

Sehr geehrte Zusteller/ Zustellerin,

die nachfolgenden Informationen sollen Sie dabei unterstützen, mögliche Belastungen und Gefährdungen bei der Zustellung zu verringern. Bei Fragen dazu, sprechen Sie ihren Gebietsleiter an!

(Haupt) Gefährdungen bei der Zustellung

- Dunkelheit und schlechte Erkennbarkeit und in der Folge davon eine erhöhte Gefährdungen im Straßenverkehr
- Ausrutschen, Stolpern, Umknicken, Fehltreten, Stürzen und Witterung (Kälte, Nässe, Eis)
- Gefährdungen durch Hunde
- Gefährdungen durch menschliche Gewalt
- Heben, Tragen und Ziehen von Last



Dunkelheit und schlechte Erkennbarkeit

- Haus- und Straßenbeleuchtung sind häufig nicht ausreichend um alle Gefahren rechtzeitig zu erkennen bzw. gesehen zu werden.

Deshalb: Nutzen Sie Stirnleuchten zum besseren Sichtbarkeit von Hindernissen und zum Selbstschutz! Tragen Sie Warnwesten! Besondere Aufmerksamkeit gilt es beim Begehen von privaten Gelände oder Baustellen zu haben!



Ausrutschen, Stolpern, Umknicken, Stolpern, Witterung

- Haus und Straßenbeleuchtung sind häufig nicht ausreichend um Stolperstellen oder schadhafte Wege rechtzeitig zu erkennen.

Deshalb: Tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung mit Reflektoren und zweckmäßiges Schuhwerk! Bei Eisglätte zusätzlich überstülpbare, rutsch hemmende Spike anlegen!

Für alle die mehr Wissen wollen:

<https://www.bgetem.de/arbeits-sicherheit-gesundheitsschutz/brancheninformatio-nen1/druck-und-papierverarbeitung/zeitungszustellung/video-sicherheit-und-gesundheit-bei-der-zeitungszustellung>



Gefährdung durch Hunde

- Bei Betreten eines Grundstückes ist es unabdingbar zu wissen ob ein Hund sich auf dem Grundstück frei bewegt. Ein Hund empfindet das Eindringen in sein Revier als Bedrohung!

Deshalb:

Ist ein Hund zu sehen bzw. läuft dieser frei herum, das Grundstück nur zusammen mit dem Halter des Hundes betreten! Sprechen Sie den Kunden an bevor Sie das Grundstück betreten!



Menschliche Aggression

- Aggressives Verhalten gegenüber Zustellern kann nicht ausgeschlossen werden – sei es aus persönlicher Frustration, Drogen oder anderen Gründen.

Deshalb:

Das Mitführen eines Mobilfunktelefons mit eingespeicherten Notfallnummer kann ihnen in einer Notsituation Zeit geben! Versuchen Sie immer die Situation zu deeskalieren! Auch der Einsatz einer Trillerpfeife kann einen Aggressor abschrecken!



Heben, Tragen und Ziehen von Lasten

- Heben, Tragen und Ziehen von Lasten sind häufig vorkommende Tätigkeiten beim Zustellen von Sendungen. Arbeitsmittel, wie Zeitungskarren oder -Taschen vermindern die Gesundheitliche Belastung

Deshalb:

Nutzen Sie bei der Zustellung von Sendungen die von Last Mile zur Verfügung gestellten Hilfsmittel.

Fragen Sie ihren Gebietsleiter nach dem richtigen Einsatz der Hilfsmittel!

Achten Sie beim Einsatz von Fahrräder, Rollern, PKWs etc. auf den Ordnungsgemäßen Zustand und Beladung der Fahrzeuge!



Erste Hilfe und ärztliche Leistung

- Unfälle während der Zustellung können nicht immer vollständig ausgeschlossen werden. Deshalb ist es wichtig, sich auf diesen Fall vorzubereiten.

Deshalb: Das Mitführen eines Erste-Hilfe-Sets gehört ebenso dazu wie das Wissen um eine eventuelle Notfallhilfe. Wird ärztliche Hilfe aufgrund eines Unfalls benötigt, bitte einen Durchgangsarzt aufsuchen z. B. in der Notaufnahme eines Krankenhauses.

Melden Sie jeden Unfall ihrer Zuständigen LastMile Organisation!



Fragen dazu? Gerne an Arbeitsicherheit@vrm.de