

■ Stand 03/2013

■ Best.-Nr. 419

## **Regeln für Zeitungs- und Zeitschriftenzusteller - Anregungen für die Unterweisung**

Das Zustellen von Zeitungen und Zeitschriften ist sowohl für im Erwerbsleben stehende als auch für Rentner, Schüler und Hausfrauen ein beliebter Nebenerwerb. Unfallanalysen zeigen jedoch, dass auch bei dieser zeitlich begrenzten und scheinbar einfachen Tätigkeit einige Aspekte der Arbeitssicherheit zu beachten sind. Routine im Alltag führt oft zu Nachlässigkeiten und zur Nichtbeachtung nahe liegender Verhaltensweisen.

### **1. Kleidung und Schuhwerk**

#### **1.1 Kleidung**

Frieren, z.B. durch nasse Kleidung und übermäßiges Schwitzen, führt zum Nachlassen der Konzentration und somit zur Steigerung der Unfallgefahr. Deshalb sollte zweckmäßige Kleidung getragen werden.

Zweckmäßig heißt:

- Sie muss das körperliche Wohlbefinden gewährleisten.
- Die Kleidung muss den Witterungsverhältnissen angepasst sein. Sie muss gut sichtbar sein, d.h. hell und möglichst mit reflektierenden Flächen.
- Zusätzlich kann man Reflektoren in Form von Riemen, Klammern oder Plaketten an der Kleidung befestigen.
- Die Kleidung darf bei der Ausübung der Tätigkeit nicht hinderlich sein.

#### **1.2 Schuhwerk**

Kalte, nasse Füße können nicht nur unangenehm und der Auslöser von Erkältungskrankheiten sein, sondern sie mindern auch Konzentration und Aufmerksamkeit. Deshalb ist richtiges Schuhwerk bei Zeitungs- und Zeitschriftenträgern besonders wichtig. Auf folgende Aspekte ist bei der Auswahl von Schuhwerk zu achten:

- Der Schuh sollte fest am Fuß sitzen.
- Frauen sollten auf flache Absätze achten, um so ein Umknicken und Stolpern zu vermeiden.
- Griffige Sohlen sollten eine Selbstverständlichkeit sein.
- Der Schuh muss den Witterungsbedingungen angepasst sein, d.h. er muss bei Regen und Nässe Wasser abweisend sein und bei Kälte den Fuß warm halten.

## 2. Transportmittel

### 2.1 Zufußgehen

Die Mehrheit der Zusteller führt ihre Arbeit zu Fuß aus.

- Zusteller, die zu Fuß unterwegs sind, benutzen in der Regel Umhängetaschen. Diese behindern nicht die freie Bewegung der Hände, die für die sichere und flotte Ausübung der Verteiltätigkeit notwendig ist.
- Vorteilhaft kann die Benutzung zweier Umhängetaschen sein. So lässt sich die Belastung gleichmäßig über beide Schultern auf den Körper verteilen. Langfristige Wirbelsäulenschäden durch einseitige Belastung können so vermieden werden.
- Beim Austragen in der Dunkelheit ist man auch mit auffälliger Kleidung teilweise nur schwer zu erkennen. Ist kein Fußweg vorhanden, sollte man die linke Straßenseite benutzen, um so auf entgegenkommenden Verkehr reagieren zu können. Zur Grundausstattung jedes Zustellers sollte eine leistungsstarke Taschenlampe gehören.
- Beim Begehen von Baustellen ist besondere Aufmerksamkeit geboten.
- Nicht hasten und unbedingt vor Überquerung der Straße nach links und rechts schauen. Besondere Vorsicht gilt bei verdeckter Sicht durch Fahrzeuge, Schilder usw.
- Die Straße möglichst im rechten Winkel überqueren; noch besser, wenn vorhanden, Fußgängerüberwege benutzen.
- Augen immer offen halten! Nicht nur der fließende Verkehr birgt Gefahren, sondern auch glatte und unebene Wege.

### 2.2 Mit dem Fahrrad

Sind wegen der Ausdehnung des Zustellbezirkes größere Entfernungen zurückzulegen, hat sich der Einsatz von Fahrrädern als Transportmittel bewährt. Ein Fahrrad sollte immer verkehrssicher sein. Als täglich benutztes Arbeitsmittel ist es jedoch besonderer Beanspruchung ausgesetzt:

- Die Überprüfung des Reifenprofils, des Luftdrucks und der Bremsen muss daher regelmäßig erfolgen.
- Nicht nur das Sehen, sondern besonders das Gesehenwerden kann lebenswichtig sein.

Die Verteiltätigkeit findet oft in der Dämmerung oder bei Dunkelheit statt. Dies gilt verstärkt in der Winterzeit.

Zusätzlich zu einer gut funktionierenden Lichtenanlage und Reflektorscheiben an den Rädern wäre eine Nachrüstung des Fahrrades mit reflektierenden Abstandshaltern und einem Standlicht sinnvoll. Es empfiehlt sich, zusätzlich zur hellen Oberbekleidung Reflektorriemen anzulegen.

- Mit der gleichen Selbstverständlichkeit, wie der Autofahrer den Gurt anlegt, sollte der Fahrradfahrer zu seiner eigenen Sicherheit einen GS-geprüften Helm tragen.
- Fahrradfahren ist eine Frage der Balance. Mit steigendem Tempo steigt auch die Fahrstabilität. Die meist geringe Geschwindigkeit beim Austragen erschwert dagegen die Balance. Daher ist auf einen niedrigen Lastschwerpunkt und eine gleichmäßige Beladung zu achten. Hierfür haben sich beidseitig angebrachte Satteltaschen bewährt. Das Entladen sollte daher auch beidseitig gleichmäßig erfolgen. Das Anhängen von Transportgut am Lenker sollte wegen der Unfallgefahr grundsätzlich vermieden werden.
- Für das Parken schwer beladener Fahrräder eignet sich ein Mittelständer.
- Selbstverständlich müssen, wenn vorhanden, Radwege benutzt werden.
- Rücksicht auf andere nehmen, z. B. das Fahrrad nicht an unübersichtlichen Stellen abstellen, damit keine anderen Verkehrsteilnehmer behindert werden.

### 3. Gefahren in Gebäuden

In Gebäuden ereignen sich leider immer wieder Unfälle durch Stolpern, Ausrutschen oder Stürzen.

Deshalb sollten nachfolgende Hinweise beachtet werden, die natürlich jedem routinierten Zusteller bekannt sind. Überprüfen Sie sich bitte immer wieder selbst, denn auch in der Routine liegt die Gefahr.

- Zusteller kommen Sie in die unterschiedlichsten Gebäudeflure: manche sind übersichtlich, viele aber bieten nur dämmeriges Licht. Es empfiehlt sich daher, nach Betätigung des Lichtschalters der Flur- und Treppenbeleuchtung einen Augenblick zu warten, bis sich die Augen an die Lichtverhältnisse gewöhnt haben.  
Gefahrstellen, z.B. nicht versenkte Fußmatten, achtlos abgestellte Gegenstände oder nasse, frisch aufgewischte Böden, werden sonst zu spät erkannt. Außerdem ist es auch hier ratsam, für alle Fälle eine Taschenlampe mitzuführen.
- Auch die Gefahren beim Treppensteigen sind nicht zu unterschätzen. Immer wieder kommt es vor, dass Treppen beschädigt sind (z.B. durch lose Beläge und ausgebrochene Kanten). Sind sie zudem noch steil, dann ist die Benutzung des Handlaufes unbedingt ratsam.

### 4. Kalte Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit ist mit zusätzlichen Risiken verbunden. Das Zustellen von Tageszeitungen erfolgt in der Regel zu einem Zeitpunkt, wo der Räumdienst noch nicht abgeschlossen ist. Deshalb steigen bei Schnee und Eisglätte die Unfallzahlen rapide an. Auch die überfrierende Nässe ist sehr tückisch.

- Für diese Witterungsverhältnisse werden vom Fachhandel spezielle Schuhe mit Spikes, rutschhemmende Metalleinsätze sowie Schneeketten für Schuhe angeboten. Diese sind bei Bedarf kurzfristig und schnell anzulegen und durch ihr geringes Gewicht leicht mitzuführen.
- Bei extremer Eisglätte sollte jedoch gewartet werden, bis gestreut ist.

### 5. Gefährdungen durch Hunde

"Der Hund ist der beste Freund des Menschen." Zusteller machen da häufig andere Erfahrungen. Viele haben schon schmerzhafte Bekanntschaft mit Hunden gemacht.

- Es liegt in der Natur des Hundes, dass Zusteller aufgrund ihrer Tätigkeit besondere Reize auf ihn ausüben. Deshalb sollten Sie den Kontakt mit Hunden nach Möglichkeit vermeiden.
- Betreten Sie bitte keine Anwesen, in denen Sie freilaufende Hunde vermuten. Das Sprichwort: "Bellende Hunde beißen nicht" trifft leider nicht immer zu.
- Stecken Sie das Zustellgut von außen in den Briefkasten. Sollte dies nicht möglich sein, informieren Sie den Ansprechpartner bei Ihrer Vertriebsgesellschaft.

## 6. Weiteres Informationsmaterial

Im Rahmen des gemeinsamen Programms "Sicherheit auf allen Wegen", das die Berufsgenossenschaften zusammen mit dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat durchführen, sind einige sehr empfehlenswerte Broschüren erschienen:

- "Grundlagenbuch: Sicherheit für den Radverkehr"
- "Radfahrer"
- "Fußgänger"
- "Herbst und Winter"
- "Verkehrssicherheitsarbeit im Betrieb"
- "Sicherheitstraining"

Ebenso werden vom DVR eintägige Seminare zum Programm "Sicherheit für den Radverkehr" angeboten. Wenden Sie sich wegen der Seminare und zur Bestellung der genannten Broschüren bitte direkt an den DVR:

Deutscher Verkehrssicherheitsrat  
Referat "Betriebliche Verkehrssicherheitsarbeit"  
Auguststr. 29  
53229 Bonn  
Tel: 0228 / 400 01 - 0  
Fax: 0228 / 400 01 - 67