

## Quizfragen

## Wissen Sie Bescheid?

Arbeitsschutz geht nur Arbeitsschutz geht nur Beschäftigte an, die richtig gefährliche Jobs haben? Falsch! Auch im Büro können durchaus Unfälle passieren oder Gesundheitsrisiken auftreten. Besonders Sie als Neuling sollten deshalb Bescheid wissen, wie Sie in Ihrem Büroalltag gesund bleiben.

Mit diesem Test können Sie prüfen, wie gut Sie sich auskennen. Und Sie lernen, wie Sie Risiken vermeiden oder zumindest mindern können. Jetzt Wissen testen.



### Frage 1: Who is who im Arbeitsschutz?

Wer muss sich im Unternehmen um Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit kümmern? (Mehrere Antworten sind möglich)

- a. Der Unternehmer oder die Unternehmerin
- b. Die Führungskräfte
- c. Die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt
- d. Die Fachkraft für Arbeitssicherheit
- e. Die Sicherheitsbeauftragten
- f. Die Beschäftigten
- g. Die Azubis



## Quizfragen

**Frage 2: Sicherheitszeichen**

Aus welchem Sicherheitszeichen stammt dieser Ausschnitt?



- a. Beginn des Trimm-dich-Pfads
- b. Notausgang
- c. Fußgängerweg benutzen
- d. Hinweis auf vorhandene Tischtennisplatte

**Frage 3: Die richtige Einstellung am Bildschirm**

Ein optimal eingestellter Bildschirm beugt Haltungsschäden vor. Doch was ist eigentlich richtig?

- a. Um die Augen nicht anzustrengen, sollte der Sehabstand zum Bildschirm möglichst klein sein.
- b. Typische Sehabstände für Büroarbeitsplätze liegen zwischen 50 cm und 65 cm.
- c. Der Abstand zum Bildschirm hängt von der Tiefe des Schreibtischs ab.



### Frage 4: Bildschirmarbeit

Was belastet die Augen besonders? (Mehrere Antworten sind möglich)

- a. Spiegelungen und Reflexionen auf dem Bildschirm.
- b. Ein Bildschirmschoner mit einem scheußlichen Motiv.
- c. Ein sehr hell leuchtender Bildschirm, während man selbst im Dunkeln sitzt.
- d. Eine Platzierung des Bildschirms so, dass das Sonnenlicht von draußen direkt daraufscheint.
- e. Zu kleine Schriftzeichen, sodass man zum Lesen fast mit der Nase am Bildschirm klebt.

### Frage 5: Gesundheit am Bildschirm

Schon mal einen verspannten Nacken gehabt? Dann liegt das vielleicht daran, dass der Bildschirm zu hoch oder zu niedrig ist. Was ist für den Nacken am besten?

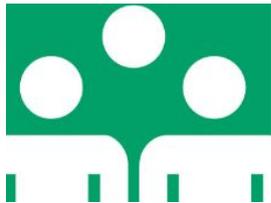
- a. Die Halswirbelsäule muss gestreckt sein. Man schaut also leicht nach oben.
- b. Die obere Kante des Bildschirms sollte auf Augenhöhe liegen. Man schaut also waagrecht nach vorne.
- c. Die oberste Zeile des Bildschirms sollte unter Augenhöhe liegen. Man schaut also leicht nach unten.



## Quizfragen

**Frage 6: Sicherheitszeichen**

Aus welchem Sicherheitszeichen stammt dieser Ausschnitt?



- a. Outdoor-Jonglierplatz
- b. Sammelstelle
- c. Golfplatz: Warnung vor herumfliegenden Bällen
- d. Öffentliche Rettungsausrüstung

**Frage 7: Dynamisches Sitzen**

Was bedeutet eigentlich „dynamisches Sitzen“?

- a. Wenn man im Sitzen zu dynamischer Musik mit den Füßen wippt.
- b. Wenn man bei besonders anspruchsvollen Aufgaben ganz aufrecht sitzt.
- c. Wenn man seine Sitzposition auf dem Bürostuhl häufig ändert: mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt.
- d. Wenn man den Bürostuhl wiederholt mit dem der Arbeitskollegin oder des Arbeitskollegen tauscht.
- e. Wenn man zwischendurch einarmige Übungen auf dem Bürostuhl macht.



## Quizfragen

## Frage 8: Sicherheitszeichen

Aus welchem Sicherheitszeichen stammt dieser Ausschnitt?



- a. Notausstieg aus einem Fenster
- b. Türgriff auf der linken Seite
- c. Warnung vor Einbrechern

## Frage 9: Ein Arbeitsunfall – und nun?

**Richtig** oder **falsch**?

1. Wenn man auf dem Weg zur Arbeit einen Verkehrsunfall hat oder am Arbeitsplatz verunglückt, muss das eigene Unternehmen zusammen mit der Krankenkasse für die Folgekosten aufkommen.
2. Wegeunfälle sind Unfälle, die Beschäftigte auf dem direkten Weg zur oder von der Arbeit erleiden.
3. Über die gesetzliche Unfallversicherung sind auch Schülerinnen und Schüler beim Schulbesuch versichert (z. B. im Sportunterricht).
4. Im Verbandbuch ist festgehalten, welche Art von Verbänden im Verbandskasten vorzufinden sind.



## Quizfragen

**Frage 10: Es passiert schneller als gedacht****Was sind typische Unfallursachen im Büro? (Mehrere Antworten sind möglich)**

- a. Herumliegende Kabel
- b. Vorübergehend abgestellte Aktenordner, Taschen und Kartonagen
- c. Schlecht lesbare Namensschilder an den Büros
- d. Fehlende Kopfstütze beim Büroschlaf
- e. Offen stehende Schreibtischschubladen
- f. Bürostuhl, der als Aufstiegshilfe bei hohen Regalen verwendet wird
- g. Transport von Akten im Arm während des Treppensteigens

**Frage 11: Ohne Pause geht es nicht****Nach wie viel Stunden Arbeitszeit haben Auszubildende, die älter als 18 Jahre sind, gesetzlich Anspruch auf eine Pause?**

- a. Ab 2 Stunden
- b. Ab 4 Stunden
- c. Ab 6 Stunden
- d. Ab 8 Stunden
- e. Ab mehr als 9 Stunden



## Quizfragen

**Frage 12: Und noch ein Zeichen**

Was ist das für ein Bild?



- a. Logo einer bekannten Dating-App?
- b. Knisternde Spannung wegen schwerer Verliebtheit?
- c. Sicherheitszeichen für Herzgefährdung infolge von Hochspannung?
- d. Rettungszeichen, das auf einen automatisierten externen Defibrillator (AED) hinweist?

**Frage 13: Kleine Auszeit in Bewegung**

Wie lang müssen Bewegungspausen sein, damit sie positive Auswirkungen auf Konzentration, Gesundheit, Fitness haben?

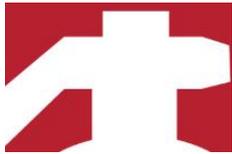
- a. Mehrmals täglich 5 Minuten
- b. Täglich 30 Minuten
- c. Einmal wöchentlich, dann aber 1,5 Stunden Intensivtraining



## Quizfragen

## Frage 14: Sicherheitszeichen

Aus welchem Sicherheitszeichen stammt dieser Ausschnitt?



## Frage 15: Knigge-Regeln – alles klar?

Welche dieser Aussagen sind **richtig**, welche **falsch**?

1. Azubis grüßen immer zuerst, wenn sie anderen Mitarbeitern oder Mitarbeiterinnen begegnen.

2. Jemandem bei der Begrüßung in die Augen zu schauen ist unhöflich.



## Frage 16: Knigge am Telefon

Welche dieser Aussagen sind **richtig**, welche **falsch**?

1. Mitten in einem Gespräch eine SMS zu beantworten, wird vom Gegenüber leicht als Missachtung seiner Person verstanden.

2. Das Telefonieren mit dem Handy ist heutzutage so verbreitet, dass man überall telefonieren kann, ohne andere zu belästigen.



## Quizfragen

**Frage 17: Sicherheitszeichen**

Aus welchem Sicherheitszeichen stammt dieser Ausschnitt?

**Frage 18: Büroarbeitsplätze und Gesundheit**

Was sind typische Gesundheitsbelastungen bei Büroarbeitsplätzen?

- a. Unzureichende Beleuchtung
- b. Lärm, zum Beispiel durch lautes Telefonieren oder Gespräche von Kolleginnen und Kollegen
- c. Fehlhaltung am Bildschirm
- d. Extremer Zeitdruck
- e. Vertrocknete Büropflanzen
- f. Mobbing durch Arbeitskollegen oder-kolleginnen
- g. Der nahende Feierabend



## Quizfragen

**Frage 19: Mythos Multitasking****Richtig oder falsch?**

1. Es ist effektiver, mehrere Aufgaben gleichzeitig als alles nacheinander zu erledigen.
2. Es ist kein Problem, während des Fahrradfahrens per Handy mit einem Freund oder einer Freundin zu telefonieren.
3. Zu telefonieren, nebenbei E-Mails zu checken und dabei den gerade angefangenen Brief fertigzustellen kann ganz schön stressig sein.

**Frage 20: Wörterrätsel**

1. Zettelwirtschaft, Durcheinander  
\_\_\_\_\_ (5 Buchstaben)
2. Wertvoll in der Freizeit, in der Schule, im Beruf  
\_\_\_\_\_ (4 Buchstaben)
3. Verschlingen die Zeit  
\_\_\_\_\_ (11 Buchstaben)
4. Lang ersehnt im Alltag von Schule und Beruf  
\_\_\_\_\_ (5 Buchstaben)
5. Wenn Meinungen übereinstimmen, herrscht  
\_\_\_\_\_ (7 Buchstaben)
6. Wenn man sich in eine heikle Lage manövriert, begibt man sich aufs  
\_\_\_\_\_ (8 Buchstaben)
7. Dagegen hilft Entspannung, oder: die letzten Buchstaben der Antworten auf die Fragen 1 bis 6  
\_\_\_\_\_ (6 Buchstaben)

## Die richtigen Antworten

### Frage 1: (2 Punkte)

Richtig ist: Der Unternehmer oder die Unternehmerin ist gesetzlich dazu verpflichtet, alle Maßnahmen durchzuführen, damit die Arbeit in seinem oder ihrem Unternehmen sicher geleistet werden kann und die Beschäftigten gesund bleiben. Weil er oder sie das natürlich nicht alles allein machen kann, wird diese Pflicht geeigneten Führungskräften übertragen. Dabei werden sie von Fachleuten wie der Fachkraft für Arbeitssicherheit, der Betriebsärztin oder dem -arzt und den Sicherheitsbeauftragten unterstützt. Aber: Jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter trägt ebenfalls Verantwortung für die eigene Sicherheit und die der Kolleginnen und Kollegen – auch Azubis sind hier gefordert.

### Frage 2: (1 Punkt)

Richtig ist b. Das ist das Rettungszeichen, das Fluchtwege und/oder den Notausgang anzeigt.



Es wird immer in Verbindung mit einem Pfeil gezeigt.

### Frage 3: (2 Punkte)

Richtig ist b. Um Haltungsschäden vorzubeugen, kommt es auf ein ergonomisch optimales Zusammenspiel aller Elemente des Bildschirmarbeitsplatzes an. Typische Sehabstände für Büroarbeitsplätze liegen zwischen 50 und 65 cm.

### Frage 4: (2 Punkte)

Richtig sind a, c, d und e. Wer sich beim Lesen anstrengt, belastet seine Augen. Schriftzeichen sollten daher gut lesbar sein (größer als 3,2 mm). Belastend sind auch Reflexionen von Sonnenlicht oder Spiegelungen. Den Bildschirm also am besten so aufstellen, dass die Blickrichtung parallel zum Fenster ist. Ein Arbeitsplatz im Dunkeln mag zwar am Montagmorgen nach einem Wochenende mit ausgiebigem Feiern angenehm sein. Aber dadurch müssen sich die Augen jedes Mal neu einstellen, wenn der Blick vom Bildschirm abgewandt wird. Das strengt sie an.

### Frage 5: (1 Punkt)

Richtig ist c. Für den Nacken ist es am besten, wenn die Halswirbelsäule ihre natürliche Krümmung einnimmt. Man schaut also am besten leicht nach unten, sodass die oberste Bildschirmzeile unter der Augenhöhe liegt.

## Quizfragen

**Frage 6: (1 Punkt)**

Richtig ist b. Das ist das Rettungszeichen, das eine Sammelstelle zeigt.



In einem Notfall, bei dem die Arbeitsplätze geräumt werden müssen, sammeln sich hier die Beschäftigten. So lässt sich auch leichter feststellen, ob jemand fehlt.

**Frage 7: (1 Punkt)**

Richtig ist c. Dynamisches Sitzen ist ein häufiger Wechsel der Sitzhaltung pro Stunde – je häufiger, desto besser. Durch diesen Wechsel wird der Rücken unterschiedlich belastet und ermüdet nicht so schnell. Turnen auf dem Bürodrehstuhl gehört allerdings nicht dazu.

**Frage 8: (1 Punkt)**

Richtig ist a. Das ist das Rettungszeichen, das einen Notausstieg aus einem Fenster zeigt.



Über ihn kann man sich im Gefahrenfall in Sicherheit bringen.

**Frage 9: (4 Punkte)**

1 ist falsch. Richtig ist: Wenn man auf dem Weg zur Arbeit oder am Arbeitsplatz einen Unfall hat, kommen die Berufsgenossenschaften oder die Unfallkassen als Träger der gesetzlichen Unfallversicherung ins Spiel. Über sie sind alle Beschäftigten im Falle eines Unfalls versichert.

2 ist richtig: Unfälle, die auf dem direkten Hin- oder Rückweg von der Arbeit geschehen, werden als Wegeunfälle bezeichnet. Sie sind über die gesetzliche Unfallversicherung versichert. Unter Umständen sind auch Umwege versichert. Zum Beispiel, wenn Eltern ihre Kinder auf dem Weg zur Arbeit bei der Tagesmutter abliefern.

3 ist richtig: Die gesetzliche Unfallversicherung kommt auch für die Folgen von Schulunfällen auf – zum Beispiel bei einem Unfall im Sportunterricht oder auf dem Weg zur Schule. Schülerinnen und Schüler sind also auch über sie versichert.

4 ist falsch. Richtig ist: Mit dem Verbandskasten hat das Verbandbuch nichts zu tun. Es dient vielmehr der Dokumentation von Verletzungen am Arbeitsplatz.

## Quizfragen

**Frage 10: (3 Punkte)**

Richtig sind ab, b, e, f und g. **Herumliegende Kabel, Aktenordner, Taschen und Kartonagen** sind typische Stolperfallen. Auch über offene Schreibtischschubladen kann man leicht stolpern oder sich an ihnen stoßen. Wer den **Bürostuhl als Aufstiegshilfe** verwendet, fällt oft ziemlich hart. Waghalsige Balanceakte auf dem Drehstuhl sind also echt out. Und wie schnell gerät man aus dem Gleichgewicht, wenn man versucht, Berge von **Kisten** oder **Akten** auf dem Arm zu transportieren – und noch dazu über die **Treppe**.

**Frage 11: (1 Punkt)**

Richtig ist c. Laut Arbeitszeitgesetz haben Beschäftigte nach 6 Stunden Arbeit Recht auf eine Pause.

**Frage 12: (1 Punkt)**

Richtig ist d. Mit Herz hat dieses Zeichen tatsächlich etwas zu tun. Das ist das Rettungszeichen, das auf einen automatisierten externen Defibrillator (AED) hinweist.



Das ist ein Gerät, mit dem auch Laien einen bewusstlosen Menschen mit Atemstillstand oder Herzstillstand (Herzkammerflimmern) reanimieren können.

**Frage 13: (1 Punkt)**

Schon kleine, intensive Bewegungspausen verbessern die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Gehirns. Das steigert die Konzentration und macht fit für neue Aufgaben.

**Frage 14: (1 Punkt)**

Das ist das Brandschutzzeichen, das auf einen Feuerlöscher hinweist.

**Frage 15: (2 Punkte)**

1 ist richtig: Rangniedere grüßen Ranghöhere zuerst. Dabei geht berufliche Hierarchie vor privater. Da Auszubildende das letzte Glied in der Rangordnung sind, grüßen sie in der Regel zuerst.

2 ist falsch. Richtig ist: Bei uns gilt es als unhöflich, wenn man dem Gegenüber bei der Begrüßung NICHT in die Augen schaut.

## Quizfragen

**Frage 16: (2 Punkte)**

1 ist richtig: Es ist kein Zeichen von Aufmerksamkeit, wenn man seinem Gegenüber signalisiert, dass die SMS gerade wichtiger ist als das Gegenüber.

2 ist falsch. Richtig ist: Das Telefonieren mit dem Handy ist heutzutage so verbreitet, dass viele Menschen sich gestört fühlen, wenn sie die Gespräche von völlig Fremden zwangsweise mithören. Daher lieber mal überlegen, ob es nicht ein ruhiges Eckchen zum Sprechen gibt, in dem niemand mithört. Außerdem gibt es ausgewiesene Handy-Tabuzonen, zum Beispiel im Zug.

**Frage 17: (1 Punkt)**

Das ist das Brandschutzzeichen, das auf einen Löschschauch hinweist.

**Frage 18: (2 Punkte)**

Richtig sind a, b, c, d und f. Unzureichende Beleuchtung strengt die Augen an. Auch Lärm, besonders in Großraumbüros, und das dauernde Sitzen belasten die Gesundheit. Psychische Belastungsfaktoren wie Zeitdruck oder Mobbing bedeuten ebenso Stress für den Körper. Langfristig kann sich das negativ auf die Gesundheit auswirken. Dann kann sich zum Beispiel der Blutdruck dauerhaft erhöhen.

**Frage 19: (3 Punkte)**

1 ist falsch. Richtig ist: Multitasking ist nicht effektiver, als die Aufgaben in Ruhe nacheinander zu erledigen. Im Gegenteil: Durch den ständigen Wechsel zwischen den Aufgaben dauert es sogar länger, eine einmal begonnene Aufgabe abzuschließen.

2 ist falsch. Richtig ist: Wenn wir gerade dabei sind, einen Brief zu formulieren, führt ein dazwischenkommendes Telefonat und das Checken der E-Mails oft dazu, dass wir die Ideen für die Formulierung des Briefes wieder vergessen. Dann fangen wir wieder von vorne an. Der ursprüngliche Aufwand, den wir für die Bewältigung der Aufgabe benötigt hätten, vergrößert sich. Wenn so etwas häufiger auftritt, fühlen wir uns überfordert und gestresst.

3 ist richtig: Durch den ständigen Wechsel zwischen den Aufgaben sind wir nicht mehr auf eine Sache konzentriert – und machen mehr Fehler.

**Frage 20: (7 Punkte)**

Chaos, Zeit, Zeitfresser, Pause, Konsens, Glatteis, Stress

## Quizfragen

## Gesamtfeedback:

Insgesamt können 39 Punkte erreicht werden.

**26 bis 39 Punkte: Sehr gut, Sie haben fast alle Fragen richtig beantwortet.** Zumindest theoretisch kann Ihnen in Sachen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz niemand so schnell etwas vormachen. Nun liegt es an Ihnen, sich im Berufsalltag auch entsprechend zu verhalten. Es lohnt sich: Denn es geht um Ihre eigene Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

**13 bis 25 Punkte: Nicht schlecht, Sie kennen sich im Arbeitsschutz schon etwas aus.** Lesen Sie sich die Antworten zu den Fragen noch einmal durch, dann klappt es beim nächsten Mal noch besser. Auch wenn es vielleicht lästig ist, sich mit den Betriebsanweisungen und Unterweisungen auseinanderzusetzen: Sie helfen, Verletzungen und berufsbedingte Erkrankungen zu vermeiden. Wer sich auskennt, kann Risiken zumindest verringern. Gerade für Azubis ist das wichtig, da sie neu im Betrieb sind und die Abläufe noch nicht so gut kennen.

**0 bis 12 Punkte: Schade, Arbeitsschutz ist noch nicht Ihr Ding.** Dabei lohnt es sich wirklich, sich damit auseinanderzusetzen. Zum Beispiel, ab wie viel Stunden Arbeitszeit Sie ein Anrecht auf eine Pause haben. Oder welcher Abstand vom Bildschirm optimal ist, damit Sie Ihre Augen nicht anstrengen oder Rückenschmerzen vorbeugen. Wer sich schon in jungen Jahren richtig verhält, stellt die Weichen dafür, dass er auch im höheren Alter noch leistungsfähig ist. Sehen Sie sich die Antworten zu den Fragen noch einmal genau an und besprechen Sie Unklarheiten gegebenenfalls gemeinsam in der Klasse.

## Impressum

Der Digitale Lernraum der DGUV; Unterrichtsmaterialien: Arbeitsschutzquiz für Azubis I

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Karen Guckes-Kühl und Stefanie Richter, Wiesbaden

**Text:** Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Illustrationen:** Michael Hüter, Bochum

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611 9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)