



## Sicherheit am Arbeitsplatz

Richtiges Verhalten in der Frühzustellung

# Unfälle sind keine Zufälle

Liebe Mitarbeiterin  
Lieber Mitarbeiter

Jeder Unfall ist einer zu viel, denn er hat für alle Beteiligten unangenehme Folgen.

Für die verunfallte Person bedeutet ein Unfall Leid und Schmerz. Während der Genesung ist die Handlungsfähigkeit eingeschränkt und man ist im Alltag womöglich auf die Hilfe von Familie oder Freunden angewiesen.

Die Arbeitgeberin andererseits muss kurzfristig umdisponieren, einen Ersatz suchen und die Kosten tragen.

Für die SUVA wiederum entstehen hohe Heilungskosten, welche schlussendlich über die Versicherungsprämien der Arbeitgeberin belastet werden.

Zustellerinnen und Zusteller bei der Presto Presse-Vertriebs AG verunfallen in beinahe 8 von 10 Fällen, weil sie stolpern, ausgleiten oder aufgrund eines Fehltritts. Unfälle können vermieden werden, wenn Sie ein paar einfache Verhaltensregeln einhalten.

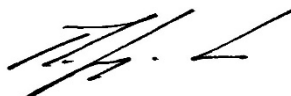
Diese Broschüre zeigt Ihnen die wichtigsten Verhaltensregeln als Frühzusteller\*in auf. Wir bitten Sie, die folgenden Seiten aufmerksam durchzulesen und die Tipps in Ihrem Alltag anzuwenden.

Nehmen Sie im Interesse Ihrer Gesundheit Ihre Verantwortung wahr – denn Unfälle sind keine Zufälle!

Wir wünschen Ihnen eine unfallfreie Arbeits- und Freizeit.



Maik Gudehus  
Geschäftsführer



Roger Spycher  
Stv. Geschäftsführer / Leiter Betrieb

# Inhaltsverzeichnis

Vor der Tour .....	4
Sicheres Verhalten am Depot.....	6
Sicheres Verhalten auf der Tour .....	8
Unterwegs mit dem Auto .....	9
Unterwegs mit dem Fahrrad .....	10
Wenn doch einmal etwas passiert.....	12

## Vorbereitung ist alles

Negative Überraschungen führen zu Stress und Stress macht unachtsam.

Eine gute Vorbereitung hilft Ihnen, unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

## Denken Sie bei Ihrer Vorbereitung an die folgenden Punkte

- Beachten Sie die Wettervorhersage für den nächsten Morgen
- Achten Sie auf die Witterung angepasste Kleidung
- Tragen Sie fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen
- Benutzen Sie bei winterlichen Verhältnissen die Fersenspikes
- Überprüfen Sie die Funktion der Kopfleuchte oder Taschenlampe
- Laden Sie den Akku Ihres Mobiltelefons
- Achten Sie auf genügend Schlaf und gehen Sie ausgeruht auf die Tour
- Versetzen Sie sich nicht in einen Zustand (Drogen oder Alkohol), in dem Sie sich oder andere Personen gefährden. Sie machen sich strafbar
- Defekte an Arbeitsmittel oder Ausrüstungsgegenständen müssen dem Trägerchef gemeldet werden



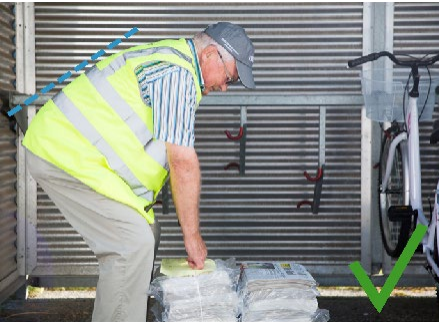
## Das Tragen der Warnweste ist obligatorisch

Die Warnweste macht Sie in der Dunkelheit für andere sichtbar. Zudem werden Sie von Anwohnern als Verträger\*in erkannt und nicht mit einem Einbrecher verwechselt.

# Sicheres Verhalten am Depot

## Heben und Tragen Sie Lasten richtig

Beim Heben von Gewichten ab zirka 5 kg sollten Sie immer auf eine korrekte Haltung achten. Das heisst: Heben mit geradem Rücken und gebeugten Knien, Last nahe am Körper.



### Richtig

1. Auf sicheren Stand achten
2. Gewicht immer mit beiden Händen heben
3. Gewicht aus der Hocke heben
4. Gewicht mit gestrecktem, geradem Rücken heben und tragen
5. Gewicht nahe am Körper halten



### Falsch

1. Runder Rücken
2. Gewicht mit gestreckten Beinen aus dem Stand herausheben

## Schneiden Sie die Zeitungsbunde vorsichtig auf

Falls Sie ein Messer benutzen, schneiden Sie immer in Richtung weg vom Körper. Lassen Sie das Messer nicht offen herumliegen.

## Sichern Sie den Handrollwagen vor dem Beladen



Laden Sie diesen von vorne nach hinten. So kann er nicht kippen.



Verwenden Sie die zur Verfügung gestellten Hilfsmittel von Presto.

# Sicheres Verhalten auf der Tour

## Mit diesen Tipps sind Sie sicher unterwegs

- Leuchten Sie den Weg mit Ihrer Stirn- oder Taschenlampe aus
- Achten Sie auf Stolperfallen wie Absätze, Stufen, Bordkanten, Mauerchen, Eisflächen usw.
- Bleiben Sie stehen, wenn Sie etwas nachlesen müssen
- Ist der Zugang zum Briefkasten vereist, bringen Sie den offiziellen Hinweis-Kleber der Presto an. Diesen beziehen Sie bei Ihrem Verträgerchef



- Benutzen Sie auf Treppen den Handlauf. Falls Sie stolpern, können Sie sich daran festhalten
- Beachten Sie Verkehrsregeln und überqueren Sie Strassen mit der nötigen Vorsicht
- Stellen Sie den Handrollwagen dort ab, wo dieser andere Fussgänger oder Verkehrsteilnehmer nicht behindert und nicht wegrollen kann
- Defekte Lichtreflektoren am Wagen müssen Ihrem Verträgerchef zur Reparatur gemeldet werden
- Begegnen Sie einem freilaufenden Hund, ignorieren Sie ihn, schauen Sie ihn nicht an und bewegen Sie sich ruhig von ihm weg
- Wenn Sie eine Aushilfsperson anlernen, so machen Sie diese auf gefährliche oder unübersichtliche Stellen aufmerksam



# Unterwegs mit dem Auto

Sie sind mit Ihrem privaten Fahrzeug unterwegs und für dessen Betriebssicherheit persönlich verantwortlich.

## Betriebssicherheit

- Überprüfen Sie regelmässig die Funktion der Licht- und Blinkanlage
- Die Bremsen müssen einwandfrei funktionieren
- Die Reifen müssen eine Profiltiefe von mindestens 1.6 mm aufweisen
- Die Winterreifen sind frühzeitig zu montieren. Als Faustregel gilt: von Oktober bis Ostern (in höheren Lagen eher früher bzw. länger)

## Laden des Autos

Beladen Sie das Fahrzeug so, dass die Ladung während der Fahrt nicht verrutschen kann und Sie dadurch nicht abgelenkt werden. Die Ladung muss soweit befestigt sein, dass sie im Falle einer Notbremsung nicht durch das Auto fliegen kann.



# Unterwegs mit dem Fahrrad

Sie sind mit Ihrem privaten Fahrrad unterwegs und für dessen Betriebssicherheit persönlich verantwortlich.

Wir legen Ihnen nahe – zu Ihrem persönlichen Schutz – einen gut sitzenden Fahrradhelm zu tragen. Sie wissen ja: „Kluge Köpfe schützen sich!“



## Betriebssicherheit

- Überprüfen Sie regelmässig die Funktion der Lichtanlage
- Die Bremsen müssen einwandfrei funktionieren
- Von Oktober bis Ostern empfehlen wir das Aufziehen spezieller Winterreifen. Die spezielle Gummimischung haftet bei tiefen Temperaturen und Glätte besser auf Asphalt

## Ladung

Beladen Sie das Fahrrad so, dass Sie während der Fahrt nicht behindert werden. Die Ladung ist so zu befestigen, dass sie während der Fahrt nicht herunterfallen kann. Geeignete Fahrradtaschen und Befestigungsriemen können Sie bei Ihrem Verträgerchef beziehen.

## Allgemein geltende Regeln im Strassenverkehr

- Halten Sie sich an die Verkehrsregeln. Zusteller/-innen von Presto geniessen keine Sonderrechte
- Sichern Sie Ihr Fahrzeug vor dem Wegrollen mittels Handbremse
- Alkohol und Drogen sind tabu! Versetzen Sie sich nicht in einen Zustand (auch gewisse Medikamente) in dem Sie sich oder andere Personen gefährden. Sie machen sich strafbar.

# Wenn doch einmal etwas passiert

**Trotz sämtlicher Vorsichtsmassnahmen kann doch einmal etwas passieren. Versuchen Sie in einem solchen Fall**

- Ruhe zu bewahren
- Übersicht zu verschaffen und sich in Sicherheit (Verkehr) zu begeben
- Falls Sie nicht mehr gehen können, rufen Sie mit Ihrem Mobiltelefon um Hilfe oder machen Sie auf sich aufmerksam durch Ansprechen oder Rufen von Passanten oder Anwohnern
- Informieren Sie so rasch wie möglich Ihren Verträgerchef



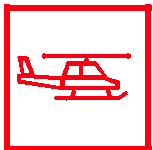
Sanität:  
144



Feuerwehr:  
118



Polizei:  
117



REGA:  
1414

Verträgerchef:

---

Presto Presse-Vertriebs AG  
Zentweg 5  
Postfach  
3001 Bern

Kontakt: [presto.alles@prestoag.ch](mailto:presto.alles@prestoag.ch)

**presto**  **AG**  
DIE FRÜHZUSTELLER