuchung durchführt, kann selbst entschieden werden. Es kann der normale Hausarzt oder die Hausärztin sein, aber auch ein Werkarzt oder die Werksärztin des Betriebs, in dem die Ausbildung stattfindet. Die Untersuchung muss in einem Zeitraum von **höchstens 14 Monaten vor dem Eintritt ins Berufsleben** erfolgen. Beschäftigt das Unternehmen einen jungen Menschen unter 18 Jahren, der keine Bescheinigung über die Erstuntersuchung vorgelegt hat, macht es sich strafbar.

Ein Jahr nach Arbeitsbeginn ist es Zeit für die erste **Nachuntersuchung** – sofern die Person nicht mittlerweile volljährig geworden ist. Auch darüber benötigt der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin eine Bescheinigung. Wenn 14 Monate nach Arbeitsbeginn die Bescheinigung über die Nachuntersuchung nicht beim Unternehmen ist, darf

es den Jugendlichen oder die Jugendliche nicht weiterbeschäftigen. Auch die Zulassung zur Zwischenprüfung ist dann nicht möglich. Wer innerhalb des ersten Jahres das Unternehmen wechselt, muss dem Arbeitgeber oder der neuen Arbeitgeberin die Bescheinigungen über Erst- und Nachuntersuchung vorlegen. Eine erneute Untersuchung ist aber nicht nötig. Für den jungen Menschen entstehen bei diesen Untersuchungen keinerlei Kosten.



Wichtige Information

Unfallverhütungsvorschriften

Es gibt einen umfangreichen Katalog von Vorschriften, den die gesetzlichen Unfallversicherungsträger – also Berufsgenossenschaften und Unfallkassen – allein zu dem Zweck erlassen, damit Arbeitsunfälle und Berufskrankheiten sowie arbeitsbedingte Gesundheitsgefahren verhütet werden können. Diese Vorschriften heißen **Unfallverhütungsvorschriften (UVV)**. Sie werden auch DGUV Vorschriften genannt und sind rechtsverbindlich wie ein Gesetz – alle müssen sich daran halten.

Für Unkundige eher abstrakt und dazu sehr wissenschaftlich sind die **Technischen Regeln zum Arbeitsschutz**. Sie geben Empfehlungen, wie bestimmte Gesetze und Vorschriften in den Betrieben umgesetzt werden können. Näher dran an der Praxis und einfacher verständlich sind die DGUV Regeln und die DGUV Informationen (<http://publikationen.dguv.de/dguv/>). Alle diese Veröffentlichungen haben das Ziel, darüber zu informieren, wie Beschäftigte gesund und sicher arbeiten können.

**In dieser Reihe
außerdem erhältlich:**

Absturzsicherungen
Arbeit am Bildschirm
Brandschutz
Ergonomie
Erste Hilfe – Was tun
im Notfall?
Gefahrstoffe
Grundregeln
Hautschutz
Heben und Tragen
Hygiene in Küchen
Hygiene in der Pflege
Lärm
Ladung sichern
Leben in Balance
Leitern, Tritte, Kleingerüste
Persönliche
Schutzausrüstungen
Rückengesundheit
Sicherheitsbeauftragte
Sicherheitszeichen
→ **Start in den Beruf**
Stolpern – Rutschen –
Stürzen
Umgang mit
elektrischem Gerät

**Mehr Infos zur Reihe:
www.universum.de/basics**