

### Kommen Sie gesund und sicher ins Jahr 2018

#### Sehen und gesehen werden, auch in der dunklen Jahreszeit

Aller Schönheit zum Trotz bringt auch der Winter Gefahren mit sich. Die Tage werden kürzer, der Morgen und Abend sind dunkel.

- **Warnwesten sollten in allen dunklen Arbeitsbereichen mit Fahrzeugen und fahrbaren Maschinen in dieser Jahreszeit Pflicht sein!**
- Kontrollieren Sie die Außenbeleuchtung auf dem Firmengelände. Melden Sie defekte Lampen, damit diese instandgesetzt werden.
- **Auch für Arbeitsmaschinen, Firmenfahrzeuge und das eigene Fahrzeug gilt: Kontrolle, ob die Beleuchtung ordnungsgemäß funktioniert!**



Bildquelle: ITC Graf GmbH

#### Sicher zu Fuß und mit dem Fahrrad



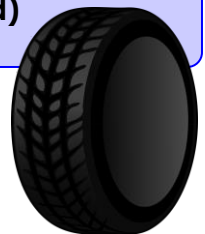
Bildquelle: www.pixabay.com

#### Für Fußgänger und Radfahrer gilt:

Tragen Sie reflektierende Kleidung oder Kleidung mit reflektierenden Elementen. Tragen Sie geeignete Schuhe. Meiden Sie nicht geräumte oder nicht gestreute Wege.

**Für Radfahrer gilt zusätzlich:** Rechnen Sie mit längeren Bremswegen wegen Feuchtigkeit und Salz. Tragen Sie einen Helm. Fahren Sie nur mit funktionierender Beleuchtung. Lassen Sie profilierte Reifen bzw. Spikes aufziehen. Denken Sie daran: **Bei vereisten oder schneebedeckten Straßen sind Zweiräder nicht geeignet.**

#### Neue Richtlinie für Winterräder (M+S Merkmal nicht mehr ausreichend)



Bildquelle: ITC Graf GmbH

Seit Mai dieses Jahres gelten nur noch solche Reifen als wintertauglich, die nach einem strengen und einheitlichen Prüfverfahren mit **dem Alpine-Symbol (siehe gelber Kreis)** gekennzeichnet sind.

**Es gibt jedoch eine Übergangsfrist!**

### Übergangsfrist für Winterreifen mit M+S Merkmal:

Bis zum 31. Dezember 2017 hergestellte, nur mit dem M+S-Merkmal (für Matsch und Schnee) versehene Reifen dürfen Übergangsweise noch bis zum 30. September 2024 bei winterlichen Straßenverhältnissen verwendet werden. Alle ab dem 1. Januar 2018 produzierten Winterreifen müssen mit dem Alpine-Symbol (Schneeflocke und Berg) gekennzeichnet sein.

### Kommen Sie nicht nur sicher, sondern auch gesund durch die kalte Jahreszeit

Die angenehmste Erkältung ist die, die gar nicht erst ausbricht. Denn Erkältungen sind meist unangenehm: Der Körper wird durch die Krankheitserreger geschwächt und man fühlt sich schlapp und müde. Mit ein paar einfachen Tipps kann man einer Erkältung jedoch gut vorbeugen.

Besonders wichtig ist eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, damit dem Körper alle lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.



Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### Tipps um Ansteckungen zu vermeiden:

Mit Erkältungserregern steckt man sich über die Tröpfcheninfektion an: Eine erkrankte Person hustet oder niest, die Viren gelangen in die Luft und werden von anderen Menschen eingeatmet. Auch über Gegenstände können wir uns mit den Viren infizieren: Beim Anfassen von Türklinken oder Handläufen von Rolltreppen wie auch beim Händeschütteln gelangen Erreger auf die Hände, mit denen wir uns dann an Augen, Mund oder Nase fassen.

- **Die wichtigste Regel, damit Viren erst gar nicht in den Organismus gelangen, ist Händewaschen.** Auch das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt, sich die Hände mehrmals täglich zu waschen, mindestens jedoch vor jedem Essen, nach dem Toilettengang und wenn Sie nach Hause kommen.
- Vermeiden Sie es möglichst, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen.



Bildquelle: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

- In geschlossenen Räumen steigt die Virenbelastung der Luft mit der Zeit stark an. Regelmäßiges Lüften – mindestens viermal am Tag für zehn Minuten – reinigt die Luft auf natürliche Weise.
- In der Öffentlichkeit nach Möglichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden.



ARBEITSSCHUTZ · BERATUNG · AKADEMIE