

Zustellung von Zeitungen und Werbematerial

Das Zustellen von Tageszeitungen und Werbematerial hat ein hohes Gefährdungspotential, weil Zustellerinnen und Zusteller zu allen Jahreszeiten unterwegs sind. In der Dämmerung oder Dunkelheit sowie auf glatten oder rutschigen Verkehrswegen erleiden jährlich rund 50 Beschäftigte im Zustelldienst zum Teil schwere Unfälle mit der Folge dauerhafter Gesundheitsschäden.

Gefährdungen

- Übersehen werden von anderen Verkehrsteilnehmern
- Angefahren werden
- Nichterkennen kritischer Situationen (Ablenkung)
- Stolpern, stürzen oder (aus)rutschen aufgrund ungünstiger Witterung (Schnee, Eis, nasses Laub, Regen)
- Nichterkennen von Gefahrstellen (Hindernisse, Bodenunebenheiten, Eisflächen) aufgrund schlechter Beleuchtungsverhältnisse, zum Beispiel im Bereich von Gebäudezugängen und Baustellen, oder wegen Blendung durch andere Verkehrsteilnehmer
- Gesundheitsgefährdung beim Heben und Tragen schwerer Lasten
- Angefallen werden von aggressiven Haustieren (Hunde)
- Überfälle und Belästigungen

Maßnahmen

- eigene Sichtbarkeit verstärken, zum Beispiel durch helle, reflektierende Kleidung
- witterungsangepasste Kleidung tragen (regenabweisend und atmungsaktiv, wärmend)
- bei Glätte Schuhe mit rutschhemmenden, profilierten und biegeweichen Sohlen tragen oder Spikes unter die Schuhe schnallen. Im Zweifel die Zustellung unterbrechen oder einstellen
- Taschenlampe mitführen, beispielsweise als Kopf- oder Brustlampe
- Während des Laufens keine Sortiertätigkeiten durchführen, sondern die volle Aufmerksamkeit auf die Verkehrswege richten
- geeignete Transporthilfsmittel benutzen, zum Beispiel Karren und Taschen
- Lasten nur in ergonomisch günstiger Körperhaltung anheben (Last körperrnah und mit geradem Rücken heben)
- nach Möglichkeit nur gut ausgeleuchtete Verkehrswege benutzen, Abkürzungen über schlechte oder schlecht beleuchtete Wege vermeiden
- Baustellen auf sicheren Wegen umgehen



- nur verkehrssichere Fahrräder und andere Fahrzeuge benutzen
- Hundekarten mit relevanten Informationen anlegen
- Verhaltensregeln im Umgang mit Hunden beachten
- in kritischen Situationen nicht zustellen und Vorgesetzte informieren
- bei Belästigungen durch Personen deeskalierend verhalten
- im Notfall Signalgeber zur Abschreckung verwenden (Trillerpfeife, Schrill-Alarm)
- regelmäßig Verhaltenstrainings absolvieren

Fahrrad-Check

- ✓ Bremsen (Funktion)
- ✓ Scheinwerfer, Rückstrahler, Reflektoren (Funktion)
- ✓ Reifen (Ventile, Luftdruck, Profil)
- ✓ Kette (Spannung)
- ✓ Pedale (Beschädigungen?)
- ✓ Klingel (Funktion)
- ✓ Sattel (Festigkeit)
- ✓ Ständer (stabiler Stand)
- ✓ Gepäckträger (Stabilität)
- ✓ Packtaschen (gleichmäßige Beladung)
- ✓ Fahrradhelm (GS-Zeichen vorhanden?)

Erste Hilfe nach einem Unfall

- Verbandsmaterial und Pflaster mitführen, zum Beispiel kleine Tasche nach DIN 13164
- im Notfall Notruf mit dem Mobiltelefon absetzen: Notrufnummer 112 wählen
- Notfallkarte mitführen, die wichtige Informationen zur eigenen Person enthält sowie Kontaktdaten von Personen, die im Notfall zu benachrichtigen sind
- jeden Arbeitsunfall umgehend dem Arbeitgeber melden, auch leichte Verletzungen wie Schnitt- und Schürfwunden oder Prellungen
- Arbeitsunfälle mit anschließender Arbeitsunfähigkeit von mehr als drei Kalendertagen der Berufsgenossenschaft schriftlich mitteilen



Zustellpersonal muss regelmäßig unterwiesen werden; Unterweisungsthemen sind unter anderem die oben aufgeführten Gefährdungen und Schutzmaßnahmen. Die Unterweisung ist auch mit elektronischen Hilfsmitteln zulässig, sofern eine Verständniskontrolle erfolgt und die Beschäftigten bei Fragen kompetente Ansprechpartner im Betrieb haben.



Weitere Informationen

- DGUV-Information 208-046: Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Zeitungszustellung
- Digitale Lernangebote zu den Themenbereichen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz: www.bghw.de, Webcode 14108167