

## Bewusst Wahrnehmen – sicher Arbeiten

WAHRNEHMUNG, FARBSIGNAL, RICHTIG REAGIEREN,  
GEFÄHRLICHE BEWEGUNG, FIXATION



# Bewusst wahrnehmen – sicher arbeiten

## Menschliche Wahrnehmung

Die menschliche Wahrnehmung erfolgt zu **75 % über das Auge**.

Unser Sehen wird jedoch durch unser **Blickfeld** eingeschränkt, d.h. Unfallgefahren, die sich außerhalb des Blickfeldes befinden, werden übersehen.



Unfallgefahren zu erkennen, hängt von dem ab, was uns interessiert. **Interessieren wir uns für unsere Sicherheit, dann werden Gefahren auch gesehen.**



**Stress schränkt die Wahrnehmung ein** und erhöht somit das Unfallrisiko!

## Farbsignale richtig einsetzen



Diese Farben und Farbkombinationen ziehen die Aufmerksamkeit auf sich. Unfälle durch Stolpern, Anstoßen oder Absturz können durch gezielten Einsatz von farblichen Kennzeichnungen vermieden werden.

Durch farbliche Kennzeichnung entschärzte Stolperstelle



Der Rand dieser geöffneten Montagegrube sticht ins Auge.



Farblich gekennzeichnete Stufenkanten lenken die Aufmerksamkeit zum Boden.



# Richtig reagieren = sicher arbeiten

## Bewusstes Handeln

Bei neuen Tätigkeiten überlegen wir erst und handeln dann.

**ACHTUNG:** Fehler einkalkulieren und Vorsorgemaßnahmen treffen!



Anhand von Anleitungen erarbeiten wir uns die richtige Vorgangsweise.

## Automatisches Reaktionsprogramm

Wiederholte Tätigkeiten werden als Reaktionsprogramm abgespeichert.

**ACHTUNG:** Fehler und Veränderungen werden übersehen!



Die Reaktion sollte bewusst abgerufen werden.

## Routine

Routinetätigkeiten werden am wenigsten bewusst gesteuert.

**ACHTUNG:** Stellen Sie sich die Frage, ob Sie sicherheitsbewusst arbeiten!



Bei Routinetätigkeiten arbeiten wir ohne zu überlegen – die Gefahr von Fehlhandlungen ist hoch!

## Gefährliche Bewegungen vermeiden

Das Auslösen einer Handlung kann bewusst oder unbewusst erfolgen.

Die Gefahr, einen **Unfall durch eine falsch ausgelöste Bewegung** zu verursachen, ist vorhanden, wenn:

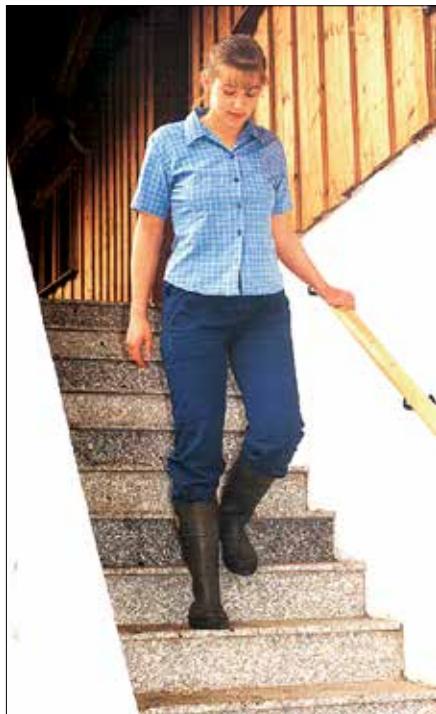
- wir bei Tätigkeiten in eine Gefahrenstelle blicken und gleichzeitig in die Gefahrenstelle greifen können (z.B. Kreissäge, Bohrmaschine).
- Störungen, wie z.B. ein klemmendes Teil, gefährliche Bewegungen auslösen.



## Bei Störung:



# Sicher gehen – Fixation



Neben dem Gleichgewichtssinn - der alleine nicht immer zuverlässig ist - verfügt der Mensch über die Fähigkeit der **FIXATION**, die ihn sicher stehen und gehen lässt.

- Wenn wir anfangen zu gehen, blicken wir zunächst auf den Boden, um festzustellen, ob der Weg frei ist.
- Beim Gehen fixieren wir einen Punkt, den wir in ca. 3 Sekunden erreichen werden: den sogenannten **FIXATIONSPUNKT**.
- Je schneller wir gehen, umso weiter wandert der Blick nach vorne und wir können Stolperstellen erkennen.
- Erkennen wir eine Stolperstelle, so fixiert unser Auge diese so lange, bis wir sicher daran vorbei sind.

Wichtig beim Treppensteigen:  
Fixation einsetzen!



Ist die natürliche Blickführung unterbrochen, riskieren wir einen Sturz.

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808  
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien  
Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.  
Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-601, Stand: 2026