



Der Winter – die kalte und dunkle Jahreszeit – birgt ein erhöhtes Gefährdungspotential. Gerade im Sicherheitsdienst können Mitarbeiter einiges dafür tun, um diese Zeit sicher und gesund zu überstehen. Der persönliche Winter-Check soll dabei helfen, wichtige Fragen zu den relevanten Themen wie Arbeitsweg, Arbeitskleidung, Gesunde Ernährung und richtiges Verhalten bei gefährdeten Tätigkeiten vorab zu klären. Wenn sie alle für Sie zutreffenden Fragen mit „ja“ beantworten können, sind sie gut gewappnet für den Winter.

Wenn alles beginnt – der Weg zur Arbeit:

- Bin ich der Witterung entsprechend gekleidet?
- Habe ich festes Schuhwerk mit einer rutschfesten Sohle an?
- Höre ich am Vorabend den Wetterbericht?
- Habe ich bei Schnee- und Eisglätte genügend Zeit eingeplant?
- Ist die Windschutzscheibe meines Autos komplett eisfrei? (Wer nur mit Guckloch fährt, dem droht zusätzlich ein Bußgeld von 20 €)
- Sind die Außenspiegel und Scheiben frei?
- Ist mein Auto winterfest? (Kühlerfrostschutz, Wischwasser mit Frostschutz, Beleuchtung intakt,
- Sind Winterreifen montiert? (Nach neuer Rechtsprechung erhält ein Fahrer eine Teilschuld bei einem Unfall, falls er mit ungeeigneten Reifen fährt)
- Fahre ich den Sichtverhältnissen angemessen (Nebel) und rechne auch mit teilweise vereisten Stellen, z.B. auf Brücken und in Waldschneisen?
- Achte ich beim Aussteigen auf glatten oder rutschigen Untergrund?
-
-

Ich bin doch nicht blöd - Gesundes Verhalten und richtige Kleidung bei der Arbeit:

- Habe ich für längere Außeneinsätze warme Kleidung und Pullover zum „darunterziehen“?
- Habe ich warme Unterwäsche an?
- Habe ich einen Regenschutz bzw. wasserdichte Kleidung zur Verfügung?
- Haben meine Schuhe eine rutschfeste und wärmegeämmte Sohle?
- Habe ich bei windigen Einsatzorten eine geeignete Kopfbedeckung mit Ohrenschutz?
- Habe ich geeignete Handschuhe zur Verfügung?
- Ist mein Rundgangweg ausreichend beleuchtet und habe ich eine Handlampe?
- Kenne ich die Strecken meiner Kontrollgänge, insbesondere die gefährlichen Stellen?
- Kenne ich die Bereiche, in denen Gefahr durch Eisbruch besteht?
- Habe ich meine Hände frei, um Stürze abfangen zu können?
- Benutze ich vorhandene Handläufe bei Treppen und Leitern?
- Rechne ich bei belaubten Wegen mit glitschigem Untergrund, besonders bei Nässe?

Man ist, was man isst – Die richtige Ernährung in schweren Zeiten:

- ▶ Habe ich ausreichend Gelegenheit, mich aufzuwärmen und nasse Kleidung zu trocknen?
 - ▶ Achte ich auf meinen Kollegen und meine Kollegen auf mich?
 - ▶ Halte ich bei längeren Rundgängen Funkkontakt mit der Zentrale?
 - ▶ Vermeide ich wenn möglich zugige Arbeitsplätze, gerade auch bei Eingängen und am Empfang?
 - ▶ Ist mein Dienstwagen richtig bereift und wintertauglich?
 - ▶ Sind Beleuchtung und Scheibenwischer in Ordnung?
 - ▶ Habe ich eine Warnweste im Auto?
 - ▶ Kann ich meine Kleidung den häufig wechselnden Temperaturen (innen – außen) anpassen?
 - ▶
 - ▶
- ▶ Esse ich viel frisches Obst und Gemüse?
 - ▶ Nehme ich genug Vitamine und Mineralstoffe zu mir?
 - ▶ Vermeide ich den einseitigen und häufigen Genuss von billigen Fertiggerichten?
 - ▶ Esse ich regelmäßig aber nicht unmäßig (besonders in Nachtschichten)?
 - ▶ Trinke ich ausreichend und nicht nur süße Getränke? (Auch im Winter schwitzt man)
 - ▶
 - ▶

Der Fragenkatalog erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, dazu sind die Einsatzbereiche und persönlichen Voraussetzungen zu verschieden. Wichtig ist, sich mögliche Gefährdungen vorher bewusst zu machen, um Unfälle und Krankheiten zu vermeiden.

Erst denken, dann handeln!

Zu den Bereichen Verkehrssicherheit, sicheres Verhalten am Arbeitsplatz und gesunde Ernährung bietet auch die Berufsgenossenschaft vielfältige Informationen und Seminare an. Schaut doch mal bei Eurer BG im Internet vorbei unter www.vbg.de !

Bei einigen drückt die dunkle Jahreszeit auf's Gemüt. Gerade bei den langen Arbeitszeiten und unregelmäßigen Schichten sollte man auf einen privaten Ausgleich großen Wert legen. Besonders für Nachtschichtler ist Sonnenschein ab und zu Gold wert.

