

# IM GARTEN SICHER ARBEITEN

Unfälle bei der Gartenarbeit kommen immer wieder vor. Die Ursachen sind vielfältig: Schlecht gewartete Geräte, elektrische Geräte mit einem Wackelkontakt, Gartenwerkzeuge und Hilfsmittel, welche unkontrolliert herumliegen oder nicht funktionierende Schnittwerkzeuge. Besonders unfallgefährdet sind zudem Arbeiten auf Leitern. Der Schweizerische Familiengärtnerverband hat mit diesem Merkblatt wichtige Tipps zusammengestellt damit Gartenfreunde ihren Garten pflegen und geniessen können. Denn Gartenarbeit sollte nicht zum zweiten Arbeitsplatz werden, sie dient der körperlichen Gesundheit, schafft Lebensfreude und sorgt für einen guten Ausgleich zum Berufsalltag.

## Allgemeine Tipps zur Sicherheit im Garten:

### Erste-Hilfe-Ausrüstung

Ein Erste-Hilfe-Kasten ist für Familiengärtner ein absolutes Muss. Falls bei aller Vorsicht etwas passiert, lassen sich kleine Verletzungen sofort und rasch selbst versorgen.

### Impfen

Regelmässig für ein Auffrischen der Tetanusimpfung (Wundstarrkrampf) sorgen. Ohne Impfschutz können selbst kleine Verletzungen bei der Gartenarbeit gefährlich werden.

### Zecken

Zecken beschränken sich nicht auf einzelne geographische Gebiete. Sie lauern im Garten und Wald, auf Spielplätzen und in Parks. Eine Impfung gegen Zecken gibt es nicht. Es gibt eine umfassende Impfung gegen FSME, einen von mehreren von Zecken übertragenen Krankheitserregern. Diese schützt nur vor FSME, nicht vor Bor-

reliose und anderen Erregern. Beim Aufenthalt im Garten und in der Natur deshalb geschlossene Kleidung und Schuhwerk tragen und Socken und Strümpfe über die Hosen stülpen. Bei einem Aufenthalt in einem Zeckengebiet ist das Absuchen der ganzen Körperoberfläche spätestens am Abend vorzunehmen. Zecken am besten mit einer Zeckenpinzette von der Haut entfernen und die Bissstelle desinfizieren. Wenn man einen roten Ring um die Einstichstelle entdeckt muss der Arzt aufgesucht werden.

### Ordnung schaffen

Im Garten keinerlei Geräte und Werkzeuge herumliegen lassen. Insbesondere solche mit scharfen Kanten und spitzen Zinken. Beim Nichtbenutzen sind die Zinken von Hacke oder Rechen immer zum Boden oder zur Wand zurichten. Aus Brettern herausragende Nägel oder andere scharfe und spitze Gegenstände sollten nicht offen liegen oder offen aufgehängt werden.

### Aus dem Weg

Vorsicht beim Arbeiten mit Werkzeugen wie zum Beispiel Spitzhacke, Beil und Hammer oder mit langen Gerätschaften und Materialien. Weil damit ausholende Bewegungen nötig sind, darf niemand in Reichweite stehen.

### Sicherer Tritt

Gartenschuhe anziehen, die rutschfest sind und einen guten Halt bieten. Lose Gartenweg- und Trittplatten sofort austauschen oder befestigen.

### Zweckmässiges Werkzeug

Arbeiten im Garten sind auch mit einer gewissen körperlichen Belastung verbunden. So ist zum Beispiel das Graben



*Herumliegende Werkzeuge mit spitzen Zinken sind gefährliche Stolperfallen*

eine unerlässliche Tätigkeit. Deshalb ist es wichtig, dass die körperliche Belastung durch ergonomisch gestaltetes Werkzeug günstig beeinflusst wird. Gartenwerkzeug sollte deshalb nach dem Vorhaben und nach dem Benutzer ausgesucht werden. So beeinflusst zum Beispiel die Grösse des Spatenblattes die körperliche Belastung. Wichtig ist auch die Stielbeschaffenheit. Er sollte aus Hartholz bestehen und besser länger als zu kurz ausgewählt werden, damit nicht mit gekrümmtem Rücken gearbeitet werden muss. Garten- und Baumscheren sollten ergonomisch geformte Griffe aufweisen. Die Länge des Griffes ist nach der Handgrösse zu wählen: Zu kurze Griffe führen zu starker Belastung, lange Griffe sind schlechter zu führen. Um das ungewollte Öffnen der Schere zu verhindern, ist ein Einhandverschluss nötig. Stumpfe Klingen führen zum Verklemmen, deshalb die Klingen rechtzeitig schärfen und die Scheren immer vom Körper weg führen.

### Regentonne zu

Regentonne und Teich unbedingt sichern, damit Kinder nicht hineinfallen können. Beispielsweise mit einem Deckel, Metallgitter oder Zaun.

### Schonem statt Schuffen

Viele Menschen, die ihr Leben lang regelmässig im Garten gearbeitet haben, klagen häufig über Rückenschmerzen. Oft liegen die Ursachen dieser Beschwerden in einer

falschen Körperhaltung bei der Arbeit, oder in der Verwendung ungeeigneter Geräte. Die Zeiten, in denen man gesundes Gemüse und Obst durch Schwerarbeit im eigenen Garten heranziehen musste sind jedoch endgültig vorbei.

Einfache Verhaltensregeln vermeiden, dass die Gartenarbeit zum Alptraum für den Rücken wird.

### Die Haltung

Ein wichtiger Faktor beim Gärtnern ist die richtige Körperhaltung, da Gartenarbeit bekanntlich mit viel Heben und Bücken verbunden ist. Seinen Rücken schont, wer das Unkraut kniend oder auf einem niedrigen Hocker sitzend jätet.

Ein altes Schaumstoffpolster oder eine ausgemusterte, zusammengefaltete Decke schützen dabei die Knie. Auch eine Pendelhacke vereinfacht das Jäten wesentlich. Die Arbeit wird damit im Stehen erledigt.

### Rücken senkrecht halten

Als Grundsatz gilt bei allen Gartenarbeiten: Den Rücken immer möglichst senkrecht halten, insbesondere beim Heben von schweren Gegenständen. Dies sollte niemals aus dem Kreuz heraus, sondern mit der Kraft der Beine und Arme aus der Hocke heraus geschehen. Dabei bleibt nicht nur der Rücken gerade, gleichzeitig werden auch Arm- und Beinmuskulatur trainiert.

Häufige Haltungsfehler passieren auch beim Giessen mit der Giesskanne. Dabei sollte die Wirbelsäule nicht einseitig belastet werden. Es ist besser, das Gewicht auf beide Arme zu verteilen. Wer viele Gemüse- oder Kübelpflanzen mit Wasser zu versorgen hat, sollte sich kurze Transportwege schaffen, indem eine Wasserstelle in der Nähe der Pflanzen eingerichtet wird.

### Mit Transporthilfen

Hilfreich und schonend und für wenig Geld zu haben sind Transporthilfen wie zum Beispiel rollende Untersetzer für Kübelpflanzen und Pflanzgefässe.

Das Schleppen erleichtert ebenso eine Schubkarre. Diese fährt leichter, wenn ihr

Rad mit einem luftgefüllten Gummireifen bestückt ist. Je besser die Last auf dem Rad liegt, desto weniger Kraft ist aufzubringen.

### Leitern können gefährlich sein

Tragbare Leitern werden in grosser Zahl und an verschiedenen Orten eingesetzt. Da und dort kommen sie auch im Garten regelmässig zum Einsatz, weil sie praktisch im Handhaben sind und in der Regel rasch umgestellt werden können. Leitern können aber auch ganz schön gefährlich sein. Häufig laufen Leiterunfälle alles andere als glimpflich ab. Die Unfallursachen sind immer wieder dieselben: Viele Leitern sind defekt und werden oft unzweckmässig oder falsch eingesetzt. Zudem ist für viele Benutzer der Umgang mit der Leiter so zur Routine geworden, dass sie sich der Gefahren gar nicht mehr bewusst sind.

### Die Hauptgefahren sind:

- Wegrutschen der Leiter
- Absturz wegen falscher Arbeitsweise
- Bruch der Leiter

### Wichtige Tipps

- Defekte Leitern sofort aus dem Verkehr ziehen und vom Fachmann reparieren lassen.
- Leitern nur auf ebenen, genügend widerstandsfähigen und gleitsicheren Flächen aufstellen.
- Anstelleitern nur an sichere Stützpunkte anlegen.
- Anstelleitern stehen bei einem Anstellwinkel von etwa 75 Grad am sichersten und können so bequem bestiegen werden. Dieser Anstellwinkel wird erreicht, wenn man die Leiter so aufstellt, dass die waagrechte Entfernung vom oberen Anlegepunkt bis zum Leiterfuss  $\frac{1}{4}$  der Anstelllänge der Leiter beträgt.
- Bockleitern werden so aufgestellt, dass die Spreizsicherung wirksam wird.
- Bockleitern auf keinen Fall als Anstelleiter benutzen. Die Belastung der Scharniere ist zu gross.
- Leiterfuss gegen das Wegrutschen sichern. Die geeignete Sicherung hängt von der Bodenbeschaffenheit



*Die richtige Neigung der Leiter lässt sich mit der Ellbogenprobe bestimmen. Anstelleitern stehen bei einem Anstellwinkel von etwa 75 Grad am sichersten.*

ab. Es bieten sich unter anderem Gleitschutzschuhe, zugespitzte, eventuell mit Eisen verstärkte Spitzen an den Holmen oder Führungsbretter an.

- Leiter aufwärts wie abwärts so begangen, dass das Gesicht der Leiter zugewandt ist. Gutes Schuhwerk mit gleitsicheren Sohlen gewährleisten auf der Leiter einen sicheren Halt.
- Die drei obersten Sprossen der Leiter nicht betreten.
- Leitern sind in erster Linie proviso-rische Aufstiegshilfen. Deshalb darauf achten, dass nur leichtere Arbeiten ausgeführt werden.
- Wenn die Leiter mehrmals an der gleichen Stelle begangen wird, ist es sinnvoll die Leiterspitze mit einem Seil oder Band zum Beispiel an einem Ast zu befestigen.
- Beim Pflücken von Früchten von der Leiter, bietet ein Sicherungsgurt der an der Leiter eingehängt werden kann eine erhöhte Sicherheit.
- Leitern regelmässig visuell kontrollieren und mindestens einmal jährlich gründlich überprüfen.
- Holzleitern in gut durchlüfteten Räumen oder unter einem Schutzdach aufbewahren.

### Arbeiten mit motorisierten Gartengeräten

Motorisierte Gartengeräte wie Rasenmäher, Trimmer, Motorsäge, Häcksler, Gartenhacke oder Heckenschere erleichtern die Gartenarbeit. Dabei kommt es

immer wieder zu Unfällen, welche für die Betroffenen oft schwerwiegende Folgen haben können. Ursachen sind oft Bedienungsfehler, fehlende Schutzausrüstung oder unsachgemässes Warten. Wer ein motorisiertes Gartengerät anschaffen will achtet darauf, dass das Gerät mindestens mit einem der folgenden Sicherheitszeichen gekennzeichnet ist. Das CE-Zeichen besagt, dass die grundlegenden Sicherheitsanforderungen der Europäischen Union eingehalten sind. Das GS-Zeichen steht für geprüfte Sicherheit. Der Kauf von GS-geprüften Maschinen und Geräten garantiert dem Anwender ein Höchstmass an Gerätesicherheit. Weiter gehört zu jedem Gerät eine Bedienungsanleitung. Motorisierte Gartengeräte die betriebsbereit sind, sollten nicht ohne Aufsicht gelassen werden und nur so lange eingeschaltet bleiben wie es nötig ist.

### Handgeführter Rasenmäher

- Vor dem Mähen Fremdkörper wie zum Beispiel Steine, Äste oder Flaschen entfernen.
- Handgriff von handgeführten Mähern vor Arbeitsbeginn auf die richtige Höhe einstellen.
- Sicherheitsabstand zu Mitarbeitenden, Passanten und Objekten einhalten.
- Niemals ohne Schutzeinrichtung wie Prallblech oder Grasfangeinrichtung mähen.
- Niemals bei laufendem Motor unter das Gehäuse greifen um die Schnitthöhe zu verstellen, Verstopfungen zu beseitigen oder den Rasenmäher anzuheben.
- Grundsätzlich nur vorwärts mähen. Beim Rückwärtsziehen besteht Stolpergefahr.
- Beim Mähen von Böschungen sind besondere Schutzmassnahmen erforderlich. Es wird quer zum Hang gemäht. Bei steilem Gelände den Rasenmäher von der Böschungskrone aus mit einem Seil sichern.
- Beim Fahren ausserhalb der Mähfläche das Mähwerk ausschalten.

- Beim Betanken ausschliesslich Kanister mit einem Sicherheitsstutzen benutzen und nicht Rauchen.
- Beim Warten des Mähers muss der Zündkerzenstecker herausgenommen werden.
- Sicherheitsschuhe, Gehörschutz und Schutzhandschuhe tragen.
- Reparaturarbeiten vom Fachmann ausführen lassen.



*Die Heckenschere wird mit beiden Händen geführt.*

### Heckenschere

- Vor Arbeitsbeginn Sicherheits- und Schutzeinrichtungen, zum Beispiel Messersperre oder Stoppschalter, auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.
- Beim Starten und Arbeiten auf einen sicheren Standplatz achten.
- Heckenschere immer mit beiden Händen führen.
- Beim Einsatz von Elektro-Heckenscheren nur Verlängerungskabel, welche für den Einsatz im Freien geeignet sind verwenden und Kabelrolle immer vollständig ausrollen. Elektrogeräte ausserhalb des Hauses immer nur über einen Fehlerstromschutzschalter betreiben.
- Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Schutzbrille und Schutzhandschuhe tragen.

### Freischneider (Trimmer)

- Vor Arbeitsbeginn Sicherheits- und Schutzeinrichtungen überprüfen.
- Beschädigte Werkzeuge sofort austauschen.
- Schutzeinrichtung entsprechend dem Mähwerkzeug einstellen.
- Haltegriffe und Tragegurt auf Körpergrösse einstellen.

- Sicherheitsabstand zu Mitarbeitenden, Passanten und Objekten einhalten.



*Vor Arbeitsbeginn wird der Freischneider auf seinen einwandfreien Zustand überprüft.*

- Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Gesichts- und Augenschutz sowie Schutzhandschuhe tragen.
- Beim Betanken ausschliesslich Kanister mit einem Sicherheitsstutzen benutzen und nicht Rauchen.

### Motorkettensäge

- Motorsägearbeiten sind Arbeiten mit besonderen Gefahren. Der Motorsägebutzer sollte über eine geeignete Ausbildung verfügen.
- Vor Arbeitsbeginn Sicherheits- und Schutzeinrichtungen, zum Beispiel Kettenbremse oder Stoppschalter überprüfen.
- Auf sicheren Stand und Ordnung am Arbeitsplatz achten.
- Sicherheitsabstand von mindestens zwei Metern zu anderen Personen einhalten.
- Nicht über Schulterhöhe sägen.
- Schneiden mit der Schwertschneidspitze vermeiden.



*Motorsägebutzer tragen Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Gesichts- und Augenschutz, Arbeitshandschuhe sowie Arbeitshose mit Schnitenschutz und Helm.*

- Motorsägearbeiten nur ausführen, wenn Hilfe gewährleistet ist.
- Sicherheitsschuhe, Gehörschutz, Gesichts- und Augenschutz, Arbeitshandschuhe sowie Arbeitshose mit Schnitenschutz und Helm tragen.
- Beim Betanken mit Sonderkraftstoff und Öl ausschliesslich Kanister mit einem Sicherheitsstutzen benutzen und nicht Rauchen.
- Umwelt- und gesundheitsschonendes Gerätebenzin benutzen.

### Häcksler

- Vor Arbeitsbeginn überprüfen, ob der Schaltbügel leichtgängig zu bedienen ist.
- Gehörschutz, Gesichts- und Augenschutz, Arbeitshandschuhe sowie eng anliegende Kleidung tragen.
- Stolperstellen vor dem Zufuhrtrichter vermeiden.
- Maschine so aufstellen, dass der Auswurf nicht auf andere Personen gerichtet ist.
- Nach dem Einschalten die volle Drehzahl abwarten, bevor das Häckselgut eingeführt wird.
- Nicht in den Trichter beugen. Dies verkürzt den Sicherheitsabstand. Man begibt sich in Lebensgefahr.
- Zum Nachschieben von Häckselgut ein langes Holzstück verwenden.
- Das Häckselgut so aufbereiten, dass es sich nicht am Trichter verhaken kann und ohne Störungen eingezogen wird.

### Motorhacke

- Vor Arbeitsbeginn Sicherheits- und Schutzeinrichtungen überprüfen.
- Die Hackmesser vor Arbeitsbeginn überprüfen. Sie müssen fest sitzen und dürfen nicht beschädigt sein.
- Festes Schuhwerk, Schutzbrille mit Seitenschutz und Gehörschutz tragen.
- Prallbleche wegen Steinschlaggefahr nicht demontieren.

- Nach Möglichkeit Geräte mit schaltbarem Rückwärtsgang einsetzen, damit die Motorhacke bequem aus dem Boden gezogen werden kann

### Die Sonne birgt Risiken

Was gibt es schöneres als im Garten die Sonne zu geniessen. Die Sonne bedeutet Leben. Die warmen Sonnenstrahlen bringen den Kreislauf in Schwung und sorgen für Wohlbefinden.

Die Sonne bedeutet aber ebenso Gefahr: Übermässige Sonneneinstrahlung kann die Haut und die Augen schädigen. Gefährlich sind insbesondere die Ultraviolett-Strahlen (UV-Strahlen). Sie sind weder zu spüren noch zu sehen. In der Schweiz erkranken jährlich Tausende Menschen an Hautkrebs. Tendenz steigend.

Wer im Garten arbeitet oder sich dort aufhält, ist vermehrt UV-Strahlen ausgesetzt und hat damit auch ein erhöhtes Risiko an Hautkrebs zu erkranken.

### Gut zu wissen

- Helle Oberflächen wie Metall, heller Beton, Wasser oder Schnee reflektieren und verstärken die UV-Strahlen.
- Dicht gewobene Kleider in kräftigen Farben schützen besser vor UV-Strahlen als luftig-leichte und helle T-Shirts.
- Ein Hut mit breitem Rand oder ein Tuch schützen den Nacken vor intensiver UV-Strahlung.
- Beim Kauf von Sonnenbrillen auf den UV-Schutz achten.
- Sonnenschutzmittel wiederholt auftragen, um den Schutz aufrechtzuerhalten.
- Bei bewölktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.
- Die Intensität der UV-Strahlen hängt stark von der Jahres- und Tageszeit ab. Die Tageshöchstwerte werden zwischen 11 Uhr und 15 Uhr erreicht.

### Vorsicht:

#### Brandgefahr beim Grillieren

Bereits ein kleiner Fehler oder eine Unachtsamkeit kann beim Grillieren zu einem Brand oder zu einer Explosion mit fatalen Folgen führen. Benzin und Brennsprit sind als Anzündhilfen für den Holzkohlegrill brandgefährlich. Bei Gasgrills sind undichte Leitungen und Anschlüsse gefährliche Unfallverursacher.



*Vor der Grillsaison unbedingt die Bedienungsanleitung der Grillgeräte durchlesen.*

#### Vorsichtsmassnahmen für den Holzkohlegrill

- Den Grill so stellen, dass er einen festen Stand hat. Nur im Freien grillieren.
- Als Anzündhilfen einen Anzündkamin verwenden (im Fachhandel erhältlich). Niemals Benzin oder Brennsprit einsetzen: Es besteht Explosionsgefahr.
- Asche mindestens 48 Stunden ausglühen lassen oder gut wässern und in einem feuersicheren Behälter entsorgen.

#### Vorsichtsmassnahmen für den Gasgrill

- Vor der Grillsaison die Bedienungsanleitung durchlesen.
- Den Grill so stellen, dass er einen festen Stand hat. Nur im Freien grillieren.
- Regelmässig prüfen ob die Gasleitungen noch dicht sind: Leitungen mit Seifenwasser bestreichen. Blasen weisen auf undichte Stellen hin.
- Bei Gasgeruch das Ventil sofort schliessen.
- In der Nähe eines Gasgrills besteht ein striktes Rauchverbot.

### Impressum

Herausgeber: Schweizer Familiengärtner-Verband  
 Text: Stefan Kammermann  
 Mitarbeit: Jardin Suisse Unternehmerverband  
 Gärtner Schweiz, Fachstelle  
 Arbeitssicherheit.  
 Bilder: Stefan Kammermann

Quellennachweis: Suva, Gesundheitsschutz und Arbeitssicherheit, Luzern; Gartenbau-Berufsgenossenschaft, Kassel; BfB Beratungsstelle für Brandverhütung, Bern; Liga für Zeckenkranke Schweiz, Bern.  
 Gestaltung: Druckerei W. Gassmann AG, Biel

Auflage: 26 100 Expl.  
 Druck: Druckerei W. Gassmann AG, Biel

Mai 2010, © Stefan Kammermann