

208-046

## DGUV Information 208-046



### Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Zeitungszustellung

## **Impressum**

Herausgeber:  
Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet „Zustellung und stationäre Bearbeitung von Postsendungen“,  
Fachbereich „Handel und Logistik“ der DGUV.

Layout & Gestaltung:  
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Medienproduktion

Ausgabe: August 2015

DGUV Information 208-046 zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger  
oder unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)

# **Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Zeitungszustellung**

# Inhaltsverzeichnis

|          |                                                               |           |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
|          | <b>Vorbemerkung .....</b>                                     | <b>5</b>  |
| <b>1</b> | <b>Anwendungsbereich .....</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>2</b> | <b>Gefährdungen .....</b>                                     | <b>7</b>  |
| <b>3</b> | <b>Arbeitsschutz in der Zeitungszustellung .....</b>          | <b>8</b>  |
| 3.1      | Ausrüstung mit Schuhwerk.....                                 | 8         |
| 3.2      | Besondere Gefährdungen durch Eisglätte/Glatteis .....         | 11        |
| 3.3      | Gefahren durch weitere Einflüsse des Wettergeschehens.....    | 11        |
| 3.4      | Sturzgefahr in Baustellen .....                               | 12        |
| 3.5      | Verhaltensanforderungen während der Zustellung.....           | 13        |
| 3.6      | Dunkelheit/Taschenlampen .....                                | 13        |
| 3.7      | Tragen von Zeitungen/Zeitungspaketen .....                    | 14        |
| 3.8      | Gefahren durch Hunde .....                                    | 15        |
| 3.9      | Überfälle, Sexuelle Belästigung.....                          | 16        |
| 3.10     | Zustellung mit dem Fahrrad.....                               | 17        |
| 3.11     | Zustellung mit dem Pkw .....                                  | 18        |
| 3.12     | Verhalten bei Unfällen und Erste Hilfe.....                   | 19        |
| <b>4</b> | <b>Organisation des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.....</b> | <b>20</b> |
| 4.1      | Durchführung der Gefährdungsbeurteilung.....                  | 20        |
| 4.2      | Ermittlung der psychischen Belastungen .....                  | 20        |
| 4.3      | Unterweisung.....                                             | 21        |
|          | <b>Literaturverzeichnis .....</b>                             | <b>22</b> |

# Vorbemerkung

Die Zeitungszustellerinnen und Zusteller haben ein sehr hohes Unfallgeschehen. Insbesondere Stürze, bedingt durch Witterungseinflüsse wie Schnee oder Glatt-eis, sind zu beklagen. Neben dem menschlichen Leid verursachen diese Unfälle in den Unternehmen und bei den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung erhebliche Kosten. So mussten allein für die Heilbehandlung in den vergangenen Jahren regelmäßig mehrere Millionen Euro ausgegeben werden. Deshalb besteht Handlungsbedarf, um durch präventive Maßnahmen das Unfallgeschehen zu senken. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Tragen geeigneter persönlicher Schutzausrüstung.

Ziel der DGUV Information ist es, Arbeits und Gesundheitsgefahren bei der Zeitungszustellung zu vermeiden. Es sollen Anforderungen, welche sich aus der Gefährdung der Mitarbeiter während des Austragens ergeben, benannt und effektive Wege zur Minderung dieser Gefährdungen aufgezeigt werden.



Genet Corporation  
730 38

# 1 Anwendungsbereich

Diese DGUV Information informiert über den Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Zeitungszustellung. Als Zeitungszustellung wird das Zustellen von Tageszeitungen definiert. Dies schließt jedoch nicht aus, dass diese DGUV Information bei ähnlichen Sachverhalten, wie der Verteilung anderer Printmedien und Anzeigenblätter sinngemäß angewendet werden kann. Sie richtet sich sowohl an die Versicherten als auch an die Unternehmerinnen und Unternehmer. Insbesondere gibt sie Informationen zum Bereitstellen und Tragen von geeigneter persönlicher Schutzausrüstung wie z. B. Schuhwerk

und Wetterschutzkleidung sowie notwendiger Sicherheitsausrüstung durch die Unternehmen bei der Zeitungszustellung.

Die DGUV Information soll helfen, Forderungen, welche sich aus dem staatlichen oder Regelwerk der gesetzlichen Unfallversicherung ergeben, organisatorisch und praxisgerecht umzusetzen.

Des Weiteren sind Informationen zur Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung und zu Verhaltensanforderungen an die Zustellerinnen und Zusteller enthalten.

## 2 Gefährdungen

Für Zustellerinnen und Zusteller besteht eine Vielzahl von Gefährdungen. Das sind u.a. Gefährdungen, bedingt durch die Teilnahme am Straßenverkehr und durch die jeweiligen Bedingungen, unter denen Zustellerinnen und Zusteller austragen müssen (insbesondere ungünstige Witterungsbedingungen wie Regen, Schnee und Eisglätte). Beim Zusammentreffen mehrerer Gefährdungen kann dies zu einer Erhöhung des Unfallrisikos führen. Weitere Einflussfaktoren können von

der jeweiligen Region, den örtlichen Gegebenheiten, dem Umfang der Tätigkeiten und den Routen abhängig sein.

Diese Gefährdungen sind zu ermitteln und einer Bewertung zu unterziehen. Die DGUV Information gibt hier Hilfestellungen und zeigt Wege auf, wie die durch eine Gefährdungsbeurteilung ermittelten Maßnahmen umgesetzt werden können.

# 3 Arbeitsschutz in der Zeitungszustellung

## 3.1 Ausrüstung mit Schuhwerk

Da Zeitungszustellerinnen und Zusteller häufig im Dunkeln unterwegs sind, besteht eine erhöhte Gefahr des Umknickens und Fehlreitens. Deshalb ist es notwendig zweckmäßiges, festes Schuhwerk zu tragen. Nicht zweckmäßig sind beispielsweise offene Schuhe, Sandalen, Schuhe mit überdicker Laufsohle.

Wenn die Gefährdungsbeurteilung ergibt, dass Zustellerinnen und Zusteller Gefährdungen durch Witterungsereignisse ausgesetzt sind, ist vom Unternehmen geeignetes Schuhwerk zur Verfügung zu stellen.

Auf Grund von Witterungsereignissen besteht erfahrungsgemäß eine erhöhte Gefahr des Stolperns, Rutschens oder durch Stürze. Dies ist besonders bei nassem Laub, Schnee- und Eisglätte gegeben. Hier ist ein hohes Unfallgeschehen mit Knochenbrüchen, Verstauchungen, Sehnen- und Bänderverletzungen zu beklagen. Die Ausrüstung von Zustellerinnen und Zustellern mit geeignetem, diese Sturzgefahren mindernden Schuhwerk, ist deshalb notwendig.

Die Schuhe für Zeitungszustellerinnen und Zustellern sollten folgenden Anforderungen genügen:

- Sohle rutschfest, profiliert und biegeweich, geeignet für Schnee und Glatteis
- Schutz gegen Nässe durch wasserabweisende oder wasserdichte Ausführung

- anatomisch geformtes Fußbett mit guten Dämpfungseigenschaften
- den Fuß umschließendes Schuhwerk in knöchelhoher Ausführung mit gepolsterem Rand
- geringes Gewicht
- atmungsaktiv, hoher Trage- und Laufkomfort
- Innenfutter als Kälteschutz für die Wintermonate

Der eingesetzte Schuh sollte die Grundanforderungen nach DIN EN ISO 20344 an den Fußschutz erfüllen. Sicherheits-, Schutz- und Berufsschuhe erfüllen diese Norm.

Darauf aufbauend wird in den Normen DIN EN ISO 20345 - 20347 der Fußschutz in drei „Schutztypen“ unterteilt. Ausschlaggebend für diese Unterteilung sind unterschiedlich hohe Anforderungen an den Schutz der Zehen:

- Sicherheitsschuhe (Kurzbezeichnung S) nach DIN EN ISO 20345
- Schutzschuhe (Kurzbezeichnung P) nach DIN EN ISO 20346
- Berufsschuhe (Kurzbezeichnung O) nach DIN EN ISO 20347

Die Akzeptanz der Schuhe hängt in hohem Maße vom Tragekomfort ab. Deshalb ist es notwendig, sich bei der Auswahl beraten zu lassen. Dies kann durch die Betriebsärztin bzw. den Betriebsarzt oder die Fachkraft für Arbeitssicherheit erfolgen.





## Auswahl von Fußschutz

Ist durch die Gefährdungsbeurteilung ermittelt worden, welche Art von Fußschutz der Zustellerin oder dem Zusteller zur Verfügung gestellt wird, empfiehlt es sich, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch Anprobe an der Auswahl ihres Schuhs zu beteiligen. Ihre Bereitschaft, Fußschutz zu tragen, hängt, abgesehen vom Sicherheitsaspekt, auch vom Tragekomfort und der individuellen Passform des Schuhs ab. Worauf bei der Auswahl geachtet werden sollte:

Die Fußform eines jeden Menschen ist naturbedingt unterschiedlich. Deshalb ist es wichtig die nachfolgenden Kriterien zur richtigen Auswahl passender Schuhe zu beachten:

### 1. **Hat der Schuh die richtige Länge?**

Zu beachten ist, dass rechter und linker Fuß oft unterschiedlich lang sein können. Zu lange Schuhe führen zu Ausrutschen, Umknicken und Stolpern.

### 2. **Hat der Schuh die richtige Weite?**

Füße sind unterschiedlich breit. 50 % der Erwachsenen haben „Normalbreite“, 45 % eine „Extrabreite“ und 5 % eine „schmale“ Schuhbreite. Schuhe sollten bei gleicher Länge in unterschiedlichen Breiten nach dem „Mehrweitemsystem“ anprobiert werden. Zu enge Schuhe behindern die Durchblutung, führen zu Hautreizungen und je nach Umgebungstemperatur zu starkem Schwitzen oder zu kalten Füßen.

### 3. **Bietet der Schuh ausreichenden Zehenfreiraum?**

Die Schuhform soll sich an der natürlichen Fußform orientieren, dem so genannten „Naturformleisten“, mit einem unbedingt einzuhaltenden Zehenfreiraum. So kann Fehlstellungen und Fußdeformationen vorgebeugt werden (Knick-, Senk-, Spreiz- oder Plattfüßen). Das Schuhklima wird begünstigt.

**4. Besitzt der Schuh eine Fersenführung?**

Der Druck auf die Ferse soll gleichmäßig verteilt werden (vertikale Fersenführung). Die Fersenführung muss den Gang stabilisieren und die Sprunggelenke entlasten, um Umknicken zu vermeiden.

**5. Hat der Schuh eine Ballen- und Fersendämpfung?**

Das dient der Vorbeugung gegen Gelenkverschleiß und Wirbelsäulenbeschwerden und mindert die Belastung auf harten Böden. Es ermöglicht ermüdungsfreies Gehen und Stehen.

**6. Besteht der Schuh aus geeigneten Materialien?**

Brandsohlen aus Leder dienen der besseren Feuchtigkeitsregulierung und

beugen Infektionen der Fußhaut (Bakterien- und Pilzreaktionen) vor. Rutschfeste Sohlen sollen die Gefahr des Ausrutschens vermeiden. Sohlen aus alterungsbeständigem Material sind geeignet, Dämpfungs- und Elastizitätseigenschaften zu gewährleisten. Natürliche, gefahrstofffreie Materialien ermöglichen die Vermeidung allergischer Reaktionen.

**7. Werden die Schuhe fachgerecht anprobiert?**

Schuhe möglichst nachmittags anprobieren. Beurteilen Sie die Schuhe als Ganzes (Sohle, Zehenstellung, Rist- und Fersenschluss, Knöchel- und Achillessehnumfassung). Beurteilen Sie die Passform erst nach einer ausreichenden Gehstrecke mit Treppensteigen.



Abb. 1  
Geeignetes Schuhwerk

### 3.2 Besondere Gefährdungen durch Eisglätte/Glatteis

Bei Schnee und Eisglätte ist die Gefahr des Ausrutschens und Stürzens besonders groß. Neben dem zweckmäßigen, möglichst knöchelhohen Schuhwerk haben sich bei Schnee- und Eisglätte deshalb zusätzlich z. B. über die Schuhe stülpbare Gleitschutzketten oder textile Schuhüberzieher bewährt.

Nach neuen Erkenntnissen sollen Spikes für sicheren Halt im Fersenbereich sorgen und

ein Wegrutschen verhindern. Diese Spikes eignen sich allerdings nicht im städtischen Bereich, wenn glatte Hausflure begangen werden.

Bei plötzlich auftretender Eisglätte (Blitzeis), wenn ein gefahrloses Zustellen nicht mehr möglich ist, ist organisatorisch zu regeln, dass die Zustellung eingestellt, zeitlich verlagert oder gar nicht erst begonnen wird.

### 3.3 Gefahren durch weitere Einflüsse des Wettergeschehens

Zustellerinnen und Zusteller stellen Zeitungen auch unter widrigen Witterungsbedingungen zu. Dabei sind sie häufig Kälte und Nässe, Wind und Regen bzw. Schnee

ausgesetzt. Deshalb hat das Unternehmen geeignete Wetterschutzkleidung einschließlich Schuhe beim Vorliegen dieser Bedingungen zur Verfügung zu stellen.



Der Einsatz atmungsaktiver, wasserdichter Jacken hat sich bewährt. Die Jacken sollen EN 343 – Schutz gegen schlechtes Wetter erfüllen. Diese Norm enthält die Anforderungen für Schutzkleidung gegen schlechtes Wetter (Regen, Wind und Temperaturen von unter  $-5^{\circ}\text{C}$ ). Vorgaben dieser Norm sind Wärmeisolierung, Wasserabweisung, Wasserdampfdurchgangswiderstand oder „Atmungsaktivität“ des Kleidungsstücks,

Abb. 2  
Optimale Wetterschutzjacke

Materialstärke der Bestandteile des Kleidungsstücks – Zugfestigkeit, Reißfestigkeit, Schrumpf- und Farbechtheit (nach Kontakt mit Licht, Nässe, Reiben, Waschen und Chemischer Reinigung). Die zur Verfügung zu

stellende Kleidung sollte gut an die Witterung angepasst sein und das körperliche Wohlbefinden gewährleisten. Sie soll gut sichtbar und mit Reflektoren ausgestattet sein.

### 3.4 Sturzgefahr in Baustellen

Im Bereich von Baustellen können sich insbesondere durch schlechte Beleuchtungsverhältnisse Gefährdungen ergeben. Deshalb ist besondere Aufmerksamkeit beim Begehen von Baustellen erforderlich. Wenn vorhanden, sind gekennzeichnete Wege zu

benutzen. Ist eine gefahrlose Zustellung durch zum Beispiel fehlende Beleuchtung nicht möglich, ist die Zustellung zeitlich so zu verlagern, dass der Baustellenbereich gefahrlos betreten werden kann.



Abb. 3 Gefahr im Baustellenbereich

### 3.5 Verhaltensanforderungen während der Zustellung

Die Zustellerin oder der Zusteller kann durch eigenes Verhalten auch wesentlich zur Arbeitssicherheit beitragen. Deshalb ist es für die Zustellerin und den Zusteller unabdingbar, sich mit den möglichen Gefahren auf der Tour auseinanderzusetzen. Verhaltensregeln zu beachten, zur Verfügung gestellte Sicherheitsausrüstung zu benutzen und Mängel zu melden, sind Grundpflichten der Zustellerin und des Zustellers. Besonders sollten die folgenden Hinweise beachtet werden:

- während des Gehens keine Sortierarbeiten verrichten
- Blick auf den Weg richten
- soweit möglich, Handlauf der Treppe nutzen
- Stolperstellen, ungewohnte Hindernisse erkennen und sicher umgehen
- zur Verfügung gestellte Sicherheitsmaterialien wie Schuhe, Jacken, Lampen, Reflektoren etc. benutzen
- Straßen auf dem kürzesten Weg überqueren

### 3.6 Dunkelheit/Taschenlampen

Da Zeitungen oft vor Tagesanbruch ausgetragen werden und die Haus- und Straßenbeleuchtung häufig nicht ausreichend ist, empfiehlt es sich, eine geeignete Lampe (inclusive Batterien) zum Ausleuchten dunkler Wegstrecken zur Verfügung zu stellen. Bewährt haben sich Stirnlampen mit



Abb. 4 Stirnlampe

- Zebrastreifen benutzen und Ampeln beachten, um sicher die Straße zu überqueren
- ist kein Fußweg vorhanden, linke Straßenseite benutzen
- bei schlecht beleuchteten Hausfluren einen Moment warten, bis sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnt haben.

LED-Technik, welche die Hände bei der Zustellung freilassen. Aufgrund der Tatsache, dass bei jeder Witterung ausgetragen wird, ist darauf zu achten, dass die Lampe wetterfest ist. Batterien sind zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit zur Verfügung zu stellen.





Abb. 5 Zustellung mit Tragetasche



Abb. 6 Zustellung mit Transportkarre

### 3.7 Tragen von Zeitungen/Zeitungspaketen

Die Belastungen beim Heben und Tragen werden durch folgende Faktoren bestimmt:

- Gewicht und Größe der Zeitungspakete
- Anzahl der Hebevorgänge
- Eingenommene Körperhaltung
- Länge und Beschaffenheit des Transportweges.

Durch das Unternehmen sind deshalb die durch die Zustellerin oder den Zusteller bewegten Lastgewichte zu ermitteln. Als nächster Schritt soll dann die Auswahl des für die Transportaufgabe geeignetsten Transportmittels erfolgen. Je nach Belastung sollte das Unternehmen geeignete Tragetaschen bzw. Transportkarren zur Verfügung stellen.

Für Lastgewichte bis maximal 5 kg für Frauen und 10 kg für Männer sollen Tragetaschen verwendet werden. Sie sollten über einen

ausreichend breiten Trageriemen verfügen und mit Reflektorstreifen ausgerüstet sein.

Bei größeren Lastgewichten und/oder längeren Touren können die Zustellerinnen und Zusteller erhöhten Belastungen ausgesetzt sein. Hier ist es ratsam, Transportkarren einzusetzen. Auf die Kippsicherheit auch bei maximaler Beladung und das Vorhandensein einer Feststellbremse gegen unbeabsichtigtes Wegrollen an den Transportkarren ist zu achten.

Empfehlenswert sind praktische Übungen zum gesundheitsgerechten, rückschonenden Umgang mit Lasten. Hier kann die Betriebsärztin oder der Betriebsarzt Hilfestellung geben.

**VORSICHT HUND!**

Hundehalter \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Zustellangabe \_\_\_\_\_

Bemerkungen (z.B. neue Anschrift - Straße und Hausnummer, Postleitzahl, Ort - im Falle des Umzugs)

Bezirk \_\_\_\_\_

Hund \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Rasse \_\_\_\_\_

Farbe \_\_\_\_\_

Ausgefertigt am \_\_\_\_\_

Ausgefertigt durch \_\_\_\_\_

Abb. 7 Beispiel einer Hundemerkkarte

### 3.8 Gefahren durch Hunde

Nicht wenige Zeitungszustellerinnen oder Zusteller werden durch Hundebisse verletzt.

Wichtige Hinweise zum Verhalten sollten bereits bei der Einstellung anhand einer Unterweisung durch Unternehmerinnen oder Unternehmer oder Vorgesetzte gegeben werden. Bewährt hat sich das Anlegen einer Hundemerkkarte, auf der der Zustellerin oder dem Zusteller wichtige Informationen zu potentiell gefährlichen Hunden gegeben werden können. Diese muss rechtzeitig angelegt und auch gepflegt werden. Auch spezielle Verhaltenstrainings zum Erlernen des richtigen Umgangs mit Hunden sind erfolgversprechend. Die Hinweise, welche vor bissigen Hunden warnen, sind unbedingt zu beachten.

Folgende wichtige Verhaltensregeln sollten beim Umgang mit Hunden beachtet werden: Zeigen Sie niemals Angst, Furcht oder Misstrauen. Vermeiden Sie alles, was der Hund als Bedrohung oder Reiz auffassen könnte, Drohgebärden, Blickkontakt, deshalb dem Hund nicht in die Augen sehen; keine schnellen, überraschenden Bewegungen; nicht dem Standort des Hundes nähern und damit die Fluchtdistanz unterschreiten; nicht beim Fressen stören; nicht weglaufen; kein Spielzeug oder Futter wegnehmen.

## Grundregel

Der Hund verfolgt alles, was sich bewegt. Bleiben Sie stehen, wenn ein Hund auf Sie zukommt, nehmen Sie nicht abwehrend die Arme hoch. Wehren Sie sich nicht, wenn der Hund Sie beschnuppern will. Vermeiden Sie generell schnelle, hastige Bewegungen.

Falls der Hund trotzdem angreift, sind folgende Dinge wichtig.

- Ruhe bewahren
- stehen bleiben
- Laut „Aus“ oder „Pfui“ rufen

Eventuell geeignete Hundeabwehrmittel einsetzen, z. B. Abwehrspray. Das Abwehrmittel muss für den Notfall funktionstüchtig und griffbereit sein. Wenn die Zustellerin oder der Zusteller auf der Tour mit der Gefahr von Hundebissen zu rechnen hat, sind vom Unternehmen auch geeignete Hundeabwehrmittel zur Verfügung zu stellen.

### 3.9 Überfälle, Sexuelle Belästigung

Zeitungszustellerinnen oder Zeitungszusteller können auch einer Bedrohung oder einem tätlichen Angriff ausgesetzt sein. Für diesen Fall sollten spezielle Verhaltensregeln festgelegt werden. Gut bewährt haben sich hier spezielle Trainings, um solche Gefahrensituationen zu erkennen und angemessen reagieren zu können.

Es kommt leider vor, dass Zeitungszustellerinnen oder Zeitungszusteller bei ihrer Tätigkeit auch sexuell belästigt werden. Zur Abschreckung sind Signalgeber wie z. B. Trillerpfeifen oder Schriallarm

## Vorbeugenden Maßnahmen zur Vermeidung von Hundebissen

Folgende Fragen sind zu klären:

- Ist eine Hundemerkkarte angelegt die regelmäßig aktualisiert wird?
- Ist das Abwehrspray für den Notfall funktionsfähig und griffbereit?
- Ist der Hausbriefkasten außerhalb des Grundstücks angebracht?
- Ist die Wechselsprechanlage oder Klingel außerhalb des Grundstücks eine Hilfe?
- Ist der Hund während der Zustellzeit angeleint oder weggesperrt?

## Nach einem Hundebiss sind folgende Maßnahmen notwendig:

- Verständigung der Hundehalterin oder des Hundehalters
- Hundehalterin oder Hundehalter befragen, ob das Tier gegen Tollwut geimpft ist
- Arzt aufsuchen
- Unfallmeldung

empfehlenswert. Es soll ein Ansprechpartner wie z. B. Betriebsärztin bzw. Betriebsarzt oder Psychologin oder Psychologe vom Betrieb benannt und der Zustellerin oder dem Zusteller bekannt sein.





Abb. 10 Zustellung mit dem Fahrrad

### 3.10 Zustellung mit dem Fahrrad

Das Fahrrad für die Zustellung muss in einem verkehrssicheren Zustand sein und den Vorschriften der Straßenverkehrszulassungsordnung entsprechen.

Es muss vor dem Beladen anhand folgender Checkliste geprüft werden:

- Greifen die Hand-, Feststell- und Rücktrittbremse?
- Sind die Pedale rutschfest und unbeschädigt?
- Sitzen die Lenkergriffe fest?
- Sind das Vorder- und Hinterrad unbeschädigt?
- Haben die Reifen genügend Luftdruck und ausreichend Profil?
- Funktioniert der Fahrradständer?
- Sind die Schutzbleche fest und schleifen nicht am Reifen?
- Ist die Kette richtig gespannt?
- Ist die Beleuchtung in Ordnung?
- Sind die Front-, Rück- und Speichenstrahler funktionstüchtig?
- Funktioniert die Klingel?

Die Zustellerin oder der Zusteller soll das Fahrrad auf die richtige Sattelhöhe einstellen. Die richtige Sattelhöhe ist eingestellt,



Abb. 11 Fahrradhelm

wenn die Fußballen beider Füße bei gestreckten Beinen den Boden erreichen.

Leuchten mit Standlichtfunktion sind besonders empfehlenswert, weil sie ohne Batterie oder Akku auskommen und bei Fahrtunterbrechung mehrere Minuten – bei Rückleuchten bis zu 30 Minuten – genauso hell leuchten wie während der Fahrt. Das Rad muss mit Speichenreflektoren ausgerüstet sein. Diese sollten regelmäßig gereinigt werden. Der Einsatz von Reifen mit reflektierenden Flanken hat sich bewährt. Die eingesetzten

Packtaschen sollten zusätzlich mit reflektierenden Streifen ausgerüstet sein. Das Fahrrad muss für den Transport schwerer Lasten ausgelegt sein. Insbesondere muss der Gepäckträger entsprechend stabil gestaltet sein. Gegebenenfalls ist ein spezielles Lastfahrrad zum Einsatz von Packtaschen zu verwenden. Eine einseitige Lastverteilung am Fahrrad durch Packtaschen ist zu vermeiden. Da schwerbeladene Fahrräder leicht kippen, sollten geeignete Mittelständer verwendet werden, die auch das sichere Abstellen beladener Fahrräder ermöglichen. Helme als Kopfschutz mindern das Verletzungsrisiko und die Verletzungsschwere bei einem Unfall erheblich. Das Tragen eines Fahrradhelmes sollte für jeden Radfahrer selbstverständlich sein. Beim Kauf eines Helmes ist auf das Vorhandensein eines GS-Zeichen zu achten.

### 3.11 Zustellung mit dem Pkw

Bei der Zustellung mit dem Pkw wird das Verhalten nach den Regeln des Straßenverkehrs vorausgesetzt. Die Zustellerin und der Zusteller muss deshalb im Besitz einer gültigen Fahrerlaubnis sein und das Auto der StVZO entsprechen. Dies sollte das Unternehmen regelmäßig überprüfen. Beim Beladen des Fahrzeugs ist darauf zu achten, dass ein Verrutschen der Ladung nicht möglich ist. Die Ladung ist entsprechend zu sichern. Ungesicherte Ladung gehört nicht auf den Beifahrersitz.

Wichtig ist, dass die Zustellerin oder der Zusteller umsichtig aussteigt, vorhandene Haltegriffe benutzt und nicht plötzlich auf die Fahrbahn herausspringt.

*Hinweise für die Zustellerin oder den Zusteller*

- *Von links: vorbeifahrende Kfz und Fahrradfahrer beachten*
- *Von rechts: Fußgänger beachten; insbesondere im Bereich von Fahrradwegen mit vorbeifahrenden Fahrradfahrern rechnen*

- Auf glatte oder unebene Straßenoberflächen achten
- Rückwärtsfahren vermeiden
- Beim Abstellen den Pkw gegen Wegrollen sichern, stets Handbremse benutzen
- Beladung immer vom Gehweg aus



Abb. 12 Erste-Hilfe-Tasche

### 3.12 Verhalten bei Unfällen und Erste Hilfe

Unfallgefahren drohen Zustellerinnen und Zustellern nicht nur im Straßenverkehr. Auch beim Heben und Tragen schwerer Lasten, in unbeleuchteten Gebäuden oder bei Begegnungen mit Haustieren kommt es häufig zu Verletzungen. Deshalb sollten Zustellerinnen und Zusteller Ihre Arbeitsweise immer wieder überprüfen: Wo gibt es Risiken und wie können sie vermieden werden?

Trotz aller Vorsicht und ungeachtet aller Maßnahmen: Völlig auszuschließen sind Unfälle nicht. Zustellerinnen und Zusteller können aber selbst zur Schadensbegrenzung beitragen, wenn sie einige Hinweise beachten. Mit einem Pflastermäppchen sind sie gerüstet, wenn es um die Erstversorgung von kleinen Verletzungen geht.

- Arbeitsunfälle müssen Zusteller und Zustellerinnen Ihrem Arbeitgeber melden.
- Notrufe über die Notrufnummer 112 können kostenlos von jedem Telefon aus getätigt werden. Von jedem Handy aus können Zustellerinnen und Zusteller außerdem einen Notruf absenden.
- Zustellerinnen und Zusteller sollen auf ein Kärtchen oder in einen Taschenkalender ihre persönlichen Daten sowie Namen von Personen, die nach einem Unfall benachrichtigt werden sollen, notieren. Sie sollen diese Angaben immer mit sich führen.

# 4 Organisation des Arbeits- und Gesundheitsschutzes

## 4.1 Durchführung der Gefährdungsbeurteilung

Das Unternehmen hat die für die Beschäftigten mit ihrer Arbeit verbundenen Gefährdungen zu ermitteln. Die fachgerechte Durchführung der Gefährdungsbeurteilung ist der zentrale Punkt im Arbeits- und Gesundheitsschutz. Eine umfassende Durchführung der Gefährdungsbeurteilung unter Berücksichtigung aller Gefährdungen und ihre Dokumentation ist deshalb unerlässlich. Verantwortlich hierfür ist die Unternehmerin oder der Unternehmer. Sie können sich bei der Umsetzung von der Betriebsärztin oder dem Betriebsarzt und der Fachkraft für Arbeitssicherheit beraten lassen. Wichtig ist, dass diese Aufgabe qualitätsgerecht umgesetzt wird.

Folgende Aufgaben sind im Arbeitsschutzgesetz festgelegt:

- Aufstellung aller relevanter Gefährdungsfaktoren und Ermittlung der Gefährdungen, denen die Beschäftigten bei der Arbeit ausgesetzt sind

- Berücksichtigung der Forderungen, welche sich aus staatlichen oder Regelwerk der gesetzlichen Unfallversicherung ergeben
- Darauf basierende Aufstellung eines Maßnahmenkatalogs mit Angabe der Umsetzungstermine und der Verantwortlichen
- Kontrolle der Durchführung und Wirksamkeit
- Anpassung der Beurteilung an sich verändernde Bedingungen
- Regelmäßige Überarbeitung und Anpassung der Maßnahmen

Den Beschäftigten ist Gelegenheit zur Mitwirkung zu geben, so dass ihre Vorschläge und konkreten Erfahrungen in den Prozess der Gefährdungsbeurteilung einfließen können.

## 4.2 Ermittlung der psychischen Belastungen

Die Ermittlung psychischer Belastungen ist ebenfalls Bestandteil der Gefährdungsbeurteilung. Psychische Belastungen können sich zum Beispiel ergeben aus:

- Verspäteter Anlieferung der Zeitungspakete
- Schlechter Tourenplanung
- Extremen Wettersituationen

Wenn die Beurteilungen möglicher psychischer Fehlbeanspruchungen Hinweise auf Probleme ergeben und weiterer Informationsbedarf bleibt, dann können Informationen bzw. Unterlagen, einschließlich von Vorschlägen für anzuwendende Methoden beim Unfallversicherungsträger angefordert, werden. Bestehen deutliche Probleme, dann

ist eine Lösung häufig nur mit Hilfe von außerbetrieblichen Beratern möglich. Bei der Auswahl ist darauf zu achten, dass sie über das entsprechende Fachwissen verfügen.

### **4.3 Unterweisung**

Jeder Beschäftigte muss vor Antritt der Tätigkeit und dann mindestens einmal im Jahr über die Belange des Arbeits- und Gesundheitsschutzes unterwiesen werden. Die Verantwortung hierfür tragen Unternehmerinnen oder Unternehmer. Die durchgeführten Unterweisungen erfordern eine schriftliche Dokumentation. In ihr sollten Name, Zeitpunkt und wesentliche Inhalte der Unterweisung aufgeführt werden.

# Literaturverzeichnis

Nachstehend sind die insbesondere zu beachtenden einschlägigen Vorschriften, Regeln und Informationen zusammengestellt.

## 1 Gesetze, Verordnungen

*Bezugsquelle:*

*Buchhandel und Internet: z. B. [www.gesetze-im-internet.de](http://www.gesetze-im-internet.de)*

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Betriebsicherheitsverordnung (BetrSichV)
- Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten bei der Arbeit (LasthandhabV)
- Straßenverkehrszulassungsordnung (StVZO)

## 2 Vorschriften, Regeln und Informationen für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

*Bezugsquelle:*

*Bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger und unter [www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen)*

**Unfallverhütungsvorschriften:**

- „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Vorschrift 1)
- „Betriebsärzte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit“ (DGUV Vorschrift 2)

**Regeln**

- „Grundsätze der Prävention“ (DGUV Regel 100-001)
- „Benutzung von Schutzkleidung“ (DGUV Regel 112-189/989 bisher: BGR/GUV-R 189)

### 3 Normen/VDE-Bestimmungen

#### *Bezugsquelle:*

*Beuth-Verlag GmbH, Burggrafenstraße 6, 10787 Berlin  
bzw. VDE-Verlag, Bismarckstraße 33, 10625 Berlin*

- **EN ISO 20345:2004** Sicherheitsschuhe
- **EN ISO 20346:2004** Schutzschuhe
- **EN ISO 20347:2004** Berufsschuhe
- **EN 343** Schutzkleidung: Schutz gegen Regen; Schutz gegen schlechtes Wetter
- **EN 471** Zertifizierte Arbeitsbekleidung – Warnschutzbekleidung

**Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)**

Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Tel.: 030 288763800  
Fax: 030 288763808  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)