

benefit



Wintersport

Schädel-Hirn-Trauma ist eine der schlimmsten Verletzungen.

Die Null als Ziel

Aryzta Schweiz will keinen einzigen Unfall mehr im Betrieb.

Unfall mit Folgen

Einen Moment nicht aufgepasst

**«Der Traum vom
Medizinstudium
ist geplatzt.
Aber verunfallten
Menschen kann
ich auch bei der
Suva helfen.»**

Nico Kapp (25)



Vor Ort

Engel im Leben

Kinzigital, 17. September 2016

«Vor dem Start des Medizinstudiums wohnte ich in Deutschland und jobbte bei der Swiss. Ich fuhr zwischen Zürich und Freiburg hin und her. Dabei verunfallte ich mit dem Auto schwer. Die Ärztinnen und Ärzte machten meinen Eltern keine Hoffnungen: Ich würde als Pflegefall aus dem Koma erwachen. Nach drei Monaten im Koma durfte ich nach Basel in die Rehaklinik wechseln. Ich konnte weder aufsitzen noch reden oder essen. Aber ich machte kleine, stetige Fortschritte. Neben den Therapien in der Klinik erhielt ich von meinem ehemaligen Turniertanztrainer kostenlosen Unterricht – selbst als ich noch im Rollstuhl sass. Er ist einer der vielen Engel, auf die ich nach dem Unfall zählen konnte. Auch meine Eltern und der Suva-Case-Manager unterstützten mich unglaublich. Als klar wurde, dass ein Medizinstudium unmöglich war, wollte ich der Suva etwas zurückgeben. Weil ich die Matura im Sack hatte, konnte ich die 18-monatige Ausbildung zum Versicherungsassistenten absolvieren. Und tatsächlich kriege ich ab 2022 eine Festanstellung. Jetzt kann ich bei der Suva verunfallten Menschen helfen.»

Nico Kapp

Die andere Seite

«Der unbeugsame Wille von Nico kombiniert mit Fleiss und Ehrgeiz waren sicherlich die wesentlichsten Erfolgsfaktoren zur Wiedereingliederung.



Wenn der Wille Berge versetzen kann, so hat er dies in seinem Fall tatsächlich getan.»

Josef Anderrüti, Case Manager Suva



Video

Im Video erzählt Nico Kapp seine Geschichte und zeigt, wie er heute lebt. [suva.ch/wiedereingliederung](https://www.suva.ch/wiedereingliederung)

FOTO: KOSTAS MAROS





Regula Müller,
Chefredaktorin



Zeitgewinn mit grossem Verlust

Zehn Sekunden wollte Georges Morard sparen. Das bezahlt er nun den Rest seines Lebens. Denn durch die Hektik an diesem Nachmittag versties er gegen eine lebenswichtige Regel. Die Ladung seines Gabelstaplers stürzte auf ihn herab und brach ihm drei Wirbel. Nach Monaten der Rehabilitation kehrte er im Rollstuhl nach Hause zurück. Jahre später steht er, von Schienen gestützt, wieder auf eigenen Beinen. Ab Seite 6 erzählt Georges Morard seine Geschichte, damit andere nicht das gleiche Schicksal erleiden.

Ein Unfall, der 2018 auf der Abfahrtspiste in Gröden passierte, veränderte auch das Leben des Profisportlers Marc Gisin. Von seinen zahlreichen Brüchen erholte er sich erstaunlich schnell. Das erlittene Schädel-Hirn-Trauma jedoch zwang ihn zum Rücktritt. Ab Seite 12 lesen Sie, wie ein Schädel-Hirn-Trauma entsteht und wie Sie gesund durch die Schneesportsaison kommen.

Nun wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Advents- und Weihnachtszeit. Kommen Sie verletzungsfrei durch den Dezember. Einige hilfreiche Tipps dazu finden Sie auf Seite 11.

Regula Müller, Chefredaktorin

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern, suva.ch; benefit@suva.ch
Chefredaktion: Regula Müller; **Redaktion:** Charlotte Chanex, Alois Felber;
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Kostas Maros, Erwin Auf der Maur
Konzeption und Layout: tnt-graphics AG; **Illustration:** tnt-graphics AG
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

Für
Sie im
Einsatz

Statistiker / Statistikerin

Warum: Die Suva führt die Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherung (SSUV) im Auftrag der Koordinationsgruppe für die Statistik der Unfallversicherung UVG (KSUV). Die Sammelstelle publiziert die jährliche Unfallstatistik nach UVG. Diese basiert auf den Ergebnissen aller derzeit 26 UVG-Versicherer, die unselbstständig Erwerbstätige obligatorisch gegen Berufs- und Freizeitunfälle sowie gegen Berufskrankheiten versichern. Ebenfalls enthalten sind die Ergebnisse der obligatorischen Unfallversicherung für Arbeitslose, die bei der Suva versichert sind.

Was: Die Statistiker/innen erheben die teilweise auf Stichprobendaten beruhenden Ursachen von Unfällen und Berufskrankheiten, die medizinischen Diagnosen und die Struktur der Heilkosten und deren Auswertung.

Wer: Im Statistik-Team arbeiten rund zwei Dutzend Personen. Diese erfassen und analysieren die Unfälle aller in der Schweiz unselbstständig Arbeitnehmenden und Lernenden. Dies sind im Wesentlichen Personen zwischen 15 und 65 Jahren, die gut die Hälfte der Wohnbevölkerung ausmachen.

unfallstatistik.ch



Direkt zum Fachwissen

Im Januar eröffnen wir das neue «Kompetenz-Center Schaden».

Um Ihre Fragen rund um das Thema «Unfall» sowie die entsprechenden Leistungen effizient zu bearbeiten, haben wir das «Kompetenz-Center Schaden» eingerichtet. Dieses ist in vier Regionen eingeteilt. So können Sie sich immer direkt beim für Sie zuständigen «Kompetenz-Center Schaden» melden. Alle unsere Spezialistinnen und Spezialisten sind so für Sie unter der jeweiligen Nummer erreichbar und Sie werden direkt mit einem Mitarbeitenden verbunden, der für Ihr Anliegen das geeignete Fachwissen hat.

suva.ch/versicherungsleistungen

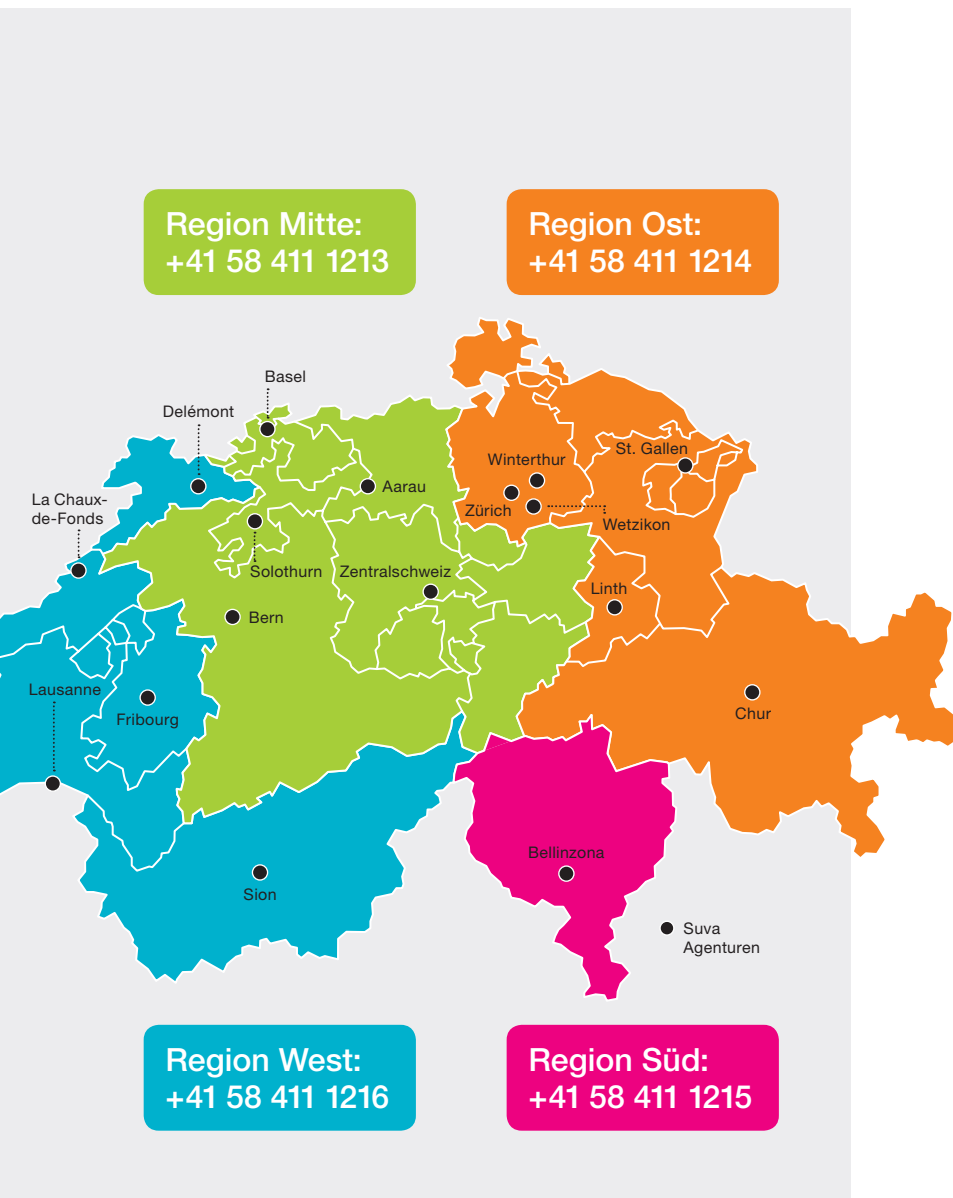


Rund ein Viertel mehr Verdachtsfälle

2020 untersuchte die Suva über 2200 Verdachtsfälle auf Versicherungsmissbrauch. Das sind rund ein Viertel mehr als ein Jahr zuvor. Die Suva verhinderte so ungerechtfertigte Zahlungen in der Höhe von 12,6 Mio. Franken. Neben betrügerischen verunfallten Personen und Unternehmen kommt es vereinzelt auch bei Ärzten und Spitälern vor, dass sie beispielsweise fiktive oder falsche Stunden und Leistungen abrechnen. Das schadet den ehrlichen Versicherten und dem ganzen Gesundheitssystem. Die Suva verfolgt deshalb jede Form von Versicherungsmissbrauch konsequent.

suva.ch/missbrauch





GUTE FRAGE

Wie komme ich sicher mit dem Velo durch den Winter?



Simon Vonmoos, Experte Freizeitsicherheit

Unfälle im Winter geschehen oft, weil Velofahrer/innen die Witterungs- und Strassenverhältnisse nicht richtig einschätzen. «Daher eins vorneweg», sagt Simon Vonmoos, Experte für Freizeitsicherheit bei der Suva, «bei starkem Schneefall empfehlen wir, das Velo stehen zu lassen und stattdessen auf öffentliche Verkehrsmittel umzusteigen.» Die Gefahr eines Sturzes sei zu gross. Besondere Vorsicht ist auch bei eisigem Untergrund geboten. Also vorwiegend dann, wenn die Strasse noch nicht geräumt oder gesalzen ist. «Der Bremsweg verlängert sich und das Velo kann dabei ins Schlingern geraten.» Die Schneehaufen am Strassenrand, die durch das Schneeräumen entstehen, können ebenfalls eine Sturzfallgefahr sein. Zusammenfassend gibt Simon Vonmoos folgende Tipps: «Rechnen Sie genügend Zeit ein, schieben Sie bei heiklen Passagen das Velo und tragen Sie einen Velo-helm sowie warme, wetterfeste und reflektierende Kleider.»

suva.ch/velo

Pro Jahr kommt es in der Schweiz zu rund 7000 Schlittelfällen.*


Viele Fahrerinnen und Fahrer wissen nicht, wie man sich beim Schlitteln richtig verhält. Die meisten Personen trauen sich bei der Abfahrt mit dem Schlitten zu viel zu und unterschätzen die Geschwindigkeit.

suva.ch/schlitteln

7000



* QUELLE: BERATUNGSSTELLE FÜR UNFALLVERHÜTUNG (BFU)



Eine schlecht gesicherte
Palette mit Äpfeln wurde
Georges Morard zum
Verhängnis.

Neues Leben

nach dem Unfall



Das Leben von Georges Morard verändert sich schlagartig, als er an seinem Arbeitsplatz einen Unfall erleidet. Die paar Sekunden Zeitgewinn am Ende eines Arbeitstages bezahlt er nun ein Leben lang.

Text: Charlotte Chanex; Fotos: Fabian Hugo

Le Bry (FR), Freitag, 27. Oktober 2006, um 17.30 Uhr klingelt das Telefon. Georges Morard, Chef der Familien-Destillerie Paul Morard & Fils SA, wird zu einem Apéro eingeladen. Bevor er seinen Arbeitsplatz verlässt, lädt er eine letzte Kiste mit Äpfeln auf. In dieser Jahreszeit gibt es immer viel zu tun. Er besteigt seinen Gabelstapler, lädt in aller Eile die Palette mit 500 kg Äpfeln auf und fährt zum Container. «Da fiel ein Apfel auf den Boden. Trifft sich gut, dachte ich, denn ich hatte einen kleinen Hunger!», erzählt Georges. Als er sich jedoch bückt, um ihn aufzulesen, passiert das Unglück: Die Palette kippt und begräbt Georges Morard unter sich. Schnell ist Erste Hilfe zur Stelle. Einige Stunden später fällt das Verdikt: drei gebrochene Wirbel. Georges wird wahrscheinlich wieder gehen können, doch bis dahin ist es noch ein langer Weg.

Zeitgewinn, aber zu welchem Preis!

Um keine Zeit zu verlieren, unterliess Georges es, die Gabelzinken seines Staplers korrekt anzupassen, um die Last sicher transportieren zu können. «Ich habe an diesem Abend mindestens 10 Sekunden Arbeits-

zeit eingespart und werde dies bis ans Ende meiner Tage bezahlen», betont er. Er hielt verschiedene lebenswichtige Regeln nicht ein: Er befolgte die Vorschriften für den Gebrauch des Fahrzeugs nicht, sicherte die Ladung nicht und improvisierte stattdessen, um Zeit zu sparen. Diese Sicherheitsregeln können Leben bewahren: Sie zu befolgen, ist entscheidend, um gesund nach Hause zurückzukehren.

Immer vorwärtsschauen

Nach sechs Monaten Rehabilitation in Nottwil kehrt Georges im Rollstuhl nach Hause zurück. Gehen kann er nur mithilfe von Stöcken und lediglich kurze Distanzen. Für seine Frau und die drei Töchter ist dies eine schwerere Belastung. «Wir dachten, dass wir niemals wieder etwas mit der ganzen Familie unternehmen könnten», erinnern sich die Töchter. «Vor dem Unfall gingen wir oft zusammen Ski oder Velo fahren.»

«Mein Mann ist eigensinnig und ausdauernd. Was er sich in den Kopf gesetzt hat, führt er auch aus», erzählt Marianne, seine Frau. Von Anfang an setzte er sich Ziele, die er dann auch nach und nach erreichte. «Meine Einstellung war immer positiv. Ich habe nie aufgegeben, meine Fähigkeiten wieder zu erlangen. Ich wusste, dass ich es schaffe», bestätigt Georges.

Neun Monate nach dem Unfall besteigt er auf Anregung seiner Physiotherapeutin ein Fahrrad. Trotz Anfangsschwierigkeiten erlangt er wieder sein Gleichgewicht und kann Spazierfahrten unternehmen. «Heute können wir nicht mehr einen ganzen Skitag unterwegs sein, dafür geniessen wir die Zeit mit unseren Enkelkindern. Man muss die Situation akzeptieren können und sich an schönen Augenblicken erfreuen, wenn sie sich ergeben», erklärt Marianne.

Zurück am Arbeitsplatz

«Für mich war klar, dass Georges wieder in den Betrieb zurückkehrt», sagt Bernard, sein Bruder und damaliger Geschäftspartner. Schon in Nottwil hatte Georges damit begonnen, die Korrespondenz zu lesen und Rechnungen zu bezahlen. «Ich hatte in meinem Zimmer ein kleines Büro eingerichtet. Es tat mir >



Die Arbeitssicherheit in der Destillerie wurde nach dem Unfall ausgebaut.

Lebenswichtige Regeln

Keine Arbeit ist so wichtig, dass man dafür sein Leben oder dasjenige seiner Mitarbeitenden riskiert. Die lebenswichtigen Regeln sind echte Lebensretter. Finden Sie die spezifischen Regeln für Ihre Branche unter: [suva.ch/regeln](https://www.suva.ch/regeln)



Georges Morard bleibt mit Herz und Seele seinem Betrieb verbunden.



Entdecken Sie im Video die ganze Geschichte von Georges Morard:
[suva.ch/
georges-morard](https://suva.ch/georges-morard)



Körperliche Arbeiten sind für den Verunfallten nur noch eingeschränkt möglich.

ausserordentlich gut, mich um die Administration der Destillerie zu kümmern», erklärt Georges. Eine berufliche Umschulung wurde zwar diskutiert, er konnte sich jedoch nicht vorstellen, seinen Betrieb zu verlassen. Dass ihn sein Bruder auch nach dem Unfall als Geschäftspartner und gleichzeitig als Angestellten akzeptiert hat und dies auch bei der Kundschaft gut ankam, war für Georges eine grosse Motivationsquelle. «Er hat realisiert, dass er immer noch eine nützliche Rolle in der Gesellschaft spielen konnte», fügt Marianne hinzu.

Botschafter für die lebenswichtigen Regeln

Nach seinem Unfall hat Georges die Sicherheit in der Destillerie ausgebaut, insbesondere durch Veränderungen an den Beladungssystemen. Heute engagiert er sich in seiner Branche. Er ist im Vorstand der Schweizer Brenner der einzige Vertreter der Westschweiz. Zudem ist er seit einigen Jahren als Botschafter der lebenswichtigen Regeln im Rahmen der von der Suva

organisierten Ausbildung der Sicherheitsassistenten tätig. Seine Schilderungen beeindrucken die Teilnehmenden ganz besonders. «Beim Erzählen kommen mir die begangenen Fehler wieder in den Sinn, sodass ich ihnen sagen kann: <Macht es besser als ich!>», erklärt Georges. «Und wenn ich dank meiner Schilderungen im Jahr einen oder zwei schwere Unfälle verhindern kann, ist das bereits ein Erfolg.» ●

Ein Unfall vor Gericht

Ein schwerer Berufsunfall ist sowohl für den Mitarbeitenden als auch für den Betrieb ein Schicksalsschlag. Wer trägt die Schuld bei einem Unfall? Wer trägt die Verantwortung? Wer kommt für die Kosten auf? Einen Eindruck der Konsequenzen vermittelt die Zusammenfassung eines fiktiven Unfallprozesses unter:

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

Schön gefährlich

Zur Weihnachtszeit ist die Zahl der Brände deutlich höher. Unbeaufsichtigte und falsch angebrachte Kerzen sind die Hauptursachen.

[suva.ch/unfallfreie-feiertage](https://www.suva.ch/unfallfreie-feiertage)

400°

Wer seinen Weihnachtsbaum mit echten Kerzen schmückt, sollte diese nicht zu nahe unter den Zweigen anbringen.

Noch 10 Zentimeter über der Kerzenflamme ist es 400 Grad heiss.

30%

Im Dezember gibt es rund **30 Prozent mehr Brände.**

Allein 1000 Brände sind es um die Weihnachts- und Neujahrstage.



Gefährlich

Infolge Verbrennungen müssen sich jedes Jahr über **8000 Personen in ärztliche Behandlung** begeben. Darunter sind rund **290 Schwerverletzte.***



Heiss

Eine Wunderkerze hat eine Zündtemperatur von über 400 Grad.



Für Notfälle eine Löschdecke bereithalten:
[sapros.ch](https://www.sapros.ch)

58%

58 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung hatten letztes Jahr einen Weihnachtsbaum.

Aber nur ein Viertel benützte echte Kerzen. Der Rest schmückte den Baum mit sicheren LED-Kerzen oder -Lichterketten.





Wettbewerb

Nutzen Sie die App «Slope Track» und gewinnen Sie ein Wochenend-Camp mit Wendy Holdener als Ski-Coach.

suva.ch/slopetrack

Ein Skiunfall bremst aus

Ein Schädel-Hirn-Trauma zwang den Skirennfahrer Marc Gisin, zurückzutreten. Das Beispiel zeigt: Die Folgen eines Schneesportunfalls sind oft äusserst gravierend. Arbeitgebende können mit Präventionsmassnahmen helfen, Leid zu verhindern und wirtschaftliche Kosten zu senken.

Text: Regula Müller; Grafik: tnt-graphics

An den schweren Unfall von Marc Gisin bei der Abfahrt in Gröden 2018 erinnern sich viele. Vor den Kamelbuckeln hatten sich dessen Ski gekreuzt. Er stürzte und flog anschliessend unkontrolliert durch die Luft. Mit einer unfassbaren Wucht prallte er wiederholt mit Kopf und Rücken auf der Piste auf. Eine Lungenquetschung, Rippenbrüche, kaputte Zähne, ein Beckenbruch und ein Schädel-Hirn-Trauma waren die Folgen. Seinen Rücktritt erklärte er zwei Jahre später, nachdem er kein einziges Rennen mehr bestritten hatte. Seine Kopfverletzung liess dies nicht zu (siehe Interview).

1000 Schädel-Hirn-Traumata im Jahr

Schädel-Hirn-Traumata sind Funktionsstörungen oder Verletzungen des Gehirns und entstehen durch äussere Gewalteinwirkung, beispielsweise bei einem Ver-

kehr- oder Sportunfall. Die Symptome sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Bewusstlosigkeit, Desorientierung oder sogar Koma. Die Folge kann eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit oder gar der Tod sein.

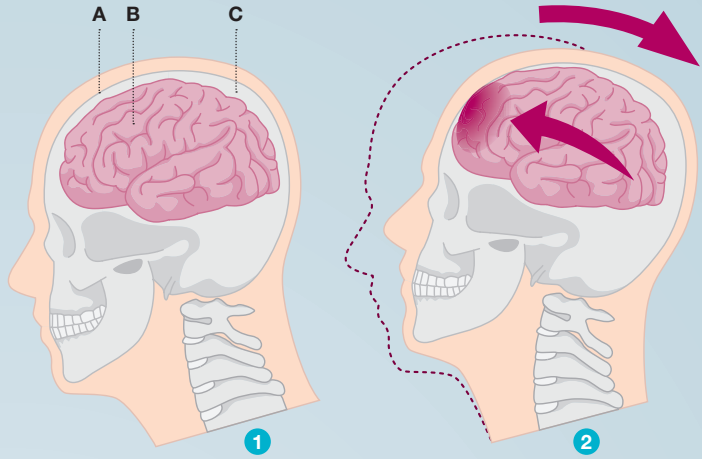
Um sich ein Schädel-Hirn-Trauma im Schneesport zuzuziehen, muss man nicht mit der Geschwindigkeit eines Profisportlers unterwegs sein: Pro Jahr kommt es bei Arbeitnehmenden zu tausend Schädel-Hirn-Traumata aufgrund von Ski- und Snowboardunfällen im Breitensport. Achtzig Personen erleiden ein mittleres oder schweres Trauma mit Gehirnprellung, Gehirnquetschung oder Schädelbruch (siehe Grafik).

Das sind die Risikofaktoren

Eine Schädelverletzung birgt zwar das Risiko einer sehr schweren Verletzung, die grösste Gefahr beim Skifahren ist jedoch, sich eine Knieverletzung einzu- >

Schädel-Hirn-Traumata im Schneesport

- 1 Der Schädelknochen (A) schützt das Gehirn (B), die Gehirnflüssigkeit (C) dient als Puffer.
- 2 Bei einem heftigen Aufprall stösst das Gehirn wegen der Fliehkraft gegen den Schädelknochen. Dies verursacht in den Nervenzellen mikroskopisch kleine Verletzungen, die Impulsübertragung ist gestört.



Schweregrade

Leichtes Schädel-Hirn-Trauma (Grad I)

Falls es zu einer Bewusstlosigkeit kommt, ist diese zeitlich auf höchstens 15 Minuten begrenzt. Normalerweise treten keine neurologischen Folgen auf.

Mittelschweres Schädel-Hirn-Trauma (Grad II)

Die Bewusstlosigkeit kann bis zu eine Stunde anhalten. Spätfolgen können auftreten, sind jedoch nicht sehr wahrscheinlich.

Schweres Schädel-Hirn-Trauma (Grad III)

Die Bewusstlosigkeit bleibt länger als eine Stunde bestehen, neurologische Folgeschäden sind anzunehmen.

Symptome

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstlosigkeit
- Sehstörungen
- Desorientiertheit
- Erinnerungslücken
- Koma



13%

der Schädel-Hirn-Traumata entstehen durch eine Kollision mit einer anderen Person.

87%

entstehen ohne Kollision mit einer Person (keine Aufteilung Ski/Snowboard).



Pro Jahr führen rund 700 Skiunfälle zu einem Schädel-Hirn-Trauma.



Pro Jahr führen rund 300 Snowboardunfälle zu einem Schädel-Hirn-Trauma.



92 % der Unfälle führen zu einem Schädel-Hirn-Trauma mit Schweregrad I.



Rund 11 Mio. CHF kosten die Ski- und Snowboardunfälle mit Schädel-Hirn-Trauma pro Jahr.



Interview mit Marc Gisin

«Meine körperliche Fitness rettete mein Leben»

Wie geht es Ihnen ein Jahr nach Ihrem Rücktritt?

Ich wünschte, ich hätte nicht aufgrund eines Unfalls zurücktreten müssen. Es ist schade, dass ich mein Potenzial nicht zu 100 Prozent ausschöpfen konnte. Dennoch war es der absolut richtige Schritt. Das Schädel-Hirn-Trauma hat einfach Spuren hinterlassen.

Wie zeigen sich diese Defizite?

Mein Gehirn hat sich nicht zu 100 Prozent regeneriert – zumindest nicht, wenn ich es im Hochleistungssport brauchen sollte. Ich kann die wirkenden Kräfte nicht mehr richtig einschätzen. Abläufe, die zuvor selbstverständlich und automatisiert abliefen, sind nicht mehr abrufbar. Auch die Raumwahrnehmung hat gelitten. Das liegt im Rennen nicht drin.

Was sind Ihre beruflichen Ambitionen?

Ich habe mit dem Wirtschaftspsychologiestudium an der Hochschule Luzern begonnen. Dieses mache ich berufs begleitend neben einem Praktikum bei der Suva in der Präventionsabteilung. Ich habe mich oft verletzt und danach wieder zurückgekämpft, was eine unkonventionelle Sicht auf dieses Thema ermöglicht.

Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie heute auf die Piste gehen?

Ich versuche, mich körperlich fit zu halten, und mache Ausdauer- und Krafttraining. Es ist essenziell, dass ein gewisses Level an Fitness vorhanden ist, wenn man auf die Piste geht. Das hat sich bei meinem Unfall gezeigt. Wäre mein Körper nicht so parat gewesen, wäre ich jetzt tot.

fangen. In rund 43 Prozent der Skiunfälle sind die unteren Extremitäten von Verletzungen betroffen. Beim Snowboarden hingegen sind am häufigsten – in ebenfalls rund 43 Prozent – die oberen Extremitäten wie Schultern, Arme oder Handgelenke betroffen.

Auch die Tageszeit spielt eine grosse Rolle: Die meisten Unfälle passieren zwischen 14.00 und 15.00 Uhr. Eine mögliche Erklärung dafür ist die körperliche Ermüdung und die damit verbundene Überschätzung der eigenen Fähigkeiten – zwei bedeutende von vielen Risikofaktoren für Ski- und Snowboardunfälle. Mangelhafte körperliche Kondition und die falsche Materialwahl sind weitere Risikofaktoren.

850000 Ausfalltage

Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung ist schneesportbegeistert. Entsprechend zahlreich sind die Ausfalltage, welche die Betriebe wegen Unfällen in Kauf nehmen müssen: rund 850 000 im Jahr. Das geht ins Geld: Im Schnitt kostet ein Ausfalltag den Betrieb 600 bis 1000 Franken, was eine Summe von über 510 Millionen Franken ergibt.

Aufwärmen mit Wendy Holdener

Es lohnt sich deshalb, die Mitarbeitenden zu sicherem Verhalten beim Ski- und Snowboardfahren zu sensibilisieren. Die Suva-App «Slope Track» unterstützt Betriebe und jeden einzelnen Schneesportler und jede einzelne Schneesportlerin darin. Die App misst, was der Körper beim Schneesport aushalten muss. Dabei können Schneesportler und -sportlerinnen erfahren, welche Kräfte (G-Werte) beim Ski- und Snowboardfahren auf den Körper einwirken. Die App liefert Tipps für eine bessere Kondition und eine geringere Belastung. Dadurch lassen sich Unfälle verhindern. Neu beinhaltet die App Aufwärmübungen, vorgezeigt von Wendy Holdener und Marc Gisin. Durch das Warm-up bereiten sich Schneesportler und -sportlerinnen optimal auf den Skitag vor. Ausserdem wird die App wöchentlich mit einem Profitipp ergänzt. Wendy Holdeners Tipp lautet: «Seien Sie aufmerksam auf der Piste und mit dem Kopf bei der Sache.» ●

Neuheiten in der Slope-Track-App

➔ **Profitipps:** Wöchentlich geben Profis aus dem Schneesport Tipps, wie Sie sich auf der Piste sicher bewegen.

➔ **Warm-up:** Wendy Holdener und Marc Gisin zeigen mit Aufwärmübungen, wie Sie sich optimal auf die Piste vorbereiten.

suva.ch/slopetrack



suva.ch/schneesport

Eine angepasste Fahrgeschwindigkeit und eine gute körperliche Verfassung erhöhen Ihre Sicherheit.

Das
Ding

Fersenspikes

Im Winter steigt die Unfallgefahr rapide an. Grund dafür sind schneebedeckte oder vereiste Strassen und Treppen, falsches Schuhwerk und unvorsichtiges Verhalten.

suva.ch/stolpern



Zahlen und Fakten

Bei Schnee und Eisglätte stolpern und stürzen zwischen 6 und 8 Uhr morgens mehr als doppelt so viele Fussgänger als sonst. Insgesamt verzeichnen die Unfallversicherer bis zu 2000 Sturzunfälle pro Tag bei winterlichen Verhältnissen.

Nutzen

Spikes verhindern das Ausrutschen auf schneebedeckten und vereisten Wegen. Setzen Sie beim Gehen die Ferse sicher auf. Beim Kauf eines Gleitschutzes ist besonders auf griffige Spikes im Fersenbereich zu achten.

Anwendung

Legen Sie die Fersenspikes auf den Boden, steigen Sie ein, ziehen Sie den Klettverschluss durch den Ring und schliessen Sie ihn. Der Klettverschluss sorgt für eine unkomplizierte und sichere Befestigung. Die Spikes sind für alle Schuhtypen ohne Stiftabsätze geeignet.

Wissenswert

Das robuste Material trotz selbst extremer Kälte. Die Spikes sind klein, handlich und passen in jede Tasche. Ausserdem sorgen die angebrachten Reflektoren für mehr Sichtbarkeit im Dunkeln.



Hier können Sie die Fersenspikes bestellen: sapro.ch

«Das Ziel ist die Null in der Unfallstatistik»

Beim Tiefkühlbäcker Aрызta Schweiz steht die Arbeitssicherheit an erster Stelle. Was das für den Betrieb bedeutet, erläutert Cornelius Endres, Head of Operations, im Interview.

Text: Regula Müller; Foto: Herbert Zimmermann

Welche Vision in Sachen Arbeitssicherheit schwebt Ihnen vor?

Wir müssen so weit kommen, dass wir keine Berufsunfälle mehr im Unternehmen haben. Meine Vision ist tatsächlich die Null in der Unfallstatistik. Dass es möglich ist, weiss ich aus meinen vorherigen Tätigkeiten in der Konsumgüterindustrie. Dort schafften wir es, mehrjährig unfallfrei zu sein.

Meine Favoriten auf suva.ch

Präventionsmodule zum Bestellen: suva.ch/praeventionsmodule

Unfälle bei Lernenden verhindern: suva.ch/lehrzeit

Übersicht zur Freizeitprävention: suva.ch/freizeitsicherheit

Wie möchten Sie dieses Ziel erreichen?

Zusammen mit der Suva haben wir mit dem Programm «integrierte Sicherheit» die Unfälle bereits auf ein niedriges Niveau bringen können. Nun müssen wir die Sicherheitskultur weiterentwickeln. Die Arbeitssicherheit darf nicht mehr eine unter anderen Prioritäten sein. Vielmehr muss die Arbeitssicherheit an erster Stelle stehen, danach kommt alles Weitere. Das Mindset jedes einzelnen Mitarbeiters und jeder einzelnen Mitarbeiterin über alle Hierarchiestufen hinweg sollte folgendes sein: «Die Sicherheit fängt bei mir an. Ich muss Prävention vorantreiben.»

Wie gehen Sie das an?

Seit Februar rapportieren wir systematisch Beinaheunfälle und unsichere Situationen im Unternehmen. Ausgerollt haben wir diese Arbeitsweise zunächst

über die Führungskräfte und nun sind wir daran, alle Mitarbeitenden zu involvieren, damit die Zahl der Meldungen stetig wächst. Je mehr solche Situationen wir rechtzeitig identifizieren, desto weniger Unfälle werden wir haben.

Haben Sie ein Beispiel für eine solche unsichere Situation?

Zum Aufschneiden von Kartongebinden verwenden wir Sicherheitsmesser mit verdeckter Hakenklinge. Diese sind mit einer Schnur beim Arbeitsplatz befestigt. Wir haben festgestellt, dass eine Mitar-



Cornelius Endres lässt auch Beinaheunfälle systematisch rapportieren.

«Knapp 70 Prozent unserer Unfälle passieren beim Bewegen und Gehen und bei Reinigungstätigkeiten.»

Cornelius Endres

beiterin dieses Messer nicht nutzt, sondern stattdessen ihr eigenes Messer, da die Schnur zu kurz ist. Um sicherzustellen, dass die Mitarbeiterin das richtige Sicherheitsmesser verwendet, haben wir nun die Befestigungsschnüre auf die richtige Länge angepasst. So beugen wir möglichen Schnittverletzungen vor.

Welche weiteren konkreten Projekte gehen Sie nächstens an?

Aus der Analyse der Meldungen über Beinaheunfälle und unsichere Situationen sowie aus unserer Unfallstatistik

des Vorjahreszeitraums haben wir herausgefunden, dass knapp 70 Prozent unserer Unfälle beim Bewegen und Gehen und bei Reinigungstätigkeiten passieren. Zum Glück müssen wir das Rad nicht neu erfinden, um diese Situationen anzugehen. Gegenwärtig haben wir so zum Beispiel den Stolperparcours der Suva im Haus. Hier lernen die Mitarbeitenden das bewusste und sichere Bewegen. Wir erhoffen uns, dass in diesem Bereich die Anzahl an unsicheren Situationen – und in der Folge auch die Unfälle – zurückgehen. ●



FOTO: GETTY IMAGES

Aktivitäten-Parcours neu gestaltet

Gefahren beim Haushalten und Heimwerken

Viele Arbeiten im Haushalt und so manche Heimwerkerprojekte können mit bösen Unfällen enden, wenn man sie falsch anpackt. Mit dem Aktivitäten-Parcours «Haushalten und Heimwerken» sensibilisieren Sie die Mitarbeitenden in Ihrem Betrieb für diese Unfallgefahren. An elf Stationen erfahren und erleben die Teilnehmenden, wie sie diese Unfälle und so auch langwierige Absenzen am Arbeitsplatz vermeiden können. Das beliebte Präventionsmodul wurde überarbeitet und noch

attraktiver gestaltet. Zum Beispiel mit neuen Stationen zu den Themen «Nothilfe» oder «Brand», wo sich Defibrillatoren und Rauchmelder ausprobieren lassen.

Haushalten und Heimwerken

Präventionsmodul, kostenpflichtig,
Informationen und Buchung:

suva.ch/praeventionsmodule >Thema Haus und Garten

Neue Bauarbeitenverordnung

Aktuelle Informationsmittel ab 1. Januar bestellen

Die Revision der Bauarbeitenverordnung (BauAV) hat grosse Auswirkungen auf das Informationsangebot der Suva. Vorübergehend sind die überarbeiteten Publikationen nicht mehr bestellbar. Alle aktualisierten Informationsmittel können Sie ab 1. Januar 2022 wieder wie gewohnt auf suva.ch herunterladen und bestellen.

Neue Bauarbeitenverordnung

(BauAV 2022), Informationen:

suva.ch/bauav2022

Liste der Publikationen:

suva.ch/publikationen

Lohndeclaration leicht gemacht

Jetzt Löhne mit Swissdec oder Kundenportal melden

Arbeitgebende müssen Ende Jahr die prämienerhebenden Löhne bei der Suva deklarieren. Diese Angaben dienen zur Prämienhebung. Unser Tipp: Am einfachsten geht's mit einer Swissdec-zertifizierten Lohnbuchhaltung, die der Suva die Daten direkt übermittelt. Ausserdem steht Ihnen im Kundenportal auf suva.ch der verbesserte Online-Service «Lohndeclaration» zur Verfügung.

Weitere Informationen:

suva.ch/lohn

suva.ch/kundenportal

Kursprogramm 2022

Unser Ausbildungsangebot für die Prävention

Möchten Sie im nächsten Jahr eine Aus- oder Weiterbildung in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz absolvieren? Unser Kursprogramm 2022 steht Ihnen zur Verfügung. Ob im Vorbereitungskurs «Spezialistin / Spezialist ASGS» oder zum Beispiel in einer Fortbildung im Strahlenschutz: Wir legen Wert auf kompetenzorientierte praxisnahe Kurse und Lehrgänge. Profitieren Sie von unserem Angebot.

Ausbildung Arbeitssicherheit und

Gesundheitsschutz: suva.ch/88045.d,

suva.ch/kurse, suva.ch/asgs



Präventionsmodul

Anti-Stress: Workshop lehrt Spannungen abzubauen

Der grundlegend überarbeitete «Anti-Stress-Workshop» zeigt, wie man mit Stress umgehen kann. Angeleitet von einer Fachperson der Suva erleben und erlernen Ihre Mitarbeitenden im eigenen Betrieb während zwei Stunden nachhaltige Methoden zum Stressabbau.

Anti-Stress-Workshop

Präventionsmodul, kostenpflichtig,
Informationen und Buchung:
suva.ch/praeventionsmodule
>Thema Gesundheit

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen:
suva.ch/benefit-bestellkarte

Oder geben Sie 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

Mein Präventionsprogramm

Neue Programme:

- Asbest
- Gesund arbeiten am Bildschirm
- Strassentransport
- Unfallfrei zu Hause

suva.ch/praeventionsprogramm



Das Leben ist schön, solange nichts passiert.

Kleinplakat A4:
suva.ch/55393.d

Online-Check Schmierstoffe

Fragebogen zur Prüfung, ob die Hautschutzmassnahmen im Betrieb ausreichen:

suva.ch/schmierstoffe-check

Nachrüsten bestehender Personen- und Lastenaufzüge

Webseite:

suva.ch/aufzuege

>Material >Factsheets

Ein nachhaltiges Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) aufbauen

Präventionsmodul, kostenpflichtig:
suva.ch/praeventionsmodule
>Thema Grundlagen der Prävention

Elektrizität – eine sichere Sache

Broschüre, 20 Seiten A4:

suva.ch/44087.d

Ortsfeste Leitern

Checkliste, 6 Seiten A4:
suva.ch/67055.d

Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln. Lebenswichtige Regeln für den Holzbau

Broschüre, 40 Seiten 105 × 210 mm
suva.ch/84057.d

Sicherheit und Gesundheitsschutz: Wo stehen wir?

Test, 17 Seiten A4:
suva.ch/88057.d

Wettbewerb

Bis 16. Februar 2022 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Beim Einsatz von Leitern ereignen sich 6000 Berufsunfälle pro Jahr. Besser geeignete Alternativen zu einer tragbaren Leiter sind beispielsweise eine Hubarbeitsbühne, ein Rollgerüst oder eine Podestleiter.

So setzen Sie Leitern korrekt ein: suva.ch/leitern

Frage: Wann darf eine tragbare Leiter verwendet werden?

Antworten:

- A** Immer und überall
- B** Nur in der Freizeit
- C** Nur dann, wenn es keine sicherere Alternative gibt



1. Preis:
Roboter-Staubsauger

2. Preis:
Headset

3. Preis:
Hula-Hoop-Reifen

Das Leben ist schön,
solange nichts passiert.



Überschätzen Sie sich nicht.