



# Checklisten

## Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

### - Zustellen von Sendungen -

Handlungshilfe für Führungskräfte in Betrieben  
mit Kurier-, Express- und Postdienstleistungen

**Herausgeber**

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Erarbeitet von der Fachgruppe Post und Telekommunikation,  
Sachgebiet Zustellung und stationäre Bearbeitung von Postsendungen

Ausgabe Dezember 2009

BGI/GUV-I 8637-1, zu beziehen bei Ihrem zuständigen Unfallversicherungsträger.  
Die Adressen finden Sie unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de)



# Checklisten

## Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

### - Zustellen von Sendungen -

Handlungshilfe für Führungskräfte in Betrieben  
mit Kurier-, Express- und Postdienstleistungen

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorbemerkungen .....	5
<b>Checkliste 1</b>	
Organisation, Führung und Verantwortung .....	6
<b>Checkliste 2</b>	
Unterweisen und Einarbeiten .....	9
<b>Checkliste 3</b>	
Arbeitsmittel .....	12
<b>Checkliste 4</b>	
Zustellung zu Fuß, mit dem Zweirad, mit dem Kfz .....	14
<b>Checkliste 5</b>	
Stolpern, Rutschen, Stürzen (SRS) .....	17
<b>Checkliste 6</b>	
Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten .....	18
<b>Checkliste 7</b>	
Witterungsbedingungen (Bekleidung, Schutzkleidung) .....	19
<b>Checkliste 8</b>	
Gefährdungen durch Tiere .....	20
<b>Checkliste 9</b>	
Menschliche Aggressionen, Übergriffe .....	21
<b>Anhang</b>	
Zusammenstellung des Regelwerkes .....	23

# Vorbemerkungen

Die Checklisten bieten Ihnen – insbesondere wenn Sie die Aufgaben als Führungskraft neu übernommen haben – eine Handlungshilfe, um alle erforderlichen Schritte eines zeitgemäßen und umfassenden Arbeits- und Gesundheitsschutzes für Ihre Mitarbeiter zu organisieren und umzusetzen.

Die Gesunderhaltung Ihrer Mitarbeiter ist Voraussetzung für einen ungestörten Arbeitsablauf, das Erreichen der Zielstellungen und den Erfolg des Unternehmens. Außerdem werden sowohl Vorgesetzte als auch Mitarbeiter entlastet.

Mit den Checklisten können Sie sich einen Überblick verschaffen, welche Mindeststandards hinsichtlich der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes zu erfüllen sind.

Die Beantwortung einer Frage mit „nein“ zeigt Ihnen gegebenenfalls weiteren Handlungsbedarf. Eine Unterstützung bietet Ihnen u.a. die BGI/GUV-I 8637.

Die hier aufgeführten Checklisten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können im Einzelfall erforderlichenfalls z.B. an die örtlich vorhandenen Arbeitsbedingungen angepasst werden.

**Organisatorische Hinweise auf Arbeitsmittel und Schutzkleidung/Bekleidung beziehen sich nur auf vom Arbeitgeber bereitgestellte.**

# Checkliste 1

## Organisation, Führung und Verantwortung

Durch eine gute Organisation des Betriebes und der Arbeitsabläufe lassen sich mögliche Belastungen und Gefährdungen der Zusteller in Betrieben mit Kurier-, Express- und Postdienstleistungen frühzeitig erkennen und wirkungsvoll reduzieren.

Der Gesundheit zuträgliche Arbeitsbedingungen fördern die Motivation Ihrer Mitarbeiter und die positive Einstellung zum Unternehmen.

Diese Checkliste unterstützt Sie als Führungskraft bei der Erfüllung Ihrer Aufgaben.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Ist für Ihren Verantwortungsbereich die <b>Gefährdungsbeurteilung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorhanden,</li> <li>• umgesetzt und</li> <li>• aktualisiert?</li> </ul>	<input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>	<input type="radio"/>   <input type="radio"/>   <input type="radio"/>			§ 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.2 BGR/GUV-R A1
Kennen Sie Ihren <b>Betriebsarzt</b> und Ihre <b>Fachkraft für Arbeitssicherheit</b> ? Nutzen Sie diese Berater?	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>			§ 19 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.1 BGR/GUV-R A1
Sind für Ihren Verantwortungsbereich <b>Sicherheitsbeauftragte</b> bestellt? Sind diese geschult und können sie ihre Aufgaben wahrnehmen?	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>			§ 20 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.2.1 BGR/GUV-R A1
Werden Sie regelmäßig über Ergebnisse der <b>Arbeitsschutzausschuss-sitzungen</b> informiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 11 ASiG
Sind <b>Ersthelfer</b> in der erforderlichen Anzahl <ul style="list-style-type: none"> <li>• bestellt und</li> <li>• hinreichend aus- und fortgebildet?</li> </ul>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>	<input type="radio"/>  <input type="radio"/>			§ 10 ArbSchG  § 26 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.8 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Ist die <b>Erste Hilfe organisiert</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterweisungen,</li> <li>• Aushänge,</li> <li>• Erste-Hilfe-Kasten,</li> <li>• Organisation der Rettungskette</li> </ul>	§§ 24, 25 BGV/GUV-V A1
Dokumentieren Sie die <b>Erste-Hilfe-Maßnahme</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			Abschnitt 4.7 BGR/GUV-R A1
Stehen den Beschäftigten die erforderlichen <b>Betriebsanweisungen</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsmittel,</li> <li>• Umgang mit Gefahrstoffen</li> </ul>	§§ 4, 12 ArbSchG
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zur Verfügung und</li> <li>• sind diese bekannt?</li> </ul>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 9 BetrSichV
Sind die Beschäftigten <b>unterwiesen</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 2	§§ 4, 21 BGV/GUV-V A1
					Abschnitt 2.3 und 4.3 BGR/GUV-R A1
Wird den Beschäftigten die erforderliche <b>persönliche Schutzausrüstung</b> zur Verfügung gestellt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 29 BGV/GUV-V A1
					Abschnitt 4.11 BGR/GUV-R A1
Werden die Beschäftigten über die <b>bestimmungsgemäße Benutzung der persönlichen Schutzausrüstung</b> unterwiesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 30 BGV/GUV-V A1
					Abschnitt 4.12 BGR/GUV-R A1
Haben Sie Maßnahmen zum <b>Schutz</b> Ihrer Beschäftigten <b>gegen Witterungseinflüsse</b> ergriffen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 7	§ 23 BGV/GUV-V A1
					Abschnitt 4.5 BGR/GUV-R A1
					BGR/GUV-R 189
Stehen den Beschäftigten <b>geeignete Arbeitsmittel in erforderlicher Anzahl</b> zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 3	§ 4 BetrSichV i.V. mit §§ 11, 17 BGV/GUV-V A1
					Abschnitt 2.10 und 3.3 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Werden die <b>Arbeitsmittel und technischen Anlagen in erforderlichem Umfang</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>geprüft</b> und</li> <li>• <b>ggf. Nachweise</b> geführt?</li> </ul>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 3  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elektrische Anlagen und Betriebsmittel,</li> <li>• Flurförderzeuge,</li> <li>• Aufzüge</li> </ul>	§ 3 Abs. 3 BetrSichV i.V. mit § 2 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 BGR/GUV-R A1
Sind die notwendigen <b>Brandschutzmaßnahmen</b> organisiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterweisungen,</li> <li>• Aushänge,</li> <li>• Anzahl der Feuerlöscher,</li> <li>• Fluchtwege,</li> <li>• Übungen</li> </ul>	§ 22 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.4 BGR/GUV-R A1
Sind die notwendigen <b>Aushänge aktualisiert</b> vorhanden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Namen,</li> <li>• Adressen,</li> <li>• Notfall-Rufnummern,</li> <li>• Notfallplan</li> </ul>	§ 24 Abs. 5 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.6.5 BGR/GUV-R A1
Können sich die Beschäftigten über die Inhalte der für sie relevanten Unfallverhütungsvorschriften <b>informieren</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Außerdem: Aushangpflichtige Gesetze und Verordnungen	§ 12 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.11.1 BGR/GUV-R A1
Sind die Beschäftigten über die <b>Möglichkeit arbeitsmedizinischer Untersuchungen</b> informiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 11 ArbSchG  § 2 Abs. 5 ArbMedVV



# Checkliste 2

## Unterweisen und Einarbeiten

In Ihrem Zuständigkeitsbereich wird ein neuer Mitarbeiter die Arbeit aufnehmen.

Je sorgfältiger die Eingliederung geplant, vorbereitet und durchgeführt wird, desto besser gelingt der Neubeginn für Ihren Mitarbeiter. Sicherheitsgerecht und gesundheitsbewusst kann sich nur ein über die Gefährdungen an seinem Arbeitsplatz informierter Mitarbeiter verhalten. Eine wesentliche Voraussetzung dafür sind wirksame Unterweisungen, sowohl bei der Einstellung, als auch regelmäßig wiederkehrend.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
<b>Unterweisung bei der Einstellung (Erstunterweisung)</b>					
Sind Sie auf die <b>Erstunterweisung</b> des neuen Beschäftigten <b>vorber-</b> <b>reitet?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Grundinformationen über <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsstätte,</li> <li>• Arbeitsmittel,</li> <li>• Arbeitsorganisation,</li> <li>• Tätigkeit</li> </ul>	§ 81 BetrVG § 12 ArbSchG  §§ 4, 7 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 und 2.6 BGR/GUV-R A1
Vermitteln Sie dem „Neu- ling“ wichtige <b>Ansprech-</b> <b>partner?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ersthelfer,</li> <li>• Sicherheitsbeauftragter</li> </ul>	BGI 568  BGI 5045
Führen Sie einen <b>Be-</b> <b>triebsrundgang</b> durch?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Örtliche Gegebenheiten, wie Parkplatz, Umkleidemöglichkeiten, Kantine, Toiletten usw.	
Ist der Beschäftigte über die <b>Arbeits- und Ablauf-</b> <b>organisation</b> unterwie- sen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitszeiten,</li> <li>• Arbeitsabläufe,</li> <li>• Arbeitsinhalte</li> </ul>	§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Erfolgt die <b>Einarbeitung</b> für die Tätigkeit als Zu- steller?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Örtliche Gegebenheiten,</li> <li>• Hundemerkkarte,</li> <li>• Einarbeiten durch erfahrenen Kollegen</li> </ul>	§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Informieren Sie den Beschäftigten über das Verhalten im <b>Notfall</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unfall, Brand,</li> <li>• Organisation der Rettungskette,</li> <li>• Aushänge,</li> <li>• Erste-Hilfe-Einrichtungen,</li> <li>• Verkehrssicherung bei Unfällen</li> </ul>	Notfall- oder Havarieplan  Betriebliche Brandschutzanweisung
Ist dem Beschäftigten der <b>sichere und gesundheitsbewusste Umgang</b> mit <ul style="list-style-type: none"> <li>• seinen Arbeitsmitteln und</li> <li>• den zu transportierenden Sendungen bekannt?</li> </ul>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transportmittel,</li> <li>• Zustellfahrzeuge,</li> <li>• Beschädigte Sendungen,</li> <li>• Handhaben von Lasten</li> </ul> Siehe Checkliste 6	§ 9 BetrSichV  Bedienungsanleitung Betriebsanweisung
Wird der gesundheitsgerechte Umgang mit <b>schweren Lasten</b> geübt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 2 LasthandhabV
Führen Sie einen <b>Nachweis über</b> die durchgeführten <b>Unterweisungen</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalt, Datum, Teilnehmer, Unterschrift</li> <li>• Nachweis sollte 2 Jahre aufbewahrt werden.</li> </ul>	§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Werden die <b>Themen</b> der Unterweisung <b>umgesetzt</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Umsetzung.	§ 15 ArbSchG
<b>Regelmäßige Unterweisungen (Wiederholungsunterweisungen)</b>					
Führen Sie in <b>regelmäßigen Abständen</b> (min. 1 x jährlich) Unterweisungen durch?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auffrischung bestehenden Wissens,</li> <li>• Vermitteln neuer Erkenntnisse,</li> <li>• Übungen,</li> <li>• Training zur Verbesserung der Fertigkeiten (Kfz-Sicherheitstraining, Stolperparcour)</li> </ul>	§ 81 BetrVG  § 14 ArbSchG  § 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Führen Sie bei Einführung neuer Arbeitsverfahren/Arbeitsmittel oder nach besonderen Anlässen, wie Unfällen, <b>spezielle Unterweisungen</b> durch?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Berücksichtigen Sie auch die Ergebnisse der Gefährdungsbeurteilung.	§§ 4, 7 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 und 2.6 BGR/GUV-R A1
Nutzen Sie die Unterweisung als Möglichkeit der <b>Mitarbeiterführung</b> und <b>Motivation</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation zum sicherheitsgerechten Arbeiten,</li> <li>• Beschäftigte und ihre Tätigkeit anerkennen,</li> <li>• schaffen von guten Voraussetzungen (Hilfsmittel, Räumlichkeiten, Vortragende)</li> </ul>	BGI 527
Führen Sie einen <b>Nachweis</b> über durchgeführte Unterweisungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalt, Datum, Teilnehmer, Unterschrift,</li> <li>• Nachweis sollte 2 Jahre aufbewahrt werden</li> </ul>	§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Werden die <b>Themen</b> der Unterweisung <b>umgesetzt</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Umsetzung.	§ 15 ArbSchG

# Checkliste 3

## Arbeitsmittel

Beim Zustellen werden zum Transport der Sendungen verschiedene Arbeitsmittel eingesetzt. Die Zustellung wird zu Fuß, aber auch mit dem Zweirad oder dem Kraftfahrzeug durchgeführt. Je nach Sendungsmenge, Sendungsgröße und Topographie ist festzulegen, welches das richtige Arbeitsmittel ist.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Sind die Arbeitsmittel für die Tätigkeit und <b>den Einsatzbereich</b> geeignet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 4	§ 4 BetrSichV § 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.2 BGR/GUV-R A1
Gibt es <b>Betriebsanweisungen</b> für den Umgang mit Arbeitsmitteln?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 4 ArbSchG § 9 BetrSichV  § 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1 BGI 578
Werden Arbeitsmittel <b>persönlich zugewiesen</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		erfahrungsgemäß pflegerische Behandlung	
Sind <b>Prüfungen</b> des Arbeitsmittels erforderlich? Sind <b>Art, Umfang und Fristen</b> dieser Prüfungen festgelegt? Ist festgelegt, <b>wer</b> die Prüfungen durchführt?	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		Ergebnis der Gefährdungsbeurteilung berücksichtigen	§ 3 BetrSichV § 3 BGV/GUV-VA1  Abschnitt 2.2 BGR/GUV-R A1
Gibt es Checklisten für das <b>Erkennen sicherheitsrelevanter Mängel</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Sicht- und Funktionsprüfung durch den Benutzer, z.B. Fahrrad-Check	§ 9 BetrSichV
Sind Regelungen zur <b>Instandhaltung</b> und <b>Ersatzbeschaffung</b> getroffen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 11 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.13 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Ist gewährleistet, dass <b>defekte Arbeitsmittel</b> nicht benutzt werden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 4 BetrSichV  §§ 11, 16 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.13 und 3.2 BGR/GUV-R A1
Haben die Beschäftigten eine Anweisung für das Verhalten bei <b>Ausfall</b> des Arbeitsmittels während der Zustellung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 11 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.10 BGR/GUV-R A1

# Checkliste 4

## Zustellung zu Fuß, mit dem Zweirad, mit dem Kfz

Die Zustellung von Sendungen ist vielfältig und komplex. Sie findet im öffentlichen und privaten Bereich statt. Deshalb ist es besonders wichtig, bereits im Vorfeld die Zustellung zu organisieren. Die unterschiedlichen Sendungen und das Sendungsaufkommen haben Einfluss auf die Auswahl der jeweiligen Zustellart und des Transportmittels.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Prüfen Sie, welche <b>Art der Zustellung</b> geeignet ist?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Abhängig von <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sendungsart,</li> <li>• Sendungsgewicht,</li> <li>• Topographie</li> </ul>	§§ 2, 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 und 2.2 BGR/GUV-R A1
<b>Zustellung zu Fuß mit der Zustelltasche</b>					
Beachten Sie die <b>Belastungen</b> durch einseitiges Tragen der Zustelltasche auf einer Schulter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 6  Stabile Zustelltasche mit breitem Trage-riemen	§ 2 LasthandhabV
<b>Zustellung zu Fuß mit der Zustellkarre</b>					
Prüfen Sie stichprobenartig die <b>Beladung</b> der Zustellkarre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Einseitiges Ziehen einer beladenen Zustellkarre mit verdrehtem Rumpf führt zu erhöhter Belastung.  Deshalb die Empfehlung: Einsatz eines zu schiebenden Transportmittels	§ 5 BetrSichV § 2 LasthandhabV  Bedienungsanleitung
<b>Zustellung zu Fuß mit dem Zustellwagen</b>					
Prüfen Sie stichprobenartig die <b>Beladung</b> des Zustellwagens?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Kraftunterstützte Zustellwagen	§ 5 BetrSichV § 2 LasthandhabV  Bedienungsanleitung

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
<b>Zustellung mit dem Zweirad (Fahrrad, E-Bike, Moped/Mofa mit oder ohne Anhänger)</b>					
Prüfen Sie stichprobenartig • die <b>Zuladung</b> und die <b>Verteilung</b> der Ladung? • den <b>technischen Zustand</b> des Zweirades/Anhängers?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 3	§ 5 BetrSichV  Bedienungsanleitung  Betriebsanweisung
Informieren Sie die Beschäftigten über die Vorteile des <b>Tragens eines Fahrradhelmes?</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Das Risiko und die Schwere von Kopfverletzungen kann ein Fahrradhelm verringern, deshalb wird das Tragen empfohlen.	
Bieten Sie praktische <b>Übungen</b> für den sicheren Umgang mit dem Zweirad an?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Fahrsicherheitstraining	
Prüfen Sie stichprobenartig die <b>Befähigung</b> zum Führen des Mopeds/Mofas und das Einhalten der Helmtragepflicht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Vorhandensein einer gültigen Fahrerlaubnis	StVO  § 7 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.6 BGR/GUV-R A1  § 35 BGV/GUV-V D29
<b>Zustellung mit dem Pkw/Transporter</b>					
Prüfen Sie je nach Sendungsart und -aufkommen die <b>Auswahl</b> des geeigneten Zustellfahrzeuges?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trennwand,</li> <li>• Zurrpunkte</li> <li>• Mittel zur Ladungssicherung</li> </ul>	§ 5 BetrSichV  § 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.2 BGR/GUV-R A1  § 33 BGV/GUV-V D29

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Prüfen Sie stichprobenartig die <b>Zuladung, Lastverteilung</b> und die <b>Sicherung</b> der Ladung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ladungssicherung auf Fahrzeugen,</li> <li>Lastverteilungsplan</li> </ul>	StVO §§ 33, 37 BGV/GUV-V D29
Prüfen Sie stichprobenartig die <b>Befähigung</b> zum Führen des Pkw/Transporters?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Vorhandensein einer gültigen Fahrerlaubnis	StVO § 7 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.6 BGR/GUV-R A1  § 35 BGV/GUV-V D29
Überzeugen Sie sich stichprobenartig, dass die Fahrzeugführer vor Fahrtantritt den <b>technischen Zustand</b> des Pkw/Transporters prüfen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 36 BGV/GUV-V D29  BGG 915
Bieten Sie praktische <b>Übungen</b> für den Umgang mit dem Pkw/Transporter an?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Fahrsicherheitstraining	



# Checkliste 5

## Stolpern, Rutschen, Stürzen (SRS)

Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle stellen einen erheblichen Anteil am Unfallgeschehen dar.

Grund genug, sich als Führungskraft auch mit der Prävention im Bereich der Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle zu beschäftigen und vorbeugende Maßnahmen einzuleiten.

Bei der Zustellung von Sendungen führt ein sicherer Gang – Schritt für Schritt – zu guten Arbeitsergebnissen. Da ein Zusteller, unabhängig mit welchem Transportmittel er unterwegs ist, täglich größere Strecken zu Fuß zurücklegt – teils in unebenem Gelände oder über Stufen – kommt der Auswahl des geeigneten Schuhwerks eine große Bedeutung zu.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Sind die <b>Verkehrsflächen</b> innerhalb ihrer Betriebsstätten sicher begehbar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Winterdienst	§ 2 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 BGR/GUV-R A1
Melden die Beschäftigten <b>Gefahrenstellen</b> auf ihrem Zustellweg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§§ 2, 3, 16, 23 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1, 2.2, 3.2, 4.5 BGR/GUV-R A1
Werden daraufhin Maßnahmen eingeleitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Sind die Beschäftigten über geeignetes <b>Schuhwerk</b> für sicheres Gehen und die Bedeutung der Fußgesundheit informiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Hat der Beschäftigte bei der Auswahl des geeigneten Schuhwerks die Möglichkeit, sich <b>fachlich beraten</b> zu lassen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt	§ 3 ArbSchG
Weisen Sie Ihre Mitarbeiter auf das sichere Verhalten beim <b>Gehen</b> und <b>Treppensteigen</b> hin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Stellen Sie rechtzeitig Hilfsmittel für die Zustellung bei <b>Schnee- und Eisglätte</b> zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Siehe Checkliste 7  Schuhspikes	§§ 23, 29 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.5 und 4.11 BGR/GUV-R A1

# Checkliste 6

## Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten

Das Muskel-Skelett-System wird beim Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben belastet. Neben Größe und Gewicht der Last ist es wichtig, **wie** die Last angehoben, getragen und abgesetzt wird. Hierbei ist auch die individuelle körperliche Konstitution des Beschäftigten zu berücksichtigen.

Beim Ziehen und Schieben von Lasten kommt es zu einer Belastung insbesondere des Hand-Arm-Schulter-Bereichs. Die Beanspruchung ist höher, wenn die Last aufgrund hohen Gewichts, ungünstiger Bodenbeschaffenheit oder geringer Körperkräfte „ruckartig“ gezogen, geschoben, beschleunigt, in der Richtung geändert oder abgebremst werden muss.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Stehen für den Transport von schweren und unhandlichen Lasten <b>geeignete Arbeitsmittel</b> zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Nutzen Sie technische und organisatorische Maßnahmen, um Beschäftigte vor Überbeanspruchung zu schützen.	§ 2 LasthandhabV BGI/GUV-I 8637
Werden diese <b>Arbeitsmittel genutzt</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Im Fahrzeug mitgeführte Transportkarre einsetzen.	§ 17 BGV/GUV-V A1 Abschnitt 3.3 BGR/GUV-R A1 BGI/GUV-I 8637
Werden die <b>Belastungen</b> der Beschäftigten beim Heben und Tragen von Lasten oder beim Ziehen und Schieben von beladenen Zustellwagen/-karren <b>ermittelt</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Bei Überbeanspruchung entlastende Maßnahmen einleiten.	§§ 4 bis 6 ArbSchG § 2 LasthandhabV BGI/GUV-I 8637
Ist Ihnen bekannt, dass für die Ermittlung der Belastungen <b>Handlungsanleitungen</b> zur Verfügung stehen und Sie sich bei deren Anwendung fachlich beraten lassen können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt	LASI – Handlungsanleitung (LV9)  LASI – Handlungsanleitung (LV29)

# Checkliste 7

## Witterungsbedingungen

### (Organisation, Bekleidung, Persönliche Schutzausrüstung)

Ob Niederschlag und Kälte oder Sonnenschein und Hitze, der Beschäftigte ist bei der Zustellung den Einflüssen des Wettergeschehens ausgesetzt. Um ihn vor Krankheiten und Unfällen zu schützen, bedarf es entsprechender Organisation, Bekleidung und Schutzausrüstung.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Steht den Beschäftigten Bekleidung					§ 23 BGV/GUV-V A1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zum <b>Schutz vor Niederschlag</b>,</li> <li>• zum Schutz vor <b>Kälte</b> und</li> <li>• für <b>sommerliche Temperaturen</b></li> </ul> zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			Abschnitt 4.5 BGR/GUV-R A1
Besteht die Möglichkeit, <b>nasse Bekleidung</b> zu trocknen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§§ 3, 6 ArbStättV i.V. mit Anhang 3-3, 4.1 Abs. 3
Stehen den Beschäftigten bei Schnee- und Eisglätte <b>Schuhspikes</b> zur Verfügung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§§ 23, 29 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.5 und 4.11 BGR/GUV-R A1
Weisen Sie die Mitarbeiter auf <b>Maßnahmen</b> zum Gesundheitsschutz <b>bei extremen Witterungsbedingungen</b> hin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnenschutz,</li> <li>• ausreichende Flüssigkeitsaufnahme</li> </ul>	§§ 3, 4, 5 ArbSchG
Funktioniert die <b>Ersatzbeschaffung</b> von Bekleidung bzw. Persönlicher Schutzausrüstung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§§ 23, 29 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.5 und 4.11 BGR/GUV-R A1
Sind die <b>Fahrzeuge</b> für den Einsatz im Winter <b>ausgerüstet</b> ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bereifung,</li> <li>• Frostschutz,</li> <li>• Eiskratzer</li> </ul>	§§ 3, 4, 5 ArbSchG  § 2 Abs. 3a StVO

# Checkliste 8

## Gefährdungen durch Tiere

Das Zusammentreffen des Beschäftigten während der Zustellung mit Tieren, insbesondere mit Hunden oder Katzen, kann zu Gefährdungen führen. Ein Angriff hinterlässt Verletzungen, die ärztliche und in schweren Fällen auch psychologische Hilfe erfordern. Daher ist der Kontakt zwischen Zusteller und Tier nach Möglichkeit zu vermeiden. Kommt es trotzdem zum Zusammentreffen, kann durch präventive Maßnahmen die Situation entschärft werden.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Ergreifen Sie präventive Maßnahmen, damit kein <b>Konflikt</b> zwischen <b>Zusteller und Tier</b> entsteht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Zeitliche oder räumliche Trennung von Zusteller und Tier, z.B. durch Einflussnahme auf die Gestaltung der Abgabestelle.	§ 2 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 BGR/GUV-R A1
Liegen dem Zusteller <b>Informationen</b> über Hunde und Katzen vor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hundemerkkarte,</li> <li>Eintrag im Hand-scanner</li> </ul>	§§ 2, 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 und 2.2 BGR/GUV-R A1
Kennen Ihre Mitarbeiter die <b>Körpersprache</b> von Hund und Katze?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
Haben Sie Ihre Zusteller auf eine mögliche <b>Konfliktsituation</b> mit aggressionsbereiten Hunden und Katzen vorbereitet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Präventives Verhaltenstraining für Zusteller	§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1
Ergreifen Sie bereits nach einer <b>Meldung</b> über eine bedrohliche Situation mit Tieren Maßnahmen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gespräch mit dem Halter des Tieres,</li> <li>ggf. Information an das Ordnungsamt</li> </ul>	§ 2 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 BGR/GUV-R A1
Sind die Mitarbeiter über notwendige <b>Maßnahmen</b> nach einem <b>Angriff mit Verletzung</b> informiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hundehalter ausfindig machen (Tollwutimpfung des Hundes erfragen),</li> <li>medizinische, ggf. psychologische Hilfe,</li> <li>Meldung an den Vorgesetzten</li> </ul>	§ 4 Abs. 1 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3.1 BGR/GUV-R A1

# Checkliste 9

## Menschliche Aggressionen, Übergriffe

Es ist leider nicht auszuschließen, dass Ihre Mitarbeiter in der Zustellung beleidigt oder sogar tötlich angegriffen werden. Übergriffe gewaltbereiter Personen erfolgen aus Wut, Frustration, manchmal mit dem Ziel der Bereicherung oder auch ohne erkennbaren Grund. Um auf diese kritischen und gewalttätigen Situationen vorbereitet zu sein, ist es wichtig, bereits im Vorfeld Maßnahmen zu treffen.

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Werden räumliche, zeitliche und organisatorische Besonderheiten in der <b>Gefährdungsbeurteilung</b> betrachtet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§§ 4, 5, 6 ArbSchG  §§ 2, 3 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 und 2.2 BGR/GUV-R A1
Haben Sie geprüft, ob zur <b>Abschreckung</b> von gewaltbereiten Personen in ausgewählten Fällen Signalgeber oder das Mitführen eines Notfall-Mobiltelefons sinnvoll sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		Trillerpfeife als Signalgeber	§§ 2, 3 Abs. 1 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.1 und 2.2.1 BGR/GUV-R A1
Werden die Beschäftigten durch <b>präventive Maßnahmen</b> in die Lage versetzt, gewalttätige Situationen zu meiden oder zu bewältigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermitteln von speziellen Verhaltensregeln,</li> <li>• Deeskalationstraining</li> </ul>	GUV-I 8628
Sind die Beschäftigten über das <b>Verhalten</b> nach Übergriffen oder Raubüberfällen informiert?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			§ 4 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 2.3 BGR/GUV-R A1  GUV-I 8628
Sind den Beschäftigten das <b>Meldewesen</b> und die zuständigen Ansprechpartner bekannt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erste-Hilfe-Maßnahmen,</li> <li>• Psychosoziale Notfallbetreuung</li> </ul>	§ 24 BGV/GUV-V A1  Abschnitt 4.6 BGR/GUV-R A1

Was ist wichtig?	ja	nein	Was ist noch zu tun?	Beispiele/ Bemerkungen	Quelle
Ist Ihnen bekannt, dass <b>psychische Belastungen</b> nach einem traumatischen Ereignis durch eine <b>spezielle Betreuung</b> der Betroffenen gemindert werden können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• betriebliche Sozialberater,</li> <li>• zuständiger Unfallversicherungsträger</li> </ul>	GUV-I 8628

# Anhang

## Zusammenstellung des Vorschriften- und Regelwerkes

### **Staatliches Recht**

Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit (Arbeitsschutzgesetz – ArbSchG)

Gesetz über Betriebsärzte, Sicherheitsingenieure und andere Fachkräfte für Arbeitssicherheit (Arbeitssicherheitsgesetz – ASiG)

Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV)

Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG)

Sozialgesetzbuch Siebtes Buch – Gesetzliche Unfallversicherung (SGB VII)

Straßenverkehrsordnung (StVO)

Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Bereitstellung von Arbeitsmitteln und deren Benutzung bei der Arbeit, über Sicherheit beim Betrieb überwachungsbedürftiger Anlagen und über die Organisation des betrieblichen Arbeitsschutzes (Betriebssicherheitsverordnung – BetrSichV)

Verordnung über Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten bei der Arbeit (Lastenhandhabungsverordnung – LasthandhabV)

### **LASI – Handlungsanleitungen**

Handlungsanleitung zur Beurteilung der Arbeitsbedingungen

- beim Heben und Tragen von Lasten (LASI LV 9)
- beim Ziehen und Schieben von Lasten (LASI LV 29)

Herausgeber: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Länderausschuss für Arbeitsschutz und Sicherheitstechnik (LASI)

## **Unfallverhütungsvorschriften, Regeln für Sicherheit und Gesundheitsschutz**

Unfallverhütungsvorschrift „Grundsätze der Prävention“ (BGV/GUV-V A1)

Unfallverhütungsvorschrift „Fahrzeuge“ (BGV/GUV-V D29)

BG-Regel/GUV-Regel „Grundsätze der Prävention“ (BGR/GUV-R A1)

BG-Regel/GUV-Regel „Benutzung von Schutzkleidung“ (BGR/GUV-R 189)

## **Berufsgenossenschaftliche Grundsätze, Richtlinien und Informationsschriften**

Grundsätze für die Prüfung von Fahrzeugen durch das Fahrpersonal (BGG 915)

Auswahlkriterien für die spezielle arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 25 „Fahr-, Steuer- und Überwachungstätigkeiten“ (BGI 504-25)

Auswahlkriterien für die spezielle arbeitsmedizinische Vorsorge nach dem Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 46 „Belastungen des Muskel- und Skelettsystems“ (BGI 504-46)

Sicherheit durch Unterweisung (BGI 527)

Der erste Tag; Leitfaden für Unternehmer als Organisationshilfe und zur Unterweisung von Neulingen (BGI 568)

Sicherheit durch Betriebsanweisungen (BGI 578)

Ladungssicherung auf Fahrzeugen (BGI 649)

Allgemeine Themen: Betriebsneulinge - Ein Leitfaden für Unternehmer und Führungskräfte (BGI 5045)

Aushang (DIN A2) „Erste Hilfe“ (GUV-I 510-1)

Erste-Hilfe-Material (GUV-I 512)

Unterweisungsbuch (GUV-I 8541)

Ersthelfer (GUV-I 8592)

Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz (GUV-I 8628)



Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz - Zustellen von Sendungen - Handlungshilfe für Führungskräfte in Betrieben mit Kurier-, Express- und Postdienstleistungen (BGI/GUV-I 8637)

Beurteilung von Gefährdungen und Belastungen am Arbeitsplatz (GUV-I 8700)

Gefährdungs- und Belastungs-Katalog: „Lagern, Fördern, Transportieren“ (GUV-I 8718)

Gefährdungs- und Belastungs-Katalog: „Führen von Fahrzeugen“ (GUV-I 8727)

## **Ausgewählte Informationsschriften von Unfallversicherungsträgern**

### **Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution**

Handbuch für Beschäftigte in Paketdiensten

### **Berufsgenossenschaft für Fahrzeughaltungen**

- Transporter-Sicherheit: Der sicherheits-optimierte Kastenwagen
- Dieselmotor-Emissionen in Lade- und Sortierhallen von Paket- und Lieferdiensten
- Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der manuellen Handhabung von Lasten
- Bordbuch: Arbeitsplatz Transporter
- Infoblatt: Fahrerqualifizierungsprogramm Transporter (FQT)

### **Unfallkasse Post und Telekom**

- Arbeitsschutz-Merkblatt „Wege die sich kreuzen – Zusteller und Hund“
- Arbeitsschutz-Merkblatt „Post-Biker auf Zustelltour“
- Arbeitsschutz-Merkblatt „E-Biker auf Zustelltour“
- Leitfaden mit CD-ROM „Rücken fit – gut gemacht“
- Notfall-Mappe „Betreuung traumatisierter Mitarbeiter“
  - Info-Broschüre „Das Erleben traumatischer Ereignisse“
  - Infoblatt „Verhalten während und nach einem Überfall“
  - Infoblatt für Führungskräfte „Arbeitsumfelduntersuchung“
  - Infoblatt für Führungskräfte „Betreuung traumatisierter Mitarbeiter“

- Sonderdruck „Psychische Belastungen – Umgang mit Stress und Zeitdruck, Traumatisierungen, Mobbing“
- Medienmappe „Medien zur Suchtprävention“
- Medien zum Thema „... erst sehen – dann gehen ...“
- Medien zum Thema „Verkehrssicherheit“
- Flyer „Machen Sie den Fahrrad-Check!“
- Flyer „Nichts gegen Hunde, aber ... – Zusteller trainieren den Umgang mit Vierbeinern“



## **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)**

Mittelstraße 51, 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)