

benefit

Frostig

Diese Tipps
schützen vor
der Kälte beim
Arbeiten.

Feurig

Wie man
Löschdecken
richtig nutzt.



Gefährlicher Baustoff

Asbest macht auch Elektro-
arbeiten zur Herausforderung.
So können Mitarbeitende
trotzdem sicher arbeiten.

«Ich habe Glück, dass ich meine Aktivitäten wieder wie früher ausüben kann, und ich möchte das Leben geniessen.»

Yohann Charrière (23 Jahre)



Vor Ort

Positiv durch die Reha

Charmey (FR), 25.04.2021

«Als ich mit einem Freund von einer Party mit dem Auto nach Hause fuhr, hatten wir einen schweren Unfall. Wir sind von der Strasse abgekommen und gegen einen Strommasten geprallt. Ich befand mich auf dem Beifahrersitz und wurde schwer verletzt. Ein Helikopter brachte mich ins CHUV, wo ich insgesamt 25 Tage im künstlichen Koma verbrachte. Als ich aufwachte, war ich im Delirium und hatte mehrere gebrochene Rippen, ein Schädel-Hirn-Trauma und Luft zwischen der Lunge und dem Brustkorb. Ich verbrachte dann zwei Monate in der Rehaklinik in Sion, wo ich von den Spezialistinnen und Spezialisten super betreut wurde. Am Freitagabend konnte ich jeweils zu meiner Familie in Charmey zurückkehren.

Vor dem Unfall hatte ich eine Lehre als Förster absolviert und viel Sport getrieben – zum Beispiel Skilanglauf und Velofahren. Nach meinem Unfall konnte ich meine berufliche Tätigkeit zwar wieder aufnehmen – hatte aber mit Ängsten zu kämpfen. Ich war immer auf der Hut vor Gefahren. Der Sport half mir zwar, mit diesen Ängsten umzugehen. Trotzdem habe ich mich am Ende für eine Umschulung entschieden.

Heute befinde ich mich in einem Praktikum als Hilfslehrer für Sozial- und Berufsbildung. Obwohl ich diese Erfahrung schätze, bin ich auf der Suche nach einem Beruf, der körperlich anstrengender ist und im Freien stattfindet. Ich bin noch ein wenig unentschlossen. Vielleicht werde ich Polizist. Oder doch wieder Förster. Wir werden sehen ...»

Yohann Charrière (23)

Video

Im April 2021 erleidet Yohann Charrière mit 21 Jahren einen schweren Autounfall. Seitdem musste er seinen beruflichen Situation überdenken. Sehen Sie sich im Video seinen Weg vom Unfall im April 2021 bis heute an.



FOTO: FABIAN HUGO







Asbestgefahr abklären

Längst wird kein Asbest mehr verbaut. In der Schweiz ist dies seit 1990 verboten. Die Bauten von damals stehen aber natürlich noch – und häufig sind jetzt Renovationsarbeiten nötig. Dabei besteht die Gefahr, dass sich Asbestfasern freisetzen. Bereits eine geringe Konzentration dieser Fasern in der Luft kann das Risiko eines Tumors im Brust- oder Bauchfell sowie von Lungenkrebs erhöhen. Vor jedem Umbau oder vor jeder Renovation müssen Asbestgefahren abgeklärt werden. Vor dieser Herausforderung stehen unter anderem viele Elektronunternehmen. Denn die Energiestrategie des Bundes sieht vor, bis Ende 2027 80 Prozent der Stromzähler durch sogenannte Smart Meter zu ersetzen. Ab Seite 6 lesen Sie, wie dies ohne Gesundheitsgefährdung geschehen kann.

Ein potenzielles Gesundheitsrisiko besteht auch beim Arbeiten in der Kälte. Nicht nur bei Minustemperaturen, sondern bereits bei Temperaturen um 15 Grad Celsius sind Massnahmen nötig. Welches die richtige Ausrüstung ist, wie wichtig Pausen sind und wie das Einrichten des Arbeitsplatzes den notwendigen Schutz bietet, erfahren Sie ab Seite 12.

Damit es während der Weihnachtszeit zu Hause oder bei der Weihnachtsfeier zu keinem Brand kommt, rüsten Sie sich am besten mit einer Löschdecke aus. Auf Seite 15 zeigen wir Ihnen, wie Sie damit kleine Brandherde rasch löschen können.

Eine friedliche und gemütliche Weihnachtszeit wünscht
Regula Müller, Chefredaktorin

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
suva.ch; benefit@suva.ch; **Chefredaktion:** Regula Müller
Konzeption, Layout & Illustration: tnt-graphics AG
Redaktion: Julie Seydoux, Noah Gabathuler, Alois Felber
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Fabian Hugo, Tomas Wüthrich,
Herbert Zimmermann, Erwin Auf der Maur
Bestellungen: suva.ch/benefit
Adressänderungen: Suva, Kundendienst, Postfach,
6002 Luzern, 041 419 58 51, kundendienst@suva.ch
Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt:
myclimate.org.



Abonnieren Sie Ihr
persönliches «benefit»:
suva.ch/benefit

Saisonale Tipps

Für einen sturzfreien Winter

- 1 Tragen Sie Schuhe mit gutem Profil.
- 2 Tragen Sie Spikes gegen Ausrutscher.
- 3 Halten Sie sich bei Treppen am Handlauf fest.
- 4 Planen Sie für Ihren Weg genügend Zeit ein.
- 5 Benützen Sie Wege, die von Schnee und Eis geräumt sind.
- 6 Gehen Sie mit Skischuhen an den Füßen besonders vorsichtig.
- 7 Achten Sie zu Hause und bei der Arbeit auf rutschsichere Böden.
- 8 Halten Sie sich fit, so meistern Sie heikle Situationen besser.

suva.ch/88251.d



Gute Frage

Lohndeklaration: Wie funktioniert es am einfachsten?

Die Prämien für die Berufs- und Nicht-berufsunfallversicherung der Suva basieren auf den prämienspflichtigen Lohnsummen. Die Prämien werden im Voraus geschätzt und in Rechnung gestellt. Die Arbeitgebenden müssen somit am Ende des Jahres die definitiv ausbezahlten Löhne deklarieren, damit die Suva die Abrechnung für die Differenz zur Vorausrechnung erstellen kann.

Philipp Muff, Leiter Lohndeklaration bei der Suva, sagt: «Das jährlich mit der Aufforderung zur Lohndeklaration verschickte Versicherungsprofil UVG hilft Ihnen, die richtigen Daten in der Lohnbuchhaltung zu erfassen.» Darin ist etwa die Kunden-Nummer sowie Betriebsteil und Satz für den Abzug der Nichtberufsunfallprämien der Mitarbeitenden zu finden. Weiter empfiehlt Muff, die Löhne bei jedem Zahltag in der Lohnbuchhaltung einzutragen. «Dies erleichtert



Philipp Muff, Leiter «Lohndeklaration» bei der Suva

Ihnen die Lohndeklaration Ende Jahr.» Haben sich die Betriebsteile gegenüber dem Vorjahr geändert, sollten zudem die Stammdaten der Arbeitnehmenden überprüft und angepasst werden. Die Beträge

aus der Lohnbuchhaltung müssen in der Finanzbuchhaltung ersichtlich und überprüfbar sein. Ein- oder Austritte von Mitarbeitenden während des Jahres können gemeldet werden, wenn sie die Lohnsummen wesentlich beeinflussen und eine angepasste Prämienrechnung erfordern. «Unsere Empfehlung: Mit einer Swisdec-zertifizierten Lohnbuchhaltung können Sie die Lohndaten direkt aus Ihrem Lohnbuchhaltungssystem übermitteln. Das senkt den Aufwand, reduziert Fehlerquellen und erlaubt den Versand an unterschiedliche Empfänger.» Auch mit dem Online-Service «Lohndeklaration» im Kundenportal mySuva klappt die Deklaration ganz einfach. In der Aufforderung zur Lohndeklaration finden sich die Informationen zum Vorgehen.

Mehr zur Lohndeklaration:
suva.ch/lohnprogramme

Gute Nachrichten

Ratenweise Prämienzahlung wird günstiger

Wenn Ihr Unternehmen die Unfallversicherungsprämien in Raten bezahlt, können Sie ab 2023 mit einer deutlichen Kostenreduktion rechnen. Die Suva hat sich gemeinsam mit den privaten Unfallversicherungen beim Bund dafür eingesetzt, die Zuschläge auf die Ratenzahlungen den aktuellen Zinsverhältnissen anzupassen. Der Bundesrat hat die Änderung der Verordnung über die Unfallversicherung und die Reduktion der Zuschläge genehmigt. Sie tritt per 1. Januar 2023 in Kraft.

Es gelten die folgenden neuen Zuschläge

	Bis Prämienjahr 2022	Ab Prämienjahr 2023
Zuschlag bei halbjährlicher Ratenzahlung	1,250 %	0,250 %
Zuschlag bei vierteljährlicher Ratenzahlung	1,875 %	0,375 %

Weitere Informationen zu den Zuschlägen:
suva.ch/ratenzahlung



Arbeitsicherheit im eigenen Unternehmen

Aktion «Hey Chef! Hey Chefin!» der EKAS

Arbeitsicherheit und Gesundheitsschutz sind Führungsaufgabe. Viele Führungskräfte kommen diesem Grundsatz bereits nach, andere noch nicht. Mit der Aktion «Hey Chef! Hey Chefin!» will die EKAS weitere Arbeitgebende für das Thema Arbeitsicherheit sensibilisieren. Dabei wird aufgezeigt, welche Vorteile das Thema für die Firma bringt und welche Unterstützung es für Arbeitgebende gibt.

Handlungsempfehlungen, Tipps und Tools auf:
heycheffin.ch



Aufwärmen für Ski und Snowboard

Wendy befreien und ein Schneer-sport-Weekend mit ihr gewinnen

Die App «Slope Track» bietet ein neues Warm-up-Spiel. Dabei können Sie Wendy Holdener von Eiszwerger befreien, indem Sie eine Schneeballschlacht gewinnen. Mit diesem Augmented-Reality-Spiel bereiten Sie sich auf Belastungen beim Ski- und Snowboardfahren vor. Durch das Aufwärmen vor der ersten Fahrt beugen Sie Verletzungen vor, denn Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder kommen auf Betriebstemperatur.



suva.ch/slopetrack



Nutzen Sie die App «Slope Track» und gewinnen Sie ein Schneer-sport-Weekend mit Wendy Holdener.

Übersichtlicher und einfacher

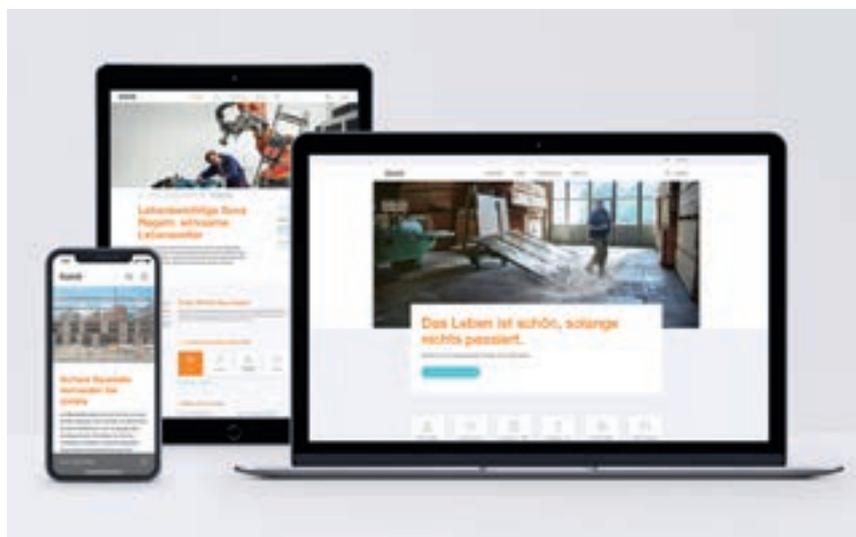
suva.ch: Die überarbeitete Website ist da

Die neue Website wurde aus Kundinnen- und Kundensicht überarbeitet. Sie können von folgenden Verbesserungen profitieren:

- Die Inhalte lassen sich über die Suchmaschine besser finden.
- Der Bestellprozess ist optimiert.
- Der Aufbau ist übersichtlicher.
- Es gibt weniger Text; dafür mehr Bilder, Grafiken und Videos.

Noch ist das Projekt nicht abgeschlossen. Bis im April 2023 werden laufend Verbesserungen und weitere Inhalte dazukommen.

suva.ch



Asbestgefahr

Stromzähler sicher austauschen

In den nächsten Jahren müssen die herkömmlichen Stromzähler durch Smart Meter ersetzt werden. Weil die Schaltgerätkombinationen Asbest enthalten können, muss sich die Elektrobranche besonders mit möglichen Gefahren auseinandersetzen.

Text: Regula Müller; Fotos: Herbert Zimmermann



Die Zählertafel enthält Asbest.
Daher arbeitet Arnold Egli
von BKW Power Grid mit
Schutzmaske, -anzug und dem
Staubsauger mit H-Filter.



Beim Öffnen des Arbeitsauftrags warnt die App Arnold Egli vor der Asbestgefahr.



Die Energiestrategie des Bundes sieht vor, dass bis Ende 2027 in der ganzen Schweiz mindestens 80 Prozent der Stromzähler durch sogenannte Smart Meter (intelligente Zähler) ersetzt werden. Insgesamt betrifft dies 3,4 Millionen Haushalte. 420 000 sind es für das Team der Zählermonteurinnen und -monteure rund um Nicolas Trachsel, Leiter der Workforce Metering bei BKW Power Grid.

Da sie beim Austausch auf Asbest stossen könnten, setzt sich Trachsel intensiv mit der Gefährdung durch Asbesterkrankungen auseinander. «Bis vor einigen Jahren organisierten sich die Teams in den Regionen individuell», sagt Trachsel. «Eine einheitliche Arbeitsweise zum Schutz vor Asbest fehlte.» Deshalb habe er im Jahr 2019 ein Projekt gestartet, um standardisierte Abläufe für die Arbeit mit asbesthaltigen Materialien zu etablieren.

«Die Gesundheit meiner Mitarbeitenden und unserer Kundinnen und Kunden ist mir das Wichtigste.»

Nicolas Trachsel



Asbestgefahr identifizieren

Wenn die Zähler auf einem asbesthaltigen Träger angebracht sind, kann es sein, dass beim Umrüsten Asbestfasern freigesetzt werden. Bereits eine geringe Konzentration dieser Fasern in der Luft kann das Risiko eines Tumors im Brust- oder Bauchfell sowie von Lungenkrebs erhöhen. «Die Gesundheit meiner Mitarbeitenden und auch jene unserer Kundinnen und Kunden ist mir das Wichtigste», so Nicolas Trachsel. «Also haben wir 2020 sämtliche

Mitarbeitende, die Zählerwechsel vornehmen, geschult.» Dabei lernten diese, bei der Arbeit nach dem Ampelsystem der Suva (siehe Tabelle auf Seite 10) vorzugehen. Öffnet ein Mitarbeiter einen Arbeitsauftrag auf dem Tablet, erscheint eine Asbestwarnung, wenn die Schaltgerätkombination vor 1990 eingebaut wurde. «Der Monteur oder die Monteurin ist sensibilisiert und kann sich nun mit der Schritt-für-Schritt-Anleitung auf dem Tablet an die Arbeit machen.»



Um sich vor einer Asbest-erkrankung zu schützen, zieht Egli den Einwegschutanzug an.



Mit den nötigen Sicherheitsmassnahmen schützt Egli nicht nur sich sondern auch die Bewohnerinnen und Bewohner.

Persönliche Schutzausrüstung tragen

Seit 1990 ist das Verbauen von Asbest in der Schweiz verboten. In Gebäuden, die vor 1990 gebaut wurden, ist jedoch grundsätzlich mit Asbest zu rechnen. Damals galt die Asbestfaser als Wunderfaser. In Schaltgerätekombinationen wurde aufgrund der hohen elektrischen und thermischen Isolierfähigkeit oft Asbest verwendet. Die Suva geht davon aus, dass sich in jedem fünften Schweizer Haushalt ein asbesthaltiger Träger befindet. Wenn die zu erledigenden Arbeiten im orangen Bereich des Ampelsystems aufgeführt sind, benötigt der Mitarbeitende einen Einwegschutanzug, eine FFP3-Schutzmaske und einen Asbeststaubsauger mit H-Filter. Zum Entsorgen des kontaminierten Materials benutzt er einen speziell gekennzeichneten Abfallsack, der später fachgerecht entsorgt werden muss. ➤

Stopp bei Asbestverdacht



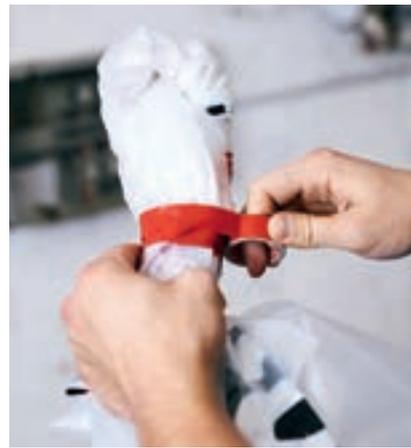
Schützen Sie sich und andere vor schädlichen Asbestfasern. Halten Sie sich vor Umbau- und Renovationsarbeiten an folgende drei Schritte:

- 1 Ermitteln Sie eine mögliche Gefahr vor Beginn der Bauarbeiten.
- 2 Planen Sie Schutzmassnahmen.
- 3 Schützen Sie sich vor Asbeststaub.



Bei diesen Schritten unterstützen die lebenswichtigen Regeln für Arbeiten mit Asbest die betroffenen Branchen.

[suva.ch/84059.d](https://www.suva.ch/84059.d)



Die Schutzkleidung muss Egli nach dem Gebrauch luftdicht abpacken und fachgerecht entsorgen.

Kundinnen und Kunden schützen

Diese Arbeitsmittel führen die Mitarbeitenden im Auto immer mit. Zum einen schützt sich der Monteur oder die Monteurin so selbst vor Staubemissionen, zum anderen verhindert er oder sie damit, dass Asbestfasern im Haus verteilt werden und so weitere Menschen gefährdet sind. Die BKW hat zur Sensibilisierung ihrer Kundinnen und Kunden ein Leporello erarbeitet, welches vor Ort verteilt werden kann. Nicolas Trachsel: «Die allermeisten unserer Kundinnen und Kunden schätzen diese Information sehr. Hauseigentümerinnen und Hauseigentümern legen wir nahe, die asbesthaltigen Zählerbretter austauschen zu lassen.»

Selbst ausführen oder externe Firma beauftragen

Fällt die Arbeit beim Zählerwechsel in den roten Bereich des Ampelsystems, muss sie gestoppt werden. Das ist der Fall, wenn schwachgebundener Asbest bearbeitet oder wenn festgebundener Asbest zerstört wird. Diese Demontagen müssen zwingend durch eine von der Suva anerkannte Asbestsanierungsfirma in Zusammenarbeit mit einer Elektrofachfirma durchgeführt werden. Dieses klare Regelwerk bei der BKW unterstützt die Mitarbeitenden bei der Arbeit und hilft ihnen, gesund zu bleiben. «Wir haben Mitarbeitende, die schon sehr lange in der Firma arbeiten und früher ohne Schutzausrüstung in Berührung mit Asbest kamen», erzählt Trachsel. «Abklärungen beim Arbeitsarzt haben ergeben, dass glücklicherweise alle gesund geblieben sind – und das soll auch in Zukunft so bleiben.» ●

[suva.ch/asbest](https://www.suva.ch/asbest)

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Asbest erkennen und wann Vorsicht angebracht ist.

Tipps aus den lebenswichtigen Regeln: Ampelsystem

Arbeiten und Gefährdungen	Schutzmassnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Sicherungspatronen wechseln • Schalter betätigen • FI-Schutzschalter / Leitungsschalter betätigen • Zähler ablesen 	keine Massnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Aufschrauben / Öffnen der SGK • Auswechseln von Drähten 	Generell: <ul style="list-style-type: none"> • Feinstaubmaske FFP3 und Einwegschutanzüge der Kategorie 3 Typ 5/6 tragen • Asbeststaubsauger mit H-Filter (Staubklasse H gemäss EN 60335-2-69, mit Zusatzanforderung Asbest) verwenden
Auswechseln von Zähler, Empfänger, Schütz, Sicherungselementen, Leitungsschutzschaltern und dergleichen auf festgebundenem Asbest	<ul style="list-style-type: none"> • in Ausnahmefällen ist das Bohren von einzelnen Löchern in festgebundenem Asbest möglich (mit Quellenabsaugung)
Demontage SGK mit festgebundenem Asbest	<ul style="list-style-type: none"> • solche Arbeiten dürfen nur ausgeführt werden, wenn die Demontage ohne Zerstörung der SGK möglich ist
Zerstörungsfreie Demontage von mobilen Bauteilen (z. B. Türen, Elektroverteilerkästen), an denen eine asbesthaltige Leichtbauplatte befestigt ist	<ul style="list-style-type: none"> • wenn möglich nass arbeiten • mobiles Bauteil zusammen mit Leichtbauplatte vor dem Entfernen vollständig mit Kunststoffolie abdecken • fachgerechte Entsorgung in gut verschlossenem Plastiksack (z. B. über Sanierungsfirma)
<ul style="list-style-type: none"> • Demontage von SGK mit schwachgebundenem Asbest • Bearbeiten (Sägen, Schleifen, etc.) 	Die Demontage von schwachgebundenem Asbest oder zerstörerische Demontage von festgebundenem Asbest muss durch eine von der Suva anerkannten Asbestsanierungsfirma in Zusammenarbeit mit einer Elektrofachfirma erfolgen.

Unfälle zu Fuss im Winter

Vorsicht Rutschgefahr

Im Winter sorgen Eis und Schnee für eine erhöhte Unfallgefahr. Bei Stürzen kommt es nicht selten zu Verletzungen, in fast der Hälfte der Fälle sind entschädigte Tage die Folge.

suva.ch/stolpern



83%

der Unfälle zu Fuss im Winter passieren beim Spazieren und Wandern im Flachland.

14%
Bergwandern
im Winter



3%
Schneeschuh-
wandern

53000

Unfälle zu Fuss passieren im Durchschnitt jeden Winter.

45%

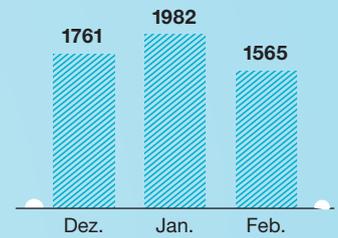
dieser Unfälle führen zu entschädigten Tagen. Rund 6% haben mindestens 3 Monate Arbeitsausfall zur Folge.



Jährlich zahlen die Unfallversicherer 34 Millionen Franken aufgrund von Unfällen zu Fuss im Winter.

Rutschiger Januar

In den Wintermonaten kommt es im Januar zu den meisten Unfällen.



86%

der Unfälle sind Misstritte, Stolper- oder Sturzunfälle.

Von Verletzungen betroffene Körperteile

27%

Unterschenkel, Knöchel und Fuss

3% Weitere

16%

Hüfte, Oberschenkel und Knie

Rücken, Rumpf und Gesäss

12%

7%

Kopf und Hals

19%

Schultern, Ellbogen und Arme

16%

Handgelenk, Hand und Finger

So schützen Sie sich Arbeiten bei Kälte

Arbeiten bei Kälte steigert das Risiko von Unfällen und Berufskrankheiten. Die richtige Ausrüstung, entsprechende Pausen und die Einrichtung des Arbeitsplatzes bieten den nötigen Schutz.

Text: Regula Müller; Illustration: tnt-graphics

Alle im Freien tätigen Arbeitnehmenden sind potenziell einer gesundheitlichen Gefährdung durch Kälte ausgesetzt. Dasselbe gilt für Kältearbeiten in Innenräumen. Diese kommen beispielsweise in der Nahrungsmittelverarbeitenden Industrie oder in Kühl- und Lagerhäusern vor. Ist jemand bei der Arbeit Temperaturen unter 15 Grad ausgesetzt, kann die Unfallgefahr steigen: Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefässe zusammen. Die dadurch entstehende Minderdurchblutung der Haut und der Extremitäten schränkt Beweglichkeit, Sensibilität und Geschicklichkeit ein. Gleichzeitig nimmt das Reaktionsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Leistungsfähigkeit ab.

Wenn der Wind bläst

Noch grösser ist das Risiko von Unterkühlung oder Erfrierungen, wenn zusätzlich zur Kälte der Wind bläst. Die gefühlte Temperatur unterscheidet sich von der effektiven Temperatur. Der Körper verliert viel schneller Wärme, wenn es bei kalten Temperaturen >



suva.ch/windchill

Mit Wind kühlen Sie deutlich schneller aus. Unsere Infografik zeigt, wann es kritisch wird (siehe auch Seite 14).

Folgen von Kältearbeit

- Haut und Gliedmassen sind weniger stark durchblutet.
- Beweglichkeit, Tastsinn und Geschicklichkeit sind eingeschränkt.
- Reaktionsvermögen, Aufmerksamkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit sind reduziert – das erhöht die Unfallgefahr.
- Eine zu starke Abkühlung führt zu lokalen Erfrierungen.
- Ein länger dauernder Aufenthalt in zu grosser Kälte kann zu einer lebensbedrohlichen Unterkühlung führen.
- Wer über längere Zeit und immer wieder bei Kälte arbeitet, leidet eher an chronischen Erkrankungen. Davon können das Muskel-Skelett (Rheuma), Atemwege, Harnorgane und Nerven betroffen sein oder Durchblutungsstörungen der Gliedmassen auftreten.

Schutzmassnahmen bei Arbeiten in der Kälte

Isolierende Kleidung, ein zweckmässig eingerichteter Arbeitsplatz sowie die Möglichkeit, sich in Pausen aufzuwärmen, schützen vor der Kälte.

Heizkörper aufstellen

Stellen Sie bei der Arbeit draussen Heizkörper auf. Achten Sie darauf, dass keine zu grossen Temperaturunterschiede entstehen.

In Bewegung bleiben

Vermeiden Sie lange Arbeiten in Zwangshaltungen oder statischen Körperhaltungen.

Windschutzvorrichtungen

Installieren Sie einen Windschutz: Wind kühlt den Körper zusätzlich aus (siehe auch Windchill-Faktor Seite 14).

Isolierende Unterlagen

Verwenden Sie wärmeisolierende Fussmatten und Sitzauflagen.



Exponierte Körperteile besonders schützen

Weniger durchblutete Körperteile sollten speziell gut geschützt werden. Dazu gehören das Gesicht (Nase, Ohren und Mund) sowie Hände und Füsse.

Windstopp-Kleidung tragen

Kappe, Schal, Handschuhe, gute Schuhe und Socken. Evtl. Tasche/Rucksack mit zusätzlichem Schutzmaterial.

Regelmässig aufwärmen

Pausen sollten an einem geschützten und warmen Ort (warmer Innenraum/Baracke) gemacht werden.

Warme Getränke und Speisen

Sorgen Sie für genügend Flüssigkeitszufuhr mit warmen Getränken. Eine Gelegenheit, um Speisen aufzuwärmen, sollte vorhanden sein.



Kältebereiche und maximale Aufenthaltsdauer

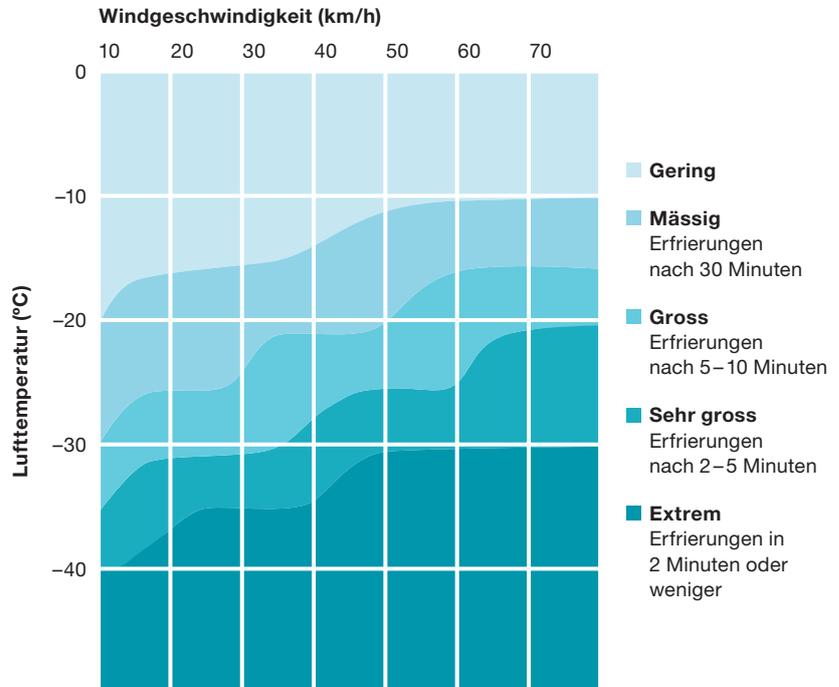
Die Aufenthaltsdauer gilt für die Ausstattung mit der entsprechenden Kleidung.

Bereich	Kühl +15° bis +10°	Leicht kalt +10° bis -5°	Kalt -5° bis -18°	Sehr kalt -18° bis -30°	Tiefkalt -30° bis -40°	unter -40°
Maximale Aufenthaltsdauer	150 Min.	150 Min.	90 Min.	90 Min.	60 Min.	20 Min.
Minimale Aufwärmzeit	10 Min.	10 Min.	15 Min.	30 Min.	60 Min.	60 Min.



Windchill-Faktor

Bei Wind ist die gefühlte Temperatur tiefer als die gemessene. Der Wärmeverlust ist entsprechend höher. **Ungeschützte Haut ist stärker durch Erfrierungen gefährdet.**



auch noch windet. Man spricht vom Windchill-Faktor. Er ist das Mass, das diesen Wärmeverlust beschreibt. Mit verschiedenen Schutzmassnahmen lassen sich Unterkühlungen sowie Frostbeulen und Erfrierungen verhindern. Die richtige Kleidung, ausreichend lange Pausen und das Einrichten des Arbeitsplatzes sind die wichtigsten Hebel.

In den Pausen aufwärmen

Es ist wichtig, Feuchtigkeit transportierende Kleidung, Gesichtsmasken, Kopfbedeckung, Ohrwärmer, Handschuhe, Socken, Fausthandschuhe, Schals und Schuhe

zu tragen. Nasse, feuchte oder einengende Unterwäsche und Kleider sollten schnellstmöglich gewechselt werden. Handwärmer dienen als Backup.

In den Pausen muss die Möglichkeit bestehen, den Körper aufzuwärmen. Warme Getränke und Speisen unterstützen dabei. Zu empfehlen sind auch Aufwärmübungen vor Arbeitsbeginn. Es ist gesetzlich festgelegt, wie lange die Aufwärmdauer sein muss. Sie hängt von der Temperatur ab und lässt sich in der Grafik auf Seite 13 ablesen.

Informationen an Mitarbeitende weitergeben

Die optimale Einrichtung des Arbeitsplatzes schützt vor Kälte und Wind. Windschutzwände und auch eine gute Bodenisolierung sind wichtig. Die Luftgeschwindigkeit darf im Arbeitsbereich 0,2 (+/- 0,1) Meter in der Sekunde nicht überschreiten. Zugluft ist besonders gefährlich.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden auf die Gefahren bei Kältearbeiten aufmerksam zu machen. Diese müssen wissen, wie sie sich bei Kältearbeiten verhalten müssen, tragen adäquate Kleidung, halten die Aufwärmphasen ein, erkennen erste Anzeichen von Unterkühlung und wissen, was dann zu tun ist.

Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden auf die Gefahren bei Kältearbeiten aufmerksam zu machen.

suva.ch/kaeltearbeit

Das Ding

Löschdecke

Während der Advents- und Weihnachtszeit kommt es zu rund 30 Prozent mehr Bränden als im Rest des Jahres. Mit einer Löschdecke lassen sich kleinere Brandherde zuverlässig löschen.

Vor dem Brand

- Die Decke zugänglich und sichtbar aufbewahren.
- Die Handhabung mit der Löschdecke trainieren.

Während des Brands

- Die Decke an den Bändern herausziehen und entfalten.
- Die Ecken zum Schutz um die Hände eindrehen.
- Die Decke zum Schutz des Kopfs und des Oberkörpers mit ausgestreckten Armen vor sich halten und auf den Brandherd zugehen.
- Die Decke zügig über das Feuer legen. Achten Sie darauf, dass die Decke rundherum gut luftdicht abschliesst.
- Bei Pfannen- oder Ölbränden sofort Heizplatte bzw. Fritteuse ausschalten.

Nach dem Brand

- Die Decke bis zur vollständigen Abkühlung liegen lassen.

Infos zur Decke

- Löschdecken müssen nicht gewartet werden.
- Zu lange Decken können Stolpergefahren bergen.



Hier Löschdecken bestellen:
sapro.ch/feuerloeschdecken



Aus der
Praxis

Prävention dank Digitalisierung

Voller Energie engagiert sich Daniel Schweizer, Leiter Betriebliche Sicherheit, für die Unfallprävention bei der CKW AG – und setzt dafür auf digitale Tools der Suva.

Interview: Noah Gabathuler; Foto: Herbert Zimmermann

Herausforderungen

«In der Energiebranche stehen wir bekanntlich vor anspruchsvollen Herausforderungen. Die CKW AG hat sich diesbezüglich ambitionierte Ziele gesetzt. Wir wollen zum Beispiel die Unfälle infolge von sicherheitswidriger Handlungen auf Null reduzieren. Glücklicherweise gab es in den letzten Jahren keine schweren Unfälle. Auffallend häufig

Online-Services Prävention: Für Unternehmen mit weniger als 30 Mitarbeitenden

Die Web-Applikation richtet sich an Sicherheitsbeauftragte. Die Online-Services Prävention sind am besten für Laptops oder Tablets geeignet. Die Sicherheitsbeauftragten loggen sich ein und haben verschiedene Möglichkeiten zur Gefahrenermittlung und -behebung. So behalten sie alle Aufgaben im Blick.

suva.ch/online-services-praevention

kommen bei uns leichte Schnittverletzungen, Schürfungen sowie Sturz- und Stolperunfälle vor. Unter diesen Umständen ist es wichtig, die Beinahe-Unfälle in den Fokus zu rücken.»

Vorgehen

«Wir haben die Suva Safety App (SSA-System) bei der CKW AG Anfang 2021 eingeführt. Ziel war es, unsere Präventionsmassnahmen mit allen involvierten Parteien durchgängig und digital abzuwickeln. Zudem wollten wir die Verbesserungen bei der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz effektiv messen und einen Beitrag zur Stärkung unserer Sicherheitskultur leisten. Über die App stehen wir mit den Mitarbeitenden im stetigen Dialog. Dieser offene Austausch erlaubt es uns, Problemstellungen auf Augenhöhe zu diskutieren. Auch unsere Vorgesetzten profitieren von der Suva Safety App: Ihnen stehen die Suva-Checklisten und die eigenen CKW-Checklisten an einem Ort zur Verfügung. Als Ergänzung zur Suva Safety App setzen

wir die Online-Services Prävention der Suva ein. So bearbeiten wir Vollzugs-massnahmen der Suva unkompliziert und digital.»

Erfolge

«Ein Beispiel aus der Praxis zeigt, welchen Mehrwert uns die Suva Safety App bietet: Beim Abladen eines 3,5 Tonnen schweren Netztransformators haben unsere Mitarbeitenden eine unsichere Bedingung festgestellt. Sie stoppten die Arbeit und haben

Daniel Schweizer ist überzeugt, dass die CKW AG mit den Tools der Suva einen Digitalisierungsschritt macht.



die Umstände zeitnah gemeldet. Ein Foto der Situation hochladen, die verantwortliche Person auswählen und eine Kurzbeschreibung mittels Sprachfunktion oder Texteingabe formulieren – fertig. Dank der Suva Safety App werden Massnahmen zeitnah umgesetzt und die Dokumentation ist im System gespeichert. Sonst besteht die Gefahr, dass solche Ereignisse nicht gemeldet werden oder verloren gehen. Im vergangenen Jahr haben wir so rund 250 Präventionsmassnahmen in der Suva Safety App erfasst und umgesetzt.» ●



Tipps von Daniel Schweizer

- 1** Ein gelebtes Commitment der Geschäftsleitung zu Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz anstreben.
- 2** Digitale Anwendungen wie beispielsweise die Suva Safety App oder die Online-Services Prävention für effiziente und papierlose Arbeitsabläufe einsetzen.
- 3** Positive Beispiele von umgesetzten Massnahmen regelmässig kommunizieren, um die Motivation zu fördern.



Videos für Arbeits- und Freizeitsicherheit

Sehen ist verstehen – Explosionsschutz 1:1

Die hohe Entzündlichkeit von vielen Gasen und Aerosolen, Flüssigkeiten, Dämpfen und Stäuben ist bekannt, doch oft fehlt das Gefahrenbewusstsein. In der Schweiz verletzen sich jährlich rund 100 Personen bei der Arbeit und über 400 in der Freizeit mit brennbaren, explosionsfähigen Stoffen. Das will die Suva ändern. Mit anschaulichen Experimenten und verständli-

cher Theorie vermitteln 17 neue Videos, wie es zu Explosionen kommt und welche Massnahmen diese verhindern können.

Videoserie Explosionsschutz

17 Videos für Schulungen oder zum Selbststudium:
suva.ch/explosionen

Neue lebenswichtige Regeln

Lasten sicher anschlagen – so geht's

Lasten an Kranen anzuschlagen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Fehler können rasch zu schwersten Unfällen führen. Eine Ausbildung ist deshalb Pflicht. Zudem dient ein Set von lebenswichtigen Regeln für die Instruktion im Betrieb. Die Publikation ersetzt die bisherigen Instruktionsunterlagen «Anschlagen von Lasten» und «Wahl der Anschlagmittel».

10 lebenswichtige Regeln für das Anschlagen von Lasten

Instruktionshilfe, 20 Einlageblätter A4:
suva.ch/88801.d
 Faltprospekt, 14 Seiten A6/5:
suva.ch/84077.d

Arbeitssicherheit / Gesundheitsschutz

Das neue Kursprogramm 2023 ist da!

Für Sie und Ihren Betrieb kann es lebenswichtig sein, Gefahren bei der Arbeit oder in der Freizeit früh zu erkennen und die richtigen Massnahmen einzuleiten. Dafür brauchen Sie qualifizierte Fachleute in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Entdecken Sie das neue Kursprogramm und entscheiden Sie sich für eine Weiterbildung im nächsten Jahr.

Ausbildungen in Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Prävention

Kursprogramm 2023:
suva.ch/88045.d

Workshop für Lernende

Fit für die Arbeit und das Leben

Legen Sie einen Grundstein für eine gesunde und sichere Lehrzeit Ihrer Lernenden. Unser neuer, von einer Fachperson geleiteter Workshop «Fit for work & life» hilft den Lernenden, ihr Verhalten bei der Arbeit und in der Freizeit zu reflektieren. Sie erhalten wertvolle Tipps zu Themen wie Risiko, Schlaf, Stimmung, Fitness und Stress. Und sie lernen, eigenverantwortlich auf ihre Gesundheit zu achten.

Fit for work & life

Präventionsmodul, kostenpflichtig,
 Buchung: suva.ch/praeventionsmodule
 > Suchwort Lernende eingeben



Publikationen für Seilbahnbetriebe
Sicher arbeiten an Seilbahnanlagen und auf Pisten

Die Arbeit in Seilbahn- und Skiliftbetrieben ist mit vielen Gefahren verbunden. Deshalb gibt es für diese Branche ein eigenes Set von lebenswichtigen Regeln. Diese Publikationen und drei wichtige Checklisten zur Gefahrenermittlung sind aktualisiert neu erschienen.

Acht lebenswichtige Regeln für das Arbeiten an Seilbahn- und Skiliftanlagen

Instruktionshilfe: suva.ch/88823.d
 Faltprospekt: suva.ch/84045.d

Checklisten

Seilbahn- und Skiliftbetriebe:

suva.ch/67122.d

Arbeiten auf Seilbahnanlagen:

suva.ch/67187.d

Pistenfahrzeuge: suva.ch/67176.d

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen. Geben Sie dafür die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein: suva.ch

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Eine Liste aller neuen oder überarbeiteten Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie auf suva.ch/publikationen

Holzelementbau. Sicherheit durch Planung

Technisches Merkblatt, 40 Seiten A4: suva.ch/66135.d

Schallemissionsmessungen an Maschinen

Informationsschrift, 46 Seiten A4: suva.ch/66027.d

Seitenschutz an Fassadengerüsten

Factsheet, 2 Seiten A4: suva.ch/33024.d

Absenzenmanagement. Ein Gewinn für jedes Unternehmen

Informationsschrift, 22 Seiten A4: suva.ch/66131.d

Exzenterpressen mit manueller Beschickung

Checkliste, 4 Seiten A4: suva.ch/67098.d

Transfer von Personen in der Pflege und Betreuung. Beurteilung der körperlichen Belastung

Fragebogen, 9 Seiten A4: suva.ch/88305.d



Zehn lebenswichtige Regeln für die Aufzugsbranche

Instruktionshilfe, 20 Einlageblätter A4: suva.ch/88825.d
 Faltprospekt, 14Seiten A6/5: suva.ch/84058.d

Seitenschutz. Anforderungen an die Bauteile

Factsheet, 2 Seiten A4: suva.ch/33017.d

Lüftung bei Untertagarbeiten

Checkliste, 6 Seiten A4: suva.ch/67120.d

Krane in Industrie und Gewerbe

Checkliste, 6 Seiten A4: suva.ch/67159.d

Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 16. Februar 2023 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einer der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage: suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis:
Smart Speaker



2. Preis:
AirPods



3. Preis:
Tischlampe

Das Leben ist schön,
solange nichts passiert.



Überschätzen Sie sich nicht.