

Unterweisungsnachweis

Name: _____

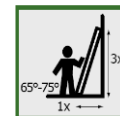
Datum der Unterweisung _____

Zu folgenden Themen wurden die Mitarbeiter unterwiesen:

- Organisation der Ersten Hilfe – Rettungskette; Vorbeugender Brandschutz/Organisation Verhalten im Brandfall
- Grundsätzliches zum Umgang elektrischen Geräten und elektrischen Anlagen



- Sicherer Umgang mit Leitern



- Sicherer Umgang mit Reinigungsmitteln/Gefahrstoffen z. B. bei der Reinigung, Benutzung von Schutzhandschuhen, Hautschutz/-pflege



- Sicherer Umgang mit Flüssiggasflaschen; rückengerechtes Heben und Tragen, Tätigkeiten mit Infektionsgefährdung, Umgang mit körperlicher Gewalt.



- Fahrtätigkeiten (und ggf. Materialtransport mit erforderlicher Ladungssicherung).
- Tätigkeiten in der Küche und Hauswirtschaft

Genauere Inhalte der Unterweisungsthemen siehe auf den Folgeseiten!

Die Unterweisung wurde im _____ **SELBSTSTUDIUM** _____ gemäß Arbeitsschutzgesetz § 12 bzw. BGV A1 § 4, durchgeführt.

Der Teilnehmer bestätigt durch seine Unterschrift, die Unterweisung gelesen und den Inhalt verstanden zu haben.

Unterschrift der unterwiesenen Personen:

Ort

Datum

Unterschrift der unterwiesenen Person

Unterschrift der Waldheimleitung

Grundsätzliches zur Ersten Hilfe:

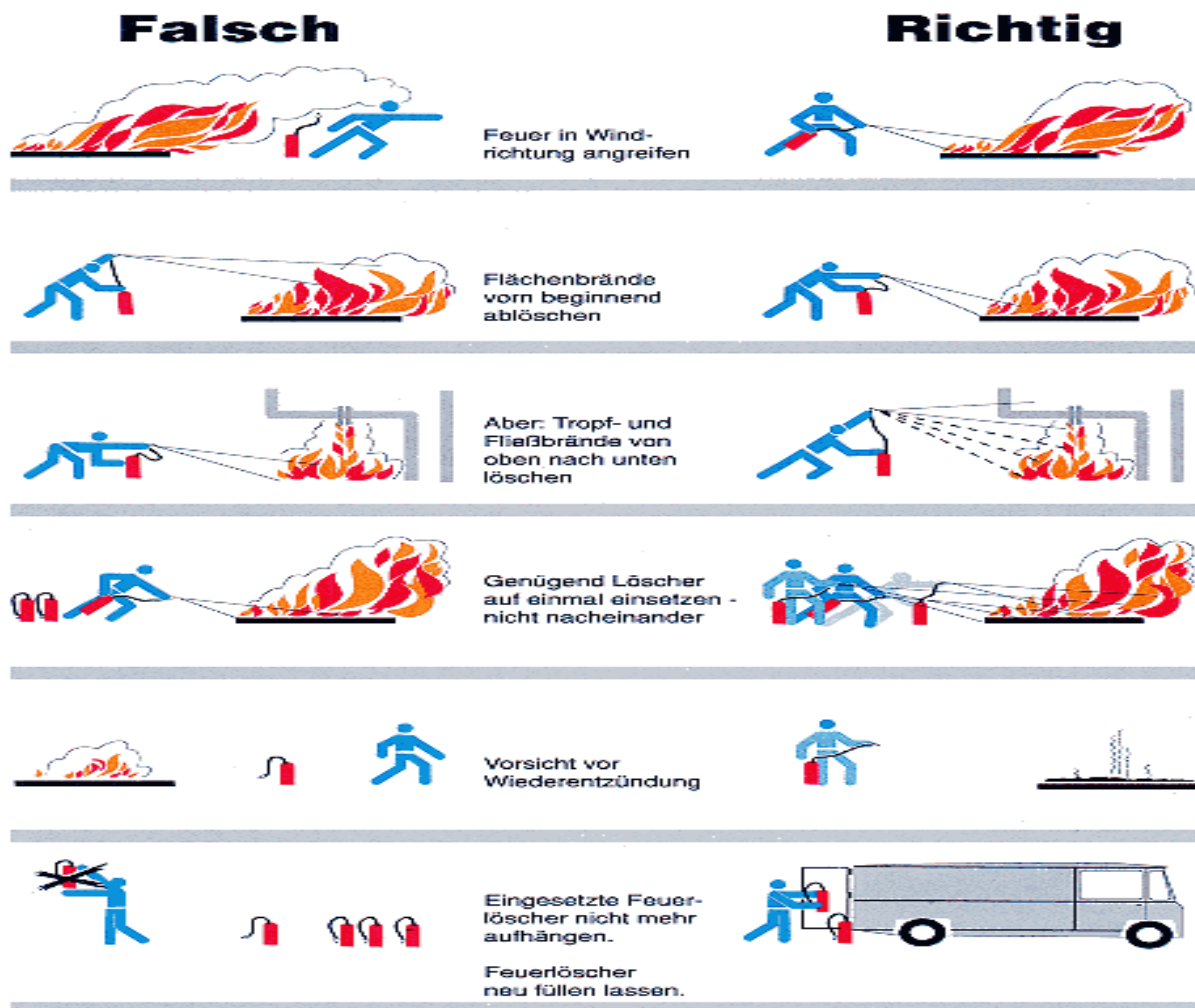
- Informieren Sie sich, wer im Notfall der **zuständige Ersthelfer** ist bzw. lassen Sie sich als Ersthelfer ausbilden und in regelmäßigen Abstand von max. 2 Jahren fortbilden!
- Informieren Sie sich, wo ein Verbandkasten vorhanden ist. Achten Sie darauf, dass der **Verbandkasten**, das **Verbandbuch**, eine **Anleitung zur Ersten Hilfe** und eine **Notrufeinrichtung** für alle Mitarbeiter zugänglich ist, zudem ist die Lage des Verbandkastens ist deutlich durch ein normgerechtes Zeichen zu kennzeichnen.
- Beachten Sie den vorhandenen Aushang „**Notfall - Rufnummern**“ mit Angabe des Ersthelfers und des Durchgangsarztes.
- Die **Vollständigkeit des Verbandkastens** ist regelmäßig zu prüfen!
- Im Notfall verhalten Sie sich gemäß der besprochenen **Rettungskette**.
- Auch kleinere Verletzungen, die während der Arbeit entstanden sind, sind im **Verbandbuch** vollständig aufzuzeichnen, damit auf jeden Fall später ein Anspruch auf berufsgenossenschaftliche Leistungen besteht.
- ...



Vorbeugender Brandschutz/ Verhalten im Brandfall:

- Machen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz kundig, wo sich die Feuerlöscher in Ihrer Arbeitsstätte befinden. Die **Feuerlöscher/-löscheinrichtungen** müssen jederzeit **zugänglich** und **gut sichtbar** sein!
- Lassen Sie sich zum **Brandschutzhelfer** ausbilden!
- Feuerlöscher müssen **regelmäßig überprüft** und auch nach einer Teilentleerung wieder **ganz aufgefüllt** werden!
- Die durch **nachleuchtende Schilder** gekennzeichneten **Flucht- und Rettungswege** (1. und 2. Flucht- und Rettungsweg!) müssen grundsätzlich **freigehalten** werden und dürfen nicht z. B. durch zusätzlich aufgestellte Möbel, Müll, Kinderwagen eingeengt werden. Dies gilt insbesondere auch für Kirchen, wenn dort Spätgottesdienste, Konzerte oder Vesperkirche veranstaltet werden.
- Bei vorhanden Sein einer **Rauch- und Wärmeabzugsanlage** („RWA“), beachten Sie bitte die von Ihrem Anstellungsträger für den Notfall vorgeschriebenen Hinweise zu deren Bedienung!
- In notwendigen Flucht- und Rettungswegen dürfen **keine Brandlasten** (z. B. Gelber Sack, Altkleider, Papier oder Kartonagen) abgestellt werden.
- **Brandschutztüren** dürfen nicht durch **Keile, Schnüre** oder **mechanische Feststelleinrichtungen** in offenem Zustand arretiert werden! (Achtung: Straftatbestand!)
- Informieren Sie sich über den von Ihrer Dienststelle für den Notfall festgelegten **Sammelplatz**.
- In Räumen mit **Lüftungsanlagen** und in **Heizräumen** ab 50 kW Leistung dürfen **keine Brandlasten** gelagert werden. (z. B. Flüssiggasflaschen, Benzin, Papier, Kunststoffe, Holz, Müll)
- Beachten Sie die **Brandschutzordnung Teil A** und (wenn vorhanden) **Teil B**.
- Kerzen dürfen nicht auf **brennbaren Unterlagen** aufgestellt werden!
- Beachten Sie **Rauchverbote**!





Grundsätzliches zum Umgang mit elektrischen Geräten und elektrischen Anlagen:

- Verwenden Sie nur Kabeltrommeln, die mit **Thermoschutzschaltern** ausgestattet sind!
- Für den Außeneinsatz von elektrischem Strom ist ein **FI – Fehlerstromschutzschalter** erforderlich!
- Achten Sie darauf, dass Sie elektrische Geräte, Kabel und Fehlerstromschutzschalter nur dann verwenden, wenn sie durch eine **aktuelle Prüfplakette gekennzeichnet** sind!
- Achten Sie darauf, dass **Beschädigungen** an elektrischen Geräten, Kabeln und Anlagen **nicht von Laien**, sondern nur von Elektrofachkräften repariert werden dürfen!
- **Elektrische Anlagen** sind alle **4 Jahre** durch eine Elektrofachkraft **zu überprüfen**.
- Sicherungen dürfen nicht **geflickt oder überbrückt** werden, Sicherungen in Verteilerkästen müssen **eindeutig beschriftet** sein!
- Steckplätze von Schraubsicherungen sind durch **Abdeckungen zu sichern**!
- ...

Richtiger Umgang mit Leitern:

Grundsätzliches zu Leiterarbeit:

- Personen müssen für Leiterarbeit **geeignet** sein.
- Führen Sie vor der Verwendung der Leiter eine **Sichtprüfung** auf äußere Beschädigungen durch. Verwenden Sie keine defekten Leitern!
- Es ist ein **sicherer Standplatz** für die Leiter erforderlich.
- Tragen Sie für Leiterarbeit stets **geeignetes Schuhwerk**. Die Leiter darf nur von 1 Person betreten werden, achten Sie darauf, dass Sie mit **beiden** Füßen auf der Leiter stehen. Max. 150 kg Belastung.
- Bei Aufstellung in Verkehrswegen ist die Leiter durch Schilder zu sichern.
- Der Standplatz darf in **max. 7 m** Höhe sein. Max. 1 m² große Teile mitführen.
- Arbeiten Sie nicht länger als **max. 2 Stunden** auf der Leiter, führen Sie max. 10 kg Last mit.
- Verwenden Sie nur Leitern, die mit einer **aktuellen Prüfplakette** gekennzeichnet sind!
- Es muss ein **Piktogramm** am Leiterholm angebracht sein!
- Beachten Sie die für den Umgang mit Leitern die am Lagerungsort ausgehängte **Betriebsanweisung**!
- ...



Umgang mit Mehrzweckleitern:

- Achten Sie darauf, dass Sie bei Einsatz als Stehleiter mit Schiebeteil Sie die obersten 4 Sprossen nicht betreten werden dürfen!

Umgang mit Sprossenanlegeleitern:

- Achten Sie darauf, dass der Leiterfuß für den entsprechenden Untergrund geeignet ist!
- Achten Sie darauf, dass die obersten 3 Stufen nicht betreten werden dürfen (außer es ist eine Haltevorrichtung vorhanden).
- Die Leiter muss mind. 1 m über Anlegestelle herausragen, der Anlegewinkel muss ca. 65° – 75° betragen; lehnen Sie sich nicht seitlich über die Leiter hinaus.
- Beachten Sie, dass Sie keine größeren Kräfte wirken lassen.
- Anlegeleitern müssen gegen abrutschen gesichert werden!

Umgang mit Stehleitern:

- Beachten Sie, dass der Überstieg auf erhöhte Ebenen nicht zulässig ist. Die oberste 2 Sprossen dürfen nicht betreten werden, lehnen Sie sich nicht seitlich hinaus!
- Lassen Sie keine größeren Kräfte wirken.
- Für die Leiter ist unbedingt eine funktionsfähige Spreizsicherung oder Sicherheitsbrücke erforderlich.
- Verwenden Sie keine Leitern, bei denen oberhalb der Gelenke Quetschstellen vorhanden sind.

Verwenden Sie keine Leiter, bei der folgende Leiterschäden vorhanden sind:

- Absplitterungen am Leiterholm, gebrochene Sprossen.
- Sprossen lösen sich aus der Verzapfung, Schädlingsbefall.
- Es wurde ein deckender Anstrich aufgebracht.
- Leiter wurde unsachgemäß repariert, z. B. Sprossen wurden aufgenagelt.
- Sprossen oder Leiterholme sind verbogen.
- **Wichtig:** Leitern dürfen nur von Fachleuten repariert werden!

Reinigungsarbeiten und richtiger Umgang mit Gefahrstoffen, Nutzung von Handschuhen, Hautschutz/-pflege

- Bei der Fensterreinigung ohne ausreichend hohe Brüstung haben Sie als Mitarbeiter **persönliche Schutzausrüstung** gegen Absturz (wie Sicherheitsgeschirre, Absturzsicherungen) zu verwenden!
- Bei höher gelegenen Reinigungsbereichen oder anderen schwierigen Arbeiten haben Sie als Mitarbeiter **geeignete Leitern und Tritte** (nicht auf Stühle steigen!) (vgl. gesonderte Unterweisung zum richtigen Umgang mit Leitern) zu verwenden bzw. weitere Personen zur Sicherung/Hilfestellung oder Entlastung anzufordern!
- Sind Wege und Verkehrsflächen bei Nässe glatt/rutschig und es befinden sich weitere Personen im Gebäude, müssen **Hinweis-/ Warnschilder** aufgestellt oder Bereiche abgesperrt werden.
- Bei Reinigungsarbeiten an elektrischen Geräten oder Leuchten müssen die Stecker gezogen bzw. der Strom abgeschaltet werden.
- Nutzen Sie die für Sie vom Anstellungsträger bereitgestellten **Hautschutz- und Hautpflegeprodukte** sowie **persönliche Schutzausrüstung** (z. B. geeignete Handschuhe und ggf. eine Schutzbrille für die Augen)! Bei Bedarf werden Ihnen zusätzlich Unterziehhandschuhe aus Baumwolle bereitgestellt. Für die Trocknung der Handschuhe steht ein geeigneter Handschuhhalter in einem gut gelüfteten Raum zur Verfügung. Bitte beachten: medizinische Einweghandschuhe aus Latex stellen im Umgang mit Gefahrstoffen keinen ausreichenden Schutz dar!
- Tragen Sie während der Arbeit an der Ferse **geschlossene Schuhe** bzw. Schuhe mit Fersenriemen und rutschsicherer Sohle! (Siehe Beispielfoto)



Umgang mit schweren Lasten – „richtiges“ Heben und Tragen: (z. B. Hausmeister/-innen, Mesner/-innen, Mitarbeiter/-innen Tafelladen)

Grundsätzliches zum Transport von schweren Lasten:

- Verwenden Sie **geeignete Hilfsmittel** (z. B. Transportwagen, Sackkarren, Ameise) für ein rückenschonendes Tragen und Heben von Lasten!
- Tragen Sie z. B. beim Tragen von schweren Tischen **Sicherheitsschuhe** mit Stahlkappe!
- Gestalten Sie die Arbeit so, dass die Belastung durch das Heben und Tragen abnimmt (z.B. schwere Dinge in bequemer Höhe lagern).
- Wenn Sie zu zweit eine Last tragen, achten Sie darauf, dass die Last auf beide Personen gleichmäßig verteilt ist.



- Beachten Sie die dafür ausgehängte **Betriebsanweisung „Heben und Tragen“!**
- ...

Lasten anheben:

- Heben Sie die Last nur mit geradem Rücken, möglichst steil aufgerichtetem Oberkörper, gebeugtem Knie und möglichst nah am Körper an.
- Vermeiden Sie ruckartiges anheben und richten Sie sich stattdessen gleichmäßig und langsam auf.



Lasten tragen:

- Tragen Sie die Last möglichst körpernah und halten Sie dabei den Rücken gerade.
- Vermeiden Sie das Verdrehen der Wirbelsäule indem Sie zuerst die Last anheben und dann den ganzen Körper durch Schritte in die Bewegungsrichtung drehen, schließlich setzen Sie die Last mit gebeugtem Knie und geradem Rücken ab!



Führen Sie regelmäßig Lockerungs- und Dehnungsübungen für Rücken, Schulter, Nacken, Arme und Beine durch!
Es ist zudem zu beachten, dass Ihnen regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorge zum Thema „Muskel- und Skeletterkrankungen“ („G46“) im zugewiesenen BAD-Zentrum angeboten wird! Melden Sie Ihrem Arbeitgeber unverzüglich das **Auftreten einer Schwangerschaft**, damit geprüft werden kann, ob die bisherigen Tätigkeiten in gewohntem Umfang von Ihnen weiterhin durchgeführt werden können.



Zumutbare Last in kg Häufigkeit des Hebens und Tragens				
Lebensalter	gelegentlich		häufiger	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
15 bis 18 Jahre	15	35	10	20
19 bis 45 Jahre	15	55	10	30
älter als 45 Jahre	15	45	10	25

(Empfehlung des Bundesministers für Arbeit und Sozialordnung, veröffentlicht im Bundesarbeitsblatt 1981/11, S. 96)

„Gelegentlich“ bedeutet: Heben und Tragen der Last höchstens 1 x pro Stunde bei einem Transportweg bis längstens 4 Schritte

„Häufiger“ bedeutet: Heben und Tragen der Last wenigstens 2 x pro Stunde bei einem Transportweg von 5 und mehr Schritten

Umgang mit Flüssiggasflaschen:

- Achten Sie darauf, dass Flüssiggasflaschen **nicht unter Erdgleiche** (z. B. im Keller), in Treppenträumen, Hausfluren, engen Durchgängen und Garagen sowie in der Nähe von tiefer liegenden Öffnungen im Gebäude aufgestellt und gelagert werden!
- Bei Lagerung der Gasflaschen ist für **ausreichende Lüftung** zu sorgen!
- Flüssiggasflaschen sind vor **übermäßiger Erhitzung** schützen!
- Zum Lagern der Flaschen diese **fest verschließen** und mit **Schutzkappe** versehen!
- Zu Brandlasten muss ein Abstand von **mind. 5 Metern** eingehalten werden!
- Beim Transport von vereisten Druckflaschen **Schutzhandschuhe aus Leder** tragen!
- Beachten Sie die für den Umgang mit der Flüssiggasflasche am Lagerungsort ausgehängte **Betriebsanweisung!**
- ...



Tätigkeiten in der Küche und Hauswirtschaft – Zubereiten von Nahrungsmitteln:

- Stellen Sie sicher, dass die Räume den **Hygienevorschriften** entsprechen.
- Wählen Sie für die Tätigkeiten geeignete **qualifizierte Personen** aus.
- Arbeits- und Betriebsmittel sind vor Tätigkeitsaufnahme auf ihre Sicherheit zu überprüfen. Erste-Hilfe-Verbandmaterial muss vorhanden sein.
- Auf Brandschutz achten, Löschdecke und Feuerlöscher bereitstellen.
- An Böden, Wänden und Decken dürfen sich keine Keime, Bakterien und Ungeziefer ansiedeln können. Sie sollten leicht zu reinigen (glatt), sicher begehbar, (ohne

Stolperkanten) und ausreichend belastbar sein. Vor Fenstern ist ein Insektenschutzgitter anzubringen.

- Auf Speisekarten/Preisaushängen müssen die Zusatzstoffe, die in den Speisen und Getränken enthalten sind, aufgeführt werden.
- Bereits beim Einkauf beginnt die Lebensmittelhygiene. Hier muss die Kühltette eingehalten und darf nicht unterbrochen (Kühltaschen/-boxen) werden. Achten Sie auch auf das Mindesthaltbarkeits-/Verbrauchsdatum.
- Vor Beginn der Zubereitung ist der Handschmuck abzulegen und die Hände sind zu reinigen. Tragen sie für die Tätigkeit geeignete Kleidung.
- Hände, Oberflächen und Geräte ggfs. auch während den Arbeiten reinigen. Nach jedem Kontakt mit Rohprodukten mit Wasser und Reinigungsmittel waschen. Beachten Sie den **Hautschutzplan!**
- Rohes Fleisch muss min. 10 min. auf eine Kerntemperatur von 70 bis 80°C erhitzt werden. Für das Warmhalten sind min. 65°C erforderlich.
- Größere Mengen an Restspeisen sind in kleinere Einheiten umzufüllen, um die Abkühlzeit der Speisen zu verringern. Lebensmittel nur in geschlossenen Gefäßen aufbewahren bzw. mit einer Folie abdecken.
- Die Kühlschranktemperatur sollte unter 7°C liegen, bei Gefrierschränken/-truhen soll die Temperatur -18 bis -20°C betragen.
- Das Auftauen von Fleisch und Geflügel darf nur im Kühlschrank oder in der Mikrowelle vorgenommen werden. Speisen **nicht** bei Zimmertemperatur oder in einem warmen Wasserbad auftauen.
- Obst und Gemüse vor der Verarbeitung bzw. dem Verkauf mit Wasser waschen (wiederholtes Waschen ist besser als einmaliges mit viel Wasser). Das Obst und Gemüse nicht nass liegen lassen, dies kann den ganzen Wascheffekt aufheben.
- Angeschimmelte und angefaulte Lebensmittel grundsätzlich wegwerfen!
- Auf strikte Trennung unterschiedlicher Lebensmittel wie Fleisch, Salat, Backwaren etc. bei Transport und Aufbewahrung achten.
- Vor der Inbetriebnahme von Geräten die Betriebssicherheit, die Sicherheitsschalter sowie die Vollständigkeit der Maschine zu überprüfen.
- Verwenden Sie nur Messer mit ausreichendem Abrutschschutz und bewahren Sie die Messer z. B. in **Messerblöcken** o. ä. auf.
- Findet eine Zu-/Verarbeitung außerhalb der Küche statt, so muss der Stand einen festen leicht zu reinigenden Boden und ein Dach aufweisen und muss an 3 Seiten geschlossen sein. An Beleuchtungskörpern muss ein Splitterschutz angebracht sein. Es müssen getrennte Spül- und Handwaschbecken mit Kalt- und Warmwasserversorgung in Trinkwasserqualität vorhanden sein.
- Fachgerechte Entsorgung der anfallenden Reststoffe und Lebensmittel sicherstellen. Geeignete Behälter/Tonnen etc. bereitstellen.
- Bei der Arbeit sind **geeignete Schuhe** mit folgenden Eigenschaften **zu tragen**: an der Ferse geschlossen, flach und bequem; rutschfest auf nassen Böden, mit regulierbarer Spannweite, einem anatomisch geformten Fußbett, wasserabweisend, strapazierfähig, pflegeleicht und atmungsaktiv. (Siehe Beispielfoto)
- Weitere Unterweisungsinhalte ergeben sich unter Umständen aus anderen Tätigkeiten, Betriebsanweisungen, Bedienungsanleitungen / Herstellerangaben und der Gefährdungsbeurteilung! Beachten Sie als Mitarbeiter auch die bei Ihrer Dienststelle für Sie zur Einsichtnahme ausgelegten staatlichen und berufsgenossenschaftlichen Vorschriften!

