

## Checkliste Prävention von Müdigkeitsunfällen

<b>Allgemeine Maßnahmen:</b>	
Wurden bei der Gefährdungsbeurteilung Faktoren berücksichtigt, die einen Einfluss auf den Schläfrigkeits-/Erschöpfungsgrad der Beschäftigten haben können: bestimmte Arbeitsstoffe (Klebstoffe, Lösungs- und Reinigungsmittel), physische Belastungen (körperlich schwere Tätigkeiten, Heben/Tragen, manuelle Lastenhandhabung), physikalische Belastungen (Lärm/Vibrationen, Klima), psychische Belastungen (Über-/Unterforderung, Konflikte), etc.?	<input type="checkbox"/>
Gibt es schriftliche Festlegungen (Betriebs-/Dienstanweisungen) zum Verhalten der Beschäftigten bei (Dienst-) Fahrten: Häufigkeit und Länge von Pausen, Einplanung von Übernachtungen bei möglicher Überschreitung der Arbeitszeit, Vorgaben zu Fahrerwechseln, zum Konsum von Alkohol/Drogen, der Einnahme von Medikamenten, ...?	<input type="checkbox"/>
Wird die Einhaltung dieser betrieblichen Regelungen überprüft, zum Beispiel anhand von Fahrtenbüchern, Abrechnung von Arbeitszeiten, mittels Telematiksystemen, Alkoholinterlocks, etc.?	<input type="checkbox"/>
Werden Beschäftigte/Fahrer und Beifahrer vor Aufnahme der Tätigkeit und danach mindestens einmal jährlich unterwiesen (zum Verhalten bei Müdigkeit am Steuer bzw. am Arbeitsplatz) und die Unterweisung schriftlich dokumentiert?	<input type="checkbox"/>
<b>Technische Maßnahmen:</b>	
Wird bei der Neubeschaffung von Fahrzeugen darauf geachtet, dass diese - sofern verfügbar - mit Fahrerassistenzsystemen wie Notbrems- und Spurhalteassistenten, Müdigkeitswarnern etc. ausgestattet sind?	<input type="checkbox"/>
<b>Organisatorische Maßnahmen:</b>	
Entsprechen die Dienst-/Einsatzpläne der Beschäftigten den gesetzlichen Regelungen des Arbeitszeitgesetzes (Dauer und Lage der Arbeitszeit, Pausen, Ruhezeiten, Ausgleich für Überstunden etc.)?	<input type="checkbox"/>
Werden bei der Erstellung der Dienst-/Einsatzpläne (evtl. zusätzlich anfallende) Arbeitszeiten für Rufbereitschaft berücksichtigt?	<input type="checkbox"/>
Werden bei Beschäftigten ohne festen Arbeitsort (Bauarbeiter, Handwerker, Servicetechniker, Außendienstmitarbeiter etc.) die Fahrzeiten zwischen Wohnort und Einsatzort bzw. Standort des ersten und letzten Kunden des Tages als Arbeitszeit angerechnet und bei der Einsatzplanung berücksichtigt?	<input type="checkbox"/>
Werden Transportaufträge so geplant, dass die gesetzlichen Regelungen zu Lenk- und Ruhezeiten eingehalten werden (für Berufskraftfahrer im gewerblichen Güter- und Personenverkehr)? Wird den Nachweis- und Kontrollpflichten nachgekommen?	<input type="checkbox"/>
Werden für die Touren-/Fahrtenplanung realistische Erfahrungswerte (unter Berücksichtigung von Witterung, Verkehrsaufkommen, etc.) herangezogen?	<input type="checkbox"/>
Werden bei der Touren-/Fahrtenplanung lange, monotone Nachtfahrten vermieden (sofern möglich)?	<input type="checkbox"/>
Erfolgt die Schichtplangestaltung nach aktuellen arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen (Zahl aufeinanderfolgender Nachtschichten geringgehalten, kurz-vorwärts-rotierende Schichtpläne, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Wird bei der Schichtplangestaltung auf persönliche Bedürfnisse der Beschäftigten (Chronotyp, familiäre Verpflichtungen etc.) Rücksicht genommen?	<input type="checkbox"/>
Werden kurzfristige Änderungen der Schichtpläne vermieden?	<input type="checkbox"/>
Werden Pausen fest eingeplant und wird häufigeren Kurzpausen der Vorrang gegenüber einer einzelnen, langen Pause eingeräumt (geringer Erholungswert)?	<input type="checkbox"/>
<b>Personenbezogene Maßnahmen:</b>	
Wird bei Beschäftigten mit „Fahr-, Steuer- und Überwachungstätigkeiten“ eine arbeitsmedizinische Untersuchung nach dem DGUV Grundsatz G25 durchgeführt und ist die Durchführung/Teilnahme schriftlich (im Arbeitsvertrag) geregelt?	<input type="checkbox"/>
Werden den Beschäftigten Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) oder des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) angeboten (zu gesunder Ernährung, Schlaf, Stressbewältigung, etc.)?	<input type="checkbox"/>
Werden den Beschäftigten Screenings zu Tagesschläfrigkeit angeboten (Pupillographiemessung, Fragebögen)? Gibt es Aktionen/Aktionstage zum Thema Schlaf, (Tages-)Schläfrigkeit, Schlaf-Beratung, Informationen zu Medikamenten, die müde machen etc.?	<input type="checkbox"/>
Gibt es im Betrieb ein Employee Assistance Programme (EAP, Beratungsangebot durch meist externen Dienstleister), an welche sich Beschäftigte bei Fragen zu Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, finanziellen Problemen etc. wenden können?	<input type="checkbox"/>