

Sicherheit und Gesundheit beim Transport von Hilfsgütern

Tipps für die Katastrophenhilfe

Mit Ihrem freiwilligen Engagement leisten Sie einen wichtigen Beitrag für Menschen in Not. Die Tipps der gesetzlichen Unfallversicherung helfen Ihnen dabei, Unfällen vorzubeugen und Ehrenamtliche vor Gefährdungen zu schützen.

Wenn Hilfsgüter und Sachspenden in krisenbetroffene Regionen gebracht werden, erfolgen die Transporte unter besonderen Bedingungen: Verantwortliche von Kommunen, Hilfsorganisationen und Transportunternehmen sowie Ehrenamtliche haben nur wenig Zeit für die Planung des Transports und die Verladung der Güter in Lkw, Kleintransporter oder auch Busse. Zudem sind die oft spontanen Fahrten ins Ausland mit Unwägbarkeiten verbunden. Schon einfache Maßnahmen können dazu beitragen, dass Hilfsgüterlieferungen nicht ins Stocken geraten und Fahrerinnen wie Fahrer sicher und gesund am Ziel ankommen.

In Form von Checklisten bündelt dieses Dokument die wichtigsten Informationen zum Arbeitsschutz beim Verladen und beim Transport von Hilfsgütern. Verantwortliche können die verlinkten **Handlungshilfen und Webseiten** der gesetzlichen Unfallversicherung als Hilfestellung bei der Organisation der Hilfstransporte nutzen und so sicherstellen, dass alle Beteiligten bestmöglich vor Gefährdungen und Erkrankungen geschützt sind. Weiterführende Links und Kontakte zu den Unfallkassen befinden sich am Ende des Dokuments.



1. Planung des Transports

- Stellen Sie sicher, dass das **Fahrzeug** für die geplante Nutzung **geeignet** ist (Ausreichend Ladefläche, Anforderungen bestimmter Güter, besondere Straßenverhältnisse etc.).
- Informieren Sie sich im Vorfeld über mögliche (verkehrsrechtliche) **Vorschriften**, Mautgebühren und Gesetze des Ziellandes sowie **der Länder**, die auf dem Weg dorthin durchfahren werden.
- Identifizieren Sie mögliche **Tank-, Rast- und Übernachtungsmöglichkeiten** entlang der Strecke.
- Denken Sie an eine gültige **Fahrerlaubnis** und persönliche **Ausweispapiere**.
- Beachten Sie schon bei der Planung der Fahrt die geltenden **Lenk- und Ruhezeiten** der jeweiligen Länder. Achtung: Ist der Fahrer oder die Fahrerin beim **Beladen** anwesend, wird diese Zeit zur Fahrzeit **hinguzerechnet**.
- Stellen Sie eine **reibungslose Kommunikation** mit wichtigen Stellen bzw. Personen sicher (z. B. Listen mit wichtigen Ansprechpartnern und Notfallnummern in allen Ländern, Nutzung von Übersetzungshilfen oder Handzeichen zur Überwindung sprachlicher Barrieren).
- Nehmen Sie **Taschenlampen, Batterien, Powerbanks** und ggf. auch **Straßenkarten in Papierform** mit, für den Fall, dass Sie keinen Strom oder Internetempfang, kein GPS oder Mobilfunknetz haben.
- Denken Sie an Ihre **eigene Versorgung** während der Dauer der gesamten Fahrt (ausreichend Wasser- und Essensvorräte, Decken etc.).
- Sollen auf dem Rückweg **zusätzliche Personen** mitfahren, müssen im Fahrzeug entsprechend viele Sitz- und Sicherungsmöglichkeiten vorhanden sein.

2. Hilfsgüter verladen und sichern

- Helfende sollten beim Be- und Entladen **festes Schuhwerk** und **Handschuhe** tragen.
- Fördern Sie ergonomisches oder gemeinsames **Heben und Tragen** ([↗](#) „BGHW Wissen: Physische Belastungen, Rückengerechtes Bewegen von Lasten“).
- Stellen Sie sicher, dass alle Hilfsgüter in **stabilen Transporteinheiten** (Kartons, Kisten) verpackt bzw. auf Paletten gesichert sind.
- **Stauen und sichern** Sie die Ladung so, dass diese unter üblichen Verkehrsbedingungen nicht verrutschen, wegrollen, umfallen, herabfallen oder umkippen kann.
- Sorgen Sie dafür, dass es **keine Zwischenräume** zwischen den Ladeeinheiten gibt.

- Überschreiten Sie nicht die zulässige **Gesamtmasse** und **Achslast** der Fahrzeuge.
- Nutzen Sie für die Ladungssicherung geeignete und intakte **Ladungssicherungsmittel** wie Gurte, Netze, Wannen, Sperrbalken, Planen, Trennwände oder Regalsysteme.
- Der **Ladungsschwerpunkt** sollte auf der Längsmittellinie des Fahrzeugs liegen und so niedrig wie möglich sein.
- Laden Sie nach Möglichkeit **formschlüssig** unter Einhaltung des **Lastverteilungsplans**.
- Güter wie Gaskocher, Flüssiggasflaschen oder Desinfektions- und Reinigungsmittel enthalten **Gefahrstoffe**; achten Sie darauf, dass die Behältnisse fest verschlossen sind und **besonders sicher** gegen Beschädigungen und Verrutschen **verstaute** werden.
- Achten Sie beim Be- und Entladen auf fahrzeugeigenen **Ladebühnen** auf deren Tragfähigkeit und mögliche Quetsch- und Sturzgefahren.
- Informieren Sie sich über ausreichend große **Stellplätze**, insbesondere für Lkw und Busse, entlang der gesamten Strecke, um Pausen einhalten zu können.

3. Kurz vor der Abfahrt

- Falls Sie das Fahrzeug noch nicht kennen: Informieren Sie sich über dessen **Maße, Ausstattung, Besonderheiten** und lassen Sie sich einweisen.
- Sorgen Sie dafür, dass im **Fahrerbereich bzw. Fahrerhaus** nichts umherfliegen kann (Navigationssysteme und Mobiltelefone gut befestigen, während der Fahrt benötigte Gegenstände und Unterlagen gut erreichbar und sicher verstauen).
- Machen Sie sich im Vorfeld (z. B. auf einer Probefahrt) mit dessen **Fahreigenschaften** und möglichen **Fahrerassistenzsystemen** vertraut.
- Fahrende sind für die **Ladungssicherung** zuständig: **Überprüfen** Sie diese daher vor der Abfahrt gemäß Punkt 2., auch wenn Sie bei der Beladung selbst nicht anwesend waren.
- **Kontrollieren** Sie Ausstattung, Zustand, Reifen und Funktionen des Fahrzeugs (Webseite BG Verkehr [↗](#) „Vor Fahrtantritt“, pdf BG Verkehr: [↗](#) „Abfahrtskontrolle Güterkraftverkehr“) der Tank sollte bei der Abfahrt voll sein.
- Sorgen Sie für **freie Sicht** in alle Richtungen durch eine saubere Scheiben, eine passende Sitzhöhe und optimal eingestellte Spiegel (pdfs BG Verkehr: [↗](#) G3 „Richtig sitzen“ und [↗](#) G7 „Spiegel einstellen“).

4. Sicherheit und Gesundheit während des Transports

- Für ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer im Auftrag einer Kommune oder Organisation besteht **Versicherungsschutz** durch die gesetzliche Unfallversicherung (DGUV Webseite [↗](#) „Ehrenamtlich Helfende“).
- Passen Sie die **Fahrgeschwindigkeit** an die jeweiligen Straßen- und Verkehrsverhältnisse sowie den Belastungszustand des Fahrzeugs an.
- Machen Sie ausreichend **Pausen**, um Ihre Konzentration zu erhalten und Unfälle durch Übermüdung zu vermeiden.
- Nutzen Sie die Pausen bei Bedarf für **Ausgleichs- und Konzentrationsübungen**, auch ein „Powerschlaf“ kann helfen.
- Vermeiden Sie Telefonate während der Fahrt, in dringenden Fällen immer über eine **Freisprechanlage**.
- Sorgen Sie für ein angenehmes Klima und eine **gute Belüftung** im Fahrerbereich bzw. Fahrzeug.
- Vermeiden Sie eine **körperliche Fehlbelastung**, insbesondere des Muskel-Skelett-Systems und des Rückens, indem Sie den Fahrersitz richtig einstellen und aufrecht sowie dynamisch sitzen.
- Fahren Sie nicht unter dem **Einfluss von Alkohol, Drogen** oder zu starken Medikamenten (pdf [↗](#) **Unterweisungskarte BG Verkehr: Alkohol, Drogen, Medikamente**, Infos der Bundeszentrale für gesundheitlichen Aufklärung zu Alkohol am Steuer [↗](#) „**Kenn dein Limit**“).
- Ablenkung, Dauerstress, Konflikte oder gefährliche Momente können zur **psychischen Überlastung** führen – besprechen Sie solche Situationen mit Beteiligten oder Verantwortlichen und suchen Sie sich ggf. Unterstützung.
- Vermeiden Sie Ausrutschen, Anstoßen oder Stürze beim **Ein- und Aussteigen** aus dem Fahrzeug (Betriebsanweisung BG Verkehr [↗](#) „**Sicheres Ein- und Aussteigen ins bzw. aus dem Lkw-Führerhaus**“).
- Beachten Sie die **Reihenfolge beim Kuppeln** von Fahrzeugen (Flyer BG Verkehr [↗](#) „**Kuppeln – aber sicher!**“).

5. Im Notfall handlungsfähig

- Informieren Sie sich Vorfeld über **wichtige Anlaufstellen** wie Tankstellen, Werkstätten, Arztpraxen und Krankenhäuser vor Ort.
- Führen Sie **Ersatzkanister mit Kraftstoff** im Fahrzeug mit sich, da das Tanken insbesondere in Krisengebieten nicht überall möglich ist.
- Verstauen Sie mindestens einen **Ersatzreifen**, erforderliches Werkzeug, Hebeeinrichtungen und Unterlegkeile sicher und doch gut erreichbar im Fahrzeug.
- Sichern Sie bei **Pannen oder Unfällen** die Unfallstelle gut ab, achten Sie auf den fahrenden Verkehr und vermeiden Sie Verletzungen (z. B. Quetschungen beim Reifenwechsel).
- Bei **Überfällen** oder Anschlägen beachten Sie: **Eigenschutz** geht immer vor.
- Stellen Sie sicher, dass **Warndreieck** und **Warnwesten** griffbereit sind und der **Kfz-Verbandkasten** vollständig ist.
- Zusätzliche Sicherungen an Reifen, Lenkrad oder Türen erschweren **Diebstähle** oder **Einbrüche** ins Fahrzeug.

Weitere Informationen und Unterstützung

Kontakte zu den Unfallkassen vor Ort

[↗](#) www.dguv.de > Webcode:d1980

Deutsche Gesetzliche
Unfallversicherung e. V. (DGUV)

Glinkastraße 40
10117 Berlin
Telefon: 030 13001-0
E-Mail: info@dguv.de
Internet: www.dguv.de

Bezug:

[↗](#) www.dguv.de/publikationen > Webcode:p022201