



## Schmerzhaft und lästig: Unfälle im Büro



*Der blaue Fleck vom Stoß an die Tischkante, der Schnitt am Finger vom Papier, der verstauchte Knöchel beim Sturz über das Kabel. Verletzungen im Büro sind meist nicht lebensbedrohlich – aber sie sind lästig und stören bei anderen Arbeiten. Mit einfachen Tricks können Sie Unfälle im Büro vermeiden.*

Von Katharina AUERSWALD

Geht es um Unfälle in der Landwirtschaft, denkt man sofort an wilde Bullen, rotierende Häcksler und Abstürze in Silos. Das Büro dagegen gilt als sicherer Ort. Dabei gehören hier Stürze und Schnitte zur Tagesordnung. Die Verletzungen sind häufig nicht so schlimm wie im Wirtschaftsbetrieb. Lästig bleiben sie aber trotzdem. Nehmen Sie die Sicherheit im Büro deshalb ernst.

### **Tipp 1: Stolperfallen vermeiden**

Sorgen Sie dafür, dass nichts auf dem Boden herumliegt. Räumen Sie leere Kartons und andere Verpackungen gleich weg. Auch Rechnungen oder Ordner gehören ins Regal und nicht auf den Boden. Teppichkanten und nach oben gebogene „Teppichohren“ sind Stolperfallen. Mit doppelseitigem Klebeband können diese Gefahrenquellen am Boden festgeklebt werden. Aber auch ein glatter Boden kann Sie zu Fall bringen. Wie oft läuft man schnell ins Büro, um etwas nachzusehen oder ein Telefongespräch entgegenzunehmen. Mit nassen Gummistiefeln wird dies auf Steinböden, Fliesen oder PVC zur Schlitterpartie. Eine strapazierfähige und große Fußmatte vor der Bürotür

kann das verhindern und schützt gleichzeitig den Boden vor Verschmutzung.

### **Tipp 2: Kabelsalat aufräumen**

Viele kennen das Problem: Der Schreibtisch mit PC und Drucker steht am Fenster, die einzige Steckdose ist am anderen Ende des Raumes. Statt diese aufwändig zu versetzen, legt man schnell ein Verlängerungskabel. Ziehen Sie dieses nie lose durch den Raum, sondern führen Sie es stattdessen an der Wand entlang. Manche Fußbodenleisten haben dafür sogar einen Kabelkanal integriert. Alternativ gibt es selbstklebende Kabelkanäle ab 1,50 Euro pro Laufmeter. Läuft das Kabel trotzdem quer über den Boden, sollten Sie es auf alle Fälle abdecken. Hier gibt es abgerundete Leitungskanäle ab fünf Euro pro Meter. Diese verhindern, dass Sie stolpern, und schützen das Kabel.

Auch der Kabelsalat unter dem Schreibtisch verursacht Probleme. Schnell bleibt man mit dem Fuß oder dem Bürostuhl hängen und stürzt. Auch wenn sich dabei niemand verletzt: Ein kurzer Ruck am Kabel und schon ist der Anschluss am PC kaputt. Stellen Sie deshalb die Geräte nahe zueinander und verwenden

Sie kurze Strom- und Datenkabel. Um mehr Ordnung in die Kabel zu bringen, können Sie diese zu Strängen zusammenbinden und am Tischbein befestigen. Dazu eignen sich Kabelbinder mit Beschriftungsflächen. Aber Vorsicht: Die Kabelbinder lassen sich nur mit einem scharfen Messer oder Seitenschneider wieder entfernen. Dabei können Sie die Kabel leicht beschädigen. Im schlimmsten Fall bekommen Sie einen Stromschlag. Besser sind da Varianten mit Klettverschluss. Es gibt auch Kabelschläuche und Kanäle zu kaufen, die am Tisch befestigt werden können. Als Alternative bietet sich eine Kabelbox an. Darin verschwinden nicht nur Kabel, sondern auch Steckdosenleisten, Netzteile und Ladestationen.

### Tipps 3: Schubladen schließen

Es klingelt an der Tür, Sie springen auf und bleiben an der offenen Schublade hängen oder Sie stoßen sich an der Kante des Schreibtisches. Was zurückbleibt, ist ein blauer Fleck am Oberschenkel, der noch Tage später schmerzt. Gewöhnen Sie sich deshalb an, die Schubladen und Türen von Schränken immer zu schließen. Denn wenn Sie dagegenstoßen, schadet dies nicht nur Ihnen – auch Auszüge und Scharniere verbiegen dabei leicht. Für Regale und Tische gibt es einen Ecken- bzw. Kantenschutz aus Silikon, den man einfach ankleben kann.

### Tipps 4: Schnitte immer versorgen

Schnitte durch Papier sind zwar schmerzhaft, meistens aber harmlos. Ein Teppichmesser kann dagegen schnell auch Muskeln, Sehnen und Nerven durchtrennen. Viele benutzen diese scharfen Klingen zum Öffnen von Paketen. Arbeiten Sie konzentriert, stellen Sie das Paket auf eine stabile, rutschfeste Unterlage und schneiden Sie immer vom Körper weg. Fahren Sie die Klinge nach dem Benutzen wie-

der ein. Bewahren Sie im Büro Pflaster auf und versorgen Sie auch kleine Schnitte sofort, damit sie sich bei späteren Arbeiten im Stall oder auf dem Feld nicht entzünden.

### Tipps 5: Richtige Steighilfen benutzen

Kurz einen Ordner von oben aus dem Regal holen? Statt eine Leiter zu suchen, steht man da schnell mal auf dem Bürodrehstuhl. Ein Sturz kann aber fatale Folgen haben. Legen Sie sich einfach einen klappbaren Tritt oder stabilen Schemel zu, der immer im Büro steht. Er kostet nicht viel, braucht kaum Platz und schützt Sie vor Knochenbrüchen.

### Tipps 6: Achtung Aktenvernichter

Das Vernichten von Unterlagen mit dem Schredder kann gefährlich sein. Das Schneidwerk zieht leicht Schals, lose Kleidung, Schmuck oder lange Haare ein. Stecken Sie niemals einen Finger in den Einzugsschacht. Bevor Sie einen Papierstau beheben oder eine Wartung durchführen, trennen Sie das Gerät immer vom Strom!

### Tipps 7: Brandschutz

70 % aller Bürobrände entstehen durch verschmutzte und überhitzte Computer. Überprüfen Sie deshalb regelmäßig Elektrogeräte und reinigen Sie die Lüfter. Vorsicht bei Mehrfachsteckern. Die maximale Belastung liegt in der Regel bei 3.500 Watt. Schließen Sie an Mehrfachsteckdosen keine weiteren Mehrfachsteckdosen an. Veraltete Strominstallationen, die mangelnde Qualität der Leiste oder ein defektes angeschlossenes Gerät können verhindern, dass die Sicherung rechtzeitig rausspringt. Statten Sie Ihr Büro deshalb immer mit einem Rauchmelder aus. Auch ein Feuerlöscher oder eine Löschdecke schadet nicht. ■

*Katharina Auerswald arbeitet als Aufräum-Coach im Allgäu.*



Ein Kabelsalat unter dem Schreibtisch ist immer schlecht: Bleibt man mit dem Fuß oder Stuhl hängen, ist ein Sturz absehbar. Reißt man am Kabel, gehen die Anschlüsse kaputt. Der Staub zwischen den Kabeln lässt sich nur schwer wegputzen.



Die schnelle Variante in vielen Agrarbüros: Statt einer Leiter benutzt man den Bürostuhl. Das ist lebensgefährlich. Stattdessen lohnt es sich, einen Schemel oder einen klappbaren Tritt zu kaufen. Der kann im Büro verstaut werden.



Gerade kleine Schnitte am Papier sind sehr schmerzhaft und behindern einen bei späteren Arbeiten. Richtig ernst wird es bei Verletzungen mit Teppichmessern. Da nehmen schnell auch Sehnen, Nerven und Wurzeln Schaden.