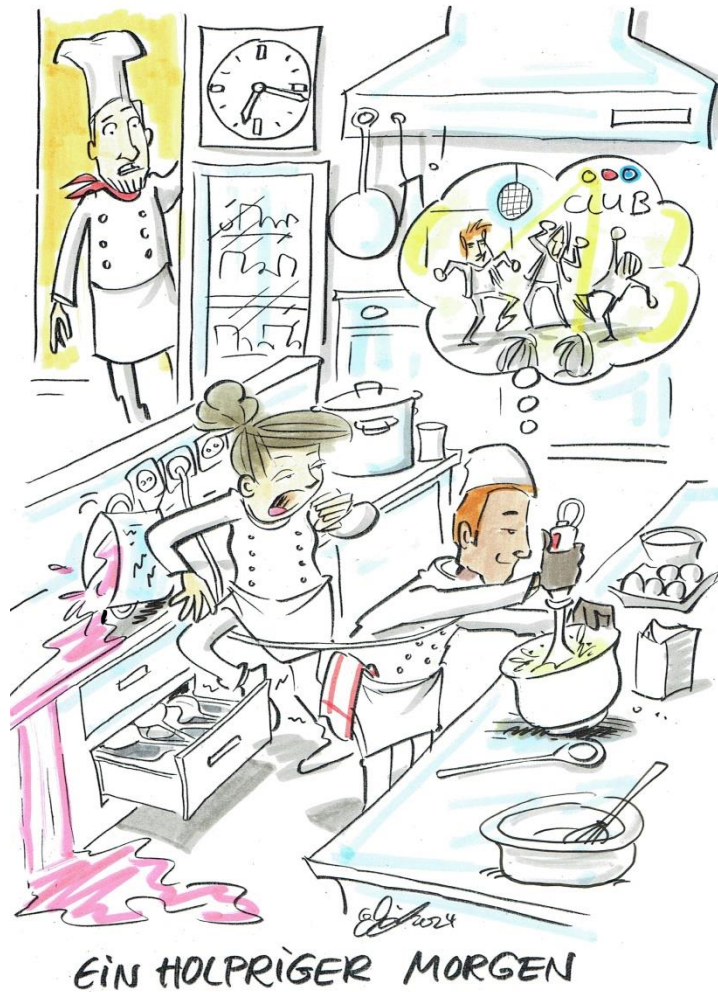


## Quizfragen

## Sicher durchs Berufsleben: Wissen Sie Bescheid?



© Michael Hüter

Mal eben bei Rot über die Ampel sprinten, die Schutzbrille im Schrank vergessen oder das „Vorsicht, Boden frisch gewischt“-Schild ignorieren? Keine gute Idee! Wenn man nicht sowohl auf alltägliche als auch auf berufsspezifische Gefährdungen achtet, kann das schnell zu Unfällen führen.

Dieses Arbeitsschutzquiz beinhaltet verschiedene Gefahrensituationen, die Ihnen in beinahe jedem Berufszweig begegnen können. Überprüfen Sie, welche Risiken Ihnen bereits bekannt sind, und schärfen Sie spielerisch Ihren Blick für mögliche Gefahren am Arbeitsplatz.

Viel Erfolg!

## Quizfragen

**Frage 1: Stolpern, Rutschen, Stürzen – nicht zu unterschätzen!**

Überlegen Sie einmal, ob Ihnen eine Gefährdung einfällt, die in jeder Branche und an jedem Arbeitsplatz vorkommt – wissen Sie, welche das ist? Füllen Sie die Lücken im Text aus und machen Sie sich mit dieser überall vorhandenen Gefährdung vertraut.



© Unsplash/Lindsay Henwood

Sicht • rutschigen • Handlauf • Hektik und Unaufmerksamkeit • SRS-Unfälle • beim Gehen • Schnee • Smartphones • Schuhwerk

Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen – kurz genannt \_\_\_\_\_ – gehören zu den häufigsten Arbeitsunfällen. Sie geschehen \_\_\_\_\_, meistens im Zusammenhang mit \_\_\_\_\_ Böden, Treppen und Verkehrsbereichen. Auch Unebenheiten oder Hindernisse sind ein häufiger Unfallfaktor. Deshalb ist es so wichtig, besondere Vorsicht walten zu lassen, wenn unser Weg von Regen, \_\_\_\_\_, Glatteis oder Flüssigkeiten wie Öl bedeckt ist. Gerade auf Treppen sind es meist Kleinigkeiten, die zum Sturz führen, zum Beispiel:

- den \_\_\_\_\_ nicht benutzen
- Stufen überspringen
- das falsche \_\_\_\_\_
- Ablenkung insbesondere durch \_\_\_\_\_
- Tragen von sperrigen Gegenständen, die die \_\_\_\_\_ versperren

Deshalb beugen Sie selbst aktiv SRS-Unfällen vor: Bleiben Sie in Lagerhallen oder Fabriken auf den gekennzeichneten Wegen, achten Sie generell auf rutschige Flächen und verbleibende Stolperstellen, tragen Sie geeignetes Schuhwerk und vermeiden Sie \_\_\_\_\_. Und sollten Sie mal eine Gefahrenstelle entdecken, aber nicht beseitigen können, informieren Sie Ihre Auszubildenden oder andere Vorgesetzte.

## Quizfragen

**Frage 2: Im Notfall ist alles erlaubt?**

Manchmal darf man sich auch beim Gehen nicht zu viel Zeit lassen – beispielsweise muss bei einem Notfall im Betrieb schnell Erste Hilfe geleistet werden und auch während einer Evakuierung müssen alle das Gebäude so zügig wie möglich verlassen. Dann beansprucht das schnelle Handeln unsere volle Aufmerksamkeit und die Wahrscheinlichkeit zu stolpern, auszurutschen oder zu stürzen wächst. Ergänzen Sie folgenden Satz, indem Sie alle richtigen Antworten auswählen:



© Pexels/Skitterphoto

Um die Sicherheit im Betrieb auch während eines Notfalls nicht zu gefährden, ...

- a. höre ich bei den regelmäßigen Unterweisungen zu den betrieblichen Notfallmaßnahmen nicht zu.
- b. ist es sinnvoll, sich mit dem Flucht- und Rettungsplan vertraut zu machen.
- c. dürfen Verkehrswege nicht verstellt werden, auch Rettungswege und Notausgänge müssen frei gehalten werden.
- d. sollten Flüchtende auch normalerweise verbotene Abkürzungen nutzen, etwa unter Handläufen durchklettern und Treppen hinunterspringen.
- e. müssen auf dem Boden liegende Gegenstände regelmäßig entfernt werden.
- f. dürfen nur die gekennzeichneten Flucht- und Rettungswege und Notausstiege benutzt werden.
- g. können Bürostühle als Aufstiegshilfe benutzt werden, um aus dem Fenster zu klettern.
- h. gilt, sich auch bei Übungen zur Evakuierung wie im Ernstfall zu verhalten.

## Quizfragen

## Frage 3: Ein holpriger Morgen

Becky ist Auszubildende in der Gastronomie. Noch ist sie die frühe Aufstehzeit nicht gewohnt und kommt heute sehr müde in der Küche an. Ihr älterer Kollege Joshua hat schon mit den Vorbereitungen für die Vorspeise begonnen. Der Chefkoch kommt herein und sagt kopfschüttelnd: „Ihr zwei solltet es besser wissen! Ich sehe gerade mindestens fünf Gefährdungen vor mir, die man leicht hätte vermeiden können!“ Finden Sie heraus, welche?

Ordnen Sie den Gefährdungen die richtigen Nummern im Bild zu.



© Michael Hüter

- Nicht geschlossene Schublade = Hindernis im Verkehrsweg
- Nicht sofort entfernte Flüssigkeit = rutschiger Boden
- Müdigkeit, Unkonzentriertheit
- Mangelnde Aufmerksamkeit
- Mangelnde Arbeitsorganisation = Unordnung

## Quizfragen

## Frage 4: Brandgefährlich



© Pexels/Pixabay

Die Brandgefahr ist in jedem Betrieb gegeben: Ein Kabelbruch eines Elektrogeräts kann genauso ursächlich sein wie die Selbstentzündung eines ölgetränkten Lappens, der in einen Behälter mit Holzabfällen geworfen wurde. Worauf müssen Sie achten, um Zündquellen zu vermeiden? Füllen Sie die Lücken aus, um Ihr Wissen zu testen.

heiße Oberflächen • Kunststoff • Kerzen • Drucker • elektrische Leitungen • Farben • Mikrowellen • brennbarem Material

Brände können überall entstehen, denn kein Gebäude ist frei von \_\_\_\_\_: Dokumente, Verpackungen, chemische Arbeitsmittel wie \_\_\_\_\_ und Lacke, Geräte und Gegenstände aus Holz oder \_\_\_\_\_, Möbel oder Raumverkleidungen – all das ist brennbar! Besonders gefährlich wird es, wenn große Mengen brennbarer Stoffe oder entzündbare Flüssigkeiten und Gas gelagert werden. Eine Streichholzflamme, ein glimmender Zigarettenstummel im Müll oder defekte \_\_\_\_\_ werden dann besonders schnell zur Zündquelle. Das betrifft auch \_\_\_\_\_: Deshalb dürfen weder Küchenherde oder \_\_\_\_\_ noch Heizgeräte und Motorengehäuse als Ablagefläche genutzt werden.

Besondere Vorsicht gilt beispielsweise in Werkstätten oder Putzräumen, da dort oft mit brennbaren Flüssigkeiten oder selbstentzündlichen Stäuben umgegangen wird. Aber sogar \_\_\_\_\_ können entzündliche Tonerstäube freisetzen. Und weil natürlich eine offene Flamme die Zündgefahr steigert, sind sowohl Zigaretten als auch \_\_\_\_\_ am Arbeitsplatz generell nicht gestattet.

## Quizfragen

**Frage 5: Ein Werkzeug für alles?**

© Pexels/Life of Pix

**Ob das Schälmesser in der Küche, der Zimmermannshammer im Holzbau oder der Brieföffner im Büro: Ein Arbeitsmittel hat immer seine feste Bestimmung.**

**Vollenden Sie den Satz, indem Sie alle richtigen Antworten auswählen:**

Wird ein Arbeitsmittel zweckentfremdet, weil gerade das geeignete nicht zur Hand ist, ...

- a. erreicht man sein Ziel schneller, als sich mit der Suche nach dem passenderen Arbeitsmittel aufzuhalten.
- b. steigt dadurch das Verletzungsrisiko erheblich.
- c. steigert man das Geschick und fördert die eigene Kreativität.
- d. kann das Arbeitsmittel beschädigt und unbrauchbar gemacht werden.
- e. kann das Arbeitsmaterial durch die falsche Behandlung beschädigt oder zerstört werden.

## Quizfragen

## Frage 6: Gefahrenpotpourri

Haben Sie schon einmal überlegt, was in einem Bürobereich passieren kann? Auch an den augenscheinlich sicheren Orten kann es gefährlich werden! Ordnen Sie den Zahlen im Bild die jeweilige Gefahrenquelle zu.



© Michael Hüter

## Quizfragen

- Infektionsgefahr – für andere
- Sonnenbrand und Sonnenstichgefahr
- Verbrennungs- und Brandgefahr
- Verletzungsgefahr durch Nutzung ungeeigneter Werkzeuge
- Ungeeignete Kleidung, Einzugs- und Verletzungsgefahr
- Unordnung, Verletzungsgefahr
- Umkipp- und Verletzungsgefahr durch unangepasste Sitzeinrichtung
- Anhaltende Lärmbelastung – psychische Belastung
- Stolper- und Sturzgefahr durch falsch abgestellte Gegenstände



## Quizfragen

**Frage 7: Achtung, Verschleiß! Teil I**

**Kennen Sie sich mit Muskel-Skelett-Belastungen aus?**

**Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken im Text:**



© Unsplash/julien Tromneur

geradem • Knorpelschicht • Hand- • Überlastung • Transporthilfen • Reibungen • Tragetechnik • langsam • Knochen • Alterungsprozess • menschlichen Körper • Muskeln

Beim Wort Verschleiß kommen vielen vor allem die Autoschäden in den Sinn, die durch eine intensive Nutzung früher oder später entstehen. Der Verschleißprozess betrifft aber auch den \_\_\_\_\_, vor allem unsere Gelenke und die Wirbelsäule mit den Bandscheiben. Wirbel-, Knie-, \_\_\_\_\_, Ellenbogen-, Fuß- und Hüftgelenke erfüllen eine wichtige Funktion: Sie verbinden die Knochen miteinander und sorgen für Beweglichkeit. Die dazugehörigen Bänder und umgebende Muskeln sorgen für Stabilität. Die \_\_\_\_\_ der Gelenke schützt die \_\_\_\_\_ vor zu großem Druck und \_\_\_\_\_, sie verbraucht sich aber immer und unterliegt so einem natürlichen \_\_\_\_\_. Diesen Prozess können wir nicht verhindern, es ist aber möglich, ihn zu verlangsamen, indem die Gelenke durch verschiedene Maßnahmen vor Überlastung geschützt werden: Schwere Lasten sollen immer mit technischen Hilfsmitteln transportiert werden. Aber auch bei kleineren Lasten kommt es auf die richtige Hebe- und Absetz- sowie \_\_\_\_\_ an. Und das geht so: Man geht in die Knie, hält den Oberkörper gerade und die \_\_\_\_\_ angespannt. Dadurch wird die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet.

Merken Sie sich auch ganz generell: Tragen Sie nie zu viel auf einmal. Das Anheben und Absetzen der Lasten sollte immer \_\_\_\_\_, nah am Körper und mit \_\_\_\_\_ Rücken erfolgen. Wenn möglich, sollten Sie verschiedene Hebe-, Trage- oder \_\_\_\_\_ verwenden, um eine \_\_\_\_\_ des eigenen Muskel-Skelett-Systems zu vermeiden.

## Quizfragen

**Frage 8: Achtung, Verschleiß! Teil II**

**Kennen Sie sich aus mit Muskel-Skelett-Belastungen?  
Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen  
Lücken im Text:**

Arthrose • Abwechslung • kniende • höhenverstellbare •  
Dehnübungen • Arbeitstisch • dynamische • Knieschutz •  
Verletzungen • verdrehen • Kniegelenke

Schwere Lasten heben und tragen ist eine Sache. Aber damit Ihr Körper im Laufe Ihres Arbeitslebens nicht verschleißt wie ein altes Auto, gibt es auch andere Punkte zu beachten:



© Pixabay/WolffBlur

Ob Sitzen oder Stehen: Wechseln Sie regelmäßig Ihre Position – das sogenannte \_\_\_\_\_ Sitzen und Stehen. Es entlastet Muskeln und Gelenke wesentlich!

Was kann man sonst noch tun für seinen Körper? Zum Beispiel Lockerungs- und \_\_\_\_\_ in die Alltagsroutine einzubauen! Als Hilfsmittel können Ihnen außerdem \_\_\_\_\_ Tische und Stühle dienen.

Sie sind kein Büromensch? Vielleicht fühlen Sie sich aber hier angesprochen: Denn auch \_\_\_\_\_ und hockende Tätigkeiten wie beim Pflastern, Installieren auf Bodenhöhe oder Bepflanzen von Beeten sind belastend für den Körper: Wenn die \_\_\_\_\_ zu stark und zu lange gebeugt werden, wird der Belastungsdruck nicht ausreichend verteilt. Folgen sind kurzfristig oft Entzündungen und \_\_\_\_\_, langfristig können sich chronische Krankheiten wie \_\_\_\_\_ entwickeln. Neben einer regelmäßigen \_\_\_\_\_ der Haltungen sind auch hier Gegenmaßnahmen bei den Arbeitsverläufen wichtig, zum Beispiel Fliesen an einem \_\_\_\_\_, statt auf dem Boden zuzuschneiden, das Knie bei der Beugung nicht zu \_\_\_\_\_ und einen angemessenen \_\_\_\_\_ zu benutzen.

## Quizfragen

## Frage 9: Damit alles passt



© Pexels/Diva Plavalaguna

Wenn Sie an Ihre Arbeitssituation denken: Welche Maßnahmen würden Sie ergreifen, um Gefährdungen für Ihre Gesundheit effektiv zu reduzieren? Kreuzen Sie alle zutreffenden Antworten an!

- a. regelmäßige Pausen machen
- b. früher in den Feierabend gehen, anstatt eine Pause zu machen
- c. höhenverstellbare Tische individuell einstellen
- d. aufputschende Getränke trinken
- e. Hebe- und Tragehilfen verwenden
- f. Arbeitsanweisungen beachten
- g. bei Arbeiten am Laptop externe Tastaturen und Bildschirme verwenden

## Quizfragen

**Frage 10: Mensch und Maschine I**

Es gibt Kolleginnen und Kollegen, die haben richtig gute Ideen. Aber es gibt auch in jedem Job welche – die haben das nicht. Was machen die Beschäftigten auf den folgenden Bildern falsch? Wählen Sie die richtige Antwort.



© Michael Hüter

- a. Es besteht die Gefahr, mit dem feuchten Lappen in den Stromkreis zu geraten.
- b. Es besteht die Gefahr, sich in die Hände zu schneiden.
- c. Es besteht die Gefahr, wichtige Bakterienstämme aus der Küche zu entfernen.

**Frage 11: Mensch und Maschine II**

Wählen Sie die richtige Antwort.



© Michael Hüter

- a. Es besteht die Gefahr, sich bei nicht einwandfrei gebügelter Kleidung mit den Falten in Maschinenteilen zu verheddern.
- b. Es besteht die Gefahr, bei lockerer Kleidung von Maschinen eingezogen und verletzt zu werden.

## Quizfragen

**Frage 12: Mensch und Maschine III**

Wählen Sie die richtige Antwort.



© Michael Hüter

- a. Es besteht die Gefahr, durch das Aufwirbeln von Staub einen Niesanfall zu bekommen.
- b. Es besteht aufgrund der Manipulation der Schutzeinrichtung die Gefahr, durch die Maschine verletzt zu werden.

**Frage 13: Wegeunfälle**

Kennen Sie sich aus mit Gefährdungen im Straßenverkehr, die zu Wegeunfällen führen können? Schreiben Sie die folgenden Begriffe in die richtigen Lücken im Text:

vorausschauend • Zeitdruck • Schulterblick •  
Verkehrswege • Unfallgefahren • Aussteigen •  
Mindestabstand • Vorsichts-



© Unsplash/Eduardo Emrietti

Nicht nur auf der Arbeit, sondern bereits auf dem Weg dorthin bestehen \_\_\_\_\_. Wenn wir abgelenkt sind – zum Beispiel unter \_\_\_\_\_ stehen oder wenn uns eine schwierige Aufgabe auf der Arbeit bevorsteht –, achten wir weniger auf die Umgebung, sodass leicht Fehler passieren können. Deshalb ist es wichtig, die Straßenverkehrsordnung, die für die Sicherheit der öffentlichen \_\_\_\_\_ sorgt, immer einzuhalten. Und denken Sie auch daran: Selbst wenn Sie alles im Griff haben, können noch andere Verkehrsteilnehmende Fehler begehen. Deshalb gilt im Straßenverkehr immer das \_\_\_\_\_ und Rücksichtsgebot. Das heißt, man ist verpflichtet, \_\_\_\_\_ zu fahren und zu gehen, immer einen \_\_\_\_\_ zu halten sowie Fußgängerinnen, Fußgänger und alle anderen Verkehrsteilnehmenden nicht zu gefährden. Auch beim Ein- und \_\_\_\_\_ aus Fahrzeugen sollten Sie immer aufmerksam sein, um Zusammenstöße zu vermeiden. Elektrisch betriebene Fahrzeuge und natürlich Radfahrerinnen und -fahrer sind naturgemäß leise unterwegs – ein \_\_\_\_\_ schadet daher nie.

Quizfragen

**Frage 14: PSA – rundum geschützt**

PSA – also Persönliche Schutzausrüstungen – schützen uns vor Gefahren, die durch technische und organisatorische Maßnahmen des Arbeitgebers oder der Arbeitgeberin nicht beseitigt werden können. Und damit sie jeden Körperbereich schützen können, ist PSA ganz schön vielfältig.

Ordnen Sie den unten aufgelisteten Schutzfunktionen die richtigen PSA vom Bild zu.



Schutzfunktion	PSA
Schutz vor Verletzungen durch herabfallende Gegenstände, UV-Schutz, Schutz gegen Anstoßen	
Schutz vor Verletzungen durch Verbrennung, Feuchtigkeit, Quetschungen, Schnitte und aggressive Substanzen	
Schutz vor Unfällen im Straßen-, Bahn- und innerbetrieblichen Verkehr sowie auf Baustellen	
größtflächigster Körperschutz vor diversen Faktoren wie z. B. mechanische, thermische, chemische Gefährdungen	
Schutz vor physikalischen, chemischen und biologischen Faktoren, die u. a. Verblitzungen und Verätzungen hervorrufen können, sowie vor mechanischen Einwirkungen	
Schutz vor Gasen, Stäuben und Dämpfen (u. a. infektiöse Krankheitserreger)	
Schutz vor Lärm	
Schutz vor thermischen und mechanischen Einwirkungen, ggf. Schutz vor Stromschlägen, vor Quetschgefahren und aggressiven Substanzen sowie vor Rutsch- und Sturzgefahren; Schutz vor Gefährdungen durch herabfallende Gegenstände	
Schutz vor Absturzgefährdung an erhöhten Arbeitsplätzen	
Schutz gegen Ertrinken	

## Quizfragen

## Frage 15: Rettungszeichen I

Schreiben Sie die Zahlen zu den folgenden Bildern in die richtigen Lücken im Text:



1



2



3



4



5



6



7

Notruftelefon \_\_\_\_

Beispiel für Rettungsweg/Notausgang mit Richtungspfeil \_\_\_\_

Sammelstelle \_\_\_\_

Erste Hilfe \_\_\_\_

Automatisierter Externer Defibrillator (AED) \_\_\_\_

Augenspüleinrichtung \_\_\_\_

Krankentrage \_\_\_\_





## Quizfragen

## Frage 16: Rettungszeichen II

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Im Labor Frühlingsfrisch werden chemische Reinigungsmittel hergestellt. Azubi Lara rutscht auf verschüttetem Granulat aus, ihre Schutzbrille fällt dabei herunter und der Inhalt des Behälters, den sie trägt, spritzt ihr auf das Gesicht und ihren Oberkörper. Sie sehen das alles mit an.

Welche Zeichen helfen Ihnen jetzt, in der Situation die korrekte Erste Hilfe zu leisten?

Richtig oder  falsch?

- a. 
- b. 
- c. 
- d. 



## Quizfragen

**Frage 17: Hoch die Hände – schon am Ende?**

Alle nutzen sie täglich, dabei kommt ihnen bei der Pflege nicht immer ausreichende Aufmerksamkeit zu: unseren Händen. Bewerten Sie die folgenden Aussagen – welche davon stimmt?



© Unsplash/Jonathan Kemper

- a. Unsere Hände bedürfen keiner besonderen Schutzmaßnahmen – sie sind robust und regenerieren sich selbstständig.
- b. Unsere Hände sind sehr fragil, deshalb sollte man bei der Arbeit immer Schutzhandschuhe tragen und die Hände möglichst nie einsetzen.
- c. Unsere Hände sind bei vielen Arbeiten Gefährdungen ausgesetzt: Deshalb sollten sie regelmäßig gepflegt und bei verletzungs- und entzündungsträchtigen Tätigkeiten durch entsprechende Schutzhandschuhe geschützt werden.

## Die richtigen Antworten

### Frage 1: (9 Punkte)

Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen – kurz genannt SRS-Unfälle – gehören zu den häufigsten Arbeitsunfällen. Sie geschehen beim Gehen, meistens im Zusammenhang mit rutschigen Böden, Treppen und Verkehrsbereichen. Auch Unebenheiten oder Hindernisse sind ein häufiger Unfallfaktor. Deshalb ist es so wichtig, besondere Vorsicht walten zu lassen, wenn unser Weg von Regen, Schnee, Glatteis oder Flüssigkeiten wie Öl bedeckt ist. Gerade auf Treppen sind es meist Kleinigkeiten, die zum Sturz führen, zum Beispiel:

- den Handlauf nicht benutzen
- Stufen überspringen
- das falsche Schuhwerk
- Ablenkung insbesondere durch Smartphones
- Tragen von sperrigen Gegenständen, die die Sicht versperren

Deshalb beugen Sie selbst aktiv SRS-Unfällen vor: Bleiben Sie in Lagerhallen oder Fabriken auf den gekennzeichneten Wegen, achten Sie generell auf rutschige Flächen und verbleibende Stolperstellen, tragen Sie geeignetes Schuhwerk und vermeiden Sie Hektik und Unaufmerksamkeit. Und sollten Sie mal eine Gefahrenstelle entdecken, aber nicht beseitigen können, informieren Sie Ihre Auszubildenden oder andere Vorgesetzte.

### Frage 2: (8 Punkte)

Die richtigen Antworten sind b, c, e, f und h. Gefährdungen durch die Missachtung zulässiger Fluchtwege oder ungeeignete Aufstiegshilfen müssen auch im Notfall vermieden werden. Im Gegenteil gilt, dass die Regelungen für Sicherheit und Gesundheit im Betrieb immer einzuhalten sind. Dazu zählt auch, Rettungswege nicht zu versperren und Stolper- und Rutschgefahren wie Flüssigkeiten am Boden nach Möglichkeit sofort zu beseitigen oder den Vorgesetzten zu melden.

### Frage 3: (5 Punkte)

1. Müdigkeit, Unkonzentriertheit
2. Nicht geschlossene Schublade = Hindernis im Verkehrsweg
3. Nicht sofort entfernte Flüssigkeit = rutschiger Boden
4. Mangelnde Arbeitsorganisation = Unordnung
5. Mangelnde Aufmerksamkeit

**Frage 4: (8 Punkte)**

Brände können überall entstehen, denn kein Gebäude ist frei von brennbarem Material: Dokumente, Verpackungen, chemische Arbeitsmittel wie Farben und Lacke, Geräte und Gegenstände aus Holz oder Kunststoff, Möbel oder Raumverkleidungen – all das ist brennbar! Besonders gefährlich wird es, wenn große Mengen brennbarer Stoffe oder entzündbare Flüssigkeiten und Gas gelagert werden. Eine Streichholzflamme, ein glimmender Zigarettenstummel im Müll oder defekte elektrische Leitungen werden dann besonders schnell zur Zündquelle. Das betrifft auch heiße Oberflächen: Deshalb dürfen weder Küchenherde oder Mikrowellen noch Heizgeräte und Motorengehäuse als Ablagefläche genutzt werden.

Besondere Vorsicht gilt beispielsweise in Werkstätten oder Putzräumen, da dort oft mit brennbaren Flüssigkeiten oder selbstentzündlichen Stäuben umgegangen wird. Aber sogar Drucker können entzündliche Tonerstäube freisetzen. Und weil natürlich eine offene Flamme die Zündgefahr steigert, sind sowohl Zigaretten als auch Kerzen am Arbeitsplatz generell nicht gestattet.

**Frage 5: (5 Punkte)**

Richtig sind b, d und e. In allen Branchen hat jedes Werkzeug seinen konkreten Verwendungszweck und darf ausschließlich dafür eingesetzt werden. Eine Zweckentfremdung von Werkzeugen birgt erhebliche Gefahren und führt sehr oft auch zu Verletzungen.

**Frage 6: (9 Punkte)**

1. Verletzungsgefahr durch Nutzung ungeeigneter Werkzeuge
2. Ungeeignete Kleidung, Einzugs- und Verletzungsgefahr
3. Infektionsgefahr – für andere
4. Stolper- und Sturzgefahr durch falsch abgestellte Gegenstände
5. Anhaltende Lärmbelastung – psychische Belastung
6. Verbrennungs- und Brandgefahr
7. Unordnung, Verletzungsgefahr
8. Umkipp- und Verletzungsgefahr durch unangepasste Sitzeinrichtung
9. Sonnenbrand und Sonnenstichgefahr

**Frage 7: (12 Punkte)**

Beim Wort Verschleiß kommen vielen vor allem die Autoschäden in den Sinn, die durch eine intensive Nutzung früher oder später entstehen. Der Verschleißprozess betrifft aber auch den menschlichen Körper, vor allem unsere Gelenke und die Wirbelsäule mit den Bandscheiben. Wirbel-, Knie-, Hand-, Ellenbogen-, Fuß- und Hüftgelenke erfüllen eine wichtige Funktion: Sie verbinden die Knochen miteinander und sorgen für Beweglichkeit. Die dazugehörigen Bänder und umgebende Muskeln sorgen für Stabilität. Die Knorpelschicht der Gelenke schützt die Knochen vor zu großem Druck und Reibungen, sie verbraucht sich aber immer und unterliegt so einem natürlichen Alterungsprozess.

## Lösungen

Diesen Prozess können wir nicht verhindern, es ist aber möglich, ihn zu verlangsamen, indem die Gelenke durch verschiedene Maßnahmen vor Überlastung geschützt werden: Schwere Lasten sollen immer mit technischen Hilfsmitteln transportiert werden. Aber auch bei kleineren Lasten kommt es auf die richtige Hebe- und Absetz- sowie Tragetechnik an. Und das geht so: Man geht in die Knie, hält den Oberkörper gerade und die Muskeln angespannt. Dadurch wird die Wirbelsäule stabilisiert und entlastet.

Merken Sie sich auch ganz generell: Tragen Sie nie zu viel auf einmal. Das Anheben und Absetzen der Lasten sollte immer langsam, nah am Körper und mit geradem Rücken erfolgen. Wenn möglich, sollten Sie verschiedene Hebe-, Trage- oder Transporthilfen verwenden, um eine Überlastung des eigenen Muskel-Skelett-Systems zu vermeiden.

**Frage 8: (11 Punkte)**

Schwere Lasten heben und tragen ist eine Sache. Aber damit Ihr Körper im Laufe Ihres Arbeitslebens nicht verschleißt wie ein altes Auto, gibt es auch andere Punkte zu beachten:

Ob Sitzen oder Stehen: Wechseln Sie regelmäßig Ihre Position – das sogenannte dynamische Sitzen und Stehen. Es entlastet Muskeln und Gelenke wesentlich!

Was kann man sonst noch tun für seinen Körper? Zum Beispiel Lockerungs- und Dehnübungen in die Alltagsroutine einzubauen! Als Hilfsmittel können Ihnen außerdem höhenverstellbare Tische und Stühle dienen.

Sie sind kein Büromensch? Vielleicht fühlen Sie sich aber hier angesprochen: Denn auch kniende und hockende Tätigkeiten wie beim Pflastern, Installieren auf Bodenhöhe oder Bepflanzen von Beeten sind belastend für den Körper: Wenn die Kniegelenke zu stark und zu lange gebeugt werden, wird der Belastungsdruck nicht ausreichend verteilt. Folgen sind kurzfristig oft Entzündungen und Verletzungen, langfristig können sich chronische Krankheiten wie Arthrose entwickeln. Neben einer regelmäßigen Abwechslung der Haltungen sind auch hier Gegenmaßnahmen bei den Arbeitsverläufen wichtig, zum Beispiel Fliesen an einem Arbeitstisch, statt auf dem Boden zuzuschneiden, das Knie bei der Beugung nicht zu verdrehen und einen angemessenen Knieschutz zu benutzen.

**Frage 9: (7 Punkte)**

Richtig sind a, c, e, f und g. Es liegt im Pflichtbereich der Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen, eine Gefährdungsbeurteilung für einen Arbeitsplatz zu erstellen: Daraus leiten sie entsprechende Maßnahmen ab, die die Gefährdungen reduzieren. An Ihnen als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin liegt es aber, diese aktiv umzusetzen.

Pausenverzicht und aufputschende Getränke sind auf längere Sicht kontraproduktiv und gefährden die Gesundheit. Fördernd hingegen wirken die Einhaltung von guten Erholungspausen und der Einsatz von Tragehilfen sowie höhenverstellbares Mobiliar an einem Sitz- oder Steharbeitsplatz. Gute Arbeitsanweisungen verschaffen Klarheit bei den Aufgaben und können bei Bedarf vertieft werden.

**Frage 10: (1 Punkt)**

Richtig ist a. Mit dem feuchten Lappen kann man in den Stromkreis geraten.

**Frage 11: (1 Punkt)**

Richtig ist b. Bei lockerer Kleidung kann man von Maschinen eingezogen und verletzt werden.

**Frage 12: (1 Punkt)**

Richtig ist b. Aufgrund der Manipulation der Schutzeinrichtung besteht die Gefahr, durch die Maschine verletzt zu werden.

**Frage 13: (8 Punkte)**

Nicht nur auf der Arbeit, sondern bereits auf dem Weg dorthin bestehen Unfallgefahren! Wenn wir abgelenkt sind – zum Beispiel unter Zeitdruck stehen oder wenn uns eine schwierige Aufgabe auf der Arbeit bevorsteht –, achten wir weniger auf die Umgebung, sodass leicht Fehler passieren können. Deshalb ist es wichtig, die Straßenverkehrsordnung, die für die Sicherheit der öffentlichen Verkehrswege sorgt, immer einzuhalten. Und denken Sie auch daran: Selbst wenn Sie alles im Griff haben, können noch andere Verkehrsteilnehmende Fehler begehen. Deshalb gilt im Straßenverkehr immer das Vorsichts- und Rücksichtsgebot. Das heißt, man ist verpflichtet, vorausschauend zu fahren und zu gehen, immer einen Mindestabstand zu halten sowie Fußgängerinnen, Fußgänger und alle anderen Verkehrsteilnehmenden nicht zu gefährden. Auch beim Ein- und Aussteigen aus Fahrzeugen sollten Sie immer aufmerksam sein, um Zusammenstöße zu vermeiden. Elektrisch betriebene Fahrzeuge und natürlich Radfahrerinnen und -fahrer sind naturgemäß leise unterwegs – ein Schulterblick schadet daher nie.

## Lösungen

**Frage 14: (10 Punkte)**

Schutzfunktion	PSA
Schutz vor Verletzungen durch herabfallende Gegenstände, UV-Schutz, Schutz gegen Anstoßen	Kopfschutz
Schutz vor Verletzungen durch Verbrennung, Feuchtigkeit, Quetschungen, Schnitte und aggressive Substanzen	Handschutz
Schutz vor Unfällen im Straßen-, Bahn- und innerbetrieblichen Verkehr sowie auf Baustellen	Warnkleidung
größtflächigster Körperschutz vor diversen Faktoren wie z. B. mechanische, thermische, chemische Gefährdungen	Schutzkleidung
Schutz vor physikalischen, chemischen und biologischen Faktoren, die u. a. Verblitzungen und Verätzungen hervorrufen können, sowie vor mechanischen Einwirkungen	Augen- und Gesichtsschutz
Schutz vor Gasen, Stäuben und Dämpfen (u. a. infektiöse Krankheitserreger)	Atemschutz
Schutz vor Lärm	Gehörschutz
Schutz vor thermischen und mechanischen Einwirkungen, ggf. Schutz vor Stromschlägen, vor Quetschgefahren und aggressiven Substanzen sowie vor Rutsch- und Sturzgefahren; Schutz vor Gefährdungen durch herabfallende Gegenstände	Fußschutz
Schutz vor Absturzgefährdung an erhöhten Arbeitsplätzen	PSA gegen Absturz
Schutz gegen Ertrinken	Schwimmweste

**Frage 15: (7 Punkte)**

			
Sammelstelle	Augenspüleinrichtung	Erste Hilfe	Krankentrage
			
Notruftelefon	Automatisierter Externer Defibrillator (AED)	Beispiel für Rettungsweg/Notausgang mit Richtungspfeil	

**Frage 16: (2 Punkte)**

Richtig sind hier „Notdusche“ und „Augenspüleinrichtung“. Die aggressive Substanz muss so schnell wie möglich von Laras Augen und Haut weggespült werden! Die Zeichen für Notdusche und Augenspüleinrichtung zeigen den Ort, an dem dieses Erste-Hilfe-Material aufbewahrt wird. Eine Augendusche kann frühzeitig die vielleicht schädliche Flüssigkeit auswaschen, ehe eine Notdusche Lara dabei hilft, die Chemikalien vollständig von der Haut abzuspülen und bleibende Schäden zu verhindern.

**Frage 17: (1 Punkt)**

Unsere Hände sind empfindlich! Pflege, Reinigung und Schutz müssen den Gefährdungen angepasst und ausgewogen sein. Aber keine Sorge, anschauliche Anweisungen findet man im Hautschutzplan des eigenen Betriebs.

## Gesamtfeedback

**Insgesamt können 105 Punkte erreicht werden.**

**69 bis 105 Punkte: Sehr gut, Sie haben (fast) alle Fragen richtig beantwortet!** Ob Büro oder Werkstatt: Sie kennen sich aus in Sachen Arbeitssicherheit! Nun müssen Sie Ihre Kenntnisse nur noch anwenden - dann steht Ihrem sicheren und gesunden Berufsleben so gut wie nichts mehr im Wege!

**34 bis 68 Punkte: Nicht schlecht, aber da ist noch Luft nach oben!** Vergessen Sie nicht, dass es um Ihre Gesundheit und die Ihrer Kolleginnen und Kollegen geht. Besonders Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger unterschätzen Gesundheitsgefahren und Risiken häufig. Lesen Sie sich die Antworten der Fragen noch einmal durch, um wirklich Profi für die Anforderungen an Ihre eigene Sicherheit im Berufsleben zu werden!

**0 bis 33 Punkte: Mit der Sicherheit an Ihrem Arbeitsplatz kennen Sie sich wohl noch nicht so gut aus!** Unterschätzen Sie die Gesundheitsgefahren und Risiken, die das Arbeitsleben so mit sich bringen kann, bitte nicht! Denn wer sich auskennt, weiß auch, wie er oder sie sich sicher in seinem oder ihrem Job zurechtfindet. Bleiben Sie also dran und sehen Sie sich die Antworten zu den Fragen besser noch einmal genau an. Viel Erfolg!

## Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Arbeitsschutzquiz VI, Juni 2024

**Herausgegeben von:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

**Redaktion:** Martyna Marzec, Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Martyna Marzec, Wiesbaden