

benefit

UV-Schutz
Warum die
UV-Strahlung
so schädlich
für die Haut ist

Reduktion
Tiefere Prämien
dank Erfolgs-
beteiligung

Sportparcours der Suva

Training für weniger Freizeitunfälle

**«Wir alle besitzen
aussergewöhnliche
geistige Ressourcen.
Die Schwierigkeit
besteht darin, sie zu
aktivieren.»**

Jérôme Berset (40)



Vor Ort

Mit mentaler Stärke

Bulle, 23. September 2015

«Es ist die letzte Kletterroute des Abends. Ich will mich abseilen und stelle die Seillänge auf zwölf Meter ein. Mein Freund sagt mir, dass er bereit ist und mich sichert. Ich lasse mich ins Seil fallen – aber es hält mich nicht. Ich stürze ab. Vor lauter Routine hatte ich den Knoten an meinem Klettergurt nicht richtig kontrolliert. Von da an war ich querschnittgelähmt.

Es folgte die Akutversorgung im Universitätsspital Lausanne, dann ein längerer Aufenthalt in der Rehabilitationsklinik Sion. Die Unterstützung meiner Familie und Freunde hat mir enorm geholfen. Aber meine Genesung ist vor allem auf das Glück, die aussergewöhnliche therapeutische Unterstützung, den Sport und auf meine mentale Stärke zurückzuführen. Die endgültige Diagnose: inkomplette Paraplegie, bei der gewisse Bewegungsabläufe möglich sind. Mein Chef und meine Arbeitskollegen haben mich bei meiner Rückkehr aktiv unterstützt. Nach acht Monaten nahm ich nach und nach meine Tätigkeit als Entwicklungsingenieur wieder auf. Ich arbeite jetzt 80 Prozent und bin froh, dass mir so genug Energie bleibt, mich um meine vollständige Rehabilitation zu kümmern.»

Jérôme Berset

Die andere Seite

«Ich stand während seiner Behinderung und Rehabilitation in regelmässigem Kontakt mit Herrn Berset. Ich versicherte ihm, dass er sich in Bezug auf seine Position im Unternehmen keine Sorgen machen müsse. Die Förderung der Mitarbeiter ist einer der Werte der Firmengruppe Liebherr.»

Martine Pugin, HR-Leiterin, Liebherr

suva.ch/wiedereingliederung

Die Wiedereingliederung ist ein Schlüsselanliegen der Suva.

FOTO: MANUEL ZINGG





«Der Körper kann sich
an Bewegungsabläufe
erinnern. Das hilft bei
der Genesung.»
Jérôme Berset



Mit gutem Beispiel voran

Auffallend viele Freizeitunfälle verzeichnete der Maschinenhersteller Spühl in Wittenbach vor acht Jahren. Um die Zahl der Unfälle zu senken, holte das Unternehmen die Suva ins Boot und damit den Berater Marcel Thommen. Die Zusammenarbeit kam mit dem Geschäftsführer Thomas Boltshauser dann so richtig in Fahrt. In regelmässigen Abständen betreibt das Unternehmen mit rund 200 Mitarbeitenden nun Prävention. Vor Kurzem hat Spühl das Modul «Sportparcours» gebucht.

Thomas Boltshauser geht mit gutem Beispiel voran. Er kommt am Morgen mit der ersten Gruppe zum Parcours. Denn er weiss selber nur zu gut, wie schnell ein Unfall passieren kann. Im vergangenen Jahr hatte er drei Freizeitunfälle in Folge. «Einen Unfall sollte man nicht dem Zufall überlassen», sagt Boltshauser dazu. «Wer vorgängig die Risiken einschätzt, schützt sich davor.»

Regula Müller, Chefredaktorin

Inhalt

04 Einstieg

06 Massnahmen gegen Freizeitunfälle

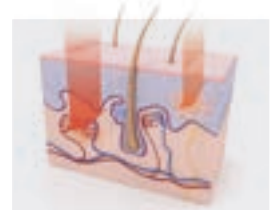
Mit einer Teilnahme am Sportparcours der Suva möchte die Spühl GmbH die Anzahl der Freizeitunfälle ihrer Mitarbeitenden reduzieren.



11 Lernende sind besonders unfallgefährdet

12 Hautsache Sonnenschutz

Warum ausreichender UV-Schutz für Mitarbeitende im Freien wichtig ist – und wie man sich richtig vor Sonneneinstrahlung schützt.



15 Das Ding: Wasserflasche

16 Prämienreduktionen für Unternehmen

Die Suva lässt ihre versicherten Betriebe an ihrem finanziellen Erfolg teilhaben und reduziert Prämien für die Berufsunfallversicherung.



18 Service

19 Wettbewerb

20 Die Kampagne

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
suva.ch; benefit@suva.ch

Chefredaktion: Regula Müller

Redaktion: Alois Felber, Regina Pinna-Marfurt, Henri Mathis, Nadia Gendre, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Manuel Zingg, Herbert Zimmermann, Keren Bisaz

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.

Virtuell Velo fahren – für reale Gefahren üben

Im Verkehrshaus der Schweiz in Luzern gibt es eine neue Besucherattraktion. Die Suva, die Dienstabteilung Verkehr der Stadt Zürich und das Verkehrshaus haben gemeinsam die Themeninsel «Virtual-Reality-Velo» kreiert. Dabei stehen vier Velos mit Virtual-Reality-Brillen zur Verfügung. Die integrierten 360-Grad-Filme zeigen gefährliche Situationen im Strassenverkehr. So können die Besucherinnen und Besucher in der virtuellen Welt das vorausschauende Velofahren üben.

Suva-versicherte Betriebe haben die Möglichkeit, die VR-Brille als Modul zu bestellen.

suva.ch/praeventionsmodule



Bei der Eröffnung der Velowelt im Verkehrshaus testet die zwölfjährige Selma die Virtual-Reality-Brille.

17 300 000

2018 verhinderte die Suva ungerechtfertigte Leistungsbezüge in der Höhe von 17,3 Millionen Franken durch die konsequente Bekämpfung von Versicherungsmissbrauch. Das sind 4,8 Millionen Franken mehr als im Vorjahr.



Weniger Sorgen für Selbstständige

Selbstständigerwerbende sind nicht obligatorisch gegen Unfälle und Berufskrankheiten versichert. Die Unternehmerversicherung der Suva schliesst diese Lücke. Eine Weiterempfehlung dieser Versicherung lohnt sich für Sie jetzt ganz besonders: Für die erfolgreiche Vermittlung eines neuen Unternehmerversicherungs-Kunden erhalten Sie eine einmalige Belohnung von 250 Franken.

suva.ch/3858.d



GUTE FRAGE

Ferien: Wie bin ich versichert?



Alexandra Longo,
Ansprechperson «Assistance»
bei der Suva

Die Sommerferien stehen vor der Tür. Viele nehmen sich Zeit, ins Ausland zu reisen. Alexandra Longo von der Suva sagt dazu: «Ein Unfall ausserhalb der Schweiz kann jeden in eine schwierige Lage bringen. Vor allem, wenn man die Sprache nicht beherrscht oder sich vor Ort nicht auskennt.» Deswegen ist die Suva auch für ihre Versicherten da, wenn sich diese im Ausland befinden. «Als Suva-versicherte Person profitiert man automatisch von den Dienstleistungen der Europ Assistance», bestätigt Alexandra Longo. Europ Assistance ist die Partnerin der Suva, wenn versicherte Personen im Ausland verunfallen. Die Leistungen beinhalten beispielsweise Vorauszahlungen von Arzt- oder Spitalkosten sowie den Transport in eine vertrauenswürdige Klinik oder den Rücktransport nach Hause.

suva.ch/assistance

Treppen am gefährlichsten

Die meisten Stolperunfälle – nämlich 27% – ereignen sich auf Treppen. 2018 gingen bei der Suva 51 000 solche Fallmeldungen ein. An zweiter Stelle folgen mit 20% Stolperunfälle, die auf die Witterung zurückzuführen sind. Mit grösserem Abstand folgen Stolperfällen im Haushalt, beim Transport oder auf Strassen.

suva.ch/stolpern





Suva-Berater Marcel
Thommen (l.) und
Spühl-Geschäftsführer
Thomas Boltshauser



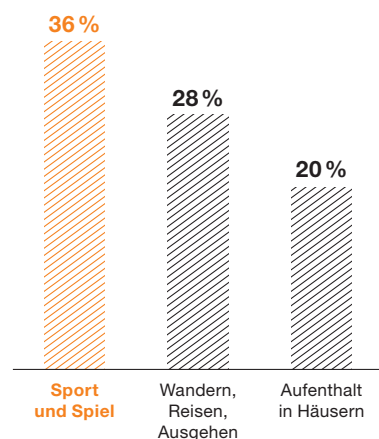
Rat vom Profi

Gibt es in Unternehmen überdurchschnittlich viele Freizeitunfälle, stehen Berater der Suva mit Rat und Tat zur Seite. Zusammen mit der Firma versuchen sie, die Unfallzahlen zu senken.

Text: Regula Müller; Fotos: Herbert Zimmermann

Die Firma Spühl in Wittenbach verzeichne ziemlich viele Freizeitunfälle. Diese Meldung leitete die Suva-Agentur St. Gallen vor rund acht Jahren an Marcel Thommen (44) weiter. Das Unternehmen sei interessiert daran, die Zahl der Unfälle zu senken. So entstand der erste Kontakt zwischen dem Maschinenbau-Unternehmen und dem Berater der Suva. «Richtig Fahrt nahm die Präventionsarbeit vor fünf Jahren auf», erinnert sich Thommen. Damals übernahm Thomas Boltshauser die Geschäftsführung bei Spühl. «Ihm ist es wichtig, dass seine Leute auch in der Freizeit auf sich achten.»

Die Auswertung der Unfallzahlen hätte deutlich gezeigt, dass die Freizeitunfälle weit über dem Branchenschnitt lagen, >



Sport und Spiel am gefährlichsten

36 % aller Freizeitunfälle finden bei Sport und Spiel statt, gefolgt von Wandern, Reisen, Ausgehen.



Bei der Firma Spühl lernen alle Mitarbeitenden ihre Unfallrisiken kennen.



«Als Mutter lege ich auf eine funktionstüchtige Sportausrüstung Wert. Selber gehe ich mit gutem Beispiel voran.»

Cornelia Sturzenegger,
Sachbearbeiterin Rechnungswesen

sagt Thommen. In den ersten Jahren habe man «Stolpern und Stürzen» thematisiert. Und tatsächlich sanken die Unfallzahlen. Nach wie vor viele Unfälle verzeichnete das Unternehmen mit rund 200 Mitarbeitenden im Sportbereich. «Unser neuer Sportparcours kam Spühl sehr gelegen. Der Parcours bietet Prävention für alle Formen von Bewegung.»

Marcel Thommen stösst aber mit seinen Präventionsangeboten nicht immer auf offene Ohren. «Manche Firmen sehen die Freizeitunfälle als Privatsache der Mitarbeitenden an, obwohl die Leute für eine gewisse Zeit im Unternehmen ausfallen.» Es herrsche manchmal die Meinung vor, dass man gegen Freizeitunfälle nichts machen könne. Oft helfe es aber aufzuzeigen, welche Kosten durch die Ausfalltage für das Unternehmen entstehen, um es für die Präventionsarbeit zu motivieren.

Der Geschäftsführer als Vorbild

Die Spühl GmbH hat sich aufgrund der Beratung durch Marcel Thommen entschieden, den Sportparcours der Suva zu buchen. Thommen oder eine Fachperson der Suva moderiert den Parcours. In Gruppen kommen nacheinander alle Mitarbeitenden zur Schulung.

Die Basis bildet eine Einführungspräsentation, bei der Thommen die Risikofaktoren beim Sport erarbeitet und bespricht. Anschliessend informieren sich die Teilnehmenden bei den diversen Posten selber. «Das Ziel des Sportparcours ist es, dass die Teilnehmenden die Unfallrisiken bei ihren persönlichen Bewegungs- und Sportaktivitäten kennen und sich künftig sicherer verhalten.» Der Geschäftsführer, Thomas Boltshauser, geht mit gutem Beispiel voran. In der ersten Gruppe am Morgen ist er mit von der Par-



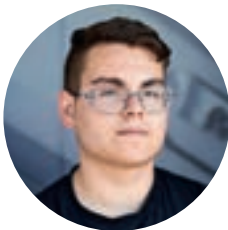
Übung für Gleichgewicht und Koordination



Sommerliche Vorbereitung für die nächste Wintersaison im Sportparcours



Der Sportparcours informiert auf spielerische Weise.



«Ob beim Fussball, Skifahren oder Joggen: Ein kurzes Aufwärmen schützt vor Verletzungen.»

Noah Husistein,
Polymechaniker 3. Lehrjahr

tie und erzählt auch offen, dass er im letzten Jahr selber gleich drei Freizeitunfälle hatte. Überhaupt sei es wichtig, dass die betriebsspezifischen Freizeitunfälle zu Beginn des Parcours kommuniziert werden. «So wissen alle, warum sie eigentlich hier sind.» Während des Parcours begleitet Thommen die Mitarbeitenden; er motiviert und unterstützt. «Besonders Freude

macht es mir, wenn ich einen eher kritischen Teilnehmer vom persönlichen Nutzen überzeugen kann.»

Damit alle Mitarbeitenden im Unternehmen am Präventionsmodul teilnehmen können, fährt Thommen auch zu speziellen Tages- und Nachtzeiten hin. «Wir haben Schulungen auch schon um vier Uhr morgens durchgeführt. So konnten die Leute von der Nachtschicht auch dabei sein.»

Nach dem Parcours lässt Thommen alle einen Feedbackbogen und ein Massnahmenblatt ausfüllen. Die Rückmeldungen dienen als Grundlage bei der Nachbesprechung. «Wir erkennen, was die Teilnehmenden für sich persönlich mitnehmen konnten, und können weitere Massnahmen ins Auge fassen.» Denn: Präventionsarbeit bedeute kontinuierliches Dranbleiben. >



«Mich überraschte, dass man Ski- und Velohelme alle fünf Jahre auswechseln muss, weil sonst der Schutz nicht mehr gewährleistet ist.»

Christian Rohner, Hauswart

Bonus für tiefe Unfallzahlen

Prävention muss ein ständiger Begleiter im Alltag sein. Die Firma Spühl hat hierzu einfache Instrumente geschaffen. Täglich bei der Arbeitsverteilung spricht der Teamleiter die aktuellen Freizeit- und Berufsunfallzahlen an und die Arbeits- und Freizeitunfälle werden mit Pingpongbällen visualisiert. Spühl behandelt Freizeitunfälle gleich wie Berufsunfälle. Wer einen Unfall in der Freizeit hatte, muss einen Rapport ausfüllen und begründen, warum der Unfall passiert ist und wie er künftig Ähnliches verhindern möchte. Schliesslich kriegen die Mitarbeitenden Ende Jahr einen Bonus, wenn das Unfallziel erreicht ist. ●

Präventionsmodul «Sportparcours»

Das Präventionsmodul «Sportparcours» stellt die Suva ab 80 Teilnehmenden in Ihrem Unternehmen auf. Für kleinere Betriebe gibt es die Möglichkeit, den Parcours zusammen mit anderen Firmen an einem zentralen Ort aufstellen zu lassen.

Das Präventionsmodul «Sportparcours» online bestellen:
suva.ch/praeventionsmodule



Die Unfallstatistik wird in der Firma Spühl täglich thematisiert.

Interview mit Thomas Boltshauser, Geschäftsführer der Spühl GmbH

«Der Parcours hilft, sich realistisch einzuschätzen»

Warum interessieren Sie sich für die Unfälle, die Ihre Mitarbeitenden in der Freizeit haben?

Ein Unfall – egal ob er während der Arbeit oder in der Freizeit passiert – ist nicht schön für den betroffenen Mitarbeitenden und führt zu Ausfalltagen, die das Unternehmen viel kosten. Mein oberstes Ziel sind gesunde und motivierte Mitarbeitende. Unsere Berufsunfälle sind auf einem sehr tiefen Niveau, doch bei den Freizeitunfällen liegen wir noch über dem Branchenschnitt.

Was erhoffen Sie sich von der Durchführung des Sportparcours in Ihrem Betrieb?

Ich wünsche mir, dass unsere Mitarbeitenden für die Gefahren in ihrer bevorzugten Sportart sensibilisiert werden. Der Sportparcours eignet sich dafür gut, da sich jeder Mitarbeitende die Posten aussuchen

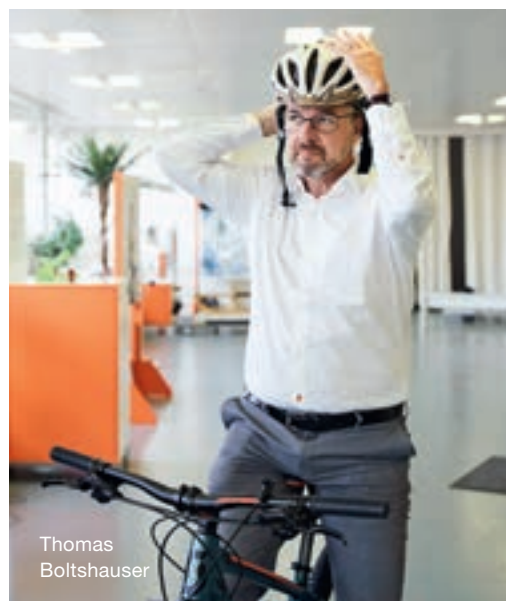
kann, die ihn ansprechen und interessieren. Ich bin sicher, dass wir mit solchen Anlässen die Freizeitunfälle und vor allem die Ausfalltage reduzieren können.

Wie konnten Sie persönlich vom Sportparcours profitieren?

Ich gehe eine Sportsequenz viel zu oft gedankenlos an. Gerade vorhin habe ich den Bike-Posten absolviert und gemerkt, wie gut – oder eben weniger gut – ich das Gleichgewicht halten kann. Eine solche Übung schützt vor Selbstüberschätzung.

Wie erleben Sie die Zusammenarbeit mit der Suva?

Unser Sicherheitsbeauftragter arbeitet sehr eng mit der Suva zusammen. Wir sind auf eine gute Partnerin angewiesen, um unsere Unfallzahlen zu senken.



Thomas Boltshauser

Lernende sind gefährdet

Lernende haben ein um 50 Prozent höheres Risiko, im Beruf zu verunfallen, als übrige Angestellte. Mangelnde Erfahrung, tieferes Risikobewusstsein, Selbstüberschätzung, Unachtsamkeit aber auch schlechte Vorbilder sind Gründe dafür. suva.ch/lehrzeit

25 000 Lernende verunfallen jährlich bei der Arbeit.



Drei Unfälle enden tödlich.

50%

höher ist das Berufsunfallrisiko der Lernenden

11% aller Unfälle betreffen Lernende



Achtung, Gefahr

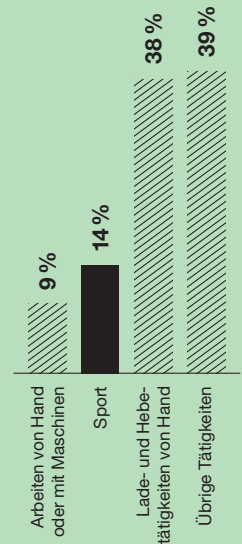
Jeder 6. Unfall geschieht bei Arbeiten mit (Hand-)Werkzeugen (z. B. Messer, Hämmer, Schleif- und Schmirgelmaschinen, Fräsen und Bohrmaschinen).

17%



Sportunfälle

Beim Schulsport passieren 14 Prozent aller Unfälle von den Lernenden. Fussball, Basketball, Unihockey und Volleyball sind am «gefährlichsten».



Prävention durch Fitness

Lernende verletzen sich seltener beim Stolpern als übrige Mitarbeitende. Das hängt wahrscheinlich mit ihrer besseren körperlichen Fitness zusammen.



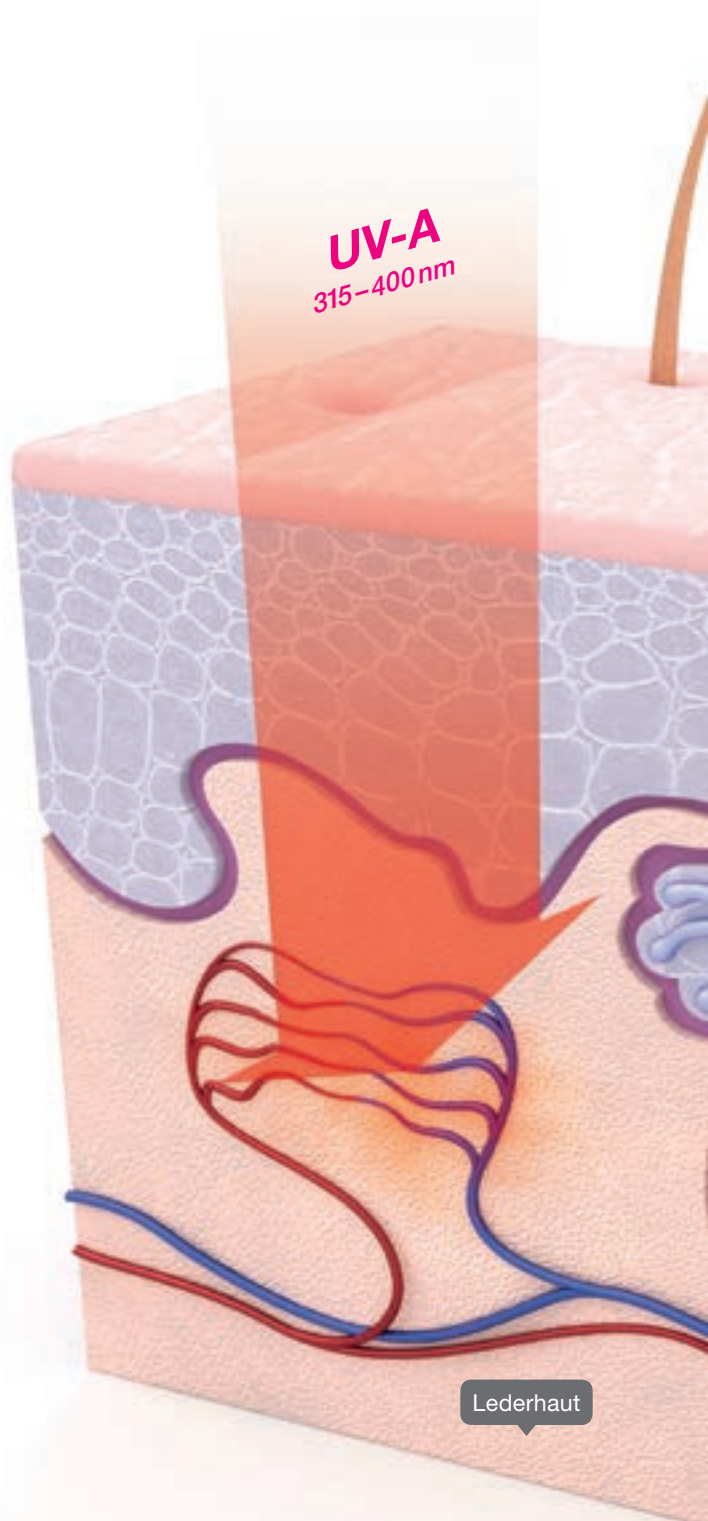
«Stopp!»

Lernende dürfen «Stopp» sagen, wenn sie sich in einer Arbeitssituation unsicher fühlen, ungenügend instruiert wurden oder wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird.

UV geht unter die Haut

Wer im Freien arbeitet, ist regelmässig der Sonne und deren ultravioletter Strahlung ausgesetzt – und hat ein höheres Risiko für Hautkrebs. Konsequenter Schutz ist notwendig.

Text: Jörg Rothweiler; Illustration: tnt-graphics



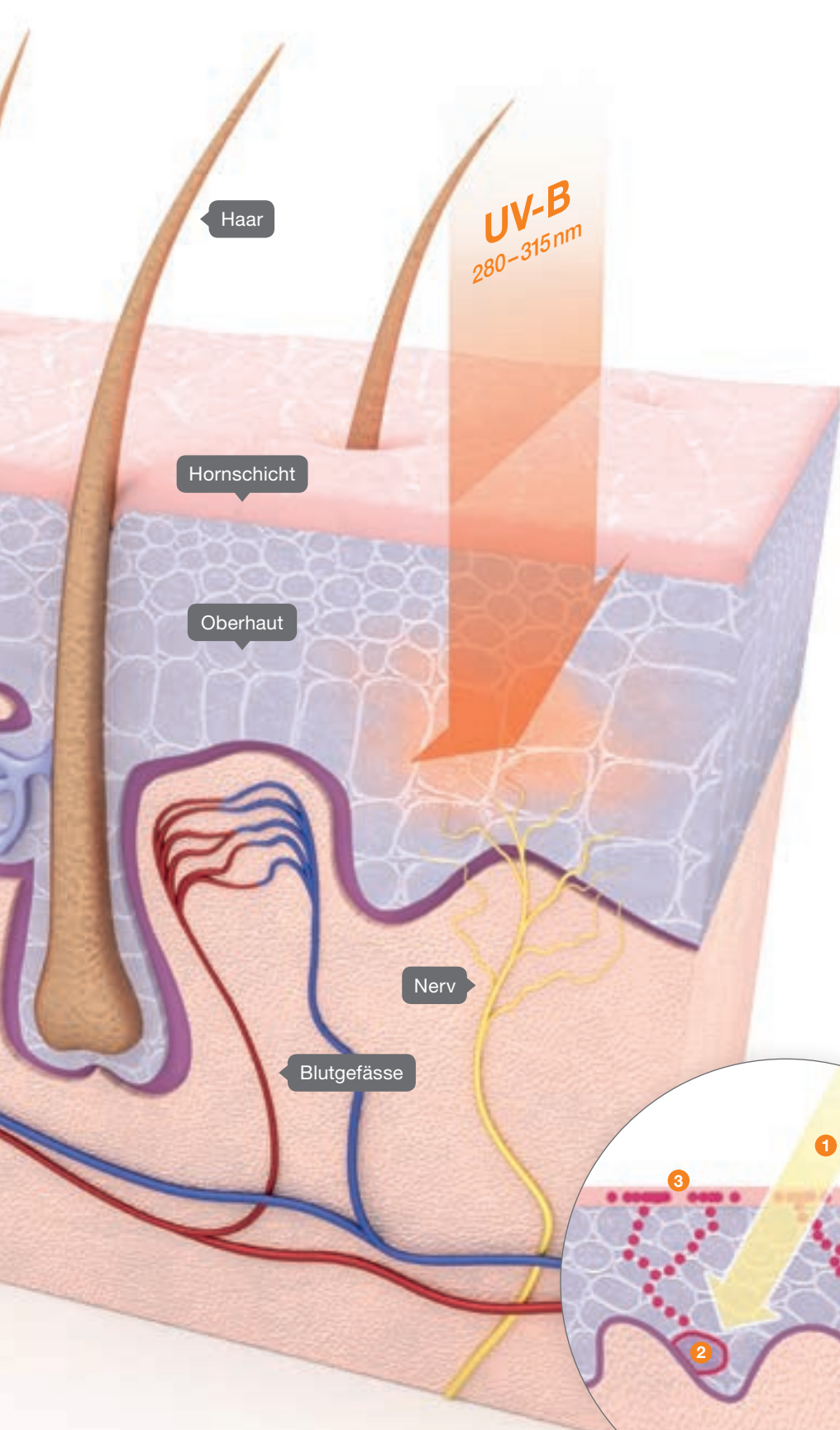
Die energiereiche UV-Strahlung der Sonne wirkt direkt auf Haut sowie Augen und schädigt das Erbgut der Zellen. Die Folgen von zu viel UV-Strahlung: Die Augen reagieren mit Hornhaut- und Bindehautentzündung, langfristig mit einer irreparablen Linsentrübung (grauer Star) und die Haut – als flächenmässig grösstes Organ des Menschen – mit Bräunung, Sonnenbrand, Sonnenallergie, Faltenbildung, Verlederung sowie mit der Entstehung von hellem oder gar schwarzem Hautkrebs.

Krebsrisiko kann sich verdoppeln

Laut der schweizerischen Krebsliga erkranken schweizweit jährlich etwa 25 000 Personen neu an hellem Hautkrebs. Die Suva schätzt, dass etwa 1000 dieser

Erkrankungen berufsbedingt sind. Das höchste Hautkrebsrisiko haben im Freien tätige Personen – etwa im Strassen-, Kanal-, Hoch- oder Gartenbau.

Wer täglich über längere Zeit an der Sonne arbeitet, ist während der Arbeitszeit einer doppelt so hohen UV-Strahlung ausgesetzt wie in den Ferien und Freizeit zusammen. Wobei die konkrete Belastung von vielen Faktoren abhängt. Etwa von der Jahres- oder Tageszeit, der Bewölkungsdichte, der Höhe des Arbeitsplatzes über dem Meer und der Arbeitsumgebung (z. B. reflektierendes Metalldach, helle Stein- oder Sandflächen). Ungeachtet dessen zeigen diverse Studien und Modelle: Das Hautkrebsrisiko von «Outdoorworkern», die über Jahre hinweg einer 40 Prozent höheren UV-Exposition ausgesetzt sind, kann sich mehr als verdoppeln. >



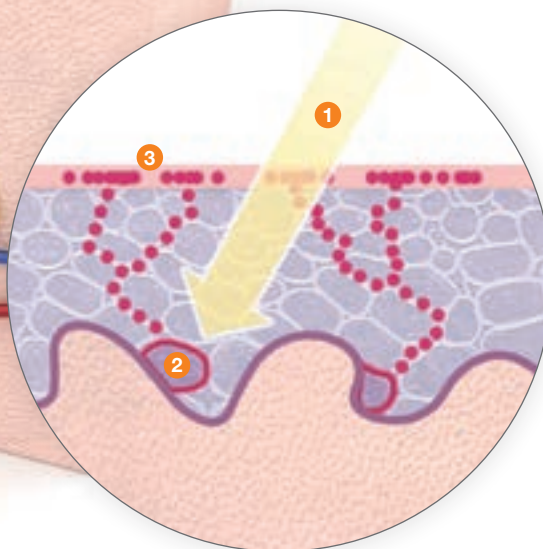
Die UV-Strahlung

Sonnenlicht besteht aus elektromagnetischer Strahlung mit unterschiedlicher Wellenlänge. Die ultraviolette Strahlung ist nicht sichtbar und macht rund 4 % des Sonnenlichts aus. Sie ist aber besonders kritisch für die Haut.

UV-A, 315–400 nm (Nanometer):

UV-A ist nicht sehr energiereich, dringt aber bis in die Lederhaut ein. Diese UV-Strahlung ist verantwortlich für Hautalterung, Sonnenallergie, möglicherweise schwarzen Hautkrebs.

UV-B, 280–315 nm: energiereicher als UV-A und wird abhängig vom Zustand der Ozonschicht bis zu 95 % durch die Atmosphäre ausgefiltert. UV-B dringt nur bis in die Oberhaut ein und führt fast 1000 Mal schneller zu einem Sonnenbrand als UV-A. Zu viel UV-B kann Hautkrebs auslösen. Wichtig: Die Vitamin-D-Synthese braucht UV-B, gar kein Sonnenlicht ist also ebenfalls schädlich.



Bräune ist ein Alarmzeichen

Sonnenbräune ist ein Schutzmechanismus der Haut: Angeregt durch die UV-Strahlung (1), produzieren die Melanozyten (2) dunkle Farbpigmente (Melanin, 3). Diese lagern sich in der Hornschicht ab und schützen die Haut vor UV-Licht – allerdings nicht in ausreichendem Masse.

25 000

Laut der schweizerischen Krebsliga erkranken schweizweit jährlich etwa 25 000 Personen neu an hellem Hautkrebs.

5

Tipps für den richtigen Schutz



1 Wenn immer möglich im Schatten arbeiten oder den Arbeitsort beschatten (Sonnenschirm, Sonnensegel).

2 Möglichst viele Hautstellen durch (lange, UV-dichte) Kleidung schützen.



3 Von April bis September auf unbedeckte Hautstellen grosszügig Sonnencreme (mindestens Sonnenschutzfaktor 30) auftragen. Lippen nicht vergessen!



4 Besonders im Juni und Juli wenn immer möglich von 11.00 bis 15.00 Uhr, wenn zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung auf die Erde treffen, nicht in der Sonne arbeiten (z. B. Arbeitszeiten anpassen).



5 UV-Strahlung ist im Juni und Juli besonders stark. Die von Hautkrebs besonders gefährdeten «Sonnenterrassen» (Nase, Ohren, Stirn, Nacken, Hals und Kopfhaut) sind durch Tragen eines Huts oder Helms mit Stirnblende und Nackenschutz besonders zu schützen – auch bei teilweise bewölktem Himmel.



Mythos «gesunde Bräune»

Zwar ist bei Arbeitnehmenden sowie bei Arbeitgebenden bekannt, wie wichtig Sonnenschutz ist. Doch aufgrund sich hartnäckig haltender Mythen und Halbwahrheiten wännen sich viele unter freiem Himmel tätige Menschen in trügerischer Sicherheit. Sie glauben, Sonnenbräune sei «gesund». In Wahrheit aber ist sie eine Abwehrreaktion der Haut gegen noch mehr UV-Bestrahlung.

Ebenso falsch ist der Glaube, bei bewölktem Himmel oder Bise brauche es keinen Sonnenschutz. Tatsächlich kann die UV-Belastung bei leichter Bewölkung sogar um bis zu 15 Prozent ansteigen – weil die Strahlen reflektiert werden. Selbst bei dichter Bewölkung dringt bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung zur Erde durch. Im Schatten sind es immerhin noch bis zu 50 Prozent.

UV-Strahlung schadet – immer!

Daher gilt: Sonnenstrahlung ist ein Risikofaktor – auch bei Bewölkung und sogar im Winter. Zwar treffen dann die UV-Strahlen schräger auf die Erde. Doch Schnee und nasse Beläge reflektieren die Strahlung, weshalb diese immer noch Schäden auslösen kann.

Gemeinsam gegen Hautkrebs

Wirksamer UV-Schutz ist für alle Aktivitäten im Freien unverzichtbar – und zwar zu jeder Jahreszeit, vor allem aber im Hochsommer. Das weiss auch der Gesetzgeber, der folgerichtig Arbeitnehmende (Art. 5 VUV) und Arbeitgebende (Art. 82 UVG) in die Pflicht nimmt. Letztere müssen einen wirkungsvollen, der Jahreszeit und Wettersituation adäquaten Sonnenschutz anbieten, dessen Anwendung kontrollieren und durchsetzen sowie Mitarbeitende bezüglich UV-Strahlungsschutz schulen und sensibilisieren.

Die Arbeitnehmenden wiederum sind verpflichtet, die Schutzmassnahmen umzusetzen. Dadurch wird langfristig viel menschliches Leid vermieden und Geld für Heilungsmassnahmen und Arbeitsausfälle eingespart. ●

Das Präventionsmodul «Sonne: Schütze Dich vor UV-Strahlen» unterstützt Sie optimal dabei, Ihre Mitarbeitenden zum Schutz vor UV zu motivieren. Weitere Informationen zum Inhalt und Bestellung:

suva.ch/praeventionsmodule
> **Thema Gesundheit**

Informationen zu UV-Strahlung und Hautkrebs sowie Tipps und Produktempfehlungen für den Sonnenschutz:

suva.ch/sonne



Frühzeitig

Bei länger andauernder körperlicher Tätigkeit verhindert frühzeitiges Trinken einen Flüssigkeitsmangel. Ratsam ist morgendliches Trinken, um mit genügend Flüssigkeit die Arbeit aufzunehmen.

Ausreichend

Der erwachsene Körper braucht ca. 2,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bei Hitze sind es deutlich mehr. Deshalb sollte man je nach Tätigkeit mehrere Liter über den ganzen Tag verteilt trinken.

Regelmässig

Auch ohne Sommerhitze muss man regelmässig trinken. Körperliche Arbeit, Abwärme von Maschinen oder Schutzbekleidung sind ebenso verantwortlich für hohe Körpertemperaturen.

Vorbeugend

Bei Hitze kann ein Hitze-krampf, -kollaps oder Hitzschlag eintreten. Trinken ist deshalb wichtig. Flüssigkeitsmangel macht sich etwa als Müdigkeit oder Konzentrationschwäche bemerkbar.

Das
Ding

Wasserflasche

Arbeiten bei Hitze kann gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Um dies zu verhindern, baut der Körper den Wärmeüberschuss hauptsächlich durch Verdunstung von Schweiß ab – was ausreichend Flüssigkeit erfordert. Der menschliche Körper kann bei Hitze während einer Arbeitsschicht 3 bis 4 Liter Schweiß absondern, bei körperlicher Schwerarbeit sogar deutlich mehr.

suva.ch/hitze

«Die Prämien- senkung ist ein Ansporn»

Jérôme Chanton, Geschäftsführer der Kugler Bimetal SA mit Sitz in Genf, durfte sich über 15 Prozent tiefere Prämien der Suva für 2019 freuen. Für ihn Ansporn, noch mehr in Sicherheit zu investieren.

Interview: Henri Mathis; Foto: Keren Bisaz

Jérôme Chanton, wie haben Sie auf die Prämienreduktion reagiert?

Wir haben den Champagner geöffnet! Im Ernst: Jede Einsparung ist willkommen. Diese Prämienreduktion bedeutet eine höhere Rentabilität. Die zusätzlichen Mittel ermöglichen uns eine ständige Verbesserung.

Wohin flossen die dadurch gesparten Gelder?

Wir haben in die Ausbildung, die Verbesserung der Sicherheit und den Kauf Persönlicher Schutzausrüstungen investiert. Die EN-9100-Zertifizierung (Luft- und Raumfahrtindustrie) ist höchst anspruchsvoll. Sie setzt ein strenges Qualitäts- und Gesundheitsmanagementsystem am Arbeitsplatz voraus. So sind die Mitarbeitenden unserer Giesserei mit Spezialbekleidung, die sie dreimal pro Woche wechseln, mit Schutzmasken im Wert von fast 1500 Franken und mit massgefertigten Schutzbrillen ausgestattet.

Ihre Berufsunfallzahlen sind rückläufig. Wie lautet Ihr Rezept?

Im Jahr 2018 erfassten wir bei 122 330 Arbeitsstunden 147 Absenzstunden

Meine Favoriten auf suva.ch

suva.ch/regeln

- > Zehn lebenswichtige Regeln für Gewerbe und Industrie
- > Sieben lebenswichtige Regeln für Metallbauer

Hilfsmittel für die Ermittlung von Gefahren:

suva.ch/gefahrenermittlung

Hier bestellen Sie die Präventionsmodule der Suva:

suva.ch/praeventionsmodule

wegen Berufsunfällen und -krankheiten. Das liegt im Promillebereich. Aber wir hatten grossen Nachholbedarf, da wir keine Musterschüler waren. Investitionen in eine sichere Infrastruktur und in gute Ausrüstung sind einfach zu realisieren. Viel schwieriger ist es, an der Gesundheits- und Sicherheitskultur zu arbeiten. Aber wir bleiben dran und hören nicht auf, die Präventionsbotschaften immer und immer wieder zu repetieren.

Wie sieht es mit den Freizeitunfällen aus?

Mit 415 Abwesenheitsstunden ist der Wert natürlich höher. Unser Unternehmen beherrscht ja eine ausgeklügelte Technologie der Stahl- und Bronzeverbindung. Aber wir haben noch keine Technologie gefunden, um die Nichtberufsunfälle auf das gleich tiefe Niveau zu bringen wie die Berufsunfälle – ohne dabei zu sehr in die Privatsphäre der Mitarbeitenden einzudringen. Psychologen haben vielleicht eine Antwort auf dieses Paradoxon: Wir alle kennen das Risiko und nehmen es dennoch in Kauf.

Warum ist Ihnen die Prävention so wichtig?

Für mich ist es eine moralische Verpflichtung. Menschen dürfen ihr Leben



Geschäftsführer Jérôme Chanton will verstärkt an der Sicherheitskultur in seiner Firma arbeiten.

«Menschen dürfen ihr Leben nicht am Arbeitsplatz gefährden.»

Jérôme Chanton

nicht am Arbeitsplatz gefährden. Dies spiegelt sich in unseren beiden Schlüsselwerten wider: Kundenservice und Respekt vor dem Menschen und seiner Umwelt. In dieser Hinsicht verdanken wir der Suva übrigens sehr viel.

Wie meinen Sie das?

Das grösste Problem unserer Firma waren die Bleikonzentrationen im Blut, die zu

schweren Krankheiten bei unseren Mitarbeitern und Anwohnern hätten führen können. Das Überleben des Unternehmens stand auf dem Spiel. Wir hatten das Glück, mit Dominique Padeloup, der Arbeitsmedizinerin der Suva, zusammenzuarbeiten. Mit ihr haben wir eine ganze Reihe von Präventions-, Trainings- und Kontrollmassnahmen für unsere Mitarbeitenden erarbeitet. ●

170 Mio. für unsere Kunden

Von den guten Anlageerträgen früherer Jahre profitieren unsere versicherten Betriebe auch im Jahr 2020. Dies wirkt sich positiv auf die Prämien der Berufsunfallversicherung aus. Wie hoch der ausserordentliche Prämienabzug für jedes Unternehmen ausfällt, ist aus der Einreichungsverfügung für das Jahr 2020 ersichtlich. Das Modell Suva funktioniert: Wir lassen unsere Kunden am Erfolg teilhaben.

Zusätzliche Infos finden Sie auf [suva.ch/anlageertrag](https://www.suva.ch/anlageertrag)



Sensibilisieren leicht gemacht

Digitaler Service: Mein Präventionsprogramm

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden regelmässig für die Gefahren in Beruf und Freizeit? Dies ist eine zentrale Aufgabe für Sicherheitsbeauftragte und Vorgesetzte. Doch es ist nicht immer einfach: Was thematisieren, wie und womit? Unser neuer Service «Mein Präventionsprogramm» hilft Ihnen künftig dabei. Registrieren Sie sich online und Sie erhalten via E-Mail regelmässig nützliche Infos, Sicherheitstipps und

Instruktionsmaterial zu branchenspezifischen Themen und Freizeitgefahren. «Mein Präventionsprogramm» gibt es vorerst für die Branchen Forst und Bau sowie zum Thema «Stolpern/ Stürzen». Das Angebot wird laufend ausgebaut.

Mein Präventionsprogramm – Informationen und Registrierung: suva.ch/mein-praeventionsprogramm

Sicherheits-Charta

Neue Website mit Infos und Angeboten

Hat Ihr Betrieb schon die Sicherheits-Charta unterzeichnet? Sie bekennen sich damit zur Umsetzung der lebenswichtigen Regeln und zum Recht und zur Pflicht, bei Gefahr «STOPP» zu sagen. Auf der bald neu aufgeschalteten Website finden Sie erweiterte Informationen, Erfahrungsberichte und besondere Angebote für Mitglieder. Direkt auf der Website können Sie auch Stopp-Ausweise bestellen und Charta-Urkunden downloaden. Treten Sie jetzt bei.

Neue Website: sicherheits-charta.ch

Kleinplakate

Im Abo: Kein Plakat mehr verpassen

Unsere Kleinplakate sind ein vertrautes Bild in vielen Betrieben. Aufgehängt an einem zentralen Ort, leisten sie seit Jahrzehnten einen wertvollen Beitrag zur Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten. Verpassen Sie keines der sechsmal im Jahr versendeten Plakate und schliessen Sie ein kostenloses Kleinplakate-Abonnement ab: auf unserer neuen Webseite, die auch eine Übersicht über alle bestellbaren Plakate bietet.

Kleinplakate-Abonnement: suva.ch/kleinplakate

Nationale Tagung

Ganzheitliche Ansätze für Körper und Geist

Das betriebliche Gesundheitsmanagement betrachtet die geistige und körperliche Gesundheit üblicherweise getrennt. Warum eigentlich? Diese Frage definiert das Thema der diesjährigen nationalen BGM-Tagung am 28. August in Pfäffikon SZ. Im Zentrum der Vorträge und Diskussionen stehen die Chancen und neuen Ansätze, die sich durch eine ganzheitliche Ansprache von Körper und Geist ergeben.

Informationen, Programm und Anmeldung: bgm-tagung.ch

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Eine Auflistung neuer oder überarbeiteter Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie auf [suva.ch/publikationen](https://www.suva.ch/publikationen)



Sonne: Schütze Dich vor UV-Strahlen!
Neues Präventionsmodul:
[suva.ch/praeventionsmodule](https://www.suva.ch/praeventionsmodule) > [Thema Gesundheit](https://www.suva.ch/praeventionsmodule)

Sonnenstrahlung: Kennen Sie die Risiken?
Neues Faltblatt für Arbeitnehmende,
4 Seiten A5:
[suva.ch/88304.d](https://www.suva.ch/88304.d)

Heben und Tragen von Lasten
Beurteilung der körperlichen Belastung, Formular und Anleitung, 4 Seiten A4:
[suva.ch/88190.d](https://www.suva.ch/88190.d)

Sicherheit und Gesundheitsschutz: Wo stehen wir?
Ein Selbsttest für Betriebe,
18 Seiten A4:
[suva.ch/88057.d](https://www.suva.ch/88057.d)

Explosionsrisiken
Checkliste, Explosionschutzdokument für KMU,
8 Seiten A4:
[suva.ch/67132.d](https://www.suva.ch/67132.d)

Gefahrenermittlung und Massnahmenplanung mit Checklisten
Verzeichnis aller Checklisten,
12 Seiten A4:
[suva.ch/67000.d](https://www.suva.ch/67000.d)

Elektrizität auf Baustellen
Checkliste, 4 Seiten A4:
[suva.ch/67081.d](https://www.suva.ch/67081.d)



Acht lebenswichtige Regeln für den Hochbau
Instruktionsmappe:
[suva.ch/88811.d](https://www.suva.ch/88811.d)
Faltprospekt:
[suva.ch/84035.d](https://www.suva.ch/84035.d)

Fassadengerüste. Sicherheit durch Planung
Merkblatt, 24 Seiten A4:
[suva.ch/44077.d](https://www.suva.ch/44077.d)

Vibrationen: Kennen Sie die Risiken?
Webseiten mit Infos für Mitarbeitende.
Hand-Arm-Vibrationen:
[suva.ch/84037.d](https://www.suva.ch/84037.d)
Ganzkörpervibrationen:
[suva.ch/84038.d](https://www.suva.ch/84038.d)

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen: [suva.ch/benefit-bestellkarte](https://www.suva.ch/benefit-bestellkarte)

Oder geben Sie die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein: [suva.ch](https://www.suva.ch)

E-Paper und Newsletter

Bleiben Sie laufend informiert mit dem Newsletter der Suva. Im Zusammenspiel mit den Möglichkeiten unserer Website ist der Newsletter jetzt noch aktueller. [suva.ch/newsletter](https://www.suva.ch/newsletter) [suva.ch/benefit](https://www.suva.ch/benefit)

Wettbewerb

Bis 6. August 2019 mitmachen und tolle Preise gewinnen: [suva.ch/wettbewerb](https://www.suva.ch/wettbewerb)

Wenn Laufsportler beim Joggen verunfallen, gleiten sie meist aus oder rutschen ab. Dabei erleiden sie am häufigsten eine Bänderzerstörung und verstauchen sich den Fussknöchel. Das beste Rezept gegen solche Verletzungen ist eine gute Vorbereitung.

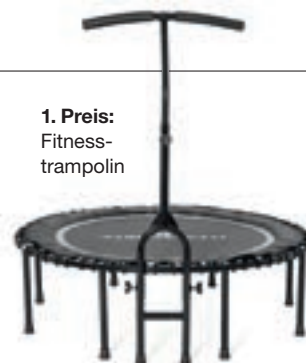
Lauf Tipps finden Sie hier:
[suva.ch/bewegung](https://www.suva.ch/bewegung)

Frage: Welcher Tipp hilft gegen Laufsport-Verletzungen?

Antworten:

- A** Denken Sie beim Laufen an schöne Sandstrände.
- B** Laufen Sie nur, wenn Sie keine körperlichen Beschwerden haben.
- C** Kaufen Sie sich nach jeder Laufeinheit Blumen.

1. Preis:
Fitness-trampolin



2. Preis: Gasgrill



3. Preis: Sitzball

Erwachsenen-Überraschung: 170 Mio. für unsere Kunden.



Dank gutem Anlageertrag profitieren unsere
versicherten Betriebe: suva.ch/anlageertrag

suva