

Persönliche Schutzausrüstung

Die „persönliche Schutzausrüstung“ (PSA) dient Ihrer Sicherheit und Gesundheit. Sie besteht im Wesentlichen aus Schutzbrille, Atemschutz, Schutzhandschuhen und Gehörschutz.

Für PSA gibt es Produktsicherheitsvorschriften; sie darf in Europa nur verkauft werden, wenn sie den gesetzlichen Anforderungen an Beschaffenheit, Ausrüstung und Kennzeichnung genügt. PSA ist in der Arbeitswelt für viele Tätigkeiten vorgeschrieben. Aber auch im Privaten ist PSA oft sinnvoll, vor allem beim Heimwerken und bei der Gartenarbeit.

Schlau kaufen

Bevor Sie PSA kaufen, überlegen Sie sich, wofür Sie sie einsetzen und vor welchen Gefahren Sie sich schützen wollen. Das Angebot ist riesig und kann verwirrend sein.

- Sicherheit hat ihren Preis: Qualitativ hochwertige PSA, die den gesetzlichen Vorschriften entspricht, ist selten ein „Schnäppchen“.
- Achten Sie auf das CE-Zeichen.
- Lesen Sie die Benutzerinformation oder Gebrauchsanleitung.

Schutzbrillen

Korb-Schutzbrillen bieten einen guten Schutz vor Augenverletzungen. Sie verhindern, dass kleine Materialteilchen, die sich plötzlich vom Werkstück lösen und durch die Werkstatt geschleudert werden, ins Auge fliegen. Die beiden Komponenten der Korb-Schutzbrille, Gestell und Sichtscheibe (ein- oder zweiteilig), müssen bis auf definierte Belüftungsöffnungen dicht am Gesicht abschließen.



Gestellbrillen verfügen über einen zusätzlichen Seitenschutz am Bügel, die das seitliche Eindringen von Fremdkörpern ins Auge verhindern.

Seit vielen Jahren werden auch Schutzbrillen mit korrigierten Gläsern angeboten. Ihr Optiker kann Sie dazu beraten.

Atemschutz

Stäube und Dämpfe können die Gesundheit schädigen. Benutzen Sie daher stets die Absaugvorrichtungen an den Maschinen. Schutz bieten auch Feinstaubmasken oder ein Gesichtsschutz. Die häufig verwendeten Einweg-Atemschutzmasken schützen vor Partikeln sowie festen und bestimmten wässrigen Aerosolen (Sprühnebeln). Die Masken bedecken Mund und Nase, bestehen meist vollständig aus Filtermaterial und können ein Ventil zum Ausatmen haben. Es gibt drei Stufen: FFP 1 bis FFP 3. FFP 1 bedeutet, dass die Maske durchschnittlich maximal 22 Prozent der Partikel oder Aerosole durchlässt. Bei FFP 3-Masken sind es durchschnittlich nur maximal zwei Prozent; durch diese Masken kann man nur mit Schwierigkeiten atmen. Hinter der FFP-Kennzeichnung stehen noch die Buchstaben S (gegen Partikel) oder SL (gegen Partikel und wässrige Aerosole). Beachten Sie die Angaben zur Eignung des Filters, Anwendungsbereich und Einsatzgrenzen auf der Verpackung.



Den richtigen Schutzhandschuh finden

Die Finger sind beim Heimwerken am stärksten verletzungsgefährdet. Es ist nicht gerade leicht, den richtigen Handschuh für den eigenen Arbeitszweck zu finden. Auf Bund, Rücken oder Stulpen des Handschuhs stehen Kennzeichen, die zeigen, wie viel Schutz der Handschutz gegenüber Belastungen bietet. Handschuhe, die vor mechanischen Belastungen schützen, tragen ein Hammersymbol mit vierstelligem Zahlencode. Mit dem Code teilt der Hersteller mit, wie viel Schutz der Schutzhandschuh gegen Abriebfestigkeit

(0 – 4)/Schnittfestigkeit (0 – 5)/Weiterreißfestigkeit (0 – 4)/Stichfestigkeit (0 – 4) bietet. Der Wert Null bietet den geringsten Schutz. Der altbewährte Lederhandschuh sollte chromat- und allergenfrei hergestellt sein.



Gehörschutz ab 85 Dezibel (A)

Empfohlen wird ein Gehörschutz ab einem Schallpegel oberhalb von 85 Dezibel (A). Zur Orientierung: Motorkettensägen (etwa 110 dB(A)), Kreissägen und Winkelschleifmaschinen (etwa 100 dB(A)) überschreiten diesen Wert deutlich. Der für Heimwerker interessante SNR-Wert (Single Number Rating) gibt die allgemeine Schalldämmung an und muss auf der Verpackung oder auf dem Gehörschutz angebracht sein und. H-, M- und L-Werte nennen die allgemeine Schalldämmung bei hohen, mittleren und niedrigen Frequenzen. Je höher der angegebene Wert ist, desto höher ist die Schalldämmung. Gehörschutz gibt es als Kapselgehörschutz („Micky-Mäuse“) oder als direkt in den Gehörgang einzuführende Gehörschutzstöpsel.



Knieschutz

Vor allem das Verlegen von Bodenbelägen ist Dauerstress für die Knie. Knieschützer sind da ein Muss. Sie sollten normgeprüft sein und das CE-Zeichen tragen. Probieren Sie verschiedene Modelle aus. Nur passender Knieschutz federt den spontanen Druck beim Hinknien bestmöglich ab und verteilt den Druck, der auf die Schleimbeutel einwirkt, optimal auf das ganze Knie. Versuchen Sie darüber hinaus, die Haltung oft zu wechseln und lassen Sie sich nicht mit Wucht auf die Knie fallen – auch dann nicht, wenn Sie Schützer tragen. Machen Sie Ausgleichsübungen. Ganz simpel: Setzen Sie sich auf einen Tisch und baumeln mit den Beinen. Durch die Bewegung wird Gelenkflüssigkeit produziert und der Gelenkknorpel ernährt.

Sicherheitsschuhe

Beim Flexen können schwere, abgetrennte Metallteile auf die Füße fallen. Deshalb sollten auch Sicherheitsschuhe in einer Heimwerkstatt stehen. Diese Schuhe haben im vorderen Teil eine Schutzkappe aus Metall oder Kunststoff zum Schutz der Zehen und eine rutschsichere Sohle. Es gibt sie in den Schutzklassen SB und S1 bis S5 (Grundanforderungen bis mehrere Zusatzanforderungen). Für die meisten Heimwerkerarbeiten reichen Schuhe der Klasse S2 oder S3 aus.