

Praxishilfe für die Zeitungszustellung

- ✓ — Gefährdungsbeurteilung
- ✓ — Checkliste

Inhalt

1	Gefährdungen beurteilen	1
1.1	Verantwortung und Mitwirkung	2
1.2	Betriebliche Organisation des Arbeitsschutzes	2
1.3	Durchführung der Gefährdungsbeurteilung	3
	Schritt 1: Arbeitsbereiche und Tätigkeiten festlegen	3
	Schritt 2: Gefährdungen ermitteln	4
	Schritt 3: Gefährdungen beurteilen	4
	Schritt 4: Schutzmaßnahmen festlegen	4
	Schritt 5: Maßnahmen durchführen	4
	Schritt 6: Wirksamkeit überprüfen	5
	Schritt 7: Dokumentieren und fortschreiben	5
2	Checkliste für typische Arbeitsbereiche bzw. Tätigkeiten bei der Zeitungszustellung, Einleitung	6
3	Gefährdungsbeurteilung Zeitungszustellung, Checkliste	7

1 Gefährdungen beurteilen

Gefährdungen zu beurteilen, die für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbunden sind, und daraus Arbeitsschutzmaßnahmen abzuleiten ist eine Kernforderung des Arbeitsschutzgesetzes an die Unternehmensleitung. Sie gilt für Unternehmen aus dem Handwerk, der Industrie und dem Dienstleistungsbereich gleichermaßen. Auf das Arbeitsschutzgesetz gestützte Verordnungen, wie z. B. Arbeitsstätten-, Betriebssicherheits- und Gefahrstoffverordnung sowie die Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ DGUV Vorschrift 1, konkretisieren die Anforderungen an Gefährdungsbeurteilung und Arbeitsschutzmaßnahmen. So soll gewährleistet werden, dass sich die betriebspezifischen Arbeitsschutzmaßnahmen an der tatsächlichen Gefährdungslage im Betrieb orientieren.

Mit ihrem präventiven Ansatz bildet die Gefährdungsbeurteilung die Grundlage für einen wirksamen betrieblichen Arbeitsschutz zur Verhütung von Arbeitsunfällen und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren einschließlich menschengerechter Gestaltung der Arbeit.

Die Gefährdungsbeurteilung ist ein Hilfsmittel, um Ursachen für Störungen der Arbeit zu verringern. Sie hilft zu entscheiden, wo, in welchem Umfang und mit welcher Dringlichkeit Maßnahmen erforderlich sind. Regelmäßige Aktualisierungen der Gefährdungsbeurteilung unterstützen den kontinuierlichen Verbesserungsprozess im Betrieb. Informationen über die Beurteilungsergebnisse tragen zu Motivation sowie sicherheits- und gesundheitsgerechtem Verhalten der Beschäftigten bei.

1.1 Verantwortung und Mitwirkung

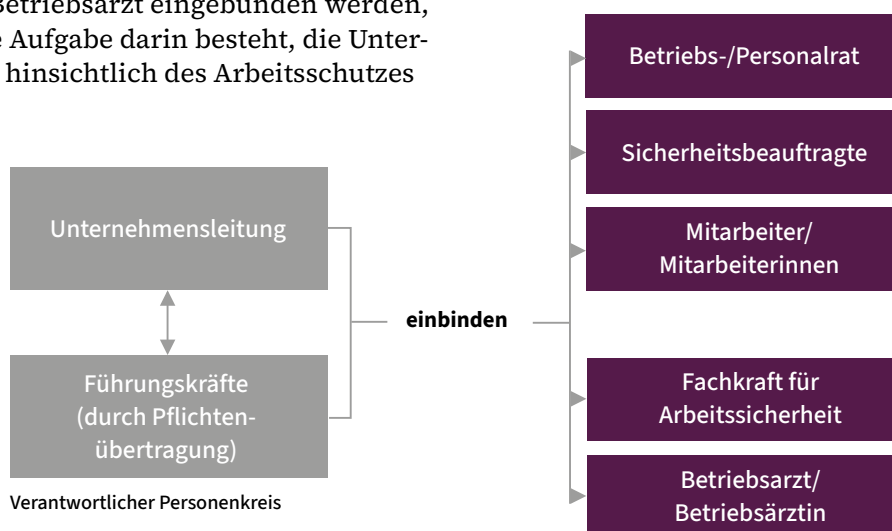
Das Erstellen einer Gefährdungsbeurteilung ist Aufgabe der Unternehmensleitung.

Im Rahmen der Übertragung von Unternehmerpflichten kann sie diese Aufgabe an Führungskräfte delegieren. Dies ist sinnvoll, wenn die Unternehmensleitung selbst die Gefährdungen an den Arbeitsplätzen wegen unterschiedlicher Arbeitsbereiche oder der Betriebsgröße nur schwer oder ungenügend einschätzen kann. Die Übertragung muss schriftlich erfolgen. Die Verantwortlichkeit der Unternehmensleitung bleibt daneben bestehen.

Die verantwortlichen Führungskräfte können und sollen sich unterstützen lassen. So sollten die Fachkraft für Arbeitssicherheit und die Betriebsärztin bzw. der Betriebsarzt eingebunden werden, deren wichtigste Aufgabe darin besteht, die Unternehmensleitung hinsichtlich des Arbeitsschutzes

zu beraten und zu unterstützen. Auch die praktischen Erfahrungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an ihren Arbeitsplätzen sind wertvolle Informationsquellen bei der Durchführung der Gefährdungsbeurteilung. Die Mitwirkung der Beschäftigten ist eine wesentliche Voraussetzung, um Gefährdungen zu erkennen, realistisch zu beurteilen sowie um effektive Schutzmaßnahmen festzulegen, die von den Mitarbeitenden akzeptiert und unterstützt werden.

Darüber hinaus kann die Unternehmensleitung die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung ganz oder teilweise externen fachkundigen Personen oder Institutionen übertragen.



1.2 Betriebliche Organisation des Arbeitsschutzes

Auch organisatorische Mängel können zu Gefährdungen und Belastungen führen.

Daher hat die Unternehmensleitung das Unternehmen so zu strukturieren und zu organisieren, dass alle Vorgesetzten und jeder Mitarbeiter und jede Mitarbeiterin genau wissen, für welche Arbeitsschutzmaßnahmen sie verantwortlich sind und welche Befugnisse und Zuständigkeiten sie haben.

Dies setzt voraus, dass alle die betriebliche Organisationsstruktur zum Arbeitsschutz kennen und über die zugehörigen Regelungen informiert sind. Durch eine funktionierende Arbeitsschutzorganisation werden wichtige Daten und organisatorische Regelungen festgehalten, mit denen staatlichen

und berufsgenossenschaftlichen Anforderungen entsprochen wird.

Die Vorgesetzten, Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind verpflichtet, nach ihren Möglichkeiten sowie gemäß der Unterweisung und Weisung der Unternehmensleitung für ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit sowie für Sicherheit und Gesundheitsschutz derjenigen zu sorgen, die von ihren Handlungen oder Unterlassungen betroffen sind.

1.3 Durchführung der Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung ist die systematische Ermittlung und Bewertung relevanter Gefährdungen der Beschäftigten mit dem Ziel, die erforderlichen Maßnahmen für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit festzulegen.

Die Gefährdungsbeurteilung betrachtet alle vorausschbaren Tätigkeiten und Arbeitsabläufe im Betrieb. Dazu gehören auch Tätigkeiten und Arbeitsabläufe, wie z. B. Wartung, Instandhaltung oder Reparatur. Auf der Grundlage der Gefährdungsbeurteilung sind Maßnahmen zur Gefahrenabwehr

einzuweisen und die Wirksamkeit dieser Maßnahmen ist zu überprüfen. Das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung, die festgelegten Maßnahmen des Arbeitsschutzes und das Ergebnis ihrer Überprüfung ist zu dokumentieren. Weiterhin sind Gefährdungsbeurteilungen nach betrieblichen Veränderungen oder Umstrukturierungsmaßnahmen zu aktualisieren.

Damit ist eine Gefährdungsbeurteilung kein einmaliger Arbeitsprozess. Vielmehr muss eine Organisationsstruktur geschaffen werden, durch die



Handlungsschritte einer Gefährdungsbeurteilung

betriebsbedingte Veränderungen erfasst werden, die Einfluss auf den Arbeitsschutz und die Gefährdungsbeurteilung haben.

Schritt 1:

Arbeitsbereiche und Tätigkeiten festlegen

Damit eine sinnvolle und effiziente Ermittlung und Beurteilung der Gefährdungen stattfinden kann, muss entsprechend der Betriebsstruktur ein Konzept erstellt werden, mit dem alle Beschäftigten bzw. alle Tätigkeiten erfasst werden. Bei gleichartigen Arbeitsbedingungen ist die Beurteilung eines Arbeitsplatzes oder einer Tätigkeit ausreichend (§ 5 Abs.2 ArbSchG).

Im Folgenden werden Möglichkeiten der Erfassung aller Beschäftigten bzw. Tätigkeiten aufgezeigt.

• Arbeitsplatzbezogene Gefährdungsbeurteilung

Die arbeitsplatzbezogene Gefährdungsbeurteilung ist ratsam, wenn ein Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin einen festen Arbeitsplatz nutzt oder ein Arbeitsplatz von mehreren Beschäftigten genutzt wird und diese gleichen Gefährdungen ausgesetzt sind. Beispielsweise können Arbeitsplätze im Druckbereich, Büroarbeitsplätze, Weiterverarbeitungsarbeitsplätze oder Arbeitsplätze in der Werkstatt arbeitsplatzbezogen beurteilt werden. Hier werden die Gefährdungen beurteilt, die an diesem Arbeitsplatz bestehen bzw. von den benutzten Arbeitsmitteln an diesem Arbeitsplatz ausgehen. Bei der Beurteilung sind alle Betriebszustände der Arbeitsmittel, u. a. Probetrieb, Einrichten, Wartung und Pflege, Instandsetzung, zu betrachten.

- **Arbeitsbereichsbezogene Gefährdungsbeurteilung**

Die Beurteilung der Gefährdungen bezieht sich auf einen Bereich mit mehreren Arbeitsplätzen, z. B. eine Werkstatt. Die hier Beschäftigten können einer Reihe von Gefährdungen ausgesetzt sein, die übergreifend für diesen Bereich betrachtet und bei der arbeitsplatz- oder personenbezogenen Beurteilung nicht mehr aufgeführt werden. Dies kann z. B. für Lärm, Beleuchtung, Klima oder Verkehrswege gelten.

- **Tätigkeitsbezogene Gefährdungsbeurteilung**

Hierbei wird die Gefährdung von Personen beurteilt, die Tätigkeiten an verschiedenen Einsatzorten nachgehen oder in verschiedenen Arbeitsbereichen tätig werden. Beispiele: Beschäftigte im Außendienst, Instandhaltungspersonal, Reinigungspersonal, Elektroinstallateure, Servicetechniker und Servicetechnikerinnen.

- **Personenbezogene Beurteilung**

Eine personenbezogene Gefährdungsbeurteilung ist bei besonderen Anforderungen an den Arbeitsplatz oder die Arbeitsumgebung notwendig, z. B. wenn besonders schutzbedürftige Beschäftigte (Menschen mit Behinderungen, werdende oder stillende Mütter, Jugendliche) betroffen sind.

Schritt 2:

Gefährdungen ermitteln

Eine Gefährdung ist die Möglichkeit des Eintritts eines Schadens oder einer gesundheitlichen Beeinträchtigung ohne bestimmte Aussagen über Ausmaß oder Eintrittswahrscheinlichkeit. Wie sich aus der Gefährdung Arbeitsschutzmaßnahmen ableiten lassen, wird in Schritt 4 beschrieben.

Schritt 3:

Gefährdungen beurteilen

In den meisten Fällen können zur Beurteilung Vorgaben aus Gesetzen, Verordnungen und Technischen Regelwerken herangezogen werden. (Beispiel: Arbeitsplatzgrenzwerte für Gefahrstoffe und Lärm). Hier wurde das Risiko durch Experten und Arbeitswissenschaftler beurteilt und es ist keine weitere Risikoeinschätzung erforderlich (Grenzwert eingehalten: ja/nein). Nur wenn solche Vorgaben nicht existieren oder wenn vom Technischen Regelwerk abgewichen werden soll, sind individuelle Risikoeinschätzungen notwendig. Hierbei schätzt man das Risiko ein, das sich aus dem vorhersehbaren Schadensausmaß und dessen Eintrittswahrscheinlichkeit zusammensetzt.

Die Fragen lauten also: Wie wahrscheinlich ist es z. B., dass in einer Arbeitssituation ein Unfall

passiert oder eine Erkrankung entsteht? Wie gravierend wären die Folgen?

Das Risiko einer Gefährdung wächst folglich mit dem möglichen Schadensausmaß und der Wahrscheinlichkeit für den Eintritt eines Schadens.

Schritt 4:

Schutzmaßnahmen festlegen

Entsprechend der Gefährdungsbeurteilung sind Arbeitsschutzmaßnahmen zu treffen. Hierbei sind der Stand der Technik, der Arbeitsmedizin und Hygiene und sonstige gesicherte arbeitswissenschaftliche Erkenntnisse zu berücksichtigen.

Für die Festlegung von Arbeitsschutzmaßnahmen gilt folgende Rangfolge:

1. **Gefahrenquelle beseitigen:** Die wirksamste Maßnahme besteht darin, die Gefahrenquelle oder die Ursache einer Belastung zu beseitigen, indem auf ein ungefährliches Arbeitsverfahren umgestellt wird oder ein gefährlicher Stoff durch einen ungefährlichen Stoff ausgetauscht wird.
2. **Sicherheitstechnische Maßnahmen:** Kann die Gefahrenquelle nicht beseitigt werden, ist als nächstes zu prüfen, ob bestehende Gefährdungen durch technische Vorrichtungen oder bautechnische Maßnahmen entschärft werden können.
Beispiel: Räumliche Trennung von Mensch und Gefahrenquelle durch Absperrungen, Umwehungen, Verdeckungen und Verkleidungen an Maschinen.
3. **Organisatorische Maßnahmen:**
Beispiel: Aufenthalt im Gefahrenbereich beschränken oder verbieten.
4. **Nutzung persönlicher Schutzausrüstung:**
Beispiel: Tragen von Gehörschutz an lauten Maschinen.
5. **Verhaltensbezogene Maßnahmen:**
Beispiel: Unterweisung.

Wirtschaftliche Gesichtspunkte haben oft einen entscheidenden Einfluss auf die Auswahl der Schutzmaßnahmen. Dabei wird nicht bedacht, dass eine scheinbar teure Investition sich langfristig als wirtschaftlich günstiger herausstellen kann, wenn Unfälle, Berufskrankheiten und Krankenstand der Beschäftigten in die Berechnung einbezogen werden.

Schritt 5:

Maßnahmen durchführen

Mit der Umsetzung der Arbeitsschutzmaßnahmen müssen geeignete Personen beauftragt werden. Die-

sen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen müssen ausreichend Zeit, Ressourcen und Befugnisse zur Verfügung gestellt werden. Es ist sinnvoll, für die Durchführung von Maßnahmen verbindliche Termine zu vereinbaren und diese auch zu kontrollieren.

Schritt 6:

Wirksamkeit überprüfen

Wenn Arbeitsschutzmaßnahmen aufgrund von Gefährdungsbeurteilungen durchgeführt wurden, muss in einem weiteren Schritt geprüft werden, ob diese Maßnahmen wirksam sind.

Schritt 7:

Dokumentieren und fortschreiben

Dokumentieren

Eine angemessene Dokumentation dient als Basis für die Nachvollziehbarkeit, Transparenz und Kommunikation des Arbeitsschutzes im Betrieb. Darüber hinaus bietet sie der Unternehmensleitung Rechtssicherheit. Die Dokumentation zum Arbeitsschutz muss beinhalten (§ 6 ArbSchG):

- Das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung
- Die Maßnahmen des Arbeitsschutzes
- Das Ergebnis der Überprüfung (Wirksamkeitskontrolle der Maßnahmen)

Unfälle im Betrieb, bei denen ein/-e Beschäftigte/-r getötet oder so verletzt wird, dass er bzw. sie stirbt oder für mehr als drei Tage völlig oder teilweise arbeits- oder dienstunfähig wird. Zweckmäßig ist es, alle Unfälle und Verletzungen zu erfassen, um Schwerpunkte von Gefährdungen zu erkennen.

Darüber hinaus fordern spezielle Regelungen differenzierte Dokumente, z. B. macht die TRGS 400 Vorgaben für die Dokumentation der Gefährdungsbeurteilung bei Tätigkeiten mit Gefahrstoffen.

Zur Dokumentation können beitragen:

- Arbeitsbereichsanalysen nach der Gefahrstoffverordnung
- Messprotokolle (Gefahrstoffe, Lärm)
- Betriebsanweisungen für Gefahrstoffe und Maschinen
- Arbeitsanweisungen
- der Sicherheitsbericht nach der Störfallverordnung
- das Explosionsschutzdokument nach der Gefahrstoffverordnung
- Nachweise über die Durchführung von Prüfungen durch befähigte Personen oder zugelassene Überwachungsstellen
- Berichte über Betriebsbesichtigungen durch Technische Aufsichtsbeamte oder Beamte der staatlichen Arbeitsschutzverwaltung etc.

Letztlich dient die Dokumentation der Unternehmensleitung zum Nachweis, ihrer Verpflichtung hinsichtlich des Arbeitsschutzes nachgekommen zu sein.

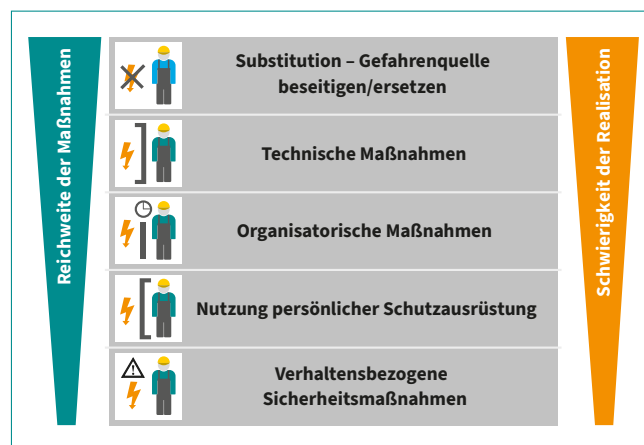
Fortschreiben

Die Zeitabstände zur Überprüfung der Wirksamkeit von Maßnahmen müssen anhand von Betriebsanleitungen, sicherheitstechnischen Regeln und Betriebserfahrungen festgelegt werden. Technische Schutzmaßnahmen aufgrund von Tätigkeiten mit Gefahrstoffen sind allerdings mindestens jedes dritte Jahr zu überprüfen und zu dokumentieren (§ 7 Abs. 7 GefStoffV). Die Gefährdungsbeurteilung ist regelmäßig zu überprüfen.

Unternehmen unterliegen einem ständigen Veränderungsprozess, z. B. durch:

- Änderungen in der Betriebsorganisation
- Beschaffung neuer Arbeitsmittel oder -stoffe
- Umstrukturierung von Arbeits- oder Verkehrsbereichen
- Änderung von Arbeitsverfahren oder Tätigkeitsabläufen
- Änderung von Vorschriften und Gesetzen
- Verbesserung des Standes der Technik
- Auftreten von Unfällen, Beinahe-Unfällen, Berufskrankheiten oder Erhöhung des Krankenstandes.

In jedem Fall muss die Gefährdungsbeurteilung des veränderten Bereiches aktualisiert werden.



Rangfolge der Schutzmaßnahmen (STOP-Prinzip: Substitution - Technik - Organisation - Personal)



Unternehmen unterliegen einem ständigen Veränderungsprozess. In jedem Fall muss die Gefährdungsbeurteilung des veränderten Bereiches aktualisiert werden.

2 Checkliste für typische Arbeitsbereiche bzw. Tätigkeiten bei der Zeitungszustellung, Einleitung

Die nachfolgende Checkliste soll insbesondere kleinen und mittleren Betrieben (KMU) aus dem Bereich der Zeitungszustellung eine Hilfe bei der Erstellung der Gefährdungsbeurteilung sein. Es werden die typischen Gefährdungen aufgeführt.

Bei ähnlichen Arbeitsplätzen muss die Beurteilung natürlich nur einmal erfolgen. Bei Handlungsbedarf oder Mängeln sollte der entsprechende Arbeitsplatz aber eindeutig identifizierbar vermerkt werden.

Bei festgestelltem Beratungsbedarf kann auf entsprechende interne und externe Spezialisten sowie das Informationsangebot der BG ETEM-Website (www.bgetem.de) zurückgegriffen werden. Natürlich steht auch die für den Betrieb zuständige Aufsichtsperson für Fragen zur Verfügung.

Sollten in der vorliegenden Liste Tätigkeiten oder Arbeitsbereiche nicht berücksichtigt sein, so kann entweder auf weitere Checklisten (siehe Aufzählung unten) zurückgegriffen werden oder es muss eine individuelle Gefährdungsbeurteilung erstellt werden.

Weiterführende Informationen:

- Brancheninformationen Druck und Papierverarbeitung / Zeitungszustellung (www.bgetem.de, Webcode: **18784435**)

Achtung: Die vorliegende Hilfe zur Gefährdungsbeurteilung erfasst nicht den Bereich der psychischen Belastungen und Beanspruchungen. Zu dem Thema sind eine Vielzahl von Informationen unter (www.bgetem.de, Webcode: **13539659**) zu finden. Hier wird auch auf die entsprechend angebotenen Medien zum Thema „psychische Belastungen und Beanspruchungen“ verwiesen.

Weiterführende Informationen:

- DGUV Information 208-046 „Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Zeitungszustellung“
- DGUV Information 208-047 „Pedelec 25 Fahrrad, Transportmittel – Elektromobilität“
- Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung in Betrieben (MB042)
- Tipps „Zu Fuß unterwegs – Informationen für Zustellerinnen und Zusteller“ (T018)
- Checklisten zur Gefährdungsbeurteilung: Organisation des Arbeitsschutzes, Demografischer Wandel, Ermittlung von Unfallursachen, Mobile Arbeit / Außendienst, Alternsgerechte Arbeitsorganisation, Büro und büroähnliche Bereiche (SZ018)

Erhältlich unter (www.bgetem.de) Webcode: **11205644** (Medienportal) oder (medien.bgetem.de)

- Praxisgerechte Lösungen – Software für die betriebliche Gefährdungsbeurteilung Erhältlich unter (www.bgetem.de, Webcode: **15614844**)
- DGUV Information 208-035, Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz – Zustellen von Sendungen Erhältlich unter (www.dguv.de)

- Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Heben, Halten und Tragen von Lasten ≥ 3 kg LMM-HHT (Formblatt)
 - Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Ziehen und Schieben von Lasten LMM-ZS (Formblatt)
 - Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei Körperfortbewegung LMM-KB (Formblatt)
- Erhältlich unter (www.baua.de)

3 Gefährdungsbeurteilung Zeitungszustellung, Checkliste

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Zeitungszustellung zu Fuß						
Ausrutschen, Stolpern, Umknicken, Fehltreten, Stürzen	1. Es besteht erhöhte Gefahr des Umknickens und Fehltreten. Deshalb muss zweckmäßiges, der Jahreszeit angepasstes, festes Schuhwerk getragen werden. Empfehlenswert sind Schuhe mit rutschfester Sohle, wie z. B. Sicherheits-, Schutz- oder Berufsschuhe.					
Witterungsbedingte Sturzgefahren	2. Durch nasses Laub, Schnee- und Eisglätte besteht erhöhte Sturzgefahr. Es muss geeignetes wasserabweisendes Schuhwerk mit rutschhemmender Sohle getragen werden. Bei Eisglätte sollten zusätzlich z. B. über die Schuhe stülpbare Gleitschutzketten oder Spikes verwendet werden.					
Sturzgefahr in Baustellen	3. Besondere Aufmerksamkeit ist beim Begehen von Baustellenbereichen erforderlich. Falls vorhanden, müssen die gekennzeichneten Wege benutzt werden. Auf ausreichende Beleuchtung ist zu achten. Bei Bedarf Stirnlampe tragen.					
Dunkelheit	4. Da Zeitungen oft vor Tagesanbruch ausgetragen werden und die Haus- und Straßenbeleuchtung häufig nicht ausreichend ist, muss eine geeignete Stirnlampe zum Ausleuchten dunkler Wegstrecken zur Verfügung stehen.					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Tragen von Zeitungen und Zustellung mit Transportmitteln	5. Für Lastgewichte bis 5 kg für Frauen und 10 kg für Männer können Tragetaschen verwendet werden. Sie müssen über einen ausreichend breiten Trageriemen verfügen und im Straßenverkehr mit Reflektorstreifen ausgerüstet sein. Wenn sich durch das Tragen von Lasten Belastungen ergeben, müssen geeignete Transportmittel wie z. B. Transportkarren verwendet werden. Diese müssen auch bei maximaler Beladung kippsicher sein. Die Karren sollten mit einer Bremse ausgestattet sein.					
Dunkelheit, schlechte Erkennbarkeit	6. Zeitungszusteller müssen von anderen Teilnehmern im Straßenverkehr auch bei Dunkelheit frühzeitig erkannt werden. Der Einsatz reflektierender Warnkleidung wie z. B. Jacken, Warnwesten und Reflektorbändern ist erforderlich.					
Kälte, Nässe	7. Bei Kälte und Nässe muss geeignete Wetterschutzkleidung nach EN 343, die ebenfalls mit reflektierenden Elementen ausgestattet sein sollte, eingesetzt werden. Atmungsaktive und wasserdichte Jacken, welche gut sichtbar sind, sind bevorzugt zu verwenden.					
Gefährdung durch Hunde	8. Der Kontakt mit Hunden sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Insbesondere sollten keine Anwesen betreten werden, auf denen Hunde frei herumlaufen. Eine sichere Zeitungszustellung von außen sollte möglich sein. Sollte es trotz aller Vorsicht zu einem Hundebiss kommen, muss die Verletzung aufgrund der hohen Infektionsgefahr auf jeden Fall von einem Durchgangsarzt behandelt werden. Zur Information sollten Hundemerkkarten angelegt und regelmäßig aktualisiert werden.					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Stürze und kleinere Verletzungen	9. Zur Erstversorgung kleinerer Verletzungen ist die Mitnahme eines kleinen Erste-Hilfe-Päckchen empfehlenswert. Bei der Zeitungszustellung muss durch geeignete Maßnahmen sichergestellt sein, dass die notwendige Erste Hilfe herbeigerufen werden kann. Empfehlenswert ist die Mitnahme eines Mobiltelefons, bei dem die Notruf funktion einprogrammiert ist.					
Überfälle, sexuelle Belästigung	10. Gelegentlich werden Zeitungszusteller bedroht oder auch tätlich angegriffen. Für diesen Fall müssen spezielle Verhaltensregeln festgelegt werden. Zur Abschreckung möglicher Angreifer ist das Mitführen von Signalgebern (z. B. Trillerpfeifen, Schriill- Alarm) oder auch das Mitführen eines Mobiltelefons, bei dem die Notruf funktion einprogrammiert ist, sinnvoll. Bei Belästigungen durch Personen deeskaliierend verhalten. In kritischen Situationen sollte die Zustellung eingestellt werden.					
Zeitungszustellung mit dem Rad/E-Bike/Moped/Mofa						
	Zusätzlich zur Zeitungszustellung zu Fuß müssen folgende Punkte beachtet werden:					
Teilnahme am Straßenverkehr	11. Das Fahrrad muss in einem verkehrssicheren Zustand sein und den Vorschriften der Straßenverkehrszulassungsordnung entsprechen. Eine regelmäßige Wartung und Überprüfung auf Verkehrssicherheit ist erforderlich.					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Dunkelheit, schlechte Erkennbarkeit	12. Die Beleuchtung des Zweirades sollte mit einer Standlichtfunktion ausgestattet werden, um die Erkennbarkeit zu verbessern. Das Rad muss mit Speichenreflektoren ausgerüstet sein. Diese sollten regelmäßig gereinigt werden. Der Einsatz von Reifen mit reflektierenden Flanken hat sich bewährt. Die eingesetzten Packtaschen sollten zusätzlich mit reflektierenden Streifen ausgerüstet sein.					
Unsachgemäße Beladung des Fahrrades	13. Das Fahrrad muss für den Transport von schweren Lasten ausgelegt sein. Es muss gleichmäßig beladen werden.					
Standsicheres Abstellen	14. Da schwer beladene oder einseitig beladene Fahrräder leicht kippen, sollten geeignete Mittelständer verwendet werden, die das sichere Abstellen ermöglichen.					
Kopfverletzungen	15. Helme mindern das Verletzungsrisiko und die Verletzungsschwere bei einem Unfall erheblich. Beim Moped / Mofa ist er ohnehin vorgeschrieben. Der Helm muss ein Zertifikat nach EN 1078 aufweisen. Ein Helm sollte über ausreichend Lüftungsöffnungen verfügen, atmungsaktiv und mit einem Licht ausgestattet sein.					
Zeitungszustellung mit dem Auto						
	Zusätzlich zur Zeitungszustellung zu Fuß müssen folgende Punkte beachtet werden:					
Teilnahme am Straßenverkehr	16. Das Fahrzeug muss den Anforderungen der Straßenverkehrszulassungsordnung entsprechen. Insbesondere muss auch die Beleuchtung in einem einwandfreien Zustand sein. Die Fahrerlaubnis muss durch den für die Fahrzeugklasse vorgesehen Führerschein nachgewiesen werden.					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Besondere witterungsbedingte Gefahren	17. Bei winterlichen Straßenverhältnissen sind Winterreifen mit ausreichend Profiltiefe (min. 4 mm) oder ggf. Schneeketten erforderlich. Der Frostschutz der Scheibenwaschanlage ist zu überprüfen. Im Fahrzeug sollten geeignete Eiskratzer mitgeführt werden, die bei Bedarf zum Enteisen der Scheiben eingesetzt werden können.					
Zeitungszustellung mit dem Auto						
Unterweisung der Mitarbeiter	18. Die Mitarbeiter müssen vor Aufnahme der Tätigkeit, aus besonderem Anlass und ansonsten mindestens einmal jährlich über die bei der Arbeit auftretenden Gefahren und Maßnahmen zur Abwehr der Gefahren unterwiesen werden. Neben der allgemeinen Sicherheitsunterweisung muss jeder Mitarbeiter auch eine arbeitsplatzbezogene Unterweisung erhalten. Die Namen der Unterwiesenen, die Unterweisungsinhalte, das Datum der Unterweisung und der Name desjenigen, der die Unterweisung durchgeführt hat, müssen dokumentiert werden.					
Blitzeis	19. Bei plötzlich auftretender Eisglätte (Blitzeis), wenn ein gefahrloses Zustellen nicht mehr möglich ist, ist organisatorisch zu regeln, dass die Zustellung eingestellt, zeitlich verlagert oder gar nicht erst begonnen wird.					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Beurteilung von Belastungen bei der Handhabung von Lasten	<p>20. Die Belastungen durch Heben und Tragen sowie Ziehen und Schieben von Lasten während der Zeitungszustellung sind fachkundig zu ermitteln.</p> <p>Der Einsatz folgender Methoden ist empfehlenswert:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Heben, Halten und Tragen von Lasten ≥ 3 kg LMM-HHT (Formblatt) • Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen beim manuellen Ziehen und Schieben von Lasten LMM-ZS (Formblatt) • Leitmerkalmethode zur Beurteilung und Gestaltung von Belastungen bei Körperfortbewegung LMM-KB (Formblatt) <p>(Siehe „Weiterführende Informationen“ Seite 6.)</p>					
Unfall	<p>21. Meldepflichtig sind Unfälle, die tödlich verlaufen sind oder zu einer Arbeitsunfähigkeit von mehr als 3 Tagen geführt haben. Unfälle, die nicht zu einer mehr als dreitägigen Arbeitsunfähigkeit oder zum Tode des Versicherten geführt haben, müssen nicht bei der Berufsgenossenschaft angezeigt werden. Aber auch diese Unfälle sollten innerhalb des Betriebes dokumentiert werden.</p> <p>Die Zusteller sind über die Meldepflichten zu informieren. Auch die Meldung von Gefahrenstellen auf dem Zustellweg ist sinnvoll, um Maßnahmen zur Gefahrenminimierung einzuleiten.</p>					

Mögliche Gefährdungen und Belastungen	Maßnahmen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz	Überprüfung: in Ordnung	Handlungsbedarf, Mängel	Mängelbeseitigung bis/von	Beratungsbedarf wenn ja, X	Bemerkungen Kontrolle der Wirksamkeit der getroffenen Maßnahmen
Psychische Belastungen	22. Psychische Belastungen können sich zum Beispiel aus verspäteter Anlieferung der Zeitungspakete, schlechter Tourenplanung, extremen Wettersituationen oder generellem Zeitdruck ergeben. Die Ermittlung der psychischen Belastungen ist fachkundig durchzuführen. Die BG ETEM bietet hier Unterstützung und Hilfe an. (Siehe „Weiterführende Informationen“ Seite 6.)					