

LSV kompakt

MAGAZIN FÜR SICHERHEIT & GESUNDHEIT

www.svlfg.de

01 | 2021



**NEUE VORSCHRIFTEN
IN DER TIERHALTUNG**



INHALT

**TIERHALTER BESSER GESCHÜTZT**

Die Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Tierhaltung wurde aktualisiert. Wir berichten über die wichtigsten Neuerungen.

4

ARBEITEN AM STRASSENRAND

Auch Land- und Forstwirte müssen, wenn sie am Straßenrand arbeiten, dafür sorgen, dass die Arbeitsstelle richtig abgesperrt und abgesichert ist.

12

**LEBENSGEFAHR BEI DACHARBEITEN**

Ein Fehltritt auf die Lichtplatte und schon ist es passiert: Jedes Jahr sterben Menschen bei Dacharbeiten, weil sie die Gefahr unterschätzen und abstürzen.

16

**BESSER SCHLAFEN KANN TRAINIERT WERDEN**

Das Online-Training der SVLFG „Regeneration und besserer Schlaf“ hilft dabei, wieder ausgeschlafener zu sein.

20

Zum Titelbild:

Landwirt Jan Grünhaupt aus Diemelstadt stellt seine Bullenbucht vor. Hier läuft der Bulle nicht mehr in der Herde mit und stellt somit keine Gefährdung dar. Durch die zentrale Anordnung ist es leicht, die Tiere zusammenzuführen.

||||| ■ KURZ GESAGT

Liebe Leserinnen und Leser,

stellen Sie sich vor, Sie verlieren nach einem Arbeitsunfall und einer langen Periode des Leidens Ihren rechten Arm. Sie müssen Ihren Kindheitstraum, Ihren Beruf aufgeben, sich neu orientieren. Wie würden Sie sich fühlen?

Diese Erfahrung hat unsere Versicherte Stefanie D. gemacht, ein Fall, der besonders berührt. Die Pferdewirtin hat gekämpft, um mit ihrer Prothese in ihrem neuen Alltag zu rechtzukommen. Heute arbeitet sie als Fachkraft für Arbeitssicherheit und trägt dazu bei, Arbeiten im Betrieb noch sicherer zu machen – damit andere Menschen nicht das gleiche Schicksal erleben wie sie. Ihre Geschichte lesen Sie auf den Seiten 8 und 9.



Walter Heidl, alternierender
Vorstandsvorsitzender der SVLFG

Dass die Tierhaltung ein hohes Unfallpotenzial birgt, ist uns allen bekannt. Umso wichtiger ist es, dass die in der „Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Tierhaltung“ (VSG 4.1) aufgeführten Sicherheitsmaßnahmen in der Praxis umgesetzt werden. Die VSG 4.1 tritt zum 1. April 2021 in einer aktualisierten Fassung in Kraft. Mit den Änderungen werden Sie als Tierhalter noch besser geschützt. Die Neuerungen lesen Sie auf den Seiten 4 und 5.

Natürlich birgt nicht nur die Betreuung und Versorgung von Tieren Risiken. Unfälle bei Dacharbeiten können ebenfalls gravierende Auswirkungen haben – nicht selten enden sie tödlich. Die Gefahren, die mit dieser Tätigkeit einhergehen, werden oft unterschätzt. Auf Seite 16 stellen wir Ihnen Sicherheitsmaßnahmen vor und erklären, warum Sie auf Fachleute nicht verzichten sollten.

Worauf Sie bei der Anwendung von Pflanzenschutzmitteln achten sollten, stellen wir auf den Seiten 10 und 11 in den Fokus. Wenn Sie Pflanzenschutzmittel nutzen möchten, benötigen Sie Fachwissen und die passende Persönliche Schutzausrüstung. Dabei gilt: Mit vorausschauender Organisation und Sorgfalt leisten Sie nicht nur im Betrieb, sondern auch für Ihre Gesundheit gute Arbeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen. Bleiben Sie gesund.

Herzlich Ihr

Chidl W.

IMPRESSUM

LSV kompakt – Magazin für Sicherheit und Gesundheit

Herausgeber: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau, Weißensteinstraße 70-72, 34131 Kassel

Redaktion: Martina Opfermann-Kersten, Telefon 0561 785-18500, Fax 0561 785-219118, www.svlfg.de, E-Mail: kommunikation@svlfg.de

Der Bezugspreis ist durch den Mitgliedsbeitrag abgegolten.

Keine Gewähr für unverlangte Manuskripte. Nachdruck ist nach Rücksprache mit der Redaktion möglich.

Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Magazin auf männlich-weibliche Doppelformulierungen verzichtet. Die ausschließliche Verwendung der männlichen Form ist geschlechtsunabhängig zu verstehen.

Druck: Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH, Industriestraße 25 a, 22880 Wedel. Bei den Adressangaben werden die Bestimmungen des Datenschutzes beachtet.



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C009114

||||| ■ KRANKENKASSE

Zwei Bonusprogramme

Seit 1. Januar 2021 bietet die LKK – statt wie bisher ein – nun zwei Bonusprogramme an: eines für gesundheitsbewusstes Verhalten und eines zur Bonifizierung von Einzelmaßnahmen. Für **gesundheitsbewusstes Verhalten** wird Ihnen ein Geldbonus gewährt, wenn Sie qualitätsgesicherte Leistungen zur Primärprävention beanspruchen (je 10 Punkte) und der Zeitraum zwischen den Maßnahmen nicht mehr als 18 Monate beträgt. Der Bonus wird ab 20 Punkten fällig und kann einmal im Kalenderjahr beansprucht werden. Bei der **Bonifizierung von Einzelmaßnahmen** erhalten Sie einen Geldbonus, wenn Sie Leistungen zur Früherkennung von Krankheiten (je 10 Punkte), Schutzimpfungen (je 4 Punkte) sowie Kinderuntersuchungen (je 5 – 10 Punkte) in Anspruch nehmen.

Erreichen Sie 30 Punkte, gibt es einen Sonderbonus von zehn Euro. Auch dieser Bonus kann einmal pro Kalenderjahr beansprucht werden. Ein Bonuspunkt entspricht einem Euro. Beide Boni werden Ihnen auf Antrag ausgezahlt, wenn Sie mit dem LKK-Bonusheft nachweisen, dass Sie die Leistungen in Anspruch genommen haben.

Wer an den Bonusprogrammen teilnehmen möchte, muss uns dies bitte schriftlich mitteilen. Wenn Sie sich bereits vor dem 1. Januar 2021 in das vorherige Bonusprogramm der LKK eingeschrieben haben, nehmen Sie automatisch an beiden Bonusprogrammen teil. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter: www.svlfg.de/bonus-gesundheitsbewusst-lkk

||||| ■ PRÄVENTIONSZUSCHÜSSE

Mittel ausgeschöpft

Schon am Vormittag des Förderbeginns am 1. Februar waren die von der SVLFG für den Kauf von Präventionsprodukten bereitgestellten 800.000 Euro unerwartet schnell aufgebraucht. In den über 4.000 eingegangenen Anträgen zeigt sich der Trend, dass sich die leiseren und abgasfreien Akku-Geräte in der Grünpflege der größten Beliebtheit erfreuen.

IN KÜRZE ■ |||||

||||| ■ BAUMARBEITEN

Vorschriften geändert

Die Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz „Gartenbau, Obstbau und Parkanlagen“ (VSG 4.2) wurde in folgenden Punkten geändert:

- Bei der Definition gefährlicher Baumarbeiten entfällt für Arbeiten mit der Motorsäge die bisherige Schnittlängengrenze. Das heißt, der Unternehmer muss nun auch bei Schnittlängen unter 30 cm in seiner Gefährdungsbeurteilung ermitteln, ob eine Unterweisung des Motorsägen-Führers ausreicht oder zum Beispiel ein AS-Baum-I-Lehrgang notwendig ist.
- Für den Motorsägen-Grundkurs verändert sich das Verhältnis Ausbilder zu Teilnehmer von bisher 1:10 auf 1:6.
- Die Seilklettertechnik (SKT) ist als gleichwertiges Arbeitsverfahren zu „AS-Baum II“ anerkannt. Das heißt, der Unternehmer kann nun die SKT einsetzen, wenn es nach seiner Gefährdungsbeurteilung sicher ist, auch wenn der Einsatz einer Hubarbeitsbühne möglich wäre.
- Die Ausbildungsinhalte der Seilklettertechnik ohne Motorsäge („SKT A“) werden nunmehr auch in der VSG 4.2 definiert.

||||| ■ IN EIGENER SACHE

Standort geschlossen

Um Verwaltungskosten zu sparen, hat die SVLFG ihren Standort in Oldenburg am 31. Dezember 2020 geschlossen. Alle Mitarbeiter sind weiterhin unter den bekannten Telefonnummern erreichbar. Bei Fragen stehen außerdem die Berater in den übrigen Verwaltungs- und den regionalen Beratungsstellen zur Verfügung. Sie finden sie im Internet unter: www.svlfg.de/so-erreichen-sie-uns

||||| ■ STUDIE

Frauen gefragt

Eine Umfrage des Thünen-Instituts und der Uni Göttingen in Kooperation mit dem LandFrauenverband soll Erkenntnisse für eine zukünftige Politik liefern, welche die Lebens- und Arbeitssituation von Frauen in Betrieben der Landwirtschaft sowie des Garten-, Obst- und Weinbaus im Blick hat. Zur Teilnahme sind Frauen aufgerufen, die in einem solchen Betrieb arbeiten oder gearbeitet haben, egal ob als Unternehmerin, Angestellte oder mitarbeitende Familienangehörige. Auch jene Frauen, die mit ihrer Familie auf einem Hof leben, aber außerhalb der Landwirtschaft arbeiten, sind gefragt. Link zur Umfrage: www.frauenlebenlandwirtschaft.de/uc/2020

||||| ■ BEQUEM VON ZUHAUSE

Online-Vorträge

Wir erweitern fortlaufend unser Angebot an Online-Vorträgen zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz. An unseren digitalen Veranstaltungen können alle Interessierten teilnehmen. Sie benötigen dafür einen Browser, der HTML 5 unterstützt (zum Beispiel Microsoft Edge Chromium, Google Chrome oder Mozilla Firefox). Die Vorträge dauern zwei bis drei Stunden. Die Themen und Termine finden Sie auf unserer Internetseite www.svlfg.de/onlinevortraege.

Sie haben Themenwünsche? Schreiben Sie uns diese per Mail an: praeventionsschulungen@svlfg.de

So erreichen Sie uns

Telefonzentrale	0561 785-0
Krisenhotline	0561 785-10101
Gesundheitstelefon der Krankenkasse	0800 140554149090 (kostenfrei)
Service-Telefon der Pflegekasse	0561 785-2033
Gesundheitsangebote „Mit uns im Gleichgewicht“	0561 785-10512
Seminare und Qualifizierungen Prävention	0561 785-10477
Bestellung von Präventionsbroschüren	0561 785-10339
Zuschüsse für Sicherheit und Gesundheitsschutz	0561 785-10479
Betriebliche Gesundheitsförderung	0561 785-10010
Arbeitsschutzmanagement, Anerkennung von Schulungsstätten	0561 785-10478

Neue Unfallverhütungsvorschrift für Tierhaltung

Am 1. April 2021 tritt die novellierte Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Tierhaltung in Kraft. Damit werden Tierbetreuer noch besser geschützt. Die Neuerungen im Überblick:

Die Mitarbeiterin wollte die Kühe aus den Außenbereich des Laufstalles zum Melken treiben, als der 900 kg schwere Deckbulle sie plötzlich angriff. Sie stürzte zu Boden, wo der Bulle sie weiter attackierte und schwer verletzte. Vorher waren keinerlei Verhaltensauffälligkeiten bei dem Fleckviehbulle erkennbar gewesen. So wie dieser Unfall passieren jedes Jahr schwerste Arbeitsunfälle. Jährlich werden im Durchschnitt vier Menschen durch Bullenangriffe getötet. Wie die Statistik zeigt, ereignen sich mehr als ein Drittel der meldepflichtigen* Arbeitsunfälle in der Tierhaltung, davon fast alle tödlichen Unfälle im direkten Umgang mit den Tieren.

Warum ist die Tierhaltung überhaupt so gefährlich?

Das Verhalten aller Nutztiere ist instinktiv geprägt und für den Men-

schen nicht immer vorhersehbar. Ein kurzes Erschrecken, eine ungewohnte oder hektische Berührung können bereits dazu führen, dass das Tier flüchtet oder eine Abwehrreaktion wie beispielsweise Schlagen zeigt. Diese Situationen im täglichen Umgang sind gefährlich für die Tierbetreuer. Besonders unfallträchtige Tätigkeiten stellen Melken, Treiben und Behandeln von Rindern sowie in der Pferdehaltung Reiten und Führen dar.

Rechtsverbindliches Regelwerk

Die Unfallverhütungsvorschriften definieren Schutzziele und geben Hinweise, durch welche Vorsichtsmaßnahmen die Tierbetreuer geschützt werden. Die Unfallverhütungsvorschrift „Vorschrift für Sicherheit und Gesundheitsschutz in der Tierhaltung“ – kurz VSG 4.1 – enthält Vorgaben für das Errichten und den Betrieb von Einrichtungen in der Nutztierhaltung sowie für den Umgang mit den Tieren. Sie gibt wieder, welche baulich-technischen Einrichtungen vorhanden sein müssen, wie diese beschaffen sein sollen und was zur Persönlichen Schutzausrüstung gehört. Die Vorgaben in der VSG sind rechtlich bindend für alle Versicherten der SVLFG. Der Unternehmer trägt die Verantwortung für die Umsetzung. Neben dem grau hinterlegten und fett gedruckten Vorschriftentext gibt es in der VSG erläuternde Hinweise mit Beispielen. Die geänderte Vorschrift muss von allen Arbeitgebern zum Anlass genommen werden, die Gefährdungsbeurteilung zu überprüfen und die Beschäftigten entsprechend zu unterweisen. Kenntnisse zum sicheren Umgang mit den Tieren können in Schulungen erworben werden.

NEUERUNGEN AUF EINEN BLICK

■ Für Rinderhalter

- Anforderung an Anlagen: ausreichend Fixier- und Separiereinrichtungen für Einzeltiere und Gruppen
- Beim Besamen/Behandeln dürfen sich keine weiteren freilaufenden Tiere in dem Bereich aufhalten
- Deckbullen in der Milchviehhaltung:
 - Separate Unterbringung, Mitlaufen im Stall ist unzulässig
 - Fixieren oder Separieren beim Zusammenführen und bevor der Tierbetreuer die Bucht betritt
 - Helfer benötigen Tierkenntnisse zum sicheren Umgang mit Rindern

■ Für Pferdehalter

- Ausstattung von Reithallen (u. a. hinsichtlich Höhe, Banden und Spiegel)
- Tierbetreuer benötigen Kenntnisse zum sicheren Umgang mit Pferden
- Regelmäßige Kontrolle der Persönlichen Schutzausrüstung
- Verhalten beim Loslassen der Pferde

■ Für Schweinehalter

- Ferkelkastration darf nicht die Gesundheit der Tierbetreuer gefährden

■ Für alle Nutztierhalter

- Tiere aus dem Bestand entfernen, die sich aggressiv verhalten und Menschen gefährden können, spätestens nach einem Angriff

Die Unfallverhütungsvorschrift VSG 4.1 finden Sie unter www.svlfg.de/gesetz-vorschriften-im-arbeitsschutz

Änderungen für Milchviehhalter

In der Milchviehhaltung ist ein Deckbulle häufig fester Bestandteil der Herde. Gerade da ist aber die Unfallgefahr sehr hoch. Um das Arbeiten in der Herde für den Tierbetreuer sicherer zu gestalten, ist es unabdingbar, den Deckbullen in einer separaten Bucht zu halten. Diese Einzelbuchten für Deckbullen müssen stabil gebaut sein, über einen rutschfesten Bodenbelag, mindestens eine Fixiereinrichtung und mindestens eine Fluchtmöglichkeit (Personenschlupföffnung) verfügen. Als Fixiereinrichtung dient ein Sicherheitsfangressgitter mit ausreichender Stabilität und Abmessung. Als äußere Abtrennung der Deckbullenbucht haben sich ausreichend stabile, senkrechte Stangen bewährt, die Personen den Durchschlupf ermöglichen. Dies ermöglicht die Flucht aus der Bullenbucht in Gefahrensituationen. Eine sichere Alternative zur Deckbullenhaltung ist die künstliche Besamung.

Separation und Fixierung für alle Tiere

Zur verpflichtenden Separation in den Ställen sind für die Herdentiere beispielsweise Separationsbuchten (mit Fixiermöglichkeit) oder abgetrennte Bereiche geeignet. Eine Separation ist auch gewährleistet, wenn alle Tiere in einem sicheren Bereich einzeln fixiert werden können, beispielsweise mit Fangständen oder Sicherheitsfangressgittern.



Deckbullen sind im Laufstall getrennt von der Milchviehherde zu halten.



Interview mit Rudolf Heins, Vorstandsmitglied der SVLFG

Dreijähriger Übergangszeitraum

LSV kompakt: Die Änderungen der VSG 4.1 stellen vor allem Rinderhalter vor neue Anforderungen. War die Novellierung wirklich notwendig?

Heins: Mit den Änderungen haben wir die Regeln dem Stand der Technik angepasst, da sich unter anderem Haltungsformen verändert haben. Unfallanalysen und unsere Erfahrungen aus der Präventionsarbeit sind in die neue Vorschrift eingeflossen. Hier waren vor allem die nach wie vor hohen Unfallzahlen in der Rinder- und Pferdehaltung, aber auch Schilderungen von Beinaheunfällen Anlass für die Änderungen.

LSV kompakt: Was passiert, wenn Unternehmer die baulichen Änderungen nicht sofort umsetzen können?

Heins: Dieses Problem war uns bewusst. Für die Erfüllung der neuen baulichen Anforderungen in der Rinderhaltung haben wir deshalb für bestehende Anlagen eine dreijährige Übergangsfrist vorgesehen. Das heißt, die notwendigen Umbauten gemäß den Vorgaben der VSG 4.1 können bis zum 1. April 2024 ausgeführt werden. Neue Stallbauten müssen allerdings ab 1. April 2021 den Anforderungen der VGS 4.1 entsprechen.

LSV kompakt: Wohin kann sich ein Tierhalter mit baulich-technischen Fragen wenden?

Heins: Wir bieten sowohl bei Neu- als auch bei Umbaumaßnahmen eine kostenlose Bauberatung durch unseren Außendienst direkt vor Ort im Betrieb an. Ich empfehle, hierfür einen Termin mit der SVLFG zu vereinbaren. Den zuständigen Ansprechpartner finden Sie auf unserer Homepage unter: www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention

Beim Führen des Pferdes ist zwischen Pferdekopf und Schulter zu gehen.

* Meldepflichtig sind Arbeitsunfälle, die mehr als drei Krankheitstage verursachen, und tödliche Arbeitsunfälle

SVLFG digital

Digitale Zukunft

Mit der App „Stockfibel to go“ Hinschauen, wie gearbeitet wird

Verbesserte Funktionen machen die App nach Update noch nutzerfreundlicher.

Seit einem Jahr findet man die „Stockfibel to go“ im Play- und App-Store. Die erste App der SVLFG befasst sich mit der handwerklichen Arbeitsqualität bei der Baumfällung mit der Motorsäge. Warum ist das so wichtig? Die Fachkundebeurteilung ist Dreh- und Angelpunkt für das Erkennen von Unfallrisiken bei der Fällarbeit. Anders als in anderen Branchen führt eine handwerklich mangelhafte Baumfällung in der Regel zwar nicht zur Entwertung beim Rohholz, denn aus einem riskant gefällten Baum kann immer noch ein Brett gesägt werden. Aber was nützt das, wenn die systematisch unkundige Arbeitsweise zu einem

Fällungsunfall führt oder sogar ein Menschenleben fordert?

Nach Update nutzerfreundlicher

Die Beurteilung des Stockbildes mit der App gibt den Nutzern den maßgeblichen Hinweis, ob die Schnitthanlage die nötige Qualität aufweist. Die App ist durch Informationen zu den Beurteilungsmerkmalen zudem eine Lernhilfe. Die Nutzerrückmeldungen im Laufe des letzten Jahres ermöglichten, die App kontinuierlich zu verbessern.

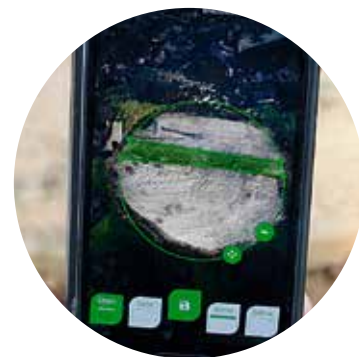
Das Update 2021 zeigt seine praxisnahe Nutzerfreundlichkeit durch:

- Optimierung der Anwendung für alle mobilen Endgeräte
- Vergrößerung der Bilder zur besseren Bearbeitung
- größere beurteilbare Stockdurchmesser, in der Regel bis 80 cm
- nachträgliche Bearbeitungsmöglichkeit der aufgenommenen Stöcke
- reversible Festlegung des zu beurteilenden Stockdurchmessers

Dadurch genügt es, im Wald nur noch den Stock zu fotografieren. Die eigentliche Beurteilung kann zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen.

App verbessert Urteilsvermögen

Derzeit verwenden über 3.000 aktive Nutzer die App. Die Erfahrung zeigt, dass nach einer Übungsphase selbstständig ohne Zuhilfenahme der App



Seit dem Update ist eine nachträgliche Bearbeitung aller Beurteilungsmerkmale möglich, wie hier des Durchmessers.

die Qualität der Schnitthanlage beurteilt werden kann.

„Eine Handwerksbeurteilung für alle, die es wissen müssen. Top Hilfe zum Lernen.“

So urteilt ein Nutzer über die App. „Stockfibel to go“ hat mit durchschnittlich 4 von 5 Sternen eine positive Bewertung in beiden Stores erhalten.

Nutzen auch Sie die App! Das wichtige und gesetzlich geforderte „Hinschauen, wie gearbeitet wird“ durch Beurteilung der Ausführungsqualität von der Schnitthanlage ist mit der App für jeden möglich.

LSV-INFO

Die App „Stockfibel to go“ können Sie im App Store oder Google Play Store unter dem Suchbegriff „Stockfibel“ kostenlos herunterladen. Mehr Informationen auf unserer Homepage unter: www.svlfg.de/app-stockfibel-to-go



Eichenprozessionsspinner Bei der Bekämpfung richtig schützen

Maßnahmen gegen den Eichenprozessionsspinner sind am wirkungsvollsten, bevor die Larven ihre Brennhaare ausbilden. Gebläseunterstützte Atemschutzgeräte erleichtern die Arbeit.



Nur darin unterwiesene Personen dürfen Eichenprozessionsspinner bekämpfen. Damit sie sicher und gesund arbeiten, brauchen sie die passende Persönliche Schutzausrüstung (PSA). Gefilterte Frischluft und rundum gute Sicht bei der Arbeit bieten Gebläseunterstützte Atemschutzgeräte. So atmen Sie auch bei anstrengenden Tätigkeiten frei und ohne den typischen Atemwiderstand der FFP-2-Papiermasken. Durch die ständige Luftbewegung bleiben die Visiere der Masken stets klar. Damit keine unangenehme Zugluft im Gesicht entsteht, kann die Luftzufuhr eingestellt werden. Besonders viel Komfort bieten Modelle, die über Schutzanzug und Helm getragen werden und die den gesamten Kopf und Nacken überdecken. Sie ersetzen zudem die Schutzbrille und der Helm bleibt sauber. Diese Geräte sind auch für Bartträger gut geeignet.

Körper muss komplett geschützt sein

Wichtig ist, dass die PSA immer den ganzen Körper – also auch Hinterkopf, Halsausschnitt und Nacken – bedeckt und die Atemwege zuverlässig schützt. Etwaige Öffnungen an Ärmelbündchen können mit Klebeband abgeklebt werden. Achtung Bartträger: Je nach Modell schließen Atemschutzmasken bei dichtem Barthaar nicht vollständig ab, so dass die allergieauslösenden Brennhaare eindringen können.

Betriebsanweisung erstellen

Die Gefährdungen, Schutzmaßnahmen, Verhaltensregeln und Erste-Hilfe-Maßnahmen sind vom Unternehmer in einer Betriebsanweisung vorzugeben. Die Musterbetriebsanweisung kann im Internet unter www.svlfg.de (Suchbegriff „Brennhaare des Eichenprozessionsspinners“) abgerufen und an die tatsächlichen Verhältnisse im Betrieb angepasst werden. Zudem müssen Beschäftigte vom Arbeitgeber hierzu mündlich unterwiesen werden.



Die App „Stockfibel to go“ ermöglicht die Stockbeurteilung für Jeden.

Das zweite Leben der Stefanie D.

Nach einem Arbeitsunfall verliert die Pferdewirtin Stefanie D. einen großen Teil ihres rechten Arms. Doch die Frau lässt sich nicht unterkriegen. Heute arbeitet sie als Fachkraft für Arbeitssicherheit.

Ihre Liebe zum Beruf zu machen, ist immer ihr Traum gewesen. Seit Stefanie D. sechs Jahre alt ist, sitzt sie auf dem Pferd. Als sie mit 16 Jahren die Schule beendet, ist es soweit: Auf dem Landgestüt Sachsen-Anhalt absolviert sie die Lehre zur Pferdewirtin. Nach zwei Ausbildungen zieht sie nach Nordrhein-Westfalen, zwei Meisterprüfungen zur Pferdewirtschaftsmeisterin folgen. Alles läuft wie geplant – bis der 1. Oktober 2016 alles verändert.

Ein Verladetraining mit Pferden ist geplant. Brav folgt ihr die Stute auf den Transporter. Dass sie plötzlich erschrickt und vom LKW rennt, ist nichts Ungewöhnliches. Doch dieses Mal verletzt sich Stefanie D. als sie mit der rechten Hand zwischen das Pferd und den Anbindeplatz gerät. Sie ist Ersthelfer im Betrieb, weiß, was zu tun ist. Alles, was danach geschieht – es kommt ihr vor wie in einem Film.

Nie mehr Pferdewirtin

Die Tierhaltung ist ein Unfallschwerpunkt in der Landwirtschaft. 2.130 meldepflichtige Arbeitsunfälle im Jahr 2019 führt die LBG auf den direkten Kontakt mit Pferden zurück. Drei Men-

schen davon verstarben. Die häufigsten Ursachen für Unfälle in der Pferdehaltung liegen im Reiten und Führen.

Wenn sie zurück blickt, stellt Stefanie D. fest, dass sie nichts hätte besser machen können: „Und das ist gut so. Sonst würde ich mir mein ganzes Leben lang Vorwürfe machen.“

Ihr rechter Mittelfinger ist gebrochen. Die Ärzte amputieren das Endglied des rechten Zeigefingers. Weihnachten, so der Plan, will sie wieder auf dem Pferd sitzen. Doch ihre rechte Hand und ihr Unterarm werden hochgradig schmerzempfindlich. Kein Wasser, kein Wind darf die Haut berühren, sie kann keinen Pullover anziehen. Ihre Tätigkeit als Pferdewirtin ausüben? Undenkbar.

Die SVLFG ermöglicht es den Ärzten, viele Behandlungen anzuwenden. Unterstützung erhält Stefanie D. zudem durch Volker Bischoff, Berufshelfer und Reha-Manager der LBG. Berufshelfer koordinieren und planen nach der Akutversorgung die medizi-

nische Rehabilitation. Zudem leiten sie Maßnahmen zur beruflichen Wiedereingliederung ein.

Ausweg: Amputation

Volker Bischoff schaltet den Integrationsfachdienst Fortbildungsakademie der Wirtschaft ein, um berufliche Perspektiven zu prüfen. Nach einem Praktikum in der Sozialberatung folgt 2018 zunächst ein Fernstudium für Soziale Arbeit. Parallel dazu kämpft die 38-Jährige mit Operationen und Schmerztherapien, die keine Wirkung zeigen. Eine Untersuchung in der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik Duisburg zeigt: Eine Amputation scheint ein Ausweg zu sein. Nach langer Überlegung trifft die Versicherte den Entschluss, ihren rechten Arm am 1. März 2018 amputieren zu lassen. Ihr Ziel: Sie will wieder einen Pullover oder eine Jacke tragen.

Als sie nach der Operation aufwacht, ist sie erleichtert. Schon nach ein paar Tagen sind die Schmerzen ver-

schwunden. Die stationäre Rehabilitation und die Therapeuten helfen ihr, mit der Situation zurechtzukommen.

Kampf mit der Prothese

Stefanie D. erhält eine myoelektrische Prothese, welche die Hand und den Ellenbogen ersetzt. Durch einen Elektromotor wird die Prothese angetrieben. Die Steuerung übernehmen die Muskeln des Oberarms: Die Elektroden im Schaft erkennen die Signale der Muskeln, wandeln sie um und leiten sie an den Motor, der die Bewegungen ausführt.

Anfangs hat Stefanie D. Angst, die Prothese kaputtzumachen, Dinge zu zerdrücken, fallen zu lassen. Doch sie kämpft: Im Funktionstraining übt sie, mit der Versorgung umzugehen, macht Ergo- und Physiotherapie. Beim Einkaufen achtet sie jetzt darauf, dass unter Pullover oder Jacke die Prothese passt. An den Alltagshelfer „Schnappi“ hat sich die Frau nun gewöhnt. „Ich weiß, ich zerdrücke nichts. Und nach dem Training

mit dem Plastikgeschirr bleiben auch die Teller und Tassen heil“, sagt sie augenzwinkernd.

Ein Stück Normalität

Die Suche nach einer neuen Stelle bleibt weiter eine Hürde. Das Fernstudium gestaltet sich nicht wie erhofft. Stefanie D. bricht ab, ist frustriert. Ein Stück Normalität bringt ihr Auto in ihr Leben: Die LBG bezuschusst den Kauf und die Umrüstung eines gebrauchten Fahrzeugs. Mit Automatikgetriebe und Lenkradknäuf erlangt sie ihre Mobilität zurück. Schließlich findet Berufshelfer Bischoff bei der SVLFG eine Ausschreibung, die das Leben von Stefanie D. verändern sollte – die zur Fachkraft für Arbeitssicherheit. Fachkräfte für Arbeitssicherheit unterstützen den Arbeitgeber beim Arbeits- und Gesundheitsschutz. Dazu beraten und besichtigen sie Betriebe. Für weitere Informationen vermittelt Bischoff Kontakte innerhalb der SVLFG. Nach einem Gespräch mit

Donald Strube vom Sicherheitstechnischen Dienst entscheidet sich Stefanie D., im November 2019 die Ausbildung zu beginnen. Sie wird am Institut für Arbeit und Gesundheit der Akademie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) in Dresden angemeldet. Die Kosten übernimmt die LBG.

Endlich wieder reiten

Nach Abschluss der Ausbildung im September 2020 hat Stefanie D. inzwischen eine neue Tätigkeit in Teilzeit begonnen. Der Arbeitsplatz ist behindertengerecht ausgestattet. Da sie auch Pferdebetriebe betreut, bleibt die Verbindung zu den Pferden erhalten. Seit August 2019 ist die 38-Jährige außerdem in der Peer-Datenbank der DGUV eingetragen, unterstützt nun Menschen in ähnlicher Situation.

Mit der Prothese wieder ein Pferd selbst zu satteln – soweit ist sie noch nicht. „Es widerstrebt mir, andere zu fragen“, verrät sie lachend. Doch auf ruhigen Pferden reiten kann Stefanie D. wieder. Und weil sie selbst nicht mehr an Turnieren teilnehmen kann, coacht die Pferdebegeisterte nun junge Reiter mit gleichen Zielen. Arm hin oder her – wenn jemand sie braucht, ist Stefanie D. zur Stelle. ■



Fotos: ©LMK-Foto.de



Berufshelfer und Reha-Manager Volker Bischoff



Keinen Tropfen auf den Körper

Das sollte Ihr Motto sein, wenn Sie mit Pflanzenschutzmitteln umgehen – gut vorbereitet und mit dem richtigen Körperschutz ausgerüstet.

Beim Umgang mit Pflanzenschutzmitteln zählt Sorgfalt – und das nicht erst während der Arbeit. Denn schon bevor Sie Pflanzenschutzmittel einsetzen, sollten Sie alles gut geplant haben. Die Gebrauchsanleitung und das Sicherheitsdatenblatt des Mittels geben Auskunft über mögliche Risiken und vorgeschriebene Schutzmaßnahmen. Lesen Sie die Produktinformationen auf dem Etikett. Befolgen Sie unbedingt alle darauf beschriebenen Sicherheitshinweise und Vorschriften.

Sachkunde erforderlich

Pflanzenschutzmittel dürfen Sie selbst nur dann anwenden, wenn Sie den entsprechenden Sachkundenachweis dafür besitzen. Dasselbe gilt für

den Handel mit Pflanzenschutzmitteln. Diese Qualifikation trägt dazu bei, dass Sie sich sicher auf diesem Terrain bewegen.

Das gehört zur Grundausrüstung

Die Grundausrüstung besteht aus langer Arbeitskleidung (entweder mit einer Grammaturlänge von mindestens 245 g/m² oder einer Zertifizierung nach EN ISO 27065 Schutzstufe C1 oder C2) sowie Sicherheitsschuhen (mindestens Kategorie S2). Für Gummistiefel gelten die Kategorien S4 oder S5. Abhängig vom Pflanzenschutzmittel und von der Art der Anwendung kommen Schutzhandschuhe, eine Ärmelschürze und eine Korbbrille oder ein Gesichtsschild dazu. In wenigen Einzelfällen kann ein Atemschutzgerät erforderlich sein. Erste-Hilfe-Mittel, wie zum Beispiel eine Augenspülflasche und Reinigungsmittel für die Hände, ergänzen die Grundausrüstung. Vergessen Sie dabei nicht, den Wasserbehälter am Pflanzenschutzgerät frisch zu befüllen!

Handschuhe unentbehrlich

Die Hände sind am stärksten durch Kontaminationen belastet. Wichtig ist, die Schutzhandschuhe nach starker Kontamination gemäß Gebrauchsanleitung regelmäßig zu ersetzen. Chemikalien können in das

Handschuhmaterial eindringen und über die Zeit nach innen wandern. Waschen Sie die Schutzhandschuhe nach dem Gebrauch ab. Tauschen Sie mindestens einmal im Frühjahr und einmal im Herbst Ihre Mehrweg-Handschuhe aus und verwenden Sie Einweg-Handschuhe nur einmal.

Schutz vor Spritzern

Gefährlich sind auch Spritzer, wenn konzentrierte Präparate eingefüllt werden. Um sich vor Augenverletzungen zu schützen, tragen Sie einen Gesichtsschild oder eine geeignete



Schutzbrille (Korbbrille). Eine Ärmelschürze verhindert beim Ansetzen von und Umgang mit Pflanzenschutzmitteln sowie beim Befüllen der Einspülschleuse, dass das Konzentrat auf die Arbeitskleidung gelangt. Durch das Ablegen verunreinigter Schutzausrüstung vor dem Betreten der Traktorkabine lassen sich sogenannte Kreuzkontaminationen verhindern. Weiterer Körper-, Hand-, Augen- oder Atemschutz wird nötig, wenn die Gebrauchsanleitung des Mittels dies vorschreibt.

Vor Saisonbeginn prüfen

Prüfen Sie Ihre technische Ausstattung vor dem Saisonstart und beseitigen Sie etwaige Schäden. Insbesondere eine leere und gereinigte Feldspritze lässt sich einfach warten und instand setzen. Kontrollieren Sie vor jedem Einsatz alle Schlauchverbindungen, Filter und Düsen. Kontrollieren Sie auch, ob der Wasserbehälter frisch gefüllt und ausreichend Seife vorhanden ist. Überprüfen Sie Ihre Grundausrüstung an Persönlicher Schutzausrüstung ebenfalls vor dem Saisonstart und füllen Sie diese bei Bedarf auf.

Wann Atemschutz?

Wird mit der Zulassung eines Pflanzenschutzmittels die Verwendung von Atemschutz vorgeschrieben, sind weitere Details zu geeigneten Atemschutzgeräten der Gebrauchsanleitung zu entnehmen. Behandelte Bestände dürfen nicht zu früh und ungeschützt betreten werden. Womöglich werden Spritzbeläge abgestreift und belastete Luft eingeatmet. Das gilt besonders in geschlossenen Lager- und Vorratsräumen, Gewächshäusern oder bei Raumkulturen wie Kern- und Steinobst oder Reben. Wichtig ist, die angegebenen Wiederbetretungszeiten einzuhalten. ■

LSV-INFO

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter www.svlfg.de/pflanzenschutzarbeiten

Welche Schutzausrüstung geeignet ist und wo diese bezogen werden kann, erfahren Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Verbraucherschutz: www.bvl.bund.de/PSA

Achten Sie beim Kauf auf die richtige Kennzeichnung

Praktisch und leicht zu erkennen ist die robuste Schutzkleidung oder die Ärmelschürze an ihrer besonderen Kennzeichnung. Der Körperschutz ist in die Typen C1, C2, C3 eingeteilt und wird nach der Sicherheitsnorm EN ISO 27065 gekennzeichnet. Das „C“ steht dabei für das englische Wort Clothing (Kleidung).



Körperschutz nach EN ISO 27065

- C1** schwacher Schutz – ausreichend bei verdünnten Pflanzenschutzmitteln
- C2** mittlerer Schutz – ausreichend bei verdünnten Pflanzenschutzmitteln
- C3** starker Schutz – erforderlich bei konzentrierten Pflanzenschutzmitteln



Geeignete Schutzhandschuhe werden nach der Sicherheitsnorm ISO 18889 gekennzeichnet. Sie unterscheiden sich in den Typen G1, G2, GR. „G“ steht hier für Glove (Handschuh), „R“ für Re-entry (wieder betreten).



Schutzhandschuhe nach ISO 18889

- G1** Schutz vor anwendungsfertigen PSM
- G2** Schutz vor Konzentraten
- GR** Schutz vor getrocknetem Spritzbelag bei Nachfolgearbeiten



Umfrage

Traktoren im Pflanzenschutz

Teilnahme bis 1. Mai

Wir bitten Fahrer, die mit ihren Traktoren Pflanzenschutzmittel ausbringen, an unserer Umfrage teilzunehmen.

Durch die Befragung sollen neue Erkenntnisse über die Schutzwirkung von Fahrer-kabinen gewonnen werden. Dazu ist es wichtig zu wissen, welche Fahrzeuge aktuell in der Praxis eingesetzt werden, um Pflanzenschutzmittel auszubringen. Seit Sommer 2020 haben bereits mehr als 3.000 Praktiker an der Erhebung teilgenommen. Um die ersten Ergebnisse zu festigen, benötigt die SVLFG noch weitere Teilnehmer. Die Umfrage läuft noch bis zum 1. Mai 2021. Sie nimmt circa zehn Minuten in Anspruch und erfolgt anonym. Der Fragebogen kann im Internet unter www.svlfg.de/umfrage-pflanzenschutz oder über den nebenstehenden QR-Code aufgerufen werden.

Die Erhebung ist Bestandteil einer Forschungs Kooperation zwischen der SVLFG, dem Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit, dem Bundesinstitut für Risikobewertung sowie dem Julius Kühn-Institut.



Erich Schaumburg, Vorsitzender des Sachausschusses Pflanzenbau der SVLFG:



„Um Ihnen die richtigen und wichtigsten Tipps beim Umgang mit Pflanzenschutzmitteln vor dem Saisonstart geben zu können, steht die SVLFG regelmäßig mit dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit in Kontakt.“

Auch für Land- und Forstwirte gilt: *Arbeiten am Straßenrand absichern*

Jeder, der am Straßenrand arbeitet, kann damit sich und andere gefährden. Deshalb muss die Arbeitsstelle abgesichert werden. Unsere Tipps helfen Ihnen, wirkungsvoll vorzugehen.

Egal, ob eine Arbeitsstelle am Straßenrand durch Land- oder Forstwirte, durch Baubetriebe, Kommunen oder Friedhöfe betrieben wird, die gesetzlichen Vorschriften gelten für alle gleichermaßen. Sie sind zu finden in der Straßenverkehrsordnung, der Arbeitsstättenregel A5.2 und der Richtlinie für die Sicherung von Arbeitsstellen an Straßen RSA 95. Verantwortlich für die Sicherheit und den Gesundheitsschutz der Beschäftigten ist der Unternehmer oder eine Person, der die Leitung der Arbeitsstelle übertragen wurde. Typische Tätigkeiten, bei denen der Straßenverkehr behindert wird, sind Baumschnitt-, Pflanz- und Fällarbeiten, das Verladen von Feldfrüchten, der Viehtrieb über öffentliche Straßen und die klassische Straßenbaustelle.

Bevor es losgeht

Zur sicheren Arbeit gehört die Planung. Rechtzeitig vor Beginn der Tätigkeiten nimmt der Verantwortliche deshalb Kontakt zur zuständigen Behörde auf und klärt, wie die Arbeitsstelle abgesperrt und gekennzeichnet werden muss. Ebenso klärt er, ob und wie der Verkehr beschränkt oder umgeleitet werden soll und wie die Umleitungen eingerichtet werden. Die zuständige Behörde gibt dafür einen zur Arbeitsstelle passenden Re-

gelabsperplan heraus. Die Anzeige der Maßnahmen ist auch wichtig für die rechtzeitige Einsatzplanung von öffentlichen Verkehrsmitteln und zur Information für die Rettungsdienste. Der Zeitaufwand für die Prüfung und Genehmigung ist abhängig von der Art und dem Umfang der Unterlagen. Meist reichen drei Kalendertage bei kurzzeitigen Arbeitsstellen, die sich nur unwesentlich auf den Verkehr auswirken. Für größere Maßnahmen, wenn die notwendigen Planungen umfangreicher sind und wenn Umleitungsstrecken eingerichtet werden müssen, dauert die Genehmigung bis zu vier Wochen. Tritt allerdings unvermittelt eine Notsituation ein, zum Beispiel wenn ein Baum umstürzt und die Straße blockiert, gibt es keine Genehmigungsfristen. Hier gilt es, die Gefahr schnell abzuwenden.

Warnkleidung schützt

Am häufigsten verunglücken Baustellenmitarbeiter, weil sie vom fließenden Verkehr erfasst werden. Auffällige Warnkleidung gemäß EN 471 in Orange oder Gelb sorgt dafür, dass die Beschäftigten rechtzeitig gesehen werden. Innerorts muss mindestens Schutzklasse 2 (SK2) getragen werden, außerhalb geschlossener Ortschaften Klasse 3. Wir empfehlen, Jacken der SK 2 mit Hosen der SK 1 zu kombi-

nieren. Die Klasse ist in der Schutzkleidung angegeben. Die Warnkleidung ersetzt allerdings weder die Absicherung der Arbeitsstelle noch ermächtigt sie, aktiv in den Straßenverkehr einzugreifen.

Sicherungselemente

Zum Schutz der Beschäftigten und des fließenden Verkehrs eignen sich mobile Verkehrszeichen und -einrichtungen. Sie weisen rechtzeitig auf die Verkehrseinschränkung durch die Arbeitsstätte hin und war-

VERKEHRSZEICHEN RICHTIG AUFSTELLEN

- Je Pfosten maximal drei Schilder übereinander anbringen.
- Die Schilder in der vorgeschriebenen Reihenfolge anbringen: Gefahrenzeichen, Vorschriftszeichen, Zusatzzeichen.
- Die Vorgaben zu Aufstellhöhen beachten. Auf Fußwegen beträgt diese mindestens zwei Meter vom Bodenbelag bis zur Unterkante des untersten Verkehrszeichens.
- Die Entfernungen zum Fahrbahnrand regeln die RSA 95 und der Regelabsperplan. Außerhalb geschlossener Ortschaften liegt der Mindestabstand üblicher Weise bei 1,50 m, innerorts bei 50 cm.
- Leuchtzeichen sind auch bei Dunkelheit gut erkennbar. Eine ausreichende Anzahl von stabilen Fußplatten garantiert, dass die Zeichen auch bei Wind sicher stehen.

nen vor den Gefahren durch Maschinen, Personen oder Materialien auf Straßen, Fuß- oder Radwegen. Darüber hinaus regeln sie den Verkehr und informieren die Verkehrsteilnehmer, wie sie sich verhalten müssen.

An unübersichtlichen Arbeitsstellen, wie etwa beim Ernteabtransport oder bei Baumpflegearbeiten in Kurven, sorgen Vorrangregelungen oder Ampeln für einen sicheren Verkehrsfluss. Kommen Ampeln oder Warnleuchten zum Einsatz, müssen diese von der Arbeitsstelle aus bedient werden. Die zuständige Behörde und der Betrieb legen fest, wer dafür zuständig ist. Die verkehrsrechtliche Anordnung für das Aufstellen von Sicherungselementen muss mit dem Verkehrszeichenplan am Einsatzort vorgehalten werden.

Pylone, Schranken, Baken

Leitelemente gelten für alle Verkehrsteilnehmer gleichermaßen. Sie führen den Verkehr an der Arbeitsstelle vorbei. Abhängig vom zeitlichen Aufwand und den auszuführenden Tätigkeiten kommen hier Leitbaken, Absperrschranken oder Leitkegel zum Einsatz. Werden die Arbeiten innerhalb eines Tages erledigt, reichen vollretroreflektierende Leitkegel mit einer Höhe von 0,75 m oder Klappbaken (außer bei Aufgrabungen). Dauern die Arbeiten länger an, sind Baken und Absperrschranken vorgeschrieben. Ausnahme: Auf Fuß- oder Radwegen sind Baken untersagt. Bleiben die Leitelemente über Nacht stehen, müssen Leuchten darauf aufmerksam machen. Gelbe Leuchten zeigen die Baustelle an, rote eine Vollsperrung.

Schneller Verkehr: großer Abstand

Der seitliche Schutzabstand der Arbeitsstelle zum fließenden Verkehr ist sowohl von der Art der Arbeiten als auch von der Geschwindigkeit der vorbeifahrenden Fahrzeuge abhängig. Faustregel: Je höher die zulässige Geschwindigkeit, desto größer muss der Schutzabstand sein. Mitunter muss die Geschwindigkeit stark beschränkt werden oder es bleibt nur eine Vollsperrung mit Umleitung. Lösungsvorschläge gibt die Handlungshilfe zur Arbeitsstättenregel (ASR) A5.2. Warnbänder („Flutterbänder“) sorgen dafür, dass Verkehrsteilneh-



Gute Baustellensicherung mit Baken, Absperrschranken, Beleuchtung und Geh- beziehungsweise Radwegalternative.

mer Gefahrenstellen besser erkennen. Sie ersetzen jedoch keine physischen Absperrungen. Wird das Warnband verwendet, muss es in voller Breite sichtbar sein und darf nur dann an anderen Sicherungselementen befestigt werden, wenn deren Standicherheit dadurch trotzdem gewährleistet bleibt.

Sonderrechte gemäß § 35 StVO

Nur Fahrzeuge, die gemäß DIN 30710 durch weiß-rot-weiße Warneinrichtungen gekennzeichnet sind, dürfen Sonderrechte nutzen, wenn die Voraussetzungen dafür gegeben sind.

Fußgänger und Radfahrer bedenken

Blockiert die Arbeitsstelle einen Geh- oder Radweg, richten Sie proviso-

rische Alternativen ein, die Fußgänger und Radfahrer gefahrlos nutzen können. Bedenken Sie dabei, dass Rollstuhlfahrer oder ältere Menschen mitunter höhere Bordsteinkanten nicht überwinden können. ■

LSV-INFO

Wir bieten Betrieben, die von unserem Sicherheitstechnischen Dienst betreut werden, die Schulung „Sicherung von Arbeitsstellen an Straßen“ für die Schulungsgruppe E an. Anmeldung unter: Tel. 0561 785 10900

Die Handlungshilfe zur ASR A5.2 finden Sie unter: www.bast.de/handlungshilfe

Eine Broschüre zur Warnkleidung gibt es unter: www.dguv.de/publikationen, Suchbegriff: Warnkleidung



Signalzeichen, hier das Zeichen „Arbeitsstelle“, müssen das CE-Zeichen tragen und dem gültigen Verkehrszeichenkatalog entsprechen. Die meisten Zeichen finden Sie in den Anlagen der Straßenverkehrsordnung.

Alterskasse Leichter zum Zuschuss

Damit mehr Versicherte in den Genuss eines Zuschusses zu ihrem Alterskassenbeitrag kommen, werden die hierfür geltenden Einkommensgrenzen ab 1. April angehoben.

Dann erhalten Sie bereits einen Beitragszuschuss, wenn Ihr Einkommen unter 23.688 Euro (unverheiratet) oder unter 47.376 Euro (verheiratet) für die westlichen Bundesländer sowie unter 22.428 Euro bzw. 44.856 Euro für die östlichen Bundesländer liegt. Sie können Ihren Beitrag um maximal 60 Prozent reduzieren.

Welches Einkommen zählt?

Wie bisher ist das landwirtschaftliche und außerlandwirtschaftliche Einkommen aus Ihrem Steuerbescheid ausschlaggebend dafür, ob Sie einen Zuschussanspruch haben oder nicht. Ausnahme: Wenn Ihr Einkommen aus Land- und Forstwirtschaft nach § 13a Einkommensteuergesetz ermittelt wird, berechnen wir dies mit Hilfe des Wirtschaftswertes und der Arbeitseinkommensverordnung Landwirtschaft (AELV). Erwerbsersatz Einkommen wird ebenfalls berücksichtigt. Das sind zum Beispiel Arbeitslosengeld, Krankengeld oder Renten. Ist Ihr letzter Steuerbescheid älter als vier Jahre oder liegt Ihnen noch keiner vor, ist das Einkommen des vorvergangenen Jahres maßgeblich und wird von uns erfragt.

Wie hoch wird der Zuschuss sein?

Anstelle der bisherigen Beitragszuschussklassen tritt ab 1. April eine lineare Berechnung des Zuschusses in Kraft, das heißt, er sinkt mit steigendem Einkommen. Unter www.svlfg.de/beitragszuschuss finden Sie eine Übersicht mit Beispielen zu den neuen Zuschusshöhen. Wenn Sie bereits einen Zuschuss erhalten, brauchen Sie nichts zu unternehmen. Alle laufenden Fälle werden von uns zum 1. April 2021 auf die neuen Zuschusshöhen umgerechnet.

Dauerauftrag ändern

Denken Sie bitte daran, Ihren Dauerauftrag entsprechend zu ändern. Wenn Sie am SEPA-Basis-Lastschriftverfahren teilnehmen, buchen wir den Beitrag zuverlässig in der aktuellen Höhe ab. Wenn wir Ihren Beitrag künftig abbuchen sollen, finden Sie das Formular unter www.svlfg.de, Suchbegriff: Lastschriftmandat.

Wann einen Antrag stellen?

Liegt Ihr Einkommen über der bisherigen, aber nicht über der neuen Grenze, sollten Sie bis spätestens 31. Juli 2021 einen Zuschuss beantragen. Dann profitieren Sie direkt ab dem 1. April 2021 von der Neuregelung. Wenn Sie den Antrag später stellen, können wir den Zuschuss erst ab dem Kalendermonat gewähren, in dem der Antrag bei uns eingeht – sofern auch alle weiteren Voraussetzungen vorliegen. Antragsformulare finden Sie im Internet unter www.svlfg.de/beitragszuschuss. Sie können den Antrag auch online über unser Versichertenportal stellen. Hierzu müssen Sie sich einmalig registrieren.

Bei Einkommensänderung

Einkommensänderungen werden vom Beginn des dritten Kalendermonats

nach Ausfertigung eines neuen Einkommensteuerbescheides berücksichtigt. Hiervon erfahren wir bei einer laufenden Zuschussgewährung durch einen automatisierten Datenabgleich mit den Finanzbehörden. Als Zuschussbezieher müssen Sie uns alle Änderungen Ihrer Einkommenssituation ebenso melden wie solche in den persönlichen sowie betrieblichen Verhältnissen, zum Beispiel neuer Ehestand oder veränderte Betriebsgröße. Nur dann können wir Ihren Zuschuss richtig berechnen.

Tipp für junge Landwirte

Wenn Sie erstmals beitragspflichtig zur Alterskasse geworden sind, haben Sie vor allem zu Beginn Ihrer Beitragszahlung eine hohe Chance auf einen Zuschuss. Da laut letztem Einkommensteuerbescheid beziehungsweise im vorvergangenen Jahr kein landwirtschaftliches Einkommen erzielt wurde, können wir dieses auch noch nicht anrechnen. Haben Sie zudem kein oder nur ein geringes anderweitiges Einkommen erzielt, zum Beispiel als Arbeitnehmer, kann sogar der Höchstzuschuss für Sie in Betracht kommen. ■

Einkommensgrenzen für Beitragszuschüsse			
	bisher	ab 01.04.2021 (West)	ab 01.04.2021 (Ost)
Einkommensgrenze Zuschuss	bis 15.500 Euro (Unverheiratete) bis 31.000 Euro (Verheiratete)	unter 23.688 Euro (Unverheiratete) unter 47.376 Euro (Verheiratete)	unter 22.428 Euro (Unverheiratete) unter 44.856 Euro (Verheiratete)
Einkommensgrenze Höchstzuschuss	bis 8.220 Euro (Unverheiratete) bis 16.440 Euro (Verheiratete)	bis 11.844 Euro (Unverheiratete) bis 23.688 Euro (Verheiratete)	bis 11.214 Euro (Unverheiratete) bis 22.428 Euro (Verheiratete)

Sonnenschutz am Arbeitsplatz

Arbeitgeber haben die Aufgabe, ihre Mitarbeiter vor UV-Strahlung zu schützen. Wir stellen die wichtigsten Maßnahmen vor.

Auch im Jahr 2020 war der weiße Hautkrebs auf Listenplatz eins der angezeigten Berufskrankheiten. Die Belastung durch natürliche UV-Strahlen ist eine Gefährdung, die oft unterschätzt wird. Besonders betroffen sind Berufsgruppen, die regelmäßig eine Stunde und mehr am Tag im Freien arbeiten. Je häufiger jemand der Sonne ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko einer Erkrankung. Arbeitgeber haben daher den Auftrag, für Sonnenschutz am Arbeitsplatz zu sorgen.

1 Mitarbeiter unterweisen

Der Arbeitgeber klärt seine Mitarbeiter über Schutzmaßnahmen auf und achtet auf deren Einhaltung. Dabei geht der Chef mit gutem Beispiel voran. Arbeitet ein Mitarbeiter draußen mit freiem Oberkörper, sollte er gebeten werden, Kleidung überzuziehen. Um sich vor UV-Strahlung zu schützen, ist es zudem wichtig, dass Mitarbeiter die Gefahren kennen. Dass gebräunte Haut einen ausreichenden Sonnenschutz bietet, ist ein verbreiteter Irrtum. Um die Unterweisung zu unterstützen, hat die SVLFG die Broschüre „Sonnenschutz“ und das Merkblatt „Lass dich nicht verbrennen“ für ausländische Arbeitskräfte bereitgestellt.

2 Schutzmaßnahmen ergreifen

Arbeitgeber müssen direkt am Arbeitsplatz Maßnahmen ergreifen, um ihre Mitarbeiter vor zu viel UV-Strahlung zu schützen. Dafür haben sie verschiedene Möglichkeiten.

→ Arbeitsplätze beschatten

An den Arbeitsplätzen sorgen ein Sonnensegel, ein Sonnenschirm oder ein Pavillon zusätzlich für Schatten. Das bietet keinen hundertprozentigen Schutz, verringert aber die direkte UV-Strahlung deutlich.

→ Arbeitszeiten verlegen

Wo es möglich ist, kann der Arbeitgeber Arbeitszeiten umorganisieren: So sollten schwere körperliche Arbeiten in die frühen Morgenstunden verlegt werden. Wann die UV-Strahlung besonders hoch ist, verrät der UV-Index. Abrufbar ist dieser über eine Wetter-App auf dem Smartphone.

→ Was können Mitarbeiter tun?

Zu den persönlichen Maßnahmen zählt alles, was der Mitarbeiter selbst tun kann. Spezielle UV-Schutzkleidung ist nicht nötig. Sinnvoll ist lange Kleidung und eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz. Auch das Eincremen mit einer Sonnencreme (mindestens Lichtschutzfaktor 30) gehört dazu. Der Betrieb muss die Sonnencreme kostenfrei zur Verfügung stellen.

3 Arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten – Gutscheine sichern

Der Arbeitgeber muss Mitarbeitern, die intensiver UV-Belastung ausgesetzt sind, eine arbeitsmedizinische Vorsorge anbieten. Die Angebotsvorsorge erfolgt bei einem Arbeitsmediziner. Dieser befragt den Arbeitnehmer zu seinen Tätigkeiten und seinem Gesundheitsempfinden. So stellt er fest, ob und in welchem Ausmaß der Mitarbeiter durch UV-Strahlen am Arbeitsplatz gefährdet ist. Anschließend findet eine persönliche Beratung statt. Im Zuge derer erfährt der Arbeitnehmer, wie er seine Haut gemäß seines Hauttyps und der Arbeitsplatzgestaltung vor einer zu hohen UV-Belastung schützen kann. Des Weiteren klärt der Mediziner ihn über sein Hautkrebsrisiko auf. Aktuell können Unternehmer bis zu zehn Gutscheine pro Betrieb kostenfrei bei der SVLFG abrufen. ■

LSV-INFO

Mehr erfahren Sie im Rahmen der Online-Vortragsreihe "UV-Schutz am Arbeitsplatz" unter: www.svlfg.de/onlinevortraege
Anmeldung nicht erforderlich
23.03.2021/10.00 – 11.30 Uhr
06.05.2021/10.00 – 11.30 Uhr
26.07.2021/10.00 – 11.30 Uhr

Hotline 0561 785-10543

Dacharbeiten

Die unterschätzte Lebensgefahr

Aus dem Unfallgeschehen

Im Jahr 2020 verzeichnete die LBG 70 Unfälle, bei denen die Betroffenen durch ein Dach brachen und abstürzten. Drei dieser Unfälle endeten tödlich. Überlebende leiden meist zeitlebens unter den Folgen solcher Stürze. So gut wie alle Unfallopfer unterschätzten die Gefahr.

Das Risiko, bei einem Dachabsturz zu sterben, ist sechsmal größer als bei einem Forstunfall. Das geht aus den Unfallermittlungen der LBG hervor. Betroffene stürzen oft aus großer Höhe auf Stalleinrichtungen, den Spaltenboden oder Maschinen. Solche Unfälle sind immer folgeschwer und enden vergleichsweise häufig tödlich. Die Folgen verändern nicht nur das Leben der Unfallopfer, sondern auch das ihrer Partner, Kinder und anderen Angehörigen. Oft steht der Fortbestand des Betriebes auf der Kippe.

„Was soll schon passieren?“

Vielleicht haben Sie schon als Kind beobachtet, wie Ihr Großvater aufs Dach stieg, um dort oben Ziegel, Lichtplatten oder andere Eindeckmaterialien auszutauschen. Der Vater hat es genauso gemacht. Und jetzt klettern eben Sie hinauf, um zu tun, was getan werden muss. „Was soll schon passieren?“ denken Sie viel-

leicht. Hinzu kommt, dass Sie sich auf dem Dach womöglich sicherer fühlen, als Sie es tatsächlich sind. Denn durch die Eindeckung sehen Sie nicht, wie tief Sie im Fall der Fälle stürzen.

Nie ohne Sicherung

Angeichts dieser Unfallfolgen ist es mehr als angebracht, sich diese Sicherheitsmaßnahmen bewusst zu machen und sie auch einzuhalten:

- Es muss ein sicherer Aufstieg aufs Dach vorhanden sein. Die Leiter darf nicht einsinken, nicht seitlich wegrutschen und muss mindestens einen Meter über die Dachkante, also den Überstieg, hinausragen.
- Legen Sie auf nicht tragfähigen Dächern (Wellplatten) 50 cm breite und 3 cm starke Laufbohlen bis zum Arbeitsplatz aus.
- Decken Sie Lichtplatten im Arbeitsbereich immer mit Brettern oder Ähnlichem ab, damit Sie im

Falle eines „Fehltritts“ nicht durch sie hindurchbrechen.

- Bringen Sie zum Schutz gegen Abstürze Fangnetze unter der Dachhaut an.
- Wenn Sie an der Dachaußenkante arbeiten, müssen Sie dort beispielsweise Dachfanggerüste aufstellen.

Im Zweifel Fachleute ranlassen

Nur wenn Sie diese Maßnahmen allesamt gewährleisten können, sollten Sie selbst aufs Dach steigen. In allen anderen Fällen gebietet es die Vernunft, einen Experten, das heißt einen Dachdecker, hinzuzuziehen. Er hat die Routine, das Know-how und das notwendige Equipment, wie Hubarbeitsbühne, Gerüste, Fangnetze und Laufbohlen, um Dacharbeiten schnell und sicher durchzuführen. Als Landwirt sind Sie Experte, wenn es zum Beispiel um die Arbeit im Stall oder auf dem Acker geht – bei Arbeiten auf dem Dach können Sie nur verlieren, schlimmstenfalls Ihr Leben. ■

1 Beim Aufarbeiten von Sturmholz durchtrennte ein Landwirt den Stamm einer circa 60 cm starken geworfenen Fichte in einem Meter Abstand zum Wurzelteller. Der Baum lag schräg zum Hang. Den Trennschnitt führte der Motorsägenführer talseitig durch. Nachdem der Stamm durchtrennt war, rollte der Wurzelteller bergab, erfasste den Landwirt und begrub ihn unter sich. Hierbei erlitt er tödliche Verletzungen und verstarb noch am Unfallort.

Unfallursache:

Der Landwirt hatte zwar einen Motorsägenkurs belegt und war erfahren bei der Holzernte im eigenen Wald. Das Aufarbeiten von geworfenen Bäumen am Hang war für ihn jedoch eine ungewohnte und verkannte Situation. Unfallursächlich war hier die fehlende Fachkenntnis. Der Stamm hätte von der Hangseite her durchtrennt und der Wurzelteller vor dem Schnitt gesichert werden müssen.

2 Zwei Mitarbeiter eines Baumpflegeunternehmens waren damit beauftragt, bei einem Kunden den Stumpf eines gefällten Kirschbaums zu entfernen. Hierzu bedienten sie sich einer Fräse. Während ein Mitarbeiter die Fräse bediente, ent-

fernte der andere mit einem Rechen das Fräsgut. Dies geschah auf Zuruf. Hierzu wurde der Fräskopf abgestellt. Der Mitarbeiter, der das Fräsgut entfernte, wurde vom nachlaufenden Werkzeug der Fräse erfasst und zog sich schwerste Verletzungen an Ober- und Unterschenkel zu.

Unfallursache:

Die Fräse wurde nicht vollkommen außer Gang gesetzt. Zudem wurde nicht abgewartet, bis die Maschine vollkommen zum Stillstand gekommen war, und der Verletzte hielt sich im Gefahrenbereich der Maschine auf. Beide Mitarbeiter waren über die Gefährdungen der Maschine nicht unterwiesen worden.

3 In einem landwirtschaftlichen Betrieb sollten auf der Maschinenhalle einzelne Dachplatten aus Trapezblech ausgetauscht werden. Der Unternehmer und sein Mitarbeiter bestiegen das Dach über eine Anlegeleiter. Der Landwirt schätzte die Platten als trittsicher ein und verzichtete auf weitere Sicherheitsmaßnahmen. Auf dem Weg zum Abstieg vom Dach brach der Mitarbeiter durch eine Lichtplatte und stürzte aus circa sechs Metern Höhe auf den Betonboden der Maschinenhalle. Der

Mitarbeiter erlag noch vor Eintreffen des Notarztes seinen schweren Kopfverletzungen.

Unfallursache:

Das Dach ohne Sicherungsmaßnahmen zu betreten, war fahrlässig und nach der Unfallverhütungsvorschrift verboten. Hier wären zum Beispiel mindestens 50 cm breite lastausgleichende Laufbohlen zwingend anzubringen gewesen. Zudem war der Mitarbeiter nicht auf die besonderen Gefährdungen durch Lichtplatten hingewiesen worden. Darüber hinaus wurden keine Sicherheitsmaßnahmen gegen einen Absturz im Bereich der Traufe und des Giebels getroffen. ■



komm mit mensch
Sicher. Gesund. Miteinander.

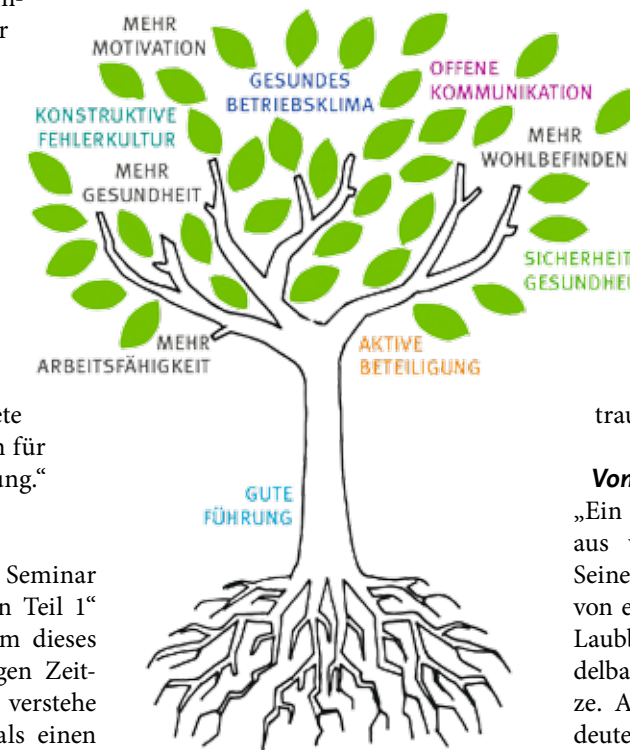


Das Miteinander ist entscheidend

Seminare im Internet
www.svlfg.de/kurse-seminare

Sven Zurawski erzählt, wie er eine Erkrankung als Chance für einen besseren Umgang mit seinen Mitarbeitern nutzte.

Sehr viel Wert legt der stellvertretende Friedhofsverwalter der Stadt Celle dabei auf Teamarbeit. Zusammen mit dem Gärtnermeister Harry Sinkel führt Zurawski ein Team mit 25 Mitarbeitern und sieben Saisonarbeitskräften. Gemeinsam sind sie für die acht kommunalen Friedhöfe der Stadt Celle verantwortlich. Irgendwann kam Zurawski an den Punkt der totalen Erschöpfung und er begab sich in ärztliche Behandlung. Was dann folgte, klingt überraschend: „Meinen Burnout und die Reha verstand ich irgendwann als Chance. Meine Lebenskrise eröffnete mir also auch Möglichkeiten für die Persönlichkeitsentwicklung.“



Betriebskultur

Verunsicherung reagiert, als er ruhig und sachlich im persönlichen Gespräch mit ihnen die Fehler beleuchtete. „Ich schildere, was mir aufgefallen ist, und ich frage aktiv, ohne die Situation und Sichtweise des Gegenübers zu bewerten. Häufig gebe ich meinen Mitarbeitern die Gelegenheit, nochmal in Ruhe über das Ereignis nachzudenken.“ So könnten das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen, das Ergebnis

gemeinsam bewertet sowie Lösungen gefunden werden.

Strukturiertes Seminar

Das SVLFG-Seminar empfand Sven Zurawski als bereichernd: „Von Vorteil war die Mischung der Teilnehmer aus verschiedenen Branchen und unterschiedlichen Betriebsgrößen. Die Seminarleitung hat die Veranstaltung mit Leben gefüllt und für Inspiration gesorgt. Für mich ist es immer wieder beeindruckend zu erleben, wie Menschen, die sich vorher gar nicht kannten, nach ein paar Stunden direkt vertraut im Miteinander sind.“

Vom Nadelbaum zum Laubbaum

„Ein gesunder Betrieb sieht für mich aus wie ein Laubbaum“, sagt er. Seine Führungsstrategie habe sich von einem Nadelbaum hin zu einem Laubbaum verändert. „Bei einem Nadelbaum gibt es nur eine einzige Spitze. Auf den Betrieb übertragen bedeutet das, es gibt eine Geschäftsführung oder Abteilungsleitung mit mehreren Abteilungen, die sich nach unten aufgliedern. Der Laubbaum hingegen mit seiner dichten und verzweigten Baumkrone bezieht alle Beschäftigten gleichermaßen als ein Team mit flachen Hierarchien mit ein“, bilanziert Zurawski.

„Ich kann das Seminar jeder Führungskraft empfehlen, weil es zum Nachdenken anregt und es einem hilft, zu einer besseren Führungskraft zu werden.“ Sein abschließender Tipp: „Jeder sollte in gewissen Abständen sein persönliches Handeln reflektieren.“

Führung ist ein Prozess

Im Jahr 2017 nahm er am Seminar der SVLFG „Gesund führen Teil 1“ teil. Für Sven Zurawski kam dieses Seminar genau zum richtigen Zeitpunkt. Heute sagt er: „Ich verstehe das Thema Führung nun als einen Prozess, der für mich alters- und erfahrungsabhängig ist und sich stetig weiterentwickelt. Meine Ansichten zur Mitarbeiterführung haben sich im Laufe der Zeit verändert.“ Nach dem ersten Teil des Seminars habe er sein Verhalten und seine Kommunikation gegenüber seinem Team umgekrempelt. Und dies habe sich bereits in den drei Jahren zwischen dem ersten und zweiten Seminarteil zugunsten eines besseren Umgangs mit Fehlern etabliert.

„Fehler spreche ich nicht mehr vor versammelter Mannschaft an, denn das führte allzu häufig zu Unmut

Arnd Spahn, Vorsitzender des Vorstandes der SVLFG:

„Mit unseren Handlungshilfen und Beratungsangeboten zu Einsatz und Unterbringung der Saisonarbeitskräfte helfen wir den Arbeitnehmern und Unternehmern, die schwierigen Pandemiebedingungen zu meistern.“



verständlich, insbesondere für die Smartphone-Nutzung aufbereitet.

Hotline zum Arbeitsschutz

Außerdem wird eine Hotline für Fragen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz eingerichtet, bei der die Saisonarbeitskräfte direkt in ihrer Muttersprache anrufen können und Antworten zum Infektions- und Arbeitsschutz erhalten.

Sonderkulturen Zweite Saison unter Corona

Viele Unternehmer haben Fragen, wie unter Corona-Bedingungen mit dem Thema Saisonarbeitskräfte in diesem Jahr umzugehen ist. Hier finden Sie Informationen.

Das Jahr 2021 wird wieder eine Herausforderung für die Betriebe mit Saisonarbeitern im Hinblick auf den Arbeits- und Gesundheitsschutz und die coronabedingten Vorgaben. Viele Unternehmer waren und sind unsicher. Die SVLFG hat nach dem Ausbruch der Pandemie schnell reagiert und Informationen zur Orientierung für die betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutzmaßnahmen herausgegeben. Die Praxishilfen wurden zwischenzeitlich weiterentwickelt und konkretisieren die im August 2020 in Kraft getretene SARS-CoV-2-Arbeitsschutzregel. In einer Kleingruppe zusammen arbeiten, zusammen wohnen und zusammen die Freizeit gestalten – bei dieser Organisation wird das Infektionsrisiko eingeschränkt. Dazu gehört auch der gemeinsame Transport der Kleingruppe zum Feld.

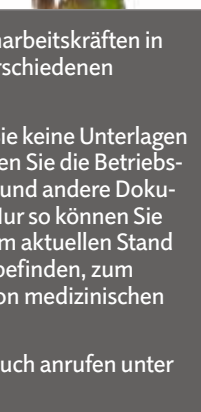
Persönliche Beratung vor Ort

Wir unterstützen Landwirte und Betriebe des Gartenbaus in allen Fragen

des Arbeitsschutzes und der Hygiene auch mit persönlicher Beratung vor Ort. Unsere Außendienstmitarbeiter kommen in Ihren Betrieb. Vereinbaren Sie gleich einen Termin – den regional zuständigen Ansprechpartner finden Sie unter www.svlfg.de/ansprechpartner-praevention. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Termin zunächst den Selbstauskunftsbogen durchzugehen.

Neu: Infos in Fremdsprachen für Saisonarbeitskräfte

In dieser Saison stehen ab 1. April erstmalig direkte Kontaktmöglichkeiten für fremdsprachige Saisonarbeitskräfte zur Verfügung. Unter der Web-App www.agriwork-germany.de gibt es Informationen zu Corona-Schutzmaßnahmen, zum Infektionsschutz sowie zu weiteren Themen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes. Die Hinweise sind neben Deutsch in Bulgarisch, Englisch, Polnisch, Rumänisch, Russisch und Ungarisch verfügbar. Sie sind kurz und leicht



UNSERE PRAXISHILFEN AUF EINEN BLICK

Unter www.svlfg.de/corona-saisonarbeit sind die notwendigen Maßnahmen in den Betrieben zur Pandemieplanung ausführlich beschrieben. Außerdem sind folgende Praxishilfen der SVLFG kostenlos abrufbar:

- Muster-Betriebsanweisung „Coronavirus SARS-CoV-2 – Risikogruppe 3“ mit Verhaltensregeln und Schutzmaßnahmen zum Coronavirus in sieben Sprachen
- Gefährdungsbeurteilung Coronavirus SARS-CoV-2 – Risikogruppe 3

- Informationsblatt für Unternehmer zum Thema „Maßnahmen zur Verringerung des Infektionsrisikos mit dem Coronavirus bei landwirtschaftlichen Tätigkeiten und in Sammelunterkünften während der Saisonarbeit“
- Checkliste für Unternehmer zur Verringerung des Infektionsrisikos
- Corona-Selbstauskunft
- Unterweisungshilfe „Coronavirus“ als Präsentation
- Plakat „Coronavirus – allgemeine Schutzmaßnahmen“ in zehn Sprachen

- Kurzfilme für Saisonarbeitskräfte in vier Sprachen zu verschiedenen Themen

Wichtig: Verwenden Sie keine Unterlagen aus 2020, sondern laden Sie die Betriebsanweisungen, Plakate und andere Dokumente neu herunter. Nur so können Sie sicher sein, sich auf dem aktuellen Stand der Informationen zu befinden, zum Beispiel zum Tragen von medizinischen Masken.

Gern können Sie uns auch anrufen unter Tel. 0561 785-10010

Mit Online-Training besser schlafen

Viele Menschen schlafen schlecht. Das Online-Training „Regeneration und besserer Schlaf“ kann helfen, künftig wieder ausgeschlafen zu sein.

Jochen hat unregelmäßige Arbeitszeiten in der Landwirtschaft, vor allem in der Heuernte macht er viele Überstunden. Inzwischen schläft er schlecht ein, obwohl er todmüde ist, egal wann er ins Bett geht. Jochen ist unglücklich über diesen Zustand, er hat das Gefühl, nichts mehr auf die Reihe zu bekommen. Weil er immer müde ist, trinkt er Energydrinks.

Kennen Sie das? Nach dem Gesundheitsreport der DAK von 2017 schlafen 80 Prozent der Erwerbstätigen in Deutschland schlecht. Das gilt auch für die grünen Berufe. Einschlaf- und Durchschlafstörungen, schlechte Schlafqualität, Tagesmüdigkeit und Erschöpfung nehmen immer mehr zu. Doch es geht noch weiter. Schlafstörungen erhöhen beispielsweise das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Möglicherweise besteht hier auch ein Zusammenhang mit dem starken Anstieg der psychischen Erkrankungen in den letzten Jahren.

SVLFG bietet Hilfe

Soweit muss es nicht kommen. Jochen will raus aus dem Teufelskreis, aber allein schafft er es nicht. Zum Arzt gehen möchte er auch nicht. Deshalb hat er sich zum kostenfreien Online-Gesundheitstraining „Regeneration und gesunder Schlaf“ angemeldet, das ihm der Präventionsmitarbeiter der SVLFG beim letzten Betriebsbesuch empfohlen hatte. Die Wirksamkeit dieses Trainings ist wissenschaftlich belegt. Trainiert werden nicht nur Techniken für erholsamen Schlaf, sondern darüber hinaus auch das Abschalten von Problemen und das Umsetzen erholsamer Aktivitäten. Die Teilnehmer der klinischen Studie zum Programm gaben an, dass sie besser schlafen konnten. 50 Prozent erreichten sogar eine vollkommene Beschwerdefreiheit, die auch sechs Monate nach dem Training noch stabil war.

Anonymität gewahrt

Jochen findet gut, dass er anonym am Training teilnehmen kann. Als er damit beginnt, hat er das Gefühl, dass sich die Trainer mit seinen Arbeitsbedingungen auskennen. Einfach ist das Training nicht, denn sechs Lektionen lang sind verschiedene Aufgaben zu bewältigen. Ohne eigene Verhaltensänderung geht es nicht. Das sieht Jochen ein. Schwer fällt ihm die Schlafkomprimierung. Bei der Methode geht es darum, die Schlafzeit vorübergehend auf sechs bis sieben Stunden zu reduzieren. Doch nach 14 Tagen geht es dann besser. Jochen hat wieder angefangen, sich einmal in der Woche mit seinen Kumpels zum Skat zu treffen. Und er will weiter dran bleiben.

Wenn Sie jetzt auch etwas gegen Ihre Schlafprobleme unternehmen wollen, rufen Sie an unter 0561 785-10512. Mehr Informationen zum Online-Gesundheitstraining: www.svlfg.de/gleichgewicht

Neue Termine Gesundheitsangebote

Hier finden Sie Termine der nächsten geplanten Seminare mit freien Plätzen. Unsere Planungen sind durch die Pandemie leider weiterhin unsicher. Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand im Internet oder telefonisch unter 0561 785-10510.

Neu: Online-Seminar

Unser erstes Online-Seminar für pflegende Angehörige startet ab 6. April 2021. Wenn Sie sich dafür interessieren, erfahren Sie mehr bei Wolfgang Michel, Tel. 0561 785-14502, E-Mail: gruppenangebote@svlfg.de

Betriebsübergabe – ein Gesundheitsthema		
Schwäbische Bauernschule 88339 Bad Waldsee	13.09. – 16.09.21	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	04.10. – 07.10.21	Gerd Gmeinwieser Tel. 0561 785-13071
Betriebsaufgabe – auch ein Gesundheitsthema		
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	25.10. – 28.10.21	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Trainings- und Erholungswoche für pflegende Angehörige		
Landgrafen-Klinik 31542 Bad Nenndorf	20.06. – 27.06.21 18.07. – 25.07.21 05.09. – 12.09.21	Heike Sprengel Tel. 0561 785-16437
SRH Gesundheitszentrum 76332 Bad Herrenalb	28.08. – 04.09.21	Wolfgang Michel Tel. 0561 785-14502
Reha-Klinik FRISIA 83646 Bad Tölz	05.05. – 12.05.21	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
Klinik Rosenhof 84364 Bad Birnbach	10.10. – 17.10.21	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	10.10. – 17.10.21	Wolfgang Michel Tel. 0561 785-14502
Klinik Kaiser Trajan 93333 Bad Gögging	16.05. – 23.05.21 24.10. – 31.10.21	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
Gesundheit kompakt		
Landgrafen-Klinik 31542 Bad Nenndorf	30.08. – 02.09.21 18.10. – 21.10.21	Christine Leicht Tel. 0561 785-16381
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	18.10. – 21.10.21	Annette Angeli Tel. 0561 785-12994
Stressmanagement		
feelMoor. Das Gesundresort 88410 Bad Wurzach	16.05. – 19.05.21 30.06. – 03.07.21	Christiane Mayer Tel. 0561 785-16416
Hotel Summerhof 94086 Bad Griesbach	20.10. – 23.10.21	Gerd Gmeinwieser Tel. 0561 785-13071
Stark gegen Stress		
Klinik Kaiser Trajan 93333 Bad Gögging	27.06. – 10.07.21 31.10. – 13.11.21	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166
Auszeit für pflegende Eltern		
Klinik Rosenhof 84364 Bad Birnbach	22.08. – 29.08.21	Sieglinde Schreiner Tel. 0561 785-16166

ONLINE REGENERATIONS- TRAINING – AUCH ETWAS FÜR FORSTLEUTE?

Immer mehr im Forst Tätige leiden unter psychischen Belastungen. Der ständige Aufarbeitungsdruck bei Schadholz (Sturm, Borkenkäfer), der Wertverfall einer früheren Kapitalanlage sowie Abfuhrprobleme durch Überversorgung von Sägewerken lassen viele Forstleute verzweifeln.

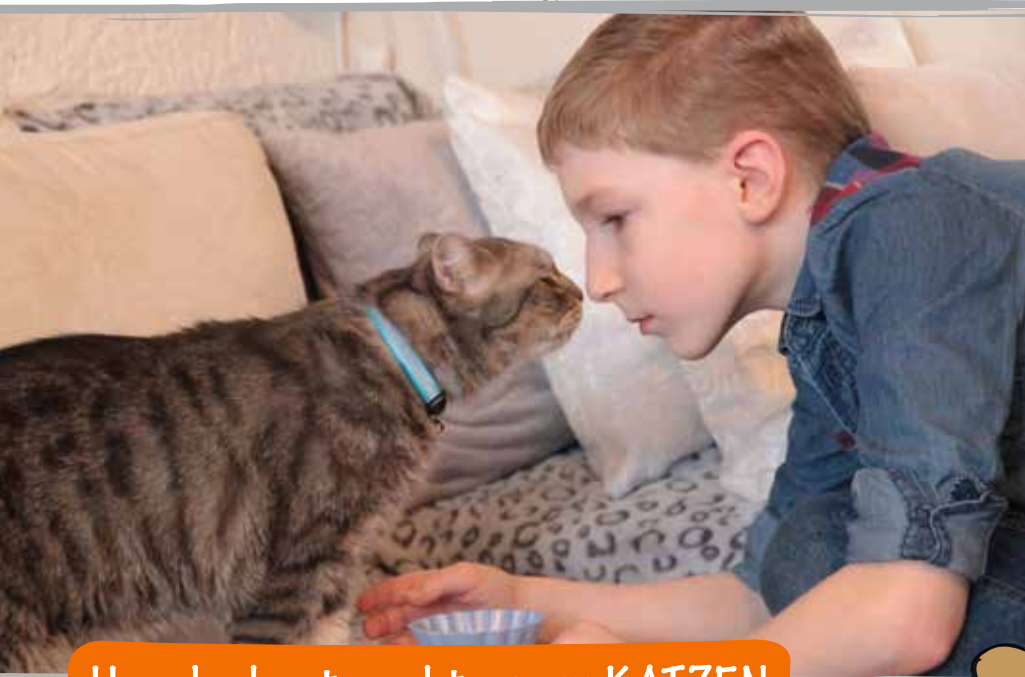
Dies waren auch die Themen der 200 Teilnehmenden des Arbeits- und Gesundheitsschutztages der Waldservice Ortenau eG in Gengenbach (Baden-Württemberg) im vergangenen Sommer. Die Station der SVLFG befasste sich deshalb mit der seelischen Gesundheit. Mit Corona-Abstand erläuterte SVLFG-Mitarbeiterin Christiane Mayer, wie uns Reize überfluten und warum Multitasking keine Lösung ist.

SVLFG-Mitarbeiter Stefan Adelsberger kennt sich als Forstingenieur mit der Situation im Wald bestens aus. So fand auch er leicht den Draht zu den Teilnehmenden, als er Maßnahmen vorstellte, mit denen psychischen Belastungen bei der Waldarbeit entgegenwirken werden kann. Im Mittelpunkt standen das Online-Training der SVLFG „Regeneration und gesunder Schlaf“ und das Gruppen-Angebot zum Umgang mit Stress.

Im direkten Kontakt einer solchen Veranstaltung ist es leichter, die Versicherten über die Gesundheitsangebote zu informieren. Dabei weiß Adelsberger, dass seelische Belastungen immer noch ein Tabuthema sind. Nicht jeder zeigte sein Interesse offen und das war auch nicht nötig. Die Tatsache, dass viele Teilnehmer nach der Kontaktpostkarte griffen, zeigte, dass dieses Online-Training auch etwas für Forstleute ist.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kommen auch zu Ihrer Veranstaltung.

Rufen Sie dazu das Team an: „Mit uns im Gleichgewicht“ Tel. 0561 785-10512



Hey du, heute geht es um KATZEN

Lukas kümmert sich verantwortungsvoll um seine Katze Sissi. Ihr kann er alle Geheimnisse anvertrauen. Bei Sissi kann Lukas nach Schule und Hausaufgaben am besten entspannen.

KATZ UND MAUS



Aus einem Käsebrötchen machst du mit Gurkenscheiben, Paprika-Stückchen und Schnittlauch leicht ein Katzengesicht. Die Augen sind aus Olivenscheiben und Tomatenmark. Für die Maus stellst du ein gekochtes Ei und machst ihr Ohren aus Karottenscheiben. Die Augen machst du aus Tomatenmark, die Nase aus einer Nelke und den Schwanz aus Schnittlauch.

Viele Tiere lassen sich mit Lebensmitteln machen. Probiere es aus!

Katzen müssen regelmäßig geimpft und vor Zecken, Flöhen und Würmern geschützt werden, damit sie gesund bleiben.



RÄTSEL FÜR SCHLAUE FÜCHSE

Was sind Zoonosen?

- 1 Ansteckende Krankheiten, die sich von Tieren auf Menschen übertragen können
- 2 Nachtaktive Tiere, die man nie sieht
- 3 Tiere mit besonders langen Nasen (Dialekt: Noosen)
- 4 Insekten, die nur in Tierparks (Zoos) leben

BASTELTIPP: Grußkarte

Klebe ausgeschnittene Katzen oder andere Tiere auf ein gemaltes Bild von dir. Schneide alles großzügig aus, klebe die Ausschnitte auf buntes Tonpapier und schicke die Collage an jemanden, den du gerne magst, aber lange nicht gesehen hast.



Übungen für gesunde Faszien

Bewegung ist die beste Medizin, um Ihre Faszien gesund zu halten. Mit diesen drei Übungen gelingt Ihnen der Einstieg in das Faszientraining.

Wer sich vielseitig und aktiv bewegt, vermeidet Beeinträchtigungen und Schmerzen, die durch Veränderungen der Faszien entstehen. Für den Einstieg in das Faszientraining haben wir für Sie drei Übungen zusammengestellt. Zwei davon finden Sie auf der Rückseite. Bevor Sie beginnen, empfehlen wir Ihnen, eine Aufwärmphase durchzuführen. Fünf Minuten reichen aus.

chen können die Faszien verkleben, verhärten oder sich verdrehen. Diese Veränderungen begünstigen unter anderem Schmerzen im Bereich des Rückens, der Schultern und des Nackens. Regelmäßige Bewegung ist daher wichtig, um Faszien gesund zu erhalten. Übungen wie das „Abfedern von der Wand“ tragen bereits dazu bei.

Was sind Faszien?

Der Begriff Faszien stammt aus dem Lateinischen (= fascia) und wird im Deutschen mit „Band oder Bündel“ übersetzt. Bei Faszien handelt es sich um faserige, bis zu drei Millimeter dicke, milchig-weiße Häute und

Stränge. Zur Faszie gehören Bänder, Sehnen, Organhüllen und das Bindegewebe. Das faserige Gewebenetz umgibt Muskeln, Organe, Knochen und sogar feine Strukturen wie die Nerven. Die Faszien geben unserem Körper seine Form und halten ihn beweglich. Zudem verleihen sie unseren Muskeln Stabilität, Elastizität und Festigkeit. Faszien finden sich nicht nur im menschlichen Körper. Tierisches Fleisch zum Beispiel wird häufig von einer dünnen und fast durchsichtigen Hautschicht umhüllt. Auch die Fruchtkammern von Zitrusfrüchten sind von feinen Häuten umgeben. In beiden Fällen handelt es sich um eine Form von Faszien gewebe. ■

Was schadet den Faszien?

Dauerhafter Stress, Zeitdruck, Bewegungsmangel, monotone Bewegungsabläufe im Arbeitsalltag, zu starke sowie ungünstige körperliche Belastungen: Durch verschiedene Ursa-

Abfedern von der Wand

1. Etwa eine Schrittlänge entfernt vor eine Wand hinstellen. Die Hände vor die Brust nehmen und den Körper entspannt, aber gerade ausgerichtet nach vorn kippen lassen. Mit den Händen an der Wand abstützen (Bild 1).
2. Mit einer federnden Bewegung aus den Handgelenken und den Armen von der Wand abstoßen, aber nur so weit, dass Sie gleich wieder zur Wand zurücksinken (Bild 2).
3. Wenn die Grundübung gelingt, kann beim Zurücksinken zur Wand die Position der Hände verändert werden, indem man die Hände an einer anderen Stelle der Wand abstützt (Bild 3). Anschließend sofort mit dem nächsten Abfedern fortfahren.

Fortgeschrittene können die Übung statt an der Wand an einem Fensterbrett, Tisch oder einer Treppe ausführen (höhere Belastungsintensität).



Übungen für gesunde Faszien

Wippen für den Fußheber

1. Stellen Sie sich hüftbreit hin (Bild 1).
2. Nehmen Sie einen Fuß so weit nach hinten, wie Sie können. Ziehen Sie das Bein lang. Strecken Sie den Oberkörper nach oben und das Bein nach hinten (Bild 2).
3. Gehen Sie Stück für Stück ein bisschen mehr in die Dehnung. Stellen Sie dabei den Spann auf. Überstrecken Sie den Fuß. Machen Sie ihn ganz lang. Sind Sie in der Endposition angekommen, wippen Sie zügig in die Spannung. Zügig, aber nicht hektisch! Eine Minute ausführen, dann langsam aus der Spannung kommen und auf der Stelle gehen. Spüren und wahrnehmen (Bild 3).

Einen Seitenwechsel vornehmen.



Seitliches Körperdehnen im Stehen

1. Mit geschlossenen Füßen aufrecht hinstellen, den linken Fuß rechts neben den rechten setzen. Die Arme nach oben strecken und die Hände aufeinanderlegen (Bild 1).
2. Oberkörper anspannen und gestreckt nach rechts neigen (Bild 2). Der Dehnung in der linken Körperseite nachspüren und diese bei Bedarf steigern, indem Sie den Oberkörper oder auch nur die Arme noch weiter nach rechts beugen. Die Endposition für rund 30 Sekunden halten. Danach kurz lockern, dann zwei bis drei weitere Durchgänge.

Einen Seitenwechsel vornehmen.