

ALLE! ACHTUNG!

Das Sicherheitsmagazin der AUVA

MÄRZ —
APRIL 2024

Achtung: Zecken!

Die besten Tipps für einen
sicheren Aufenthalt im Freien

Risikofaktor Lärm

Warum Leistungen und
subjektives Wohlbefinden leiden

Goldene Securitas

Mobile Arbeitstische entlasten
Mitarbeitende in der Tischlerei

Oft ist es nur
ein Moment

Helm auf!

Sicherheit beim Radfahren
ist oberstes Gebot



Besuchen Sie
unseren Info-Blog
für Prävention
am Arbeitsplatz:
sichereswissen.info





10

Wer in den letzten Jahren Öffis meiden wollte, griff ganz selbstverständlich zum Fahrrad und hat den Trend – unabhängig von der Jahreszeit – weiter verstärkt.

© JURICAZAC/ADOBESTOCK

EDITORIAL



© D. BERÁNEK

DI Mario Watz, Unternehmer und Obmann der AUVA

Gemeinsam sicher durch das Frühjahr

Liebe Leserinnen und Leser, ein herzliches Willkommen zu unserer zweiten Ausgabe von Alle!Achtung! im Jahr 2024. Ich kann Ihnen versichern: Auch diese Ausgabe steckt voll spannender und informativer Themen rund um Ihre Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

Wir haben uns diesmal intensiv mit dem Thema Lärm auseinandergesetzt, denn dessen Auswirkungen auf unser Wohlbefinden dürfen nicht unterschätzt werden. Lärm ist nicht nur störend, sondern kann auch gesundheitliche Probleme verursachen. Wir beleuchten die Risiken und zeigen auf, wie Sie sich effektiv schützen können.

Wenn die Tage länger werden und die Sonne nach draußen lockt, ist es wichtig, sicher mit Rad und Scooter unterwegs zu sein. Erfahren Sie, wie Sie mit der richtigen Ausrüstung und Verkehrsbewusstsein sicher an Ihr Ziel kommen.

Wir halten Sie auch über aktuelle Entwicklungen und Initiativen aus der Welt der AUVA auf dem Laufenden. Von spannenden Präventionsprogrammen bis hin zu Auszeichnungen für herausragende Leistungen.

Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie aktiv zu Ihrer Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz beitragen können. Das Lesen lohnt sich! Viel Freude mit Alle!Achtung! wünscht Ihnen Ihr

DI Mario Watz, Obmann der AUVA

INHALT

News	4
Zecken: klein, aber gefährlich	8
Risikofaktor Lärm	10
Lärm muss nicht sein!	12
Kluger Köpfe nutzen Helme	14
Wo Design, Qualität und Gesundheit Hand in Hand gehen	18
Sepsis verhindern – Leben retten!	20
Großer Andrang bei der Premiere des Winter Talent Day	22
Helm tragen? Ja, sicher!	23

IMPRESSUM: Herausgeber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), 1100 Wien, Wienerbergstraße 11, Internet: www.auva.at | Beauftragte Redakteurinnen: Mag.ª (FH) Dagmar Achter, Tel.: +43 5 9393-22909, dagmar.achter@auva.at; Mag.ª Veronika Tesar, Tel.: +43 5 9393-22906, veronika.tesar@auva.at | Assistenz: Michaela Krasznianszky, Tel.: +43 5 93 93-22901, michaela.krasznianszky@auva.at | Medieninhaber: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA), 1100 Wien, Wienerbergstraße 11, ATEOS1000086636, Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: ATU 162 117 02 | Chefredaktion: Mag.ª (FH) Dagmar Achter und Mag.ª Veronika Tesar | Redaktion: Mag.ª Renate Haiden (haiden@publishfactory.at), Dr. Clemens Dobusch (cd), Wolfgang Posseth (wp), Joachim Rauch (jr), Dr.ª Cornelia Schneider, MSc (cs), Mag.ª Ariadne Seitz (as), Renée Slupetzky (rs), Dr.ª Veronika Stürzlinger (vs) | Anzeigen: Mag. Manfred Kommar, Tel.: +43 1 961 10 00-120, kommar@aerzteverlag.at | Anzeigenverwaltung: Stefanie Resatz, Tel.: +43 1 961 10 00-170, resatz@aerzteverlag.at | Anzeigenrepräsentanz: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: +43 1 961 10 00-0 | Zeitschriftenverlag: ÄrzteVerlag GmbH, 1090 Wien, Währinger Straße 65, Tel.: +43 1 961 10 00-0, office@aerzteverlag.at | Lektorat: Mag.ª Birgit Weilguni | Grafik und Layout: Mag.ª (FH) Marion Dörner | Hersteller: Druckerei Berger, Horn | Verlagsleitung: Mag. Philipp Ita, Kommerzialrat Axel C. Moser. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe auch www.alle-achtung.at. Die Angaben und Äußerungen in Anzeigen, Inseraten, Advertorials & Promotions geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und/oder des Medieninhabers wieder. Für diese wird keine Haftung übernommen.

COVERFOTO © JURICAZAC/ADOBESTOCK





UNFALLANALYSE

Mehr Prävention für weniger Forstunfälle

In den vergangenen sechs Jahren sind in Österreich mindestens 197 Personen bei Waldarbeiten tödlich verunglückt.

Das Jahr 2023 war mit 36 Toten ein besonders dramatisches, wie aktuelle Daten des Kuratoriums für Verkehrssicherheit (KFV) zeigen. Eine Datenanalyse für 2022 zeigt, dass tödliche Unfälle bei der Forstarbeit jeweils zu einem Drittel Privatpersonen in ihrer Freizeit, Arbeitskräfte in der Landwirtschaft und Mitarbeitende in Forstunternehmen betreffen.

Mehr Präventionsmaßnahmen können das Risiko für schwere Unfälle aller im Wald tätigen Personen senken. Wie die KFV-Analyse aller tödlichen Forstunfälle zeigt, wurden im Vorjahr 25 Prozent der tödlich Verunglückten von zu fällenden Bäumen erfasst oder eingeklemmt, 19 Prozent wurden von in Bewegung gesetzten Baumstämmen oder Wurzel-

stöcken getötet und 17 Prozent kamen durch herabstürzende Äste ums Leben. Auf Fehler bei der Bedienung oder der Sicherung von Maschinen waren elf Prozent der Todesfälle zurückzuführen. Tödlich endeten auch mehrere Abstürze bei Forstarbeiten im steilen und schroffen Gelände.

Wichtige Sicherheitsregeln für private, bäuerliche oder gewerbliche Waldarbeiten:

- Waldarbeiten, vor allem Fällungen, dürfen nicht allein ausgeführt werden.
- Die Baum- und Umgebungsbeurteilung lässt Gefahren erkennen.
- Der Gefahrenbereich muss festgelegt und überwacht werden.
- Vor Beginn der Fällarbeiten den Rückzugsweg festlegen und sicheren Rückzugsort aufsuchen, sobald der Fall des Baums ausgelöst wurde.
- Nie im Gefahrenbereich hängender oder ungesicherter Lasten wie Stämmen stehen.
- Nur mit geeigneten, sicheren und gewarteten Arbeitsmitteln arbeiten.
- Notfall-Hilfe muss immer gewährleistet sein.
- Immer persönliche Schutzausrüstung tragen.
- Besondere Situationen, wie etwa die Aufarbeitung von Schadholz, erfordern besondere Ausbildung, Erfahrung oder Arbeitstechniken und Ausstattung.

VORSORGE UND PRÄVENTION

Gesund im neuen Jahr?

Die Österreicher:innen sehen die Entwicklung ihrer Gesundheit eher kritisch: Nur rund zwei Drittel blicken, was die eigene Gesundheit betrifft, optimistisch in die Zukunft.

Das Lebensalter macht hier keinen Unterschied, wohl aber die Wohngegend, wie der aktuelle Austrian Health Report zeigt. In der Umfrage wurden Gesundheitszustand, -kompetenz und Vorsorgeverhalten der österreichischen Bevölkerung erhoben. Der Gesundheitsreport, erstellt im Auftrag von Sandoz, umgesetzt vom Marktforschungsinstitut IFES, zeigt vor allem Unterschiede innerhalb der österreichischen Bevölkerung auf.

Der Blick in die Zukunft der Gesundheit ist in den Bundesländern Kärnten und Salzburg besonders getrübt: 41 Prozent bzw. 40 Prozent der Befragten dieser Bundesländer haben keine großen Erwartungen bzw. zeigen sich eher oder sehr pessimistisch. Spürbar optimistischer sind hier die Tiroler:innen: Nur 13 Prozent äußern sich diesbezüglich pessimistisch. Mit ein Beweggrund für die kritische Einstellung kann die Entwicklung des subjektiv empfundenen Gesundheitszustands der Befragten sein. Im Vergleich zur Zeit vor der Pandemie schneidet der aktuelle Gesundheitszustand deutlich schlechter ab. Jede:r Vierte (24 Prozent) gibt an, sich heute gesundheitlich schlechter zu fühlen als vor der Pandemie.

Mehr zum Nachlesen:
▶ austrianhealthreport.at

! Webtipp

Das KFV hat gemeinsam mit der AUVA und in Kooperation mit dem Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) sowie mit der Plattform Forst Holz Papier (FHP) eine Broschüre für das sichere Arbeiten beim Fällen von Bäumen herausgegeben. Mehr Tipps unter:

- ▶ kfv.at/sicherheitsratgeber-wie-faellt-man-eigentlich-einen-baum
- ▶ sichereswissen.info/forstarbeit

AUSZEICHNUNG

AUVA-Traumazentrum mit neuem Zertifikat

Das AUVA-Traumazentrum Wien-Meidling ist eine hochspezialisierte Krankenanstalt, die Patient:innen bei komplexen traumatologischen Verletzungen Spitzenmedizinisch versorgt.



© GILAXIA/ISTOCK

Um als Ausbildungsstätte anerkannt zu werden, braucht es akkreditierte Spezialist:innen vor Ort.

Die primäre Aufgabe ist dabei die Unfallheilbehandlung von Patient:innen nach Arbeitsunfällen. Seit Kurzem darf das Traumazentrum Wien am Standort Meidling die Auszeichnung „AGA Education Center“ führen.

Die „AGA – Gesellschaft für Arthro-skopie und Gelenkchirurgie“ ist Europas größte Fachgesellschaft für Arthro-

skopie und vergibt diese Auszeichnung an Zentren, die sich besonders in der Aus- und Weiterbildung engagieren und auch die dafür nötigen Eingriffe in ausreichender Zahl und Komplexität durchführen. Österreichweit gibt es aktuell fünf Gesundheitseinrichtungen, die über das Zertifikat der AGA verfügen. Um als Ausbildungsstätte anerkannt zu werden,

werden entsprechend akkreditierte Spezialist:innen vor Ort benötigt, die das Traumazentrum Wien-Meidling mit dem Ärztlichen Leiter, Prim. Dr. Christian Fialka, sowie OA Dr. Sebastian Schützenberger vorzuweisen hat. ■

2 x 2 Tickets
für 4. Juli 2024
gewinnen!

Unser Leser:innenzuckerl DER DIENER ZWEIER HERREN

Die Schloss-Spiele Kobersdorf locken diesen Sommer nach Venedig. In den 3 Akten des Lustspiels zerspragelt sich der Spaßmacher Arlecchino gleich als Diener zweier Herren!

Der Dichter Peter Turrini hat Goldonis Stück von Liebes- und Handelsgeschäften umsichtig neu geschrieben: pikant und poetisch, komisch und kritisch, zotig und zärtlich. Beverly Blankenship setzt vergnüglich und fantasievoll das tolle Treiben des Karnevals in Szene, in das sich Wolfgang Böck, Christian Strasser, Hubsi Kramar u. a. stürzen werden.

10 Prozent Ermäßigung für alle Leser:innen

Unser Extra-Zuckerl: Leser:innen erhalten gegen Nennung des Lösungswortes „ALLE!ACHTUNG!“ im Vorverkauf 10 Prozent Ermäßigung auf je 2 Eintrittskarten für Vorstellungen an Donnerstagen und Sonntagen.

Spielzeit: 2. Juli (Premiere) bis 28. Juli 2024 (Do.–So.)

Vorstellungsbeginn: 20:30 Uhr

Vorstellungsort: 7332 Schloss Kobersdorf, Schlossgasse

Kartenservice und Information

KBB – Kultur-Betriebe Burgenland GmbH
c/o Büro der Schloss-Spiele Kobersdorf,
Franz Schubert-Platz 6, 7000 Eisenstadt
Telefon: +43 (0)2682/719-8000

E-Mail: schloss-spiele@kobersdorf.at

► schlossspiele.com



© CREATEAM NEO / JOACHIM HASLINGER

2 x 2 Tickets zu gewinnen

Senden Sie die Antwort auf unsere Gewinnfrage mit dem Betreff „Kobersdorf“ per E-Mail an: alle.achtung@auva.at oder per Post an: AUVA, Abt. HUB-Marketing, Wienerbergstraße 11, 1100 Wien. Unter allen richtigen Zusendungen werden 2 x 2 Eintrittskarten zu den Schloss-Spielen Kobersdorf am Donnerstag, 4. Juli 2024, verlost.

Einsendeschluss ist der 4. April 2024.

Es gilt das Datum der E-Mail-Absendung bzw. des Poststempels. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind alle Leser:innen von ALLE!ACHTUNG!, ausgenommen AUVA-Beschäftigte.

GEWINNFRAGE: Wo schrieb Carlo Goldoni 1745 das Lustspiel „Der Diener zweier Herren“?

BUCHTIPP

Werden Sie zum Meeting-Champion

Viele kennen Meetings mit endlosen Diskussionen ohne Ergebnis, bei denen Vielredner:innen auf Rückzieher:innen treffen und Machtspiele eine Struktur und Tagesordnung ersetzen. Das muss nicht sein, vor allem sind ineffiziente Besprechungen tatsächlich verschwendete Ressourcen.

Doch wie gelingt es, die Meetingkultur im Unternehmen dauerhaft zu verbessern? Die Antwort liefern die Autoren von „In sieben Etappen zum Meeting-Champion“. Das Buch ist kein klassisches Fachbuch, sondern ein inspirierender Business-Roman,

der Sie auf dem Weg zu entspannten und dennoch produktiven Meetings mitnimmt.

Eine Veränderung der Meetingkultur bedeutet, dass Menschen ihre Gewohnheiten und Verhaltensmuster

ändern müssen – und das ist meist schwierig. Nach Ansicht der Autoren braucht es einen fiktiven Roman, der es schafft, die Leser:innen in die Rolle der Beobachter:innen zu bringen. Der Perspektivenwechsel löst im Kopf neue Ideen und Assoziationen aus.

Der Roman coacht Führungskräfte, Manager:innen und Mitarbeitende. Auf unterhaltsame Weise lernen sie so die entscheidenden sieben Stellhebel der Meetingoptimierung kennen, die sie dann in die eigene berufliche Praxis übertragen können.

Höfer S., Mattmann O., In sieben Etappen zum Meeting-Champion.
Ein Business-Roman, September 2023,
ISBN 978-3-527-51163-1



Bewegung ist der Schlüssel zur Vorbeugung zahlreicher chronischer Erkrankungen.

© IVANKO BRNJAKOVIC / ISTOCK

LÖSUNGEN FÜR DIE PRAXIS

Ideen, die bewegen

„Ganz Salzburg Bewegen“ ist eine wegweisende Kooperation, die das Thema Bewegung und Herzgesundheit in den Fokus rückt und als Vorbild für andere Bundesländer gelten kann.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit nach wie vor die häufigste Todesursache. Ein gesunder Lebensstil, der auf Bewegung und ausgewogene Ernährung achtet, ist der wirksamste Schlüssel zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ein Mindestmaß an regelmäßiger körperlicher Aktivität, das sich aus einer Kombination von 2,5 Stunden Ausdauer

„Regelmäßige Bewegung stärkt unser Wohlbefinden, verbessert unsere tägliche Leistungsfähigkeit und unterstützt uns beim gesunden Altern.“

Dr. Stefan Tino Kulnik, Projekt- und Forschungsgruppenleiter am Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention

eraktivität pro Woche und zweimal wöchentlichem Krafttraining zusammensetzt. In Österreich erfüllt jedoch nur circa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung diese Empfehlung.

Regelmäßige Bewegung bringt viele große gesundheitliche Vorteile. „Sie verringert unter anderem das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs und psychischen Erkrankungen. Sie stärkt unser Wohlbefinden, verbessert unsere tägliche Leistungsfähigkeit und unterstützt uns beim gesunden Altern“, sagt Dr. Stefan Tino Kulnik, Projekt- und Forschungsgruppenleiter am Ludwig Boltzmann Institut für digitale Gesundheit und Prävention.

Im Rahmen des Kooperationsprojekts „Ganz Salzburg Bewegen“ des Ludwig Boltzmann Instituts für digitale Gesundheit und Prävention und der Fachhochschule Salzburg wurden unter Einbindung von 480 Salzburgern:Salzburgerinnen Lösungsvorschläge erarbeitet, wie man mehr herzgesunde Bewegung in den Alltag integrieren kann. Unter den zehn erarbeiteten Lösungsvorschlägen ist für jede:n etwas dabei: Von einem Pop-up-Pool, einer digitalen Schatzsuche durch die ganze Stadt über einen „Tanz mit!“-Bus bis hin zu einer Schaukelanlage oder einem „EnergieSpendeWald“, der durch Bewegung Strom erzeugen kann, sind der Bewegung im Alltag keine Grenzen gesetzt. ■

Digitalisierung – Vision Zero – Moderne Präventionskonzepte

Vom 4. bis 6. Juni 2024 präsentiert das Forum Prävention 2024 im Congress Innsbruck die neuesten Entwicklungen im Bereich des Arbeitnehmer:innenschutzes, der Sicherheitstechnik und der persönlichen Schutzausrüstung.

Nationale und internationale Sicherheitsexperten: -expertinnen stellen in Impulsvorträgen die neuesten Entwicklungen vor, informieren über Vorschriften, präsentieren Kampagnen für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz und führen Workshops durch. Auch dem Netzwerken wird genügend Raum gegeben.

Neben Plenarsessions werden die AUYA-Arbeitsgruppen Arbeitsmedizin, Arbeits- und Organisationspsychologie, Bau, Chemische Industrie, Ergonomie, Krankenanstalten, Metall und Elektro,

Öl- und Gasindustrie sowie Verkehr und Transport in Innsbruck tagen. Ergänzt wird das Vortragsprogramm durch die Ausstellung „Prävention aktuell“ mit den neuesten Produkten der persönlichen Schutzausrüstung, Software, Messtechnik, Büroausstattung und Sicherheitsbauteilen bis hin zu Erste-Hilfe-Produkten. ■



Anmeldung ab
29.2. möglich unter:
► [congress.auva.at/
ForumPraevention2024](https://congress.auva.at/ForumPraevention2024)

© CONGRESS MESSE INNSBRUCK



Themen am Forum Prävention 2024

- **Digitalisierung:** Auftakt der AUYA-Präventionskampagne zur Umsetzung des EU-OSHA-Schwerpunktes „Sicher und gesund arbeiten in Zeiten der Digitalisierung“
- **Vision Zero:** Tools, Beispiele und Erfahrungen der Vision Zero Kampagne der Internationalen Vereinigung für soziale Sicherheit
- **Moderne Präventionskonzepte:** Neben klassischen Präventionskonzepten werden auch neue Ansätze gezeigt, wie z. B. Safety II, bei dem Lernen aus gut gelungenen Abläufen im Vordergrund steht.



Josephinum –
Medizinhistorisches Museum Wien

© JOSEPHINUM/REINER RIEDLER

VERANSTALTUNGSTIPP

Sonderausstellung „De Auribus“ widmet sich dem Ohr

Im Jahr 1873 wurde in Wien die weltweit erste Ohrenklinik gegründet. Eine Sonderausstellung beschäftigt sich daher mit dem menschlichen Hörorgan. Anhand von Objekten aus den Sammlungen des Wiener Josephinums gibt sie Einblicke in die spannende Geschichte der Ohrenheilkunde.

Das von Kaiser Joseph II. 1779 nach seinem Besuch in Paris gegründete Taubstummeninstitut in Wien geht wie so vieles auf Josephs Reisen zurück. Es ermöglichte einen geregelten Unterricht insbesondere der Gebärden- und Lautsprache. 1873 eröffnete in Wien die weltweit erste spezialisierte Universitäts-Ohrenklinik. Es entstanden neue Instrumente, Diagnoseverfahren und Behandlungen, die Weltruhm erlangten und die Grundlage für die moderne Oto-

logie bereiteten. Fast 100 Jahre später eröffnete die Entwicklung des Cochlea-Implantats in Österreich eine neue Dimension in der Therapie schwerer Gehörstörungen. „Die Wiener Universitätsklinik mit den bedeutenden Ärzten von Adam Politzer bis zum Nobelpreisträger Robert Bárány war Wegbereiterin für großartige Leistungen in der Medizin“, sagt Christiane Druml, Direktorin des Josephinums. „Die stetig fortschreitende wissenschaftliche Entwicklung

von 1873 bis zur Therapie schwerster Hörstörungen durch das Cochlea-Implantat werden aufgezeigt.“

Heute zählt die Lärmschwerhörigkeit zu den anerkannten Berufskrankheiten. ■

INFO & KONTAKT

Sonderausstellung De Auribus
26. Jänner – 5. Oktober 2024,
Josephinum – Medizinhistorisches Museum
Wien, Währinger Straße 25, 1090 Wien

► josephinum.ac.at

Zecken: klein, aber gefährlich

Durch die klimatischen Veränderungen sind Zecken immer früher aktiv und kommen auch in größeren Höhen vor, als das bisher der Fall war. Wichtige Tipps helfen, einen sicheren Aufenthalt im Freien zu gewährleisten.

Gleich vorweg: Einen absoluten Schutz vor Zeckenstichen gibt es nicht. Durch verschiedene Präventionsmaßnahmen lässt sich das Risiko allerdings deutlich reduzieren. Zecken halten sich in Bodennähe auf. Sie mögen die niedrige Vegetation, wo sie auf vorbeikommende Menschen oder Tiere lauern. Von hier aus lassen sie sich abstreifen und klammern sich an ihre „Beute“, wo sie nicht sofort zusteichen müssen, sondern nach einem günstigen Hautareal suchend umherwandern können.

Kontakt vermeiden

Die wichtigste Regel ist, den Kontakt mit Zecken so gut es geht zu vermeiden. Bevorzugen Sie demnach den Spaziergang auf einer Waldstraße oder anderen breiten, ausgetretenen Wegen gegenüber dem Weg querfeldein über eine Wiese mit hohem Gras. Wer beruflich in Wiesen und Wäldern unterwegs ist, kann den Kontakt nicht vermeiden, aber: Man sollte es den Zecken zumindest schwer machen, eine geeignete freiliegende Hautstelle zu finden. Dem Tragen geschlossener Kleidung kommt daher große Bedeutung zu. Zusätzlich kann auf freiliegenden Körperstellen Insektenschutzmittel und auf die Kleidung können zusätzliche Repellents aufgetragen werden, um die Zecken abzuwehren.

© ANTAGAN/ISTOCK

Nach dem Aufenthalt im hohen Gras oder Unterholz sollten der Körper und die Kleidung auf Zecken untersucht werden. Helle Kleidung hilft, die dunklen Zecken leichter zu erkennen. Anders als bei Gelsen verursacht der Stich einer Zecke zuerst meist keine Schmerzen. Das liegt unter anderem daran, dass die Zecke mit ihrem Speichel eine Art Betäubungsmittel in die Wunde abgibt. So bleibt der Stich lange unbemerkt und sie kann ungestört Blut saugen. Zecken lieben dünne, gut durchblutete Hautstellen. Die finden sie in der Kniekehle, im Intimbereich oder an Hals und Haaransatz. Bei Kindern ist es häufig der Kopf.



Erste Hilfe, wenn es juckt



Ein wichtiger Tipp: nicht kratzen! Bei Stichen ist das oberste Gebot: kühlen, kühlen, kühlen! So lassen sich Symptome wie Schwellung und Juckreiz in Grenzen halten. Geeignet sind Umschläge mit Essigwasser oder kaltem Leitungswasser ebenso wie kühlende Gelkissen. Wichtig ist nur, dass der kühlende Gegenstand in ein sauberes Tuch gewickelt wird und nicht direkt mit der Haut in Berührung kommt. Hat sich die eingewickelte Kühlhilfe erwärmt, wird der Vorgang wiederholt, bis Linderung eintritt.





Impfaktion der AUVA

Die AUVA-Schutzimpfungsaktion gegen FSME ist eine freiwillige Leistung zur Verhütung von Berufskrankheiten. Die Kosten für den Impfstoff und dessen Zustellung trägt die AUVA.

Wer kann an der Impfaktion teilnehmen?

- Die betreffende Person muss bei der AUVA versichert sein.
- Die zu impfende Person muss in einem Unternehmen der Land- und Forstwirtschaft beschäftigt sein oder Tätigkeiten ausüben, bei denen ein ähnlich hohes Zeckenstich-Risiko besteht. Die Tätigkeiten müssen überwiegend im Wald- und Wiesenbereich durchgeführt werden (z. B. Lehrer:innen und Schüler:innen an landwirtschaftlichen Schulen, Straßenerhalter:innen, Freileitungsmonteur:innen u. a.).

Der Weg zur Impfung:

Bestellung und weitere Informationen unter

► auva.at/schutzimpfungen

Für Rückfragen:

Tel.: +43 5 93 93-20770, -20768,
HUB-Verrechnung@auva.at

Weiterführende Informationen:

AUVA-
Impfaktion:

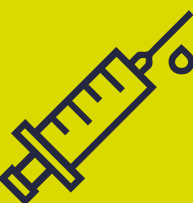


► auva.at/schutzimpfungen

Berufskrankheiten-
Information der AUVA:



► auva.at/cdscontent/?contentid=10007.671002&portal=auvportal



Impfplan Österreich
2023/2024



► sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-Österreich.html

tragen. Die Zeckenschutzimpfung hilft gegen FSME, nicht aber gegen Borreliose. Letztere Erkrankung wird häufig verzögert diagnostiziert, da die oft unspezifischen Symptome allein schwer einzuordnen sind. Mögliche Symptome sind Kopfschmerzen, Genickstarre, Muskelschmerzen und schmerzhafte Gelenkschwellungen, aber auch grippeähnliche Anzeichen wie Erschöpfung, Schüttelfrost und Fieber. Ein Zeckenstich in der Anamnese und die typische, rötliche, ringförmig wandernde Hautveränderung um die Stichstelle sind daher für Ärzte:Ärztinnen wegweisend für die Diagnose und weitere Behandlung.

Zecken lieben dünne, gut durchblutete Hautstellen.

Die finden sie in der Kniekehle, im Intimbereich oder an Hals und

Haaransatz. Bei Kindern ist es häufig der Kopf.

Schutzimpfung zur Verhinderung einer FSME

Zum Schutz vor FSME gibt es eine Impfung. In Endemiegebieten wie Österreich wird die Impfung laut aktuellem, nationalem Impfplan ab dem vollendeten 1. Lebensjahr empfohlen. Sie erfolgt über die Grundimmunisierung mit drei Teilimpfungen und regelmäßigen Auffrischungsimpfungen. Sprechen Sie mit Ihrem/Ihrer Hausarzt:Hausärztin darüber.

Da durch Zeckenstich übertragbare Krankheiten wie FSME oder Borreliose als Berufskrankheit anerkannt werden können, gibt es für besonders gefährdete Arbeitskräfte die AUVA-Impfaktion als Unterstützung für Arbeitgebende. Insbesondere Unternehmen der Land- und Forstwirtschaft sind hier angesprochen, jedoch auch weitere Arbeitsplätze und berufliche Tätigkeiten in anderen Unternehmen mit ähnlicher Gefährdung. (cd) ■

Borreliose oft spät erkannt

Je nach Alter der Zecke und Dauer des Saugaktes ist die Zecke als kleiner schwarzer Punkt oder als bräunliches Tier mit geschwellenem Hinterleib in der Haut erkennbar. Die Stelle kann gerötet sein. Die Zecke soll möglichst rasch entfernt werden – das verhindert, dass Krankheitserreger durch die Wunde eindringen und sich ausbreiten. Zecken können Krankheiten wie FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) und Lyme-Borreliose über-

Zecken gibt es überall, wo es Pflanzen gibt: im Wald, auf Wiesen, aber auch im eigenen Garten oder in Parks.

© IMGORTHAND/STOCK

Risikofaktor Lärm

Lärm ist ein wichtiges Thema im Bereich der öffentlichen Gesundheit und wird zu den führenden umweltbedingten Gesundheitsrisiken gezählt. Er hat negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit allgemein und im Speziellen sowie auf das Wohlbefinden.

AUVA-Merkblätter, Broschüren, Folder und Informationen zum Thema „Lärmschutz“ können kostenlos bestellt werden unter

► auva.at/laerm

Die Leistungsfähigkeit und Komplexität des menschlichen Gehörs sind faszinierend. Wie lange ein Mensch diese Fähigkeiten uneingeschränkt nutzen kann, hängt unter anderem auch vom bewussten Umgang mit Schallbelastungen ab. Durch Lärm am Bau, lautes Musikhören oder hohen Umgebungslärm kann es zu schleichenden Verschlechterungen des Hörvermögens kommen. Das kann wiederum zu nachhaltigen Konsequenzen für Gesundheit, Beruf und Lebensqualität führen.

Zur Beurteilung der Wirkung von Lärm auf den Menschen müssen Frequenzzusammensetzung, Lautstärke und Einwirkdauer des Geräusches berücksichtigt werden. Die Messgröße ist der Schalldruckpegel. Medizinisch gilt ein energieäquivalenter Dauerschallpegel

über 85 dB über acht Stunden als geschädigend. In Österreich wie auch in Deutschland und der Schweiz gelten die Arbeitnehmer:innenschutz-Grenzwerte in allen Bereichen, sei es in der Musikbranche oder der Industrie, wo mit lauten Maschinen gearbeitet wird. Geregelt wird dies seit 2004 in der Verordnung VOLV (Verordnung Lärm und Vibrationen), die eine entsprechende EU-Richtlinie „Lärm am Arbeitsplatz“ in Österreich umsetzt. Lärmschwerhörigkeit, die als Berufskrankheit Nr. 33 gemäß Anlage 1 zum ASVG (Allgemeines Sozialversicherungs-

gesetz) festgelegt ist, ist eine der häufigsten anerkannten Berufskrankheiten.

Nicht heilbar

Lärmschwerhörigkeit ist nicht heilbar und entwickelt sich meist schleichend über einen längeren Zeitraum. Deshalb wird sie häufig spät bemerkt. Die meisten Personen nehmen eine Verschlechterung der Hörfähigkeit im höheren Frequenzbereich anfangs gar nicht wahr. Bei weiterem Fortschreiten wird der Inhalt von Gesprächen nur mehr schwer, bei Hintergrundlärm oft gar nicht verstanden.

Als Grundregel gilt, je lauter der Lärm, desto schneller kommt es zu irreversiblen Gehörschädigungen. Doch auch anderer Lärm kann negative Folgen haben. So wirkt sich auch störender Lärm



Auch die „Belästigung“ durch Lärm erzeugt ein Gefühl des Missfallens, der Verärgerung oder des Unbehagens, das dann auftreten kann, wenn aktuell durchzuführende Tätigkeiten gestört werden. Die Störwirkung beginnt theoretisch bei der Hörgrenze, normalerweise bei ungefähr 50 dB.

! Auswirkungen von Lärmeffekten

Schall kann geistige Leistungen und subjektives Wohlbefinden bereits bei Pegeln mindern, bei denen noch nicht mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen zu rechnen ist. So stört Hintergrundsprache das Kurzzeitgedächtnis bereits bei einem Mittelwert von 35 dB über einen Tag mit 24 Stunden ($L_{Aeq,24h}$) nachweislich.

Das WHO Regionalbüro für Europa hat deshalb Leitlinien für Umgebungslärm für die europäische Region entwickelt und schlägt für den Bereich der öffentlichen Gesundheit aktualisierte Empfehlungen zur Belastung durch Umgebungslärm vor. Hauptziel dieser Leitlinien ist es, Empfehlungen für den Schutz der menschlichen Gesundheit vor Umgebungslärm aus verschiedenen Quellen zu geben:

- Verkehrslärm (Straßenverkehrs-, Schienenverkehrs- und Fluglärm)
- Lärm von Windenergieanlagen
- Freizeitlärm

Freizeitlärm bezieht sich in diesem Zusammenhang auf alle Lärmquellen, denen Menschen bei Freizeitaktivitäten ausgesetzt sind, wozu beispielsweise der Besuch von Nachtclubs, Kneipen, Fitnesskursen, Live-Sportveranstaltungen, Konzerten oder Live-Musikveranstaltungen und das Hören von lauter Musik über persönliche Abspielgeräte zählen.

In der WHO-Richtlinie sind verschiedenste Grenzwerte für unterschiedliche Lärmarten angegeben, zum Beispiel 70 dB Mittelwert für Freizeitlärm über einen Tag mit 24 Stunden ($L_{Aeq,24h}$).

ungünstig auf unseren Organismus aus: Er stresst uns. Ist etwa die Geräuschkulisse im Büro zu hoch oder nervt uns der stetige Verkehrslärm vor dem Fenster, dann können ab einem mittleren Lärmpegel von 65 dB folgende Auswirkungen auftreten:

Psychische Wirkungen:

- innere Anspannung, erhöhte Reizbarkeit bis zur Aggressivität, Konzentrationsstörungen, Nervosität

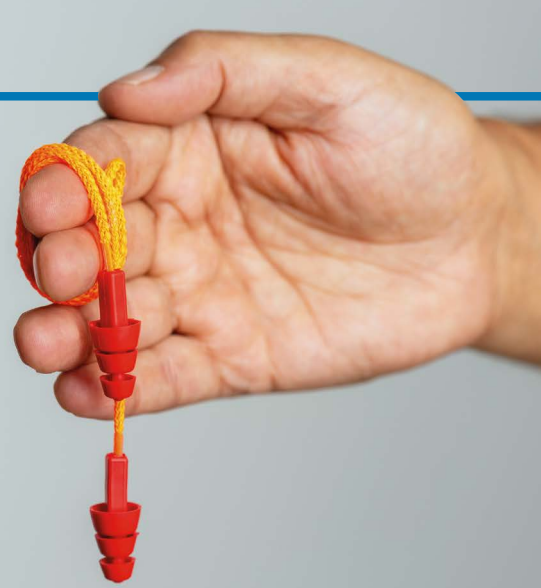
Leistungsminderungen:

- verminderte Konzentrationsfähigkeit, verlangsamte Denkprozesse, verminderte Geschicklichkeit
- Ausschüttung von Stresshormonen, Veränderungen der Herzschlagfrequenz, gesteigerter Blutdruck, An-

spannung der Muskulatur, gestörte Magen-Darm-Aktivität, Verschlechterung der Tiefensehstärke und des räumlichen Sehens, Auswirkung auf den Schlaf

Dieser mittlere Lärmpegel von 65dB kann zum Beispiel auch in Großraumbüros

und Labors erreicht werden. Studienergebnisse bescheinigen chronisch lärm-belasteten Personen sogar ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. ansteigendes Herzinfarkttrisiko). Deutlich höher als das Herzinfarkttrisiko ist allerdings das Risiko, an einer Demenz zu erkranken. (vs) ■



BELASTUNGEN REDUZIEREN

Lärm muss nicht sein!

Fertig geformte
Gehörschutzstöpsel
bieten einen hohen
Tragekomfort.

Lärm ist gesundheitsschädlich. Um die Lärmbelastung zu reduzieren, sind zielgerichtete Maßnahmen erforderlich. Sind technische und organisatorische Maßnahmen nicht ausreichend, muss geeigneter Gehörschutz verwendet werden.

Der beste Schutz vor schädlichem Lärm ist, ihm auszuweichen oder ihn einzudämmen. Ist das nicht möglich, sollten primär technische oder organisatorische Lärminderungsmaßnahmen umgesetzt werden.

Technische Maßnahmen

Bei raumakustischen Maßnahmen werden Wand- oder Deckenflächen des Raumes mit schallabsorbierenden Materialien verkleidet. Alternativ können auch schallabsorbierende Elemente beispielsweise als Würfel oder Platten im Raum platziert werden. Durch raumakustische Maßnahmen sinkt die Halligkeit des Raumes, das heißt, der Schallpegel nimmt mit wachsender Entfernung schneller ab. Raumakustische Maßnahmen wirken am besten, wenn viele ähnlich laute Schallquellen über einen Raum verteilt sind, etwa in Produktionsräumen mit vielen Maschinen oder in einem Labor, oder wenn Arbeitsplätze sich in einiger Entfernung zu den Schallquellen befinden. In Vortragsräumen, Besprechungsräumen und Schulklassen sind raumakustische

Maßnahmen sehr wichtig. Sie verbessern die Sprachverständlichkeit.

Die Schallausbreitung von lauten Maschinen gegenüber leisen Arbeitsbereichen in einer Produktionshalle kann zum Beispiel durch Schallschutzwände reduziert werden. Wenn möglich, sollten laute Maschinen mit einer Einhausung versehen werden, um die Schallausbreitung in die Umgebung effektiv zu reduzieren. Die Schallabstrahlung von haustechnischen Anlagen kann durch Schalldämpfer gut vermindert werden.

Falls mit technischen und organisatorischen Maßnahmen keine ausreichende Lärmreduktion möglich ist,



Raumakustische Maßnahme: Wand oder Decken mit schallabsorbierenden Materialien verkleidet.

kann der Lärm mittels Verwendung von geeignetem Gehörschutz wie etwa Ohrstöpseln, angepasstem Gehörschutz oder Kapselgehörschutz erheblich reduziert werden. Einen am Arbeitsplatz geeigneten Gehörschutz erkennt man an der CE-Kennzeichnung und der Angabe der eingehaltenen Norm EN 352. Ohrenstöpsel, die im Handel etwa als Zubehör für Handys gekauft werden können, weisen üblicherweise keine ausreichende Schalldämmung auf. Um gut wirksam zu sein, müssen Gehörschützer während der gesamten Einwirkdauer von gehörgefährdendem Lärm getragen werden.

Auswahl von Gehörschutz

Gehörschutz muss einerseits die erforderliche Schalldämmung und andererseits einen guten Tragekomfort aufweisen. Welche Art von Gehörschutz sinnvollerweise verwendet wird, hängt von Parametern wie Tragedauer, Hitze, Häufigkeit des Auf- und Absetzens ab. Bequeme Gehörschützer der richtigen Größe werden eher akzeptiert und auch wirklich konsequent getragen. Deshalb sollten potenzielle Benutzer:innen die Möglichkeit haben, in der Gewöhnungsphase zwischen verschiedenen Modellen auszuwählen. Um den unterschiedlichen Kopf- und Gehörgangsgößen Rechnung zu tragen, müssen die Gehörschützer eine ausreichende Anpassung

gewährleisten oder in verschiedenen Größen zur Verfügung stehen.

Gehörschutzstöpsel sind gut geeignet, wenn der Gehörschutz ständig getragen werden muss, insbesondere bei hohen Temperaturen oder Feuchtigkeitseinwirkung und bei Staubbelastung. Kapselgehörschützer sind zu empfehlen, wenn vorherzusehen ist, dass die Gehörschützer häufig auf- und abgenommen werden müssen. Hinsichtlich der Schalldämmung sind Kapselgehörschützer und Gehörschutzstöpsel grundsätzlich gleichwertig. Es gibt sowohl Gehörschutzstöpsel als auch Kapselgehörschützer mit vergleichsweise hoher oder niedriger Schalldämmung.

Mit individuell angepassten Gehörschutzstöpseln (Otoplastiken) kann ein hoher Tragekomfort sichergestellt werden. Dabei wird ein Abdruck vom Gehörgang genommen und der Gehörschutz damit an den jeweiligen Ohrenteil angepasst. Eine Prüfung der tatsäch-

! Gehörschutz mit elektronischen Zusatzinformationen

In den letzten Jahren sind auch Gehörschützer mit elektronischen Zusatzfunktionen auf den Markt gekommen. Beim sogenannten pegelabhängig dämmenden Gehörschutz ändert sich die praktische Schalldämmung je nach Umgebungsgeräuschpegel.

Bei Gehörschützern mit Unterhaltungsfunktion ist zum Beispiel ein Radio eingebaut oder via Bluetooth-Verbindung oder Klinkenstecker das Abspielen von Musik möglich. Bei Gehörschützern mit sicherheitsrelevanter Kommunikation ist durch die Dämmung des Gehörschutzes und ein Sprechmikrofon eine Kommunikation auch bei sehr lauten Außengeräuschen möglich.

lichen Dämmwirkung ist bei Erhalt der Otoplastiken unbedingt erforderlich, um eventuelle Leckagen zu erkennen. Diese Prüfung sollte im Abstand von etwa zwei bis drei Jahren oder bei Bedarf wiederholt werden.

Die Zuordnung eines Gehörschutzes zu einer Maschine, der von mehreren Personen bei der Bedienung dieser Maschine zu benutzen ist, ist gemäß den gesetzlichen Vorgaben nicht zulässig. Gehörschutz ist eine persönliche Schutzausrüstung, alle betroffenen Mitarbeiter:innen haben Anspruch auf einen eigenen Gehörschutz.

So wirksam Gehörschutz zur Reduktion des am Ohr ankommenden Lärms ist, so gefährlich kann er allerdings sein, wenn dadurch Gefahren oder Warnsignale überhört werden. Wenn Warnsignale auftreten können, muss geprüft werden, ob diese mit dem eingesetzten Gehörschutz noch eindeutig wahrgenommen werden können. **(wp) ■**

Ohne Lärm ganz Ohr sein!

Lärm ist nicht nur lästig, sondern kann auch die Gesundheit schädigen:

- ▲ Lärm kann zu Hörschäden führen
- ▲ Lärm verursacht Stress
- ▲ Lärm stört den Schlaf
- ▲ Lärm beeinträchtigt Konzentration und Kommunikation

Das Institut für Schallforschung der ÖAW lädt in Kooperation mit der AUVA und weiteren Partnern zum „Internationalen Tag gegen Lärm“. Beim Aktionstag erfährt man, ab welcher Lautstärke Musikhören zu gesundheitlichen Konsequenzen führt. Wie gut höre ich? Wie laut ist meine Umgebung? Wie schützt man sich gegen Lärm am Arbeitsplatz? u.v.m.

Internationaler Tag gegen Lärm



Mi, 24. April 2024
15:00 bis 20:00 Uhr

Institut für Schallforschung der ÖAW
Georg-Coch-Platz 2, 1010 Wien

Mehr Details unter:
www.oeaw.ac.at/isf/tgl24



AUVA „KOMM GUT AN!“

Kluge Köpfe nutzen Helme

Der Frühling und das Fahrradfahren gehören untrennbar zusammen. Aber auch wer in den letzten Jahren Öffis meiden wollte, griff ganz selbstverständlich zum Fahrrad und hat den Trend – unabhängig von der Jahreszeit – weiter verstärkt.

Radhelme sind speziell für das Radfahren konstruiert und erfüllen spezifische Normen, daher sollten nur Helme verwendet werden, die vom Herstellenden zum Radfahren freigegeben sind.

Radfahren ist gesund, trägt es doch zu mehr Bewegung an der frischen Luft bei, die auch noch Spaß macht. Der unbestritten wichtigste Vorteil aber ist, dass diesen Sport nahezu jede:r ausüben kann. Der Großteil des Körpergewichts, gut 50 bis 70 Prozent, wird durch das Rad getragen. Im Vergleich zu einigen anderen Sportarten ist Radfahren daher überaus gelenkschonend. Radfahren ist eine Aktivität, die das Herz-Kreislaufsystem stärkt. Es verbessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck und fördert die allgemeine Herzgesundheit. Beim Radfahren werden verschiedene Muskelgruppen, einschließlich der Beinmuskulatur, des Gesäßes und des Rumpfes, aktiviert und gestärkt. Dies trägt zur Entwicklung von Muskelkraft bei. Durch regelmäßiges Radfahren wird die Ausdauer gesteigert, sodass mit längerem Training auch längere Strecken zurückgelegt werden können. Radfahren im Freien bietet nicht nur körperli-

Sportarten, bei denen ein Helm getragen werden muss bzw. soll:

- Fahrradfahren
- Scooterfahren
- Motorradfahren
- Skifahren und Snowboarden
- Inlineskaten und Skateboarden
- Mountainbiken
- Klettern
- Eishockey
- Reiten

che, sondern auch mentale Vorteile. Es kann helfen Stress abzubauen, die Stimmung verbessern und dazu beitragen, mentale Ermüdung zu reduzieren.

Üben vermeidet Unfälle

Die Verletzungsgefahr ist im Regelfall beim Radfahren eher gering und beschränkt sich zumeist auf Abschürfungen bei Stürzen. Überlastungen im Bereich des Bewegungsapparates sind selten. Doch mit dem zunehmenden Trend zum Fahrradfahren nimmt auch die Unfallhäufigkeit zu. Die Ursache ist einfach erklärt: Mehr ungeübte und untrainierte Menschen steigen auf das Fahrrad um und greifen oft gleich zu E-Bikes, die nicht nur



höhere Geschwindigkeiten zulassen, sondern den Fahrern:Fahrerinnen auch mehr Übung und Geschicklichkeit abverlangen. Ihr Schwerpunkt liegt anders, das Bremsverhalten ist aufgrund des Gewichts nicht mit dem eines herkömmlichen Fahrrades zu vergleichen. Zudem sind einfach mehr Menschen im Straßenverkehr unterwegs und tummeln sich auf den zumeist schmalen Radwegen. So schnell sich der Trend entwickelt, so wenig sind das Risikobewusstsein und das Wissen um Sicherheit und Schutzausrüstung in ähnlichem Ausmaß gestiegen. Unfälle mit zu hoher Geschwindigkeit haben vor allem dann fatale Folgen in Form schwerer Kopfverletzungen, wenn kein Helm getragen wird.

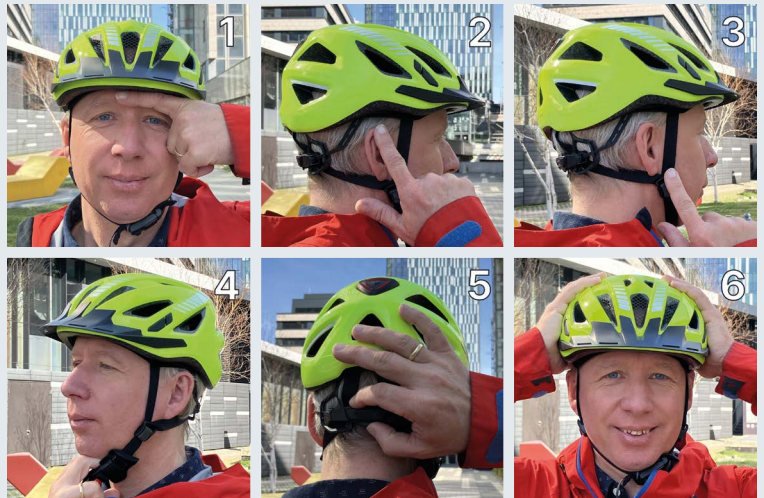
Radfahrkompetenz fördern

Die AUVA setzt sich daher besonders für mehr Sicherheit rund um das Fahrradfahren ein und die AUVA-Radworkshops sind dabei die größte ►

© V. TESAR

! Die Merkmale eines sicheren Fahrradhelms

- Ein Helm muss der Norm EN 1078 entsprechen und die CE-Kennzeichnung in der Helmschale tragen.
- Auch das Prüfzeichen GS – geprüfte Sicherheit – ist ein Qualitätsmerkmal.
- Der Helm und die Kopfform müssen zusammenpassen. Ohren und Gesichtsfeld sind frei, der Helm mit einer harten Außenschale deckt den Kopf von der Stirn bis zum Hinterkopf ab.
- Ein verstellbares Gurtsystem sorgt für die optimale Passgenauigkeit. Es soll fix mit dem Helm verbunden und einfach zu öffnen und zu schließen sein.
- LED-Beleuchtung am Helm und auffällige, reflektierende Farben erhöhen die Sichtbarkeit.
- Der Helm verfügt über Luftschlitze, die breit und durch Luftkanäle verbunden sind.
- Gitter vor den Luftschlitzen schützen vor Insekten.
- Helm vor Fahrtantritt immer auf Schäden überprüfen.
- Nach einem Sturz muss der Helm getauscht werden, spätestens jedoch nach fünf bis sechs Jahren.



! Helm auf – so geht's richtig

1. Die Vorderkante liegt einen Fingerbreit über den Augenbrauen.
2. Der seitliche Helmrand endet knapp über den Ohren.
3. Die Gurtbänder liegen straff an und bilden ein Dreieck über den Ohren.
4. Unter dem Kiefer schließt der Helm mit einem Gurtschloss, wobei zwischen
5. Kinn und Kinnriemen maximal zwei Fingerbreit Platz sein sollen.
6. Am Hinterkopf kann mit dem Kopfring die Passgenauigkeit justiert werden.
7. Der optimale Sitz ist erreicht, wenn der Helm nur minimal bewegt werden kann und die Bewegungsfreiheit nicht eingeschränkt ist.



© AUVA STP

NACHGEFRAGT BEI ...

Hält der Helm, was er verspricht?

Ing. Stefan Janotka, Prüfer der Sicherheitstechnischen Prüfstelle der AUVA

Antwort auf diese Frage gibt Ing. Stefan Janotka, Prüfer der Sicherheitstechnischen Prüfstelle der AUVA. Er findet heraus, ob die spezifischen Anforderungen an Fahrradhelme, die in der europäischen Norm EN 1078 „Helme für Radfahrer und für Benutzer von Skateboards und Rollschuhen“ sowie in der DIN EN 1080 „Stoßschutzhelme für Kleinkinder“ festgelegt sind, erfüllt werden.

Wann muss ein Helm zur Prüfstelle?

Jeder:jede Hersteller:in, der:die persönliche Schutzausrüstung auf den europäischen Markt bringen will, benötigt ein Zertifikat, die sogenannte EU-Baumusterprüfbescheinigung, für seine:ihre Produkte. Um diese zu bekommen, muss das Produkt dem Stand der Technik entsprechen. Das überprüfen wir mithilfe von Normen.

Wie gehen Sie dabei vor?

In der Norm sind mehrere Prüfungen vorgeschrieben. Einige gehen sehr schnell, andere dauern länger, zum Beispiel bei den sogenannten Vorkonditionierungen, bei denen ungünstige Bedingungen hergestellt werden. So muss ein Helm zum Beispiel auch nach mehrjähriger UV-Einstrahlung noch sicher schützen. Dazu können wir den Helm künstlich altern lassen, indem er 48 Stunden hoher UV-Einstrahlung ausgesetzt wird. Erst danach wird der Aufprall simuliert.

Welche Entwicklung hat die Sicherheitstechnik bei Fahrradhelmen in den letzten Jahren durchgemacht?

Gerade bei Fahrradhelmen hat sich mit dem MIPS-System viel verändert. MIPS steht für Multi-Directional Impact Protection System und geht auf den schwedischen Neurochirurgen Univ.-Prof. Dr. Hans von Holst zurück, der sich der Erforschung von Hirnverletzungen verschrieben hat. 1996 begann er damit, die Konstruktion von Helmen zu untersuchen, weil er herausfinden wollte, warum ständig Patient:innen mit Hirnverletzungen ins Krankenhaus kamen, die sie sich bei einem Sturz zugezogen hatten, obwohl sie einen Helm getragen hatten. Im Zuge seiner Forschungen erkannte er, dass die meisten erhältlichen Helme keinen ausreichenden Schutz boten, und entwickelte mit MIPS ein Kopfschutzsystem, das die Sicherheit massiv verbesserte. Das Gehirn ist auf Rotationen besonders empfindlich, die häufig bei einem schrägen Aufprall entstehen. Daher wurde eine bewegliche Innenschale konstruiert, die diese Auswirkungen der Rotationsenergie minimiert, indem sie ein zum Kopf versetztes Gleiten des Helms zulässt. ■

► und populärste Initiative zum Thema Radfahren. Ein gut gewartetes und ausgerüstetes Rad, ein Helm zum Schutz des Kopfes und das praktische Radfahrkönnen stellen die Grundvoraussetzungen für eine sichere Radverkehrsteilnahme dar.

Mittlerweile ist das Angebot aber längst nicht mehr nur auf Kinder beschränkt. Ziel der Präventionsmaßnahme ist es, Radfahrern:Radfahrerinnen das nötige Rüstzeug für eine sichere Radverkehrsteilnahme mitzugeben. Sie müssen lernen, das Fahrzeug zu beherrschen, die wichtigsten Sicherheitsaspekte kennen und wissen, welche persönliche Schutzausrüstung beim Radfahren erforderlich ist. „Der Unterschied zwischen jungen und erwachsenen Radfahrern:Radfahrerinnen ist dabei gar nicht so groß, wie man vielleicht annehmen möchte“, sagt Peter Schwaighofer, BSc, Experte für Verkehrssicherheit in der AUVA-Prävention. Aus den Unfallzahlen geht hervor, dass Ablenkungen



© MIPS

Mit MIPS hat sich sicherheitstechnisch bei Fahrradhelmen viel verbessert, um den Kopf besser zu schützen.

zu einer der Hauptunfallursachen zählen – und das nicht nur bei Kindern! „Beim Radfahren Textnachrichten zu lesen, zu tippen oder zu telefonieren ist bei jungen und älteren Verkehrsteilnehmern:teilnehmerinnen gleichermaßen zu beobachten“, beschreibt Schwaighofer. „Unsere Empfehlung lautet, sich ausschließlich auf die Verkehrsteilnahme zu konzentrieren und Ablenkungen zu vermeiden. Die Freisprecheinrichtung ist zwar zulässig, die gedankliche Ablenkung sollte dennoch nicht unterschätzt werden.“

Kopfschutz nur mit Helm

Auf dem Rad sind Kinder und Erwachsene gleichermaßen verletzlich, ungeschützt und haben keine Stoßdämpfer. Für Kinder bis zum zwölften Lebensjahr gilt Helmtragepflicht – nicht nur beim



Helmtragequote noch nicht zufriedenstellend

Im Gegensatz zu Kindern müssen Erwachsene in Österreich keinen Radhelm tragen. Eine aktuelle Erhebung des ÖAMTC zeigt an dieser Stelle tatsächlich Nachholbedarf: Nur rund 35 Prozent der 14.600 in allen Landeshauptstädten beobachteten Radfahrenden trugen einen Helm. Wie problematisch das ist, zeigen Zahlen aus der ÖAMTC-Unfallforschung: Der Anteil an verunglückten Radfahrenden ohne Helm, die schwere bis tödliche Kopfverletzungen erleiden, liegt bei 57 Prozent. Bei Radfahrenden, die mit Helm unterwegs waren, ist dieser Prozentsatz mit 26 Prozent deutlich geringer.

Radfahren, auch beim E-Scooter-Fahren. Für Tretroller gibt es keine Verpflichtung, jedoch macht es auch hier Sinn, den Kopf zu schützen und das Helmtragen zur Routine werden zu lassen. Erwachsene sind Vorbilder und wer mit dem Rad beruflich unterwegs ist oder häufiger fährt, wird vernünftigerweise auch zu einem passenden Helm greifen. Der Kopf ist fast immer der am weitesten vom Boden entfernte Körperteil und kommt daher mit entsprechender Geschwindigkeit bei einem Sturz auf.

Einen erfreulichen Trend gibt es bei der Weiterentwicklung von Radhelmen: Die Formen und Farben sind moderner geworden und animieren daher auch zum Tragen. Radhelme sind speziell für das Radfahren konstruiert und erfüllen spezifische Normen, daher sollten nur Helme verwendet werden, die vom Herstellenden zum Radfahren freigegeben sind. Wichtig ist die richtige Passform, damit der Kopf gut bedeckt und sicher geschützt ist. Etwa alle sechs Jahre ab Produktion sollte der Helm getauscht werden, denn die Materialien verschleißen mit der Zeit und werden spröde, wodurch die Stoßdämpfung langsam schlechter wird. Bei Kindern kann es sein, dass der Helm schon früher getauscht werden muss, weil sie bekanntlich rasch wachsen. Der Radhelm muss sofort ersetzt werden, wenn er beschädigt oder gebrochen ist oder die Gurtbänder zum Verschließen nicht mehr intakt sind. (rh) ■



Für die Helmschalenposition und Helmgurteinstellung gibt es auch ein passendes Video unter
▶ radworkshop.info/das-helmvideo



NACHGEFRAGT BEI ...

Worauf ist beim Helmkauf zu achten?

ÖAMTC-Techniker
Steffan Kerbl

Gibt es für Fahrradfahrer:innen und Scooterfahrer:innen unterschiedliche Helme?

Es gibt den Begriff des „Fahrradhelms“, der deckt alle Fahrzeuge ab, die wie ein Fahrrad oder fahrradähnlich sind. Nachdem es für Erwachsene keine Helmtragepflicht beim Fahrrad gibt, findet sich in einschlägigen Vorschriften wenig Ausformuliertes dazu. Auch für E-Bikes, die schneller als 45 km/h fahren, gibt es Vorschriften: In Österreich gelten diese als Moped. Ein Motorradhelm nach UN R 22 ist zu tragen. In anderen EU-Ländern benötigen E-Bikes ein Kennzeichen und es gibt auch dafür passende Helme, die nach der holländischen Norm NTA 8776 geprüft werden. Es liegt auf der Hand: Wer schneller fahren kann, muss besser geschützt sein.

Eines der wichtigsten Kriterien ist die Stoßdämpfung, die dafür sorgt, dass ein Aufprall so gut wie möglich absorbiert wird.

Worauf soll man dann beim Kauf auf jeden Fall achten?

In der Norm EN 1078 ist beschrieben, was ein qualitativ hochwertiger Helm erfüllen muss, und daraus leiten sich dann die Empfehlungen ab. Grundsätzlich soll der Helm immer auf den Verwendungszweck abgestimmt sein – ein Fahrradhelm demnach für Fahrräder – und eine gute Passform aufweisen. Daher muss der Helm beim Kauf unbedingt probiert werden.

Gibt es Empfehlungen zur Qualität von Helmen?

Wir haben 14 aktuelle Modelle unter die Lupe genommen. Eines der wichtigsten Kriterien ist die Stoßdämpfung, die dafür sorgt, dass ein Aufprall so gut wie möglich absorbiert wird. Weil ein Helm aber nur schützen kann, wenn er getragen wird, spielen auch Tragekomfort und Handhabung eine wichtige Rolle. Abgerundet wird unser Test durch einen Check der Hitzebeständigkeit und eine Schadstoffprüfung. Acht der 14 Helme erreichten die Note „gut“, der Rest ist mit „befriedigend“ nicht wesentlich schwächer. Erfreulich ist außerdem, dass selbst die Modelle auf den letzten Plätzen zufriedenstellende Werte im Unfallschutz erzielen. Der Test zeigt außerdem, dass Sicherheit nicht unbedingt eine Preisfrage ist.

Wo gibt es noch Optimierungsbedarf?

Mehrere Modelle lassen sich viel zu leicht nach hinten abziehen und können damit bei einem Sturz leicht verloren werden. Die Erkennbarkeit im Dunkeln ist bei diversen Helmen ebenfalls noch ausbaufähig. ■

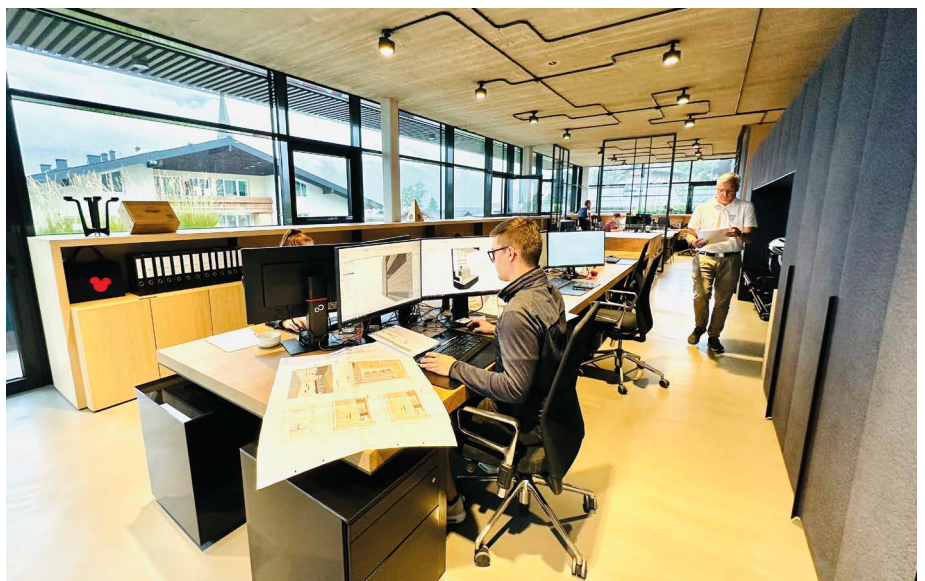
Wo Design, Qualität und Gesundheit Hand in Hand gehen

Den Aufwand für das Heben und Tragen schwerer Werkstücke zu vermindern, hilft mit, Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen. Verbesserte ergonomische Maßnahmen stehen in der Tischlerei Gruber im Einklang mit perfektem Design und qualitativ hochwertiger Produktion.

Im Familienbetrieb Bernd Gruber GmbH in Stuhlfelden in Salzburg wird viel Wert auf Sicherheits- und Gesundheitsschutz gelegt. Zu diesem Zweck wurden zahlreiche Präventionsmaßnahmen eingeführt. Für die Anschaffung von mobilen, ergonomisch anpassbaren Arbeitstischen wurde der Betrieb im vergangenen Jahr im Rahmen der großen Gala von AUVA und Wirtschaftskammer Österreich (WKÖ) mit einer Nominierung zur Goldenen Securitas 2023 in der Kategorie „Sicher und gesund arbeiten“ ausgezeichnet.

Arbeitstische: entlastend und mobil

Zur Vermeidung von zu hoher Belastung des Stütz- und Bewegungsapparates wurden ergonomisch und individuell anpassbare Arbeitstische und ein deckengeführtes Kransystem im Unternehmen angeschafft. Projektleiter Alois Steger ist auch für die Arbeitssicherheit im Betrieb zuständig und erklärt: „Die Tische lassen sich perfekt auf die Körpergröße der einzelnen Mitarbeitenden einstellen. Ziel ist es, körperliche Anstrengungen und damit verbundene Bandscheibenbelastungen, Haltungsschäden durch einseitige Belastung oder Rückenschmerzen zu reduzieren und nach Möglichkeit überhaupt zu vermeiden. Die Arbeitstische sind mit einem Rollensystem ausgestattet, sodass sie dort eingesetzt werden können, wo sie benötigt werden. Somit wird unnötiges Heben und Tragen von schweren Teilen minimiert und das trägt zum Schutz



© A. SEITZ

der körperlichen Gesundheit jedes: jeder einzelnen Mitarbeitenden bei.“

Darüber hinaus wurde in den Werkshallen ein deckengeführtes Kranbahnsystem installiert, das die Medienzuführung von oben ermöglicht. Sowohl die Versorgung mit Strom und Druckluft, als auch die Absaugung erfolgen von der Decke und sind auch räumlich nicht begrenzt. So ist gewährleistet, dass herumliegende Kabel von Handgeräten, herumstehende Staubsauger oder verwickelte Druckluftschläuche und damit potenzielle Stolperfallen weitgehend beseitigt wurden.

Reduktion von Lärm- und Staubbelastung

Beim Betreten der großen Werkshallen in Stuhlfelden fällt gleich die (fast) wohnliche Atmosphäre auf. Durch die

Lichtdurchflutete Räume sorgen für angenehme Arbeitsbedingungen.

räumliche Abtrennung lärmexponierter Arbeitsbereiche ist es hier für eine Tischlerei erstaunlich leise. Die großzügigen und lichtdurchfluteten Räume bieten ausreichend Platz für verschiedene Arbeitsbereiche und Manipulationen. Selten stehen architektonisch durchgestaltete Empfangsräume mit Büros, Pausenräumen, Garderoben und Werkstätten so im Einklang wie in diesem mittelständischen Betrieb. Ziel der Geschäftsführung ist es nicht nur, den Mitarbeitenden in den Planungsbüros, sondern auch den Arbeitnehmer:innen in der Tischlerei möglichst angenehme Arbeitsbedingungen zu bieten.



BILDER © A. SEITZ

Zur Vermeidung der Belastungen des Bewegungsapparates wurden anpassbare Arbeitstische angeschafft.

Firmengeschichte und -philosophie

Nachdem Bernd Gruber 1992 den bereits seit 30 Jahren bestehenden väterlichen Betrieb übernommen hatte, entwickelte er den traditionsreichen Familienbetrieb zu einem international renommierten Büro, das heute Projekte von Los Angeles bis Wien betreut und mit Unterstützung der hauseigenen Werkstatt qualitätsorientierte Entwürfe fertigt. „Gutes Design muss immer im Einklang mit einer qualitativ hochwertigen Produktion stehen. Jeder Schritt in der Produktion kann einer Qualitätskontrolle unterzogen werden. Wir haben das Glück, die besten Mitarbeitenden in unserer Werkstatt zu haben, die unsere Konzepte verstehen und in die Tat umsetzen können“, sagt Gruber.

Für den Tischlermeister steht das Wohl der Mitarbeiter:innen an oberster Stelle. Dies zeigt sich dadurch, dass nicht nur im Schauraum, in den Büros und Werkstätten auf ein gepflegtes Ambiente, sondern auch in den Garderoben und Pausenräumen der Belegschaft für ein angenehmes Raumgefühl gesorgt wird. Täglich frisch geliefertes Mittagessen aus regionaler Küche runden dieses Angebot ab, das wohlwollend von den Beschäftigten angenommen wird. (as) ■

Jeder Arbeitsplatz ist mit einem Absaugsystem ausgestattet, um die täglichen Belastungen, vor allem das Einatmen von Holzstaub, zu minimieren und die Exposition gegenüber gesundheitsgefährdenden Arbeitsstoffen zu reduzieren. Mit dieser Maßnahme konnte eine nahezu staubfreie Handwerksstatt und Endfertigung erzielt werden. Die Zufriedenheit der Belegschaft ist gestiegen, die Krankenstandstage sind rückläufig.

Die optimierten Arbeitsplätze sind individuell gestaltbar und die Mitarbeiter:innen ersparen sich auch das tägliche Vorbereiten und Wegräumen von Handgeräten. Die Abstände zwischen den einzelnen Maschinen sind groß und tragen zur Sicherheit im Betrieb bei. Die Bereiche zwischen den Holzverarbeitenden Maschinen in der Werkstatt konnten durch ein farbles Leitsystem

Ziel ist es, körperliche Anstrengungen und damit Belastungen und Schäden zu reduzieren und nach Möglichkeit überhaupt zu vermeiden.

markiert und somit klar abgegrenzt und mit viel freier Fläche ausgestattet werden. Die Bereiche Handwerksstatt und Endfertigung sind von der Maschinenhalle räumlich getrennt, um die lärmexponierten Arbeitsbereiche bestmöglich abzuschotten. Trotz aller getroffenen Maßnahmen ist das Tragen von Gehörschutz für alle Mitarbeiter:innen im Bereich der Maschinenhalle vorgeschrieben.

Sepsis verhindern – Leben retten!

In Österreich sterben mehr Menschen an Sepsis (Blutvergiftung) als an „Volkskrankheiten“ wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder Lungenkrebs. Aufklärungsbedarf besteht, denn die ersten Anzeichen der Erkrankung werden oft übersehen und Langzeitfolgen sind noch schlecht erforscht.

Das Ludwig Boltzmann Institut für experimentelle und klinische Traumatologie, kurz LBI Trauma, engagiert sich an mehreren Fronten für ein besseres Verständnis der Erkrankung. Sepsis, auch Blutvergiftung genannt, ist die schwerste Komplikation einer Infektion. Sie entsteht, wenn das Immunsystem eine Infektion und deren Folgen nicht mehr lokal begrenzen kann. Während einer Sepsis schädigt die körpereigene Abwehrreaktion gegen einen Erreger auch das eigene Gewebe und Organe. Unbehandelt ist eine Sepsis immer tödlich.

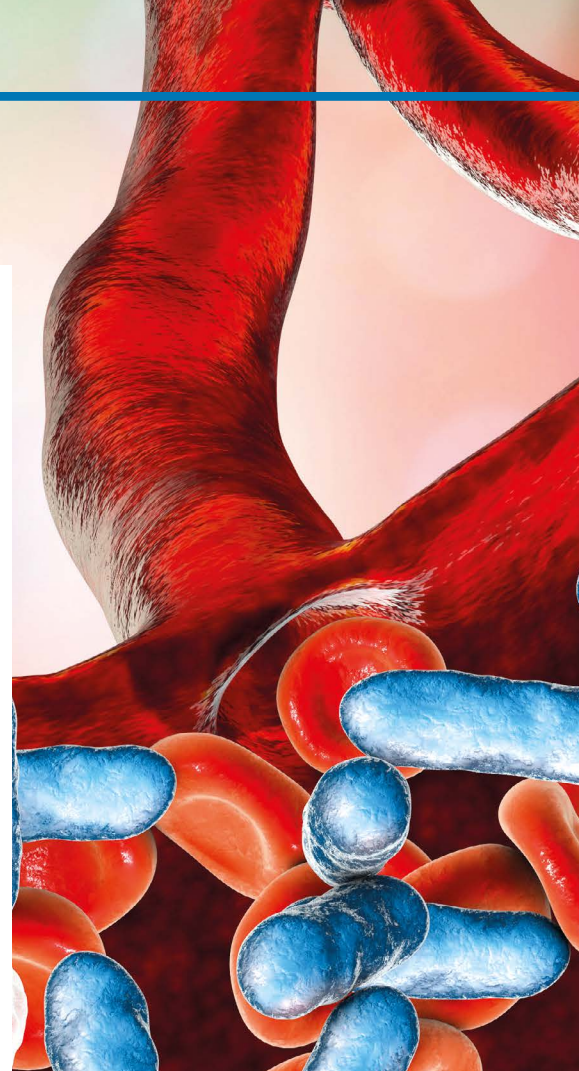
Am Kongress der European Shock Society in Wien, organisiert durch die

AUVA und das LBI Trauma, erzählt ein Überlebender seine Geschichte: „Ich fühlte mich sehr unwohl, ein Zustand, der sich später als Lungenentzündung herausstellte, aber nicht als solche diagnostiziert wurde. Es überkam mich ein Gefühl, das man im Nachhinein als ‚das Gefühl, als würde man sterben‘ beschreiben könnte, eines der Symptome einer Sepsis.“ Der Patient wurde ins Spital eingeliefert, wo er bereits in ein künstliches Koma versetzt und mittels externer Lungenunterstützung beatmet werden musste. Erst als er einige Wochen später aufwachte, realisierte er, dass er soeben eine Blutvergiftung überlebt hatte.



© AUVA

Am Kongress in Wien erzählen Überlebende ihre Geschichten. Dass sie die gefährliche Erkrankung überlebt haben, verdanken sie der schnellen und kompetenten Hilfe des Klinikpersonals.



Der Überlebende hatte Glück, seine Geschichte auf dem Kongress in Wien erzählen zu können. Glück, dass seine Situation als Notfall erkannt wurde. Und Glück, in einer Klinik gelandet zu sein, die über exzellente Ausrüstung und viel Erfahrung auf dem Gebiet der Sepsis verfügt. Von seiner Erkrankung hat er keine Langzeitschäden davongetragen, doch das ist nicht immer so.

Körper am Limit

Eine Sepsis zu überleben, heißt nicht gleich Rückkehr in das gewohnte Leben, denn in diesem Schockzustand gerät der Körper an sein Limit. Durch die extreme Immunreaktion werden nicht nur die Erreger bekämpft, sondern auch Nervengewebe und Organe wie Lunge, Herz und Nieren werden geschädigt und das Immunsystem wird langanhaltend aus der Balance geworfen. Selbst wenn Betroffene letztendlich dem Tod durch Multiorganversagen entgehen, können Schäden zurückbleiben.

In Deutschland sammelt die Stiftung Sepsis Erfahrungsberichte. Auf der Webseite der Stiftung finden sich zahl-



Durch die extreme Immunreaktion aufgrund einer Sepsis werden nicht nur die Erreger bekämpft, sondern auch Organe wie Lunge, Herz und Nieren geschädigt und das Immunsystem wird langanhaltend aus der Balance geworfen.

reiche Geschichten, viele davon enden nicht mit der Entlassung aus der Klinik. Überlebende berichten von anhaltender Müdigkeit, sensorischen Störungen, Funktionsstörungen von Herz und Nieren und von erneutem Aufflammen der Sepsis. Zahlen untermauern diese Berichte. 20 Prozent der Sepsis-Überlebenden müssen innerhalb von 30 Tagen nach Entlassung aus der Intensivstation wieder stationär behandelt werden, weitere 30 Prozent innerhalb eines Jahres. Drei Viertel der Überlebenden entwickeln ein komplexes Krankheitsbild, das sich PICS nennt (Persistent Inflammation, Immunosuppression and Catabolism Syndrome), also eine dauerhafte Störung von Entzündungsvorgängen, Immunabwehr und Stoffwechsel.

„BEATsepsis“ – Aufklärung im Fokus

Ein aktuelles Projekt widmet sich genau diesem noch wenig beschriebenen Krankheitsbild. Unter dem Namen und dem gleichnamigen Motto „BEATsepsis“ haben sich zehn Einrichtungen in sechs europäischen Ländern zusammenge-

schlossen, um das Verständnis für die Langzeitfolgen von Sepsis voranzutreiben. Durch die enge Zusammenarbeit von Klinik und Forschung können Erkenntnisse so praxisnah wie möglich gewonnen werden. Ein Forschungsteam unter Leitung von Priv.-Doz. Dr. Marcin Osuchowski am LBI Trauma vertritt Österreich in diesem Projekt. Die jahrelange Exzellenz im Bereich der Sepsisforschung, unter anderem markiert durch drei Präsidentschaften der European Shock Society innerhalb der letzten 20 Jahre, bringt das Institut nun bei der Identifikation von Entzündungsmarkern im Blut von Überlebenden der Erkrankung ein.

Doch BEATsepsis will sich nicht nur auf molekularer Ebene dem Problem widmen. Es ist auch erklärtes Ziel der Partner:innen, über Sepsis und ihre Folgen aufzuklären. Denn nicht nur bei Patienten:Patientinnen, auch bei medi-

zinischem Personal abseits großer medizinischer Zentren und Intensivstationen mangelt es oft an Bewusstsein für das Krankheitsbild. Wie jede Langzeiterkrankung wird PICS jedoch vor allem im niedergelassenen Bereich behandelt. Spezialisierte Anlaufstellen oder Patienten-:Patientinnenorganisationen gibt es in Österreich keine.

Osuchowski, der als Präsident der European Shock Society den Kongress in Wien organisierte, beschreibt den Auftritt der Sepsis-Überlebenden als intensivste Erfahrung des gesamten Programms. Dass Patienten:Patientinnen bei wissenschaftlichen Kongressen auf der Bühne stehen, gibt es sonst nirgendwo. Dabei wäre dies besonders wichtig, denn am Ende aller Forschungsanstrengungen stehen Menschen mit eigener Geschichte vor, während und nach der Erkrankung. „Menschen, für deren Überleben wir gemeinsam forschen und zusammenarbeiten. Zahlen und Daten reichen nicht aus, um die Komplexität und Einzigartigkeit ihrer Geschichten zu begreifen“, ist Osuchowski sicher. (cs) ■



ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber, Larissa Mayrhofer, Ski Austria-Abteilungsleiter Tomas Woldrich, ÖPC-Präsidentin Maria Rauch-Kallat und zwei Teilnehmer:innen beim Winter Talent Day – Hände hoch für die Winter Talent Day-Premiere

© ÖPC/EXPA

WINTER TALENT DAY

Großer Andrang bei der Premiere des Winter Talent Day

Zahlreiche Kinder und Jugendliche kamen bei strahlendem Sonnenschein nach Oberösterreich, um die Sportarten Para-Ski-Alpin, Para-Snowboard und Para-Langlauf kennenzulernen. Am Ende waren sich alle einig: Die Premiere war ein voller Erfolg, der wiederholt werden soll!

Nach zwei Ausgaben im Sommer feierte der Talent Day seine Erstausgabe im Schnee. Die Talentsuche und Infoveranstaltung des Österreichischen Paralympischen Committees (ÖPC) und Ski Austria fand großen Anklang. Zahlreiche Paralympics-Stars kamen nach Hinterstoder, um dabei zu sein und ihre Erfahrungen an die „Next Generation“ weiterzugeben. Zu den aktiven Athleten: Athletinnen um Markus Salcher, Veronika und Elisabeth Aigner, Roman Rabl, Thomas Grochar, Nico Pajantschitsch, Rene Eckhart und Tobias Eberhard kamen Paralympics-Legenden wie Claudia Lösch, Patrick Mayrhofer oder Gabriele und Max Huemer.

Premiere mit Zukunft

Beim ÖPC und bei Ski Austria herrschte nach der Premiere auf Schnee Zufriedenheit. „Das Fazit ist fantastisch. Die Teilnehmer:innen hatten Riesenspaß und das macht den Erfolg eines solchen Tages am Ende aus. Sport kennt keine Grenzen, das hat dieser Tag eindrucksvoll bewiesen. Inklusion ist für Ski Austria ein wichtiges Thema und der Winter Talent Day ein Paradebeispiel, um diese auch zu leben“, freute sich Tomas Woldrich, Abteilungsleiter Mitglieder-, Vereins- & Verbandsservice. Unterstützt

wurde der Winter Talent Day auch vom Medizintechnikunternehmen ottobock, einem langjährigen Partner des ÖPC. Sportprothesen und Equipment zum Testen wurden zur Verfügung gestellt.

„Es ist gelungen, den Winter Talent Day trotz kurzer Vorbereitungszeit sehr gut zu verbreiten. Wir waren in zahlreichen Medien vertreten. Auch der Spot im ORF hat geholfen, die frohe Botschaft mehr Menschen näherzubringen. Wir haben viele Leute aus der Community wie Paralympics-Siegerin Gabriele Huemer und Max Huemer erreicht, die vom Winter Talent Day gehört haben und ohne große Ankündigung einfach gekommen sind. Außerdem sind in Hinterstoder viele Menschen auf uns zugekommen, haben uns bestärkt und von einer tollen Idee gesprochen“, sagten ÖPC-Präsidentin Maria Rauch-Kallat und ÖPC-Generalsekretärin Petra Huber unisono. Beide waren sich einig: Der Winter Talent Day soll keine Eintagsfliege bleiben. „Dieses Event hat Potenzial! Gemeinsam können wir noch viel bewegen.“

Auch die AUVA unterstützt die ÖPC-Athleten: Athletinnen auf dem Weg zu den Paralympischen Spielen in Paris von 28. August bis 8. September 2024.

PARALYMPISCHE SPIELE PARIS 2024

28. August – 8. September 2024

Mehr als

4.400

Athleten: Athletinnen

22

Sportarten

20

Wettkampfstätten

Mehr als

3 Mio.

Zuseher:innen



Österreichisches Paralympisches Committee



► [oepec.at](http://oepc.at)

Helm tragen? Ja, sicher!

Der Fahrradhelm ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und das Tragen mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden.

Kinder unter zwölf Jahren sind den gesetzlichen Vorschriften entsprechend zwar häufig mit Helmen ausgerüstet, doch der gewünschte Schutz wird dennoch nicht immer erreicht. Der Grund: Falsches Material oder fehlerhafte Anwendung sorgen für weniger oder sogar fehlende Schutzwirkung.

Ein Helm, der tatsächlich schützt, passt in Größe und Form zum jeweiligen Kopf, ist nicht älter als fünf oder sechs Jahre – achten Sie hier auf die Herstellerangaben – und war noch nie in einen Unfall oder Aufprall verwickelt. Auch unsichtbare Schäden können die Schutzwirkung vermindern. Außerdem sollte der Helm eine EN-1078-Kennzeichnung aufweisen und helle, reflektierende oder sogar leuchtende Elemente beinhalten, um die Sichtbarkeit und damit die Sicherheit zu erhöhen.

Schützen kann der beste Helm allerdings nur, wenn er richtig verwendet wird. Zwei typische Handhabungsfehler können häufig beobachtet werden: die falsche Helmposition (meist zu weit hinten) oder der viel zu locker eingestellte Kinnriemen.

Tipps zum richtigen Helm Tragen und Einstellen finden Sie auf Seite 15.

So ausgerüstet können 85 Prozent der schweren Schädel-Hirn-Verletzungen vermieden wer-



Elternbrochüre „Sicher auf dem Rad“

den. Erwachsene sind angehalten, für die Sicherheit der Kinder zu sorgen. Im besten Fall sind sie Vorbilder und tragen richtig eingestellte Helme. (rs, jr) ■



Diese und weitere Infos finden Sie hier:

► radworkshop.info/das-helmvideo



► auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.777479&version=1683714844



Korrekte Helmposition und Gurtbandeinstellung

Präventionsschwerpunkt für mehr Verkehrssicherheit

Bewegungsförderung ist ein Schlüssel zum Erfolg! Fördern wir gemeinsam die motorische Kompetenz der Kinder, damit sie im Laufe der unterschiedlichen Verkehrsteilnahmen darauf zurückgreifen können. Denn Bewegungskompetenz beeinflusst unmittelbar die Verkehrskompetenz. Beim Erlernen der notwendigen Radfahrertigkeiten prägt sich unser Gehirn Bewegungsmuster ein, auf die immer wieder zurückgegriffen werden kann.

Die AUVA unterstützt Eltern mittels der aktuellen Elternbrochüre „Sicher auf dem Rad“. Diese Broschüre liefert wertvolle Informationen und Tipps rund um das sichere Radfahren.

Machen Sie vom Bestellangebot



Gebrauch und bestellen Sie direkt über die AUVA-Website unter
► auva.at/kommgut

Jubiläumsangebot

Der AUVA-Radworkshop, ein Präventionsangebot für Volksschüler:innen, feiert heuer sein zwanzigjähriges Bestehen. Anlässlich dieses Jubiläums hat die AUVA gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner, der Agentur CAP-Kindersicherheit mit ihrem Team, den „Super-AUVA-Radshop“ entwickelt: eine Kombination aus Kultprogramm, erweitert um den AUVA-Radworkshop für Eltern. Unter allen Bewerbungen für die Saison 2024 werden 20 „Super-AUVA-Radworkshops“ vergeben.



Details unter:
► radworkshop.info

Holen Sie sich Wissen!



Sicheres und gesundes Arbeiten erfordert vielseitiges Wissen. Nutzen Sie das breit gefächerte Schulungsangebot der AUVA, um auf dem letzten Stand zu bleiben!

Die Angebotspalette reicht von Webinaren über Fachvorträge und eintägige Betriebsseminare bis zur achtwöchigen Ausbildung zur Sicherheitsfachkraft.

Eine Übersicht aller AUVA-Schulungsangebote finden Sie unter: auva.at/schulung

Auswahl kommender Präsenzseminare:

14.03.	Hersteller:innenvorschriften für Maschinen	Schicklberg
14.03.	Digitalisierung für Sicherheitsfachkräfte	Linz
19.03.	Risikobeurteilung von Maschinen	Wien
04.04.	Prüfer:innen von PSA gegen Absturz	Salzburg
10.-11.04.	Laserschutzbeauftragter:-beauftragte Technik und Medizin	Salzburg
10.04.	Gütesiegel der AUVA	Graz
11.04. -50%	Ladungssicherung	Bregenz
11.04.	Expositionsabschätzung von Chemikalien	Graz
16.04.	Gütesiegel der AUVA	Hall in Tirol
16.-17.04.	Einschulung in die Arbeits-Bewertungs-Skala (ABS)	Linz
16.04.	Beschaffenheit und Verwendung von PSA	Wien
17.04.	Fachkundiger Umgang mit Asbest	Stockerau
17.04.	Arbeitnehmer:innenschutz im Überblick	Graz
17.04. -50%	Verkehrsteilnahme in der Arbeitsstätte	Hall in Tirol



Im Rahmen des AUVA-Präventionsschwerpunktes „Komm gut an!“ werden alle Präsenzseminare zum Thema Verkehrssicherheit zum halben Preis bzw. Webinare gratis angeboten.

www.auva.at/komm-gut-an

Hier geht's direkt zur Anmeldung: online-services.auva.at/kursbuchung

