

benefit



Absenzen

Ausfalltage
reduzieren mit
Absenzen-
management

Investitionen

Damit Lasten
nicht zur Belas-
tung werden

Lebenswichtige Regeln

**Wie man Sicherheit
richtig vermittelt**

**«Ich habe schnell
akzeptiert, dass
ich beide Beine
verloren habe.»**

Arnaud Hardy (46), Unfallopfer



Vor Ort

Aufrecht stehen als Erfolgserlebnis

Versegères, 25. August 2015

«In der Schreinerei, in der ich als Hilfsarbeiter angestellt war, geschah der Unfall. Ich rutschte in die Förderschnecke einer Maschine, die Pellets herstellt. Sie riss mir beide Beine weg. Ich wusste sofort, dass sich mein ganzes Leben verändern wird. Dass ich beide Beine verloren habe, akzeptierte ich schnell. Aber ich hatte Angst vor den Operationen und der beruflichen Neuorientierung. Ich war ein halbes Jahr in der Rehaklinik Sion. Zum Glück erhielt ich dort viel Unterstützung, wenn ich Rückschläge und Tiefs erlebte. In der Reha habe ich nach und nach gelernt, ohne Krücken zu gehen. Das erste Mal wieder aufrecht zu stehen, war grossartig. Heute kann ich wieder den Weg zur Schule meiner Tochter gehen. Danach ist aber fertig für den Rest des Tages. Beruflich geht es vorwärts. Ich mache zurzeit eine Lehre zum Industriezeichner. Wenn ich den Abschluss schaffe, ist das meine schönste Wiedergutmachung.»

Arnaud Hardy

Die andere Seite

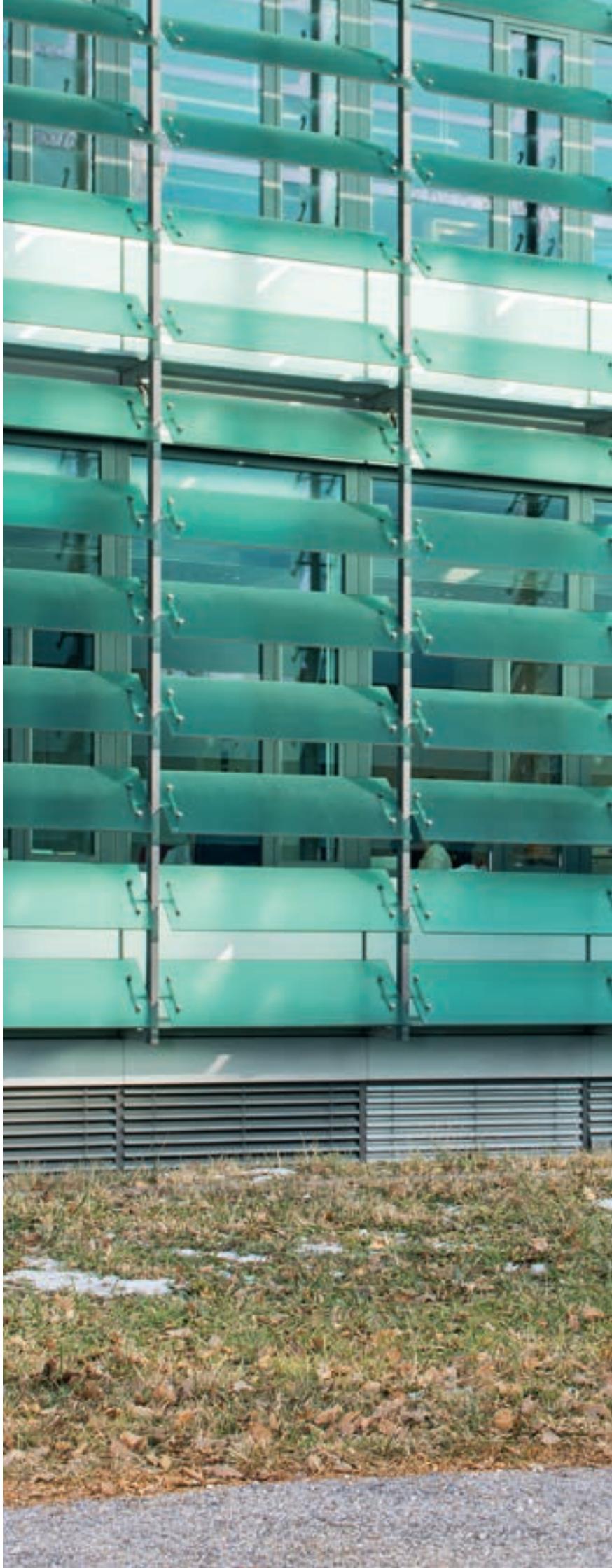
«Arnaud Hardy beeindruckte mich im Laufe der Rehabilitation sehr. Er zeigte eine enorme Charakterstärke. Sein Wunsch nach Fortschritt war gross – trotz Schmerzen und Rückschlägen. Seine Familie und seine Freunde haben ihn stets ermutigt und unterstützt.»

Vanessa Bühlmann, Physiotherapeutin Rehaklinik Sion



Ein Video mit der Geschichte von Arnaud Hardy finden Sie hier: suva.ch/kliniken

FOTOS: MANUEL ZINGG







Niemand ist fehlerlos

Im Migros Verteilzentrum Suhr bepacken Maschinen täglich 4700 Paletten mit Nahrungsmitteln, die anschliessend in die Migros-Filialen transportiert werden. Noch vor zehn Jahren haben die Mitarbeitenden die Paletten von Hand gestapelt. Heute läuft fast alles automatisch. Das stellt die Instandhalter und die Anlagebediener vor neue Herausforderungen.

Zu deren Schutz hat der Sicherheitsbeauftragte des Verteilzentrums, Hans Frei, mit der systematischen Instruktion der lebenswichtigen Regeln der Suva gestartet. «Wir können nicht alle Unfälle verhindern», sagt er, «aber viele.» Es sei rasch passiert, dass man in der Eile eine Regel ausser Acht lasse. Hans Frei weiss, wovon er redet. In seiner Freizeit fliegt er Gleitschirm: «Nach dem Start habe ich festgestellt, dass ein Sicherheitsgurt nicht korrekt im Karabiner verankert ist. Offenbar habe ich den Schlusscheck nicht gemacht.» Mit Glück konnte er rasch landen und ist heil geblieben. Diese Benahe-Katastrophe hat ihm gezeigt: Die Instruktionen der lebenswichtigen Regeln müssen eingängig, gut verständlich und stetig sein, damit sie hängen bleiben.

Regula Müller, Chefredaktorin

Inhalt

04 Gefragt

06 **Lebenswichtige Regeln nachhaltig vermitteln**

Mit den lebenswichtigen Regeln können viele Unfälle vermieden werden. Bedingung: sie richtig zu vermitteln.



11 **Velounfälle: Anzahl, Kosten, Ursachen**

12 **Wenn Lasten zur Belastung werden**

Schwere Lasten zu heben, führt häufig zu Beschwerden. Deshalb zahlen sich Investitionen in die entsprechende Arbeitserleichterung aus.



15 **Das Ding: Schienbeinschoner**

16 **Absenzenmanagement**

Nur wenn die Gründe für Absenzen im Unternehmen bekannt sind, können sie verringert werden. Die Verkehrsbetriebe Luzern wissen, wie man Absenzen im Griff hat.



18 **Service**

19 **Wettbewerb**

20 **Die Kampagne**

Impressum

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

Chefredaktion: Regula Müller

Konzeption und Layout: tnt-graphics AG

Redaktion: Alois Felber, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Manuel Zingg, Tomas Wüthrich, Herbert Zimmermann

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.

15 000

Die Sicherheits-Charta der Suva haben bereits 15 000 Betriebe unterzeichnet. Sie alle setzen sich damit für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz ein und verhindern Unfälle.

Werden auch Sie Mitglied:
sicherheits-charta.ch

Gehörschutz

Was bietet das neue Audiomobil?

In drei neuen Audiomobilen der Suva werden Mitarbeitende an Arbeitsplätzen mit gehörfährdendem Lärm bezüglich Gehör untersucht. Mit der neuen Software lässt sich feststellen, ob der Gehörschutz richtig angewendet wird und ob er den von der Suva erhofften Schutz bietet.

suva.ch/audiomobil

Weitere Infos zum Gehörschutz:

suva.ch/news



Kundenumfrage

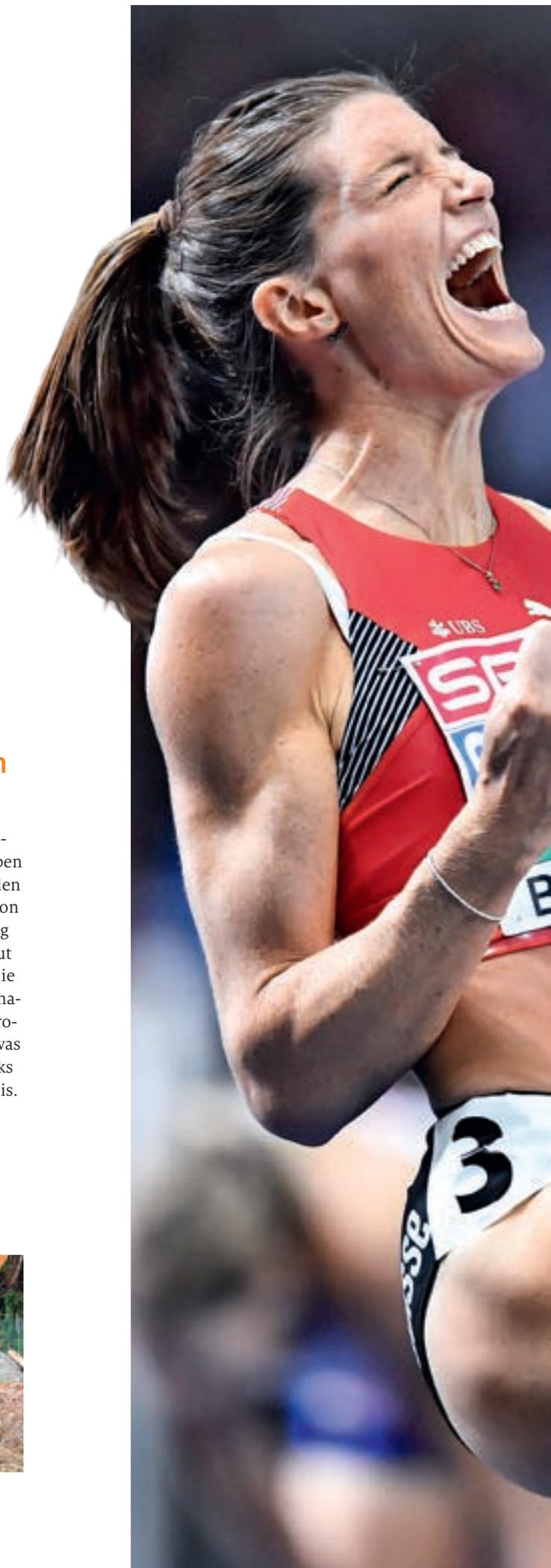
Wie zufrieden sind die Kunden der Suva?

Bei der Umfrage zur Kundenzufriedenheit mit 8500 Betrieben zeigte sich, dass sich die Kunden der Suva durch die Kombination von Prävention, Versicherung und Rehabilitation gut betreut fühlen. Speziell gut wurden die persönlichen Kontakte, die Schadenabwicklung und die elektronischen Services beurteilt. Etwas kritischer waren die Feedbacks zum Preis-Leistungs-Verhältnis.

Schnellwechseleinrichtungen

Ab wann muss man umrüsten?

Ab dem 1.1.2020 müssen alle unsicheren hydraulischen Schnellwechseleinrichtungen (SWE) an Baggern nachgerüstet oder ersetzt sein, die älter sind als acht Jahre. Per 1.1.2025 gilt dies für sämtliche unsicheren hydraulischen SWE an Baggern. Dazwischen müssen diese nachgerüstet oder ersetzt werden, sobald eine Lebensdauer von acht Jahren ab Kaufdatum erreicht ist. Um bis dahin unnötige Unfälle zu verhindern, machen Sie den Gegendrucktest: suva.ch/gegendrucktest



Warm-up

Aufwärmen vor der Arbeit? Ja!

Lea Sprunger, Europameisterin über 400 Meter Hürden, ist überzeugt, dass sich das Aufwärmen für körperlich stark beanspruchte Arbeiter lohnt: «Es ist wichtig, dass der Körper wach und parat ist für den Tag. Das schützt vor Verletzungen – genau wie beim Spitzensport.» Geeignete Übungen dafür hat die Suva in einem sogenannten Warm-up-Flow zusammengestellt. Einen weiteren Flow gibt es für Leute, die viel sitzen oder einer sitzenden Tätigkeit nachgehen. Da hilft die Bewegung zwischendurch gegen Verspannungen.

suva.ch/flow



FOTO: KEYSTONE/MARTIN MEISSNER, ILLUSTRATION: CELINE ENDRAS

GUTE FRAGE

UV-Strahlen: Wie schütze ich mich am besten?



Roland Krischek, Sicherheitsingenieur der Suva.

Besonders im Frühjahr, wenn die Temperaturen noch nicht so hoch sind, werden UV-Strahlen oft unterschätzt. «Hitze und UV sind nicht gleichzusetzen. Der Tag mit der höchsten UV-Strahlung ist der 21. Juni – zur Sommersonnenwende. Die Hitze kommt aber erst im Juli und August», sagt Roland Krischek, Experte für Sonnenschutz bei der Suva. «Jährlich erkranken ungefähr 1000 Menschen bei der Arbeit an hellem Hautkrebs. Den besten Schutz dagegen bieten Kleider und Kopfbedeckungen.» Möglichst viele Hautstellen sollen bedeckt werden. Sonnencreme und Lippenchutz wehren die UV-Strahlen an unbedeckten Stellen ab. «Stirn, Nase, Ohren und Nacken sind am meisten gefährdet – die sogenannten Sonnenterrassen des Körpers.» Im Hochsommer sind Hut und Helm mit Stirnblende und Nackenschutz wichtig. «Wir haben positive Rückmeldungen von Leuten, die bei der Arbeit Stirnblende und Nackenschutz am Helm tragen. Die Tester schätzen den Sonnenschutz und den hohen Tragekomfort.»

suva.ch/sonne



Urs Urech, Teamleiter bei der Warenausgabe, zeigt seinen Mitarbeitern in der Gefahrenzone, dass die Anlage vor Instandhaltungsarbeiten ausgeschaltet und gesichert sein muss.

Schulung ist lebenswichtig

Mit dem Einhalten der lebenswichtigen Regeln könnten rund 60 Prozent der tödlichen Arbeitsunfälle vermieden werden. Das Migros Verteilzentrum in Suhr hat einen Weg gefunden, diese Regeln vorbildlich zu schulen.

Text: Regula Müller; Fotos: Tomas Wüthrich



4

Tipps für eine erfolgreiche Instruktion

- 1 direkt am Objekt instruieren
- 2 jeweils nur kurze Sequenzen instruieren (10 min)
- 3 am wirkungsvollsten ist es, wenn der Sicherheitsbeauftragte oder der Vorgesetzte instruiert
- 4 regelmässig und ohne besonderen Grund instruieren

Die Maschinen laufen rund um die Uhr im Migros Verteilzentrum Suhr, sieben Tage die Woche. Im Schichtbetrieb betreuen Anlagebediener die vollautomatischen Maschinen, die Nahrungsmittel auf Paletten stapeln. Lastwagen und die Bahn transportieren die bepackten Paletten in die Migros-Filialen und Migrolino-Shops in der ganzen Schweiz. Um die Maschinen zu warten, benötigt es Instandhalter. Im Verteilzentrum arbeiten rund 460 Mitarbeitende in vier Hauptprozessen, in denen es öfters zu Unfällen kommt: Produktion, Instandhaltung, Logistik und Strassentransport. Für all diese Bereiche und Branchen gibt es die lebenswichtigen Regeln der Suva.

Hans Frei (60) ist der Sicherheitsbeauftragte des Verteilzentrums. Vor zwei Jahren hat er zusammen mit der Geschäftsleitung die Sicherheits-Charta der >



Hans Frei fordert die systematische Instruktion der lebenswichtigen Regeln in seinem Betrieb.

«Es ist wenig sinnvoll, im Schulungsraum mit Beamer zu zeigen, wie das Sicherheitsschloss angebracht werden soll.»

Hans Frei, Sicherheitsbeauftragter des Migros Verteilzentrums

Suva unterschrieben. «Damit haben wir uns verpflichtet, für noch mehr Sicherheit im Unternehmen zu sorgen.» Bei der Sicherheits-Charta stehen die lebenswichtigen Regeln im Zentrum. Das gab Frei den Anstoss, diese systematisch zu instruieren. «Ich konnte der Leitung aufzeigen, dass zwar in der Zeit der Instruktion nicht produktiv gearbeitet wird, wir aber dadurch lange, unfallbedingte Ausfälle vermeiden können.»

Wo es gefährlich ist

Zuerst eigneten sich die Teamleiter die Regeln im Selbststudium an. Hans Frei schickte ihnen jede Woche eine Regel per Mail. «Nach zehn Wochen mussten sie bei mir im Büro zum Online-Test der Suva anfragen», erklärt Frei. Wer diesen erfolgreich abgeschlos-

sen hatte, startete die Instruktion bei den Mitarbeitenden. «Ab und zu war ich während einer Schulung anwesend. So spüren die Mitarbeitenden, dass mir das Thema wichtig ist.» Auch diese mussten nach Abschluss der Schulung den Online-Test absolvieren. «Das machte den Mitarbeitenden sichtlich Spass. Die meisten haben zu Hause dafür trainiert und die Maximalpunktzahl rausgeholt.»

Das A und O sei es, die Regeln direkt am Objekt zu instruieren, sagt Frei. Also dort, wo wirklich das Gefahrenpotenzial lauert. «Im Schulungsraum mit Beamer zu zeigen, wie das Sicherheitsschloss angebracht werden soll, ist wenig sinnvoll. Viel eingängiger ist es, wenn der Teamleiter das Schloss am Maschinenpult direkt installiert.» Dadurch können auch Sprachbarrieren überwunden werden. >

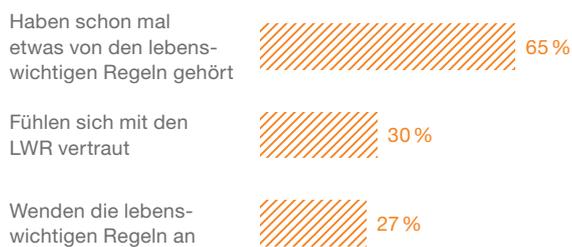




Der Teamleiter, Sascha Bär, vermittelt, dass das Regalbediengerät vor der Instandhaltung mechanisch gestützt und gesichert sein muss.

Wirkungskette der lebenswichtigen Regeln

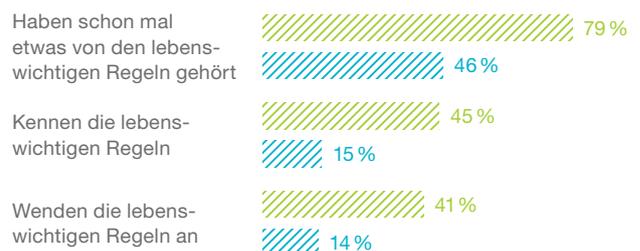
Umfrage bei Führungspersonen und Mitarbeitern aus Betrieben, die bei der Suva versichert sind (n= 2057)



Fazit: Wer sich mit den lebenswichtigen Regeln intensiver auseinandersetzt, wendet sie praktisch immer an.

Wissensvorsprung für Kenner der Sicherheits-Charta

■ Charta bekannt ■ Charta nicht bekannt



Fazit: Wer die Sicherheits-Charta kennt, kennt auch die LWR besser und wendet sie massiv häufiger an.

Schwerpunkt

Durchs Vorzeigen sind die Regeln nämlich für alle verständlich. Wichtig sei auch, dass der direkte Vorgesetzte die Instruktion durchführe, findet Frei. «Er kennt seine Leute am besten und weiss, wer die Schulung besonders nötig hat.» Gut seien auch kurze Sequenzen. «10 Minuten zuhören und aufmerksam sein, das schafft man auch nach einer anstrengenden Schicht noch.»

So wenige Unfälle wie nie zuvor

Nun, wo die Regeln vermittelt sind, gehe es in die zweite Phase: kontrollieren und durchsetzen. «Täglich muss der Vorgesetzte darauf bestehen, dass die Regeln eingehalten werden.» Im Verteilzentrum gilt die Devise: Beim ersten Verstoß gibt es eine Verwarnung, beim zweiten folgt die Kündigung. Dass die geschulten Regeln in den Köpfen präsent bleiben, sei eine weitere Herausforderung. Frei beschreibt es so: «Da hilft eine gute verankerte Firmenkultur, die es zulässt, dass jeder Mitarbeitende auch den CEO auf Sicherheitsregeln hinweist.»

Zwei Jahre ist es her, seit die Geschäftsleitung des Verteilzentrums die Sicherheits-Charta unterschrieben hat. Im Jahr 2018 sind die Berufsunfallzahlen im Vergleich zu den beiden Vorjahren deutlich gesunken. Dennoch will sich Hans Frei nicht auf die Äste rauslassen: «Ob es sich um einen Zufall handelt oder ob wir bereits von unseren Bemühungen profitieren können, zeigt sich erst in den nächsten Jahren.» ●



Während einer kurzen Instruktionssequenz zeigt der Teamleiter, wie das persönliche Vorhängeschloss am Maschinenpult angebracht wird.

Interview Ruedi Kaufmann, zuständig für die Präventionsevaluation bei der Suva

«Einmal von etwas zu hören, reicht noch nicht»



Ruedi Kaufmann untersucht für die Suva, ob und wie die lebenswichtigen Regeln instruiert werden.

Die Studie hat ergeben, dass 60 Prozent der Befragten schon von den lebenswichtigen Regeln gehört haben. Davon wenden sie aber nur 27 Prozent an (siehe Studie Seite 9). Wie lässt sich dieses Ergebnis erklären?

Einmal von etwas zu hören, reicht noch nicht. Man muss die Inhalte genau kennen, um sie bei der täglichen Arbeit einzusetzen. Unsere Studie zeigt Folgendes: Wenn man mit den Inhalten der Regeln vertraut ist, hält man diese auch ein. Das beweist, Instruktion lohnt sich.

Charta-Mitglieder instruieren die Regeln häufiger im Betrieb als Nicht-Charta-Mitglieder. Warum?

Die Sicherheits-Charta ist direkt mit den lebenswichtigen Regeln

verknüpft. Wenn ein Unternehmen die Charta unterzeichnet, ist es auch motiviert, viel in die Arbeitssicherheit zu investieren.

Wo liegen mögliche Gründe, dass Unternehmen ihre Mitarbeitenden nicht instruieren?

Häufig ist die Instruktionskultur in den Betrieben mangelhaft. Die Vorgesetzten sind nicht geübt, vor die Mitarbeitenden zu stehen, und fühlen sich dadurch unsicher.

Was empfehlen Sie in diesem Fall?

Die Suva hat Videos auf der Website, die eine Musterinstruktion zeigen. Zusammen mit der dazugehörigen Anleitung kann der Vorgesetzte oder der Sicherheitsbeauftragte die Schulung eins zu eins umsetzen.

Die Handykamera auf den QR-Code richten und Film mit Musterinstruktion anschauen.

Bau



Instandhaltung



Unfälle rund ums Velo

In der Schweiz gibt es rund 3,9 Millionen Velos. Vorausschauendes Fahren hilft, Unfälle zu vermeiden. Zum Beispiel ständige Bremsbereitschaft und stehende Lastwagen nicht rechts überholen. suva.ch/velo

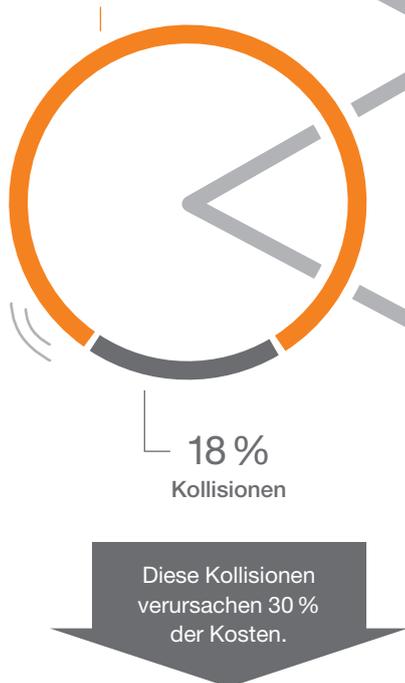
18000 Unfälle

mit Personenschaden gibt es pro Jahr in der Schweiz (gemeldete Unfälle im Strassenverkehr). Unfälle beim Biken im Gelände (ca. 6000), im Radrennsport und auf Privatgrund nicht mitgerechnet.

Davon sind:

82 %

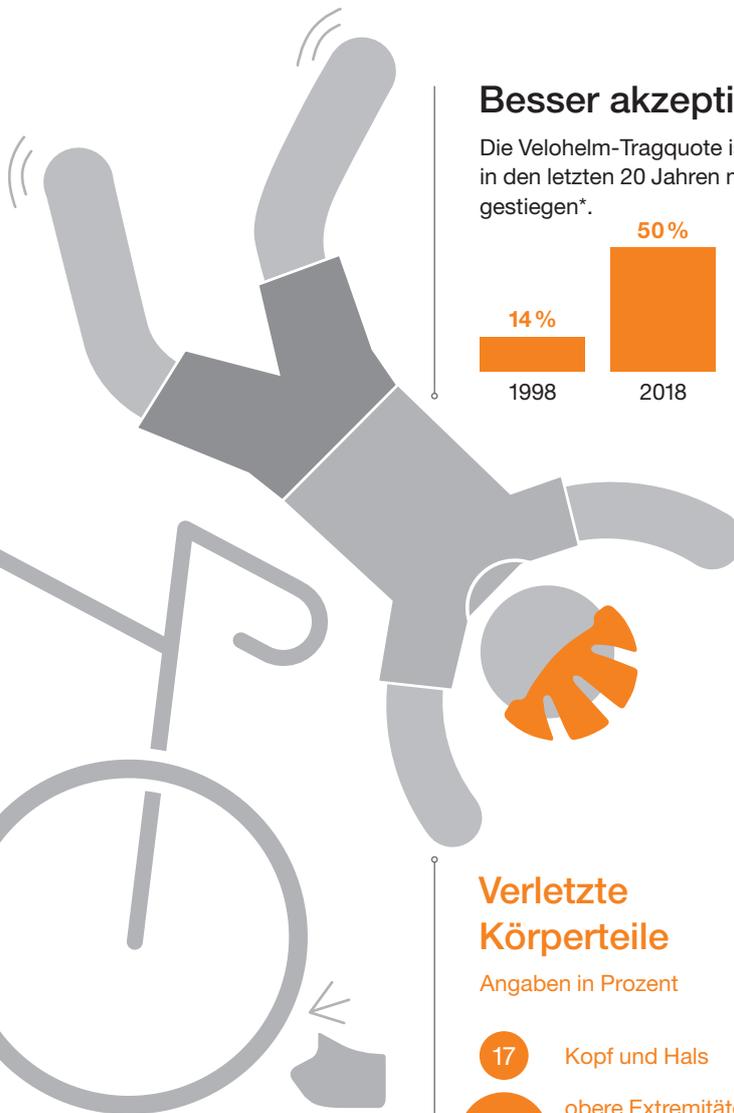
Selbstunfälle



46

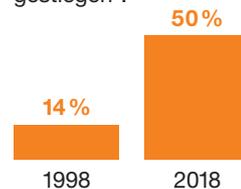
Millionen Franken

Die Gesamtkosten aller Velounfälle im Strassenverkehr belaufen sich jährlich auf 154 Millionen Franken (Heilkosten, Taggelder und Rentenzahlungen).



Besser akzeptiert

Die Velohelm-Tragquote ist in den letzten 20 Jahren massiv gestiegen*.



Verletzte Körperteile

Angaben in Prozent

- 17 Kopf und Hals
- 43 obere Extremitäten (Schulter, Arm, Ellbogen, Hand usw.)
- 3 Wirbelsäule
- 10 Rumpf, Rücken, Gesäss
- 24 untere Extremitäten (Hüfte, Bein, Knie, Fuss)
- 3 übrige Körperteile und ganzer Körper



Bestellen Sie das Präventionsmodul für Ihren Betrieb: Mit einer **Virtual-Reality-Brille** erleben Sie brenzlige Situationen im Strassenverkehr.

suva.ch/paeventionsmodule

*Beim E-Bike mit einer Tretunterstützung bis 45 km/h gilt eine Helmpflicht.

Heikle Wirbel

Lasten heben gehört zum Alltag – im Beruf wie im Privatleben. Gesundheitliche Schäden lassen sich schon mit wenigen Massnahmen vermeiden. Clevere Arbeitgeber beugen daher vor – mit Investitionen, die sich lohnen.

Text: Jörg Rothweiler; Illustration: tnt-graphics

Sein Bestes geben, im Job richtig anpacken, Tag für Tag. Das ist das tägliche Brot von Millionen Arbeitstätigen in der Schweiz. In der Industrie, im Handwerk, in der Pflege, ja selbst im Büro: Überall werden Lasten gehoben, getragen, gezogen oder geschoben. Bandscheiben, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden dabei enormen Kräften ausgesetzt. Ob dies zur gesundheitsschädlichen Belastung wird, hängt von vielen Faktoren ab. Wie lange und wie oft tun wir, was wir tun? Wie schwer sind die Lasten? Welche Hilfsmittel setzen wir ein? In welcher Körperhaltung arbeiten wir? Heben, schieben, stemmen und stossen wir richtig? Erschweren Faktoren wie räumliche Enge oder Arbeiten über Kopf unser Tun? Wie fit und leistungsstark sind wir – in unserem Alter und in unserer individuellen Körpervfassung?

Bandscheiben meckern nicht – sie geben einfach auf.

Fakt ist: Viele Arbeiten belasten uns – bis sie uns überlasten. Starke einseitige Kraftaufwendung, Drehbewegungen der Wirbelsäule unter Last, tiefes Bücken, stete Steharbeit, monotone repetitive Bewegungsfolgen, Arbeiten über Kopf oder langes Verharren in einer Körper(zwangs)haltung (auch stundenlanges Sitzen) hinterlassen Spuren.

Doch Bandscheiben haben keine Schmerznerven. Sie merken und melden nicht, wenn sie falsch belastet, abgenutzt und geschädigt werden – bis sie überlastet sind, reißen oder aus ihrer Position rutschen. Dann schreien die von ihnen unter Druck gesetzten Nerven auf – Hexenschuss, Bandscheibenvorfall. Die Schmerzwahrnehmung kommt erst, wenn der Schaden schon da ist!

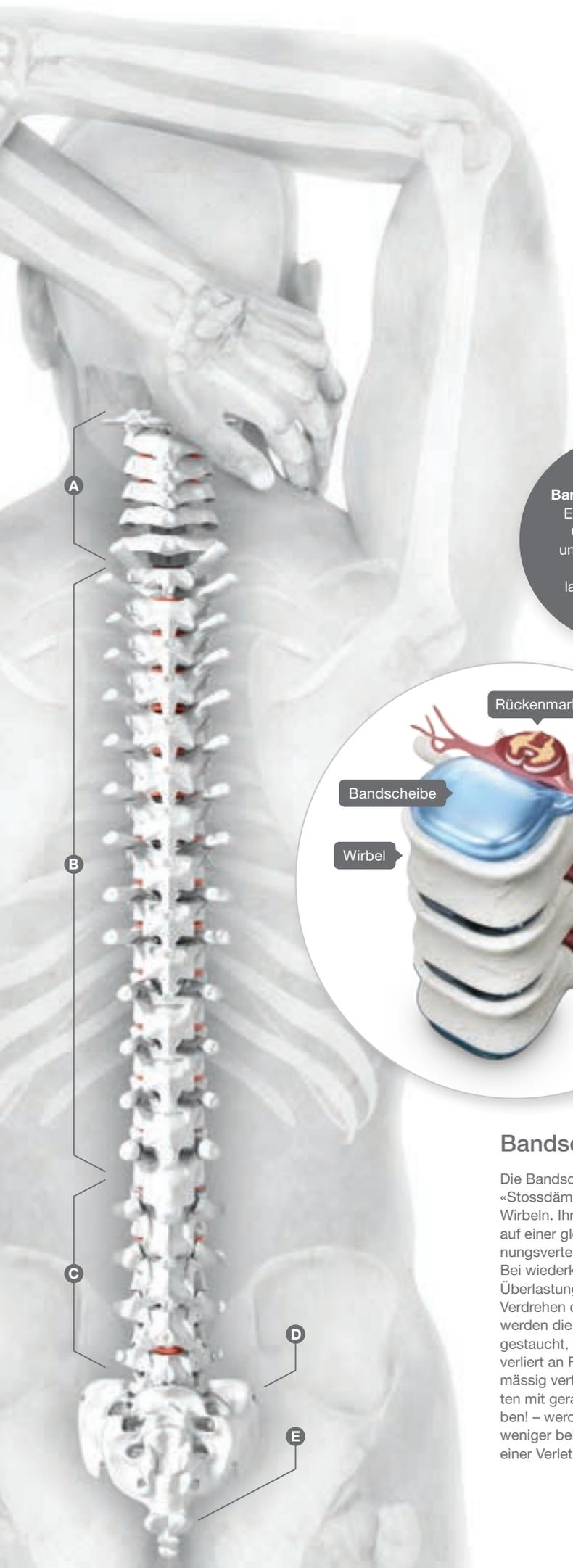
3,3 Milliarden Kosten pro Jahr

Physische Belastung mit Fehllhaltung ist ein Hauptgrund für muskuloskelettale Beschwerden – also Beschwerden des Bewegungsapparats. Diese verursachen geschätzt einen Drittel aller Absenzen von Mitarbeitenden. Rund 670 000 Arbeitnehmende leiden an berufsmittbedingten Beschwerden des Bewegungsapparats – >

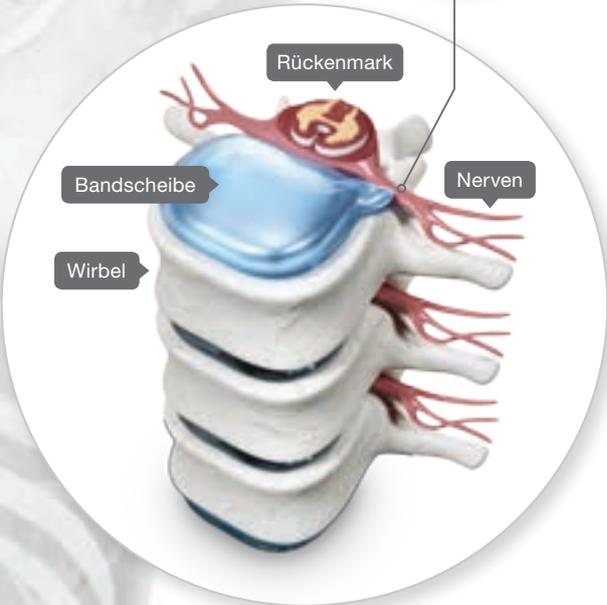
Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist ein flexibles und doch stabiles Gerüst aus 33 Wirbeln.

- A Halswirbelsäule** (7 Wirbel) trägt und bewegt den Kopf
- B Brustwirbelsäule** (12 Wirbel) bildet mit den Rippen den Brustkorb
- C Lendenwirbelsäule** (5 Wirbel) bildet den Übergang zwischen Rumpf und Beckenring
- D Kreuzbein** (5 verknöcherte Wirbel) überträgt das Körpergewicht auf Becken und Beine
- E Steissbein** (4 verknöcherte Wirbel) ist die Ansatzbasis der Beckenbodenmuskulatur



Bandscheibenvorfall:
Es laufen Teile des Gallertkerns aus und drücken auf die im Spinalkanal laufenden Nerven.



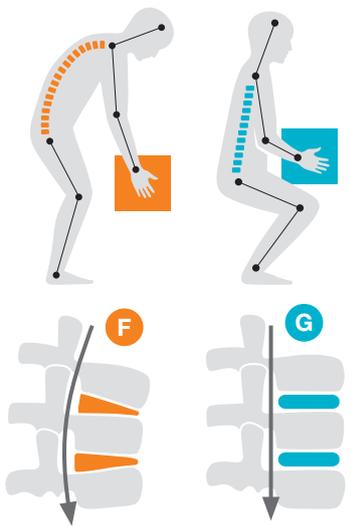
10

Tipps für richtiges Heben und Tragen

- 1 Hebehilfen einsetzen und Schutzkleidung tragen 
- 2 Eine oder mehrere Personen zu Hilfe holen
- 3 Auf freie Sicht und Wege achten
- 4 Lasten sicher und mit beiden Händen greifen
- 5 Lasten gleichmässig anheben, auf vollständigen Bodenkontakt der Füsse achten
- 6 Lasten auf beide Körperhälften verteilen 
- 7 Lasten eng am Körper heben
- 8 Beim Anheben gerade stehen: erst die Last anheben, dann den Körper drehen
- 9 Lasten mit geradem Rücken tragen
- 10 Lasten ohne grosse Höhenunterschiede und ohne Drehbewegungen absetzen

Bandscheiben

Die Bandscheiben wirken als «Stossdämpfer» zwischen den Wirbeln. Ihre Festigkeit beruht auf einer gleichmässigen Spannungsverteilung im Faserring. Bei wiederkehrend einseitiger Überlastung durch Kippen oder Verdrehen der Wirbelkörper (F) werden die Fasern gedehnt oder gestaucht, das Kreuzgeflecht verliert an Festigkeit. Bei gleichmässig verteiltem Druck – Lasten mit geradem Rücken anheben! – werden die Bandscheiben weniger belastet und die Gefahr einer Verletzung sinkt (G).



Unter Druck

Die Bandscheiben stehen mit bis zu 23 bar unter enormem Druck. Zum Vergleich: Autoreifen haben nur 2,2 bar Druck.

Quelle: Prof. Dr. Hans-Joachim Wilke, Stv. Institutsdirektor und Bereichsleiter Biomechanik, Universität Ulm



und fehlen im Schnitt während drei Arbeitstagen pro Jahr. Die resultierenden rund zwei Millionen Ausfalltage kosten die Arbeitgeber gut zwei Milliarden Franken. Berücksichtigt man zudem die Kosten für eingeschränkte Leistungsfähigkeit und allfällig nötige Personalwechsel (eine Neueinstellung kostet im Schnitt ein Jahressalär), summieren sich die durch berufsbedingte muskuloskelettale Beschwerden verursachten Kosten auf 3,3 Milliarden Franken – pro Jahr!

Besonders gefährdet sind naturgemäss Menschen mit physisch anspruchsvollen

Jobs – etwa Pflegende. Von diesen leiden 71 Prozent unter Rückenschmerzen. Es verwundert daher nicht, dass die Pflegebranche, in der 11 Prozent aller Erwerbstätigen arbeiten, die höchste Zahl krankheitsbedingter Absenzen sowie 56 Prozent Berufsausstiege bei den über 50-jährigen ausweist.

Investitionen zahlen sich aus

Für Arbeitgeber gilt: Kaum eine Investition erzielt einen direkteren und nachhaltigeren Return on Invest (RoI) als solche, die auf Arbeiterleichterung zielen. Geld,

das für Hilfsmittel, für moderne, nach ergonomischen Gesichtspunkten gestaltete Arbeitsplätze und Schulungen bezüglich rückschonender und sicherer Arbeitstechniken ausgegeben wird, klingelt quasi direkt wieder in der Kasse – in Form vermiedener Ausgaben für Absenzen, Umschulungen, Frühpensionierungen und Neueinstellungen.

Konkrete Hilfe von der Suva

Arbeitgeber und Vorgesetzte sind daher gut beraten, regelmässig zu prüfen, wie stark ihre Mitarbeitenden belastet werden – und zu evaluieren, wo Verbesserungspotenzial brachliegt.

Zur ersten raschen Abklärung dient der «Arbeitsplatzcheck körperliche Belastung» der Suva. Offenbart dieser Handlungsbedarf, sind konkrete Abklärungen und Arbeitsplatzanalysen angezeigt. Viele wertvolle Informationen, Tipps, Rechtsgrundlagen und Factsheets finden Sie auf der Website der Suva unter der Rubrik «Prävention», Sachthema «Körperliche Belastungen».

Richtwerte zum Heben von Lasten

In der beruflichen Praxis sollten Männer nur in Ausnahmefällen Lasten von mehr als 25 kg von Hand heben und tragen. Für Frauen, die durchschnittlich nur 60 % der Muskelkraft von Männern aufbringen können, liegt der Richtwert bei 15 kg.



➔ Mehr Informationen, Checklisten und Tipps auf suva.ch/lasten

Aussenschale

Die harte Aussenschale hält direkte Schläge von Fußballschuhen und Nocken schadlos aus und schützt so das empfindliche Schienbein. Je nach Modell besteht die Aussenschale aus Plastik, Carbon oder Glasfaser.

Passform

Die Schienbeinschoner sollten einwandfrei ans Bein des Fußballers oder der Fußballerin passen. So wird die Schlagkraft gleichmässig verteilt. Ist dies nicht der Fall, besteht ein höheres Verletzungsrisiko.

Innenpolster

Das Innenpolster dämpft die Schläge, welche an die harte Aussenschale geraten, und macht das Tragen der Schienbeinschoner angenehm.

Knöchelschutz

Die empfindlichen Knöchel sind im Fussball stets den Tritten anderer Spieler ausgesetzt. Deshalb werden sie vom Schoner an der Innen- und Aussen-seite mit einem starken Polster geschützt. Manche Schienbeinschoner besitzen einen abnehmbaren Knöchelschutz.



Das
Ding

Hackerabwehr

Schienbeinschoner schützen Fussballer und Fussballerinnen vor schmerzhaften Verletzungen an Schienbein und Knöchel. Sie sind bei Fussballturnieren obligatorisch und sollten auch im Training und von Hobbyfussballern stets getragen werden – ansonsten droht eine ungewollte Auszeit.

→ Machen Sie den Fussballtest, neu mit auf Sie zugeschnittenen Präventionstipps: [suva.ch/fussballtest](https://www.suva.ch/fussballtest)

«Wir sprechen Auffälligkeiten an»

Als Personalchef der Verkehrsbetriebe Luzern (vbl) wünscht sich Walter Jenny (52) möglichst wenige Mitarbeitende, die wegen Unfall oder Krankheit ausfallen. Mit einem gezielten Absenzenmanagement hat er die Zahlen über die Ausfalltage im Griff.

Interview: Regula Müller; Foto: Herbert Zimmermann



Warum ist es Ihnen wichtig, die Absenzzahlen im Betrieb genau zu kennen?

Erst wenn wir die Zahlen kennen, können wir sie analysieren. So finden wir heraus, warum Mitarbeitende nicht zur Arbeit kommen. Wir können individuelle Lösungen finden und die Ausfalltage reduzieren. Unser Ziel ist, dass sich jeder im Job wohlfühlt und ihn dieser nicht krank macht. Ausserdem kostet jeder Tag, an dem ein Mitarbeiter fehlt, das Unternehmen Geld.

Meine Favoriten auf suva.ch

- Hilfsmittel der Suva, die Sie im Absenzenmanagement unterstützen: suva.ch/absenzenmanagement
- Link zum Download der Broschüre «Absenzenmanagement»: suva.ch/66131.d
- Alles rund um das Thema Wiedereingliederung: suva.ch/wiedereingliederung

Was sind bei vbl hauptsächliche Gründe für Ausfalltage?

Berufs- und Freizeitunfälle führten im Jahr 2017 zu rund 860 Absenztage. Das sind wenige im Vergleich zu den Krankheitstagen – die lagen bei über 3600. Darunter sind gewöhnliche Grippe-, aber auch schwere Krebserkrankungen. Wir haben aber auch viele Ausfälle, die auf psychische Belastungen zurückzuführen sind. Die Angestellten sind oft zeitlichem Druck ausgesetzt und in den meisten Fällen ständig erreichbar. Kommt noch privater Stress dazu, kann es zu viel werden. Wir versuchen dagegenzuwirken, indem wir beispielsweise im Fahrdienst frei wählbare Dienstzeiten haben.

Wie gehen Sie mit Absenzen um?

Wir erfassen die Absenzen und sprechen Auffälligkeiten konsequent an. Kurzabsenzen halten sich so im Rahmen. Wenn jemand regelmässig länger fehlt, bitten wir die Person zum Gespräch. So spüren wir rechtzeitig, wo der Schuh drückt. Manchmal ist ein externes Beratungsgespräch nötig. Dazu arbeiten wir mit einer Sozialberatung, der Suva oder der IV zusammen.

«Wer Wertschätzung und Unterstützung spürt, kann die Rückkehr besser meistern.»

Walter Jenny

Welche Lösungen bietet vbl jemandem an, der im angestammten Beruf nicht mehr arbeiten will oder kann?

Dies kann ein vorübergehender Schonarbeitsplatz oder Arbeitsversuch sein. Auch einen Wechsel im Unternehmen unterstützen wir nach Möglichkeit. Leute, die nach einer Erkrankung oder einem Unfall früh mit einem schrittweisen Einstieg beginnen, sind viel



Walter Jenny,
Personalchef vbl,
verzeichnet seit
Jahren stabile
Absenzzahlen.

rascher ganz zurück im Job. Das Unternehmen muss aber die Voraussetzungen schaffen, indem es den Leuten Teilzeitarbeit oder interne Wechsel ermöglicht. Auch der Vorgesetzte muss Unterstützung bieten und es braucht die Flexibilität des betroffenen Mitarbeiters.

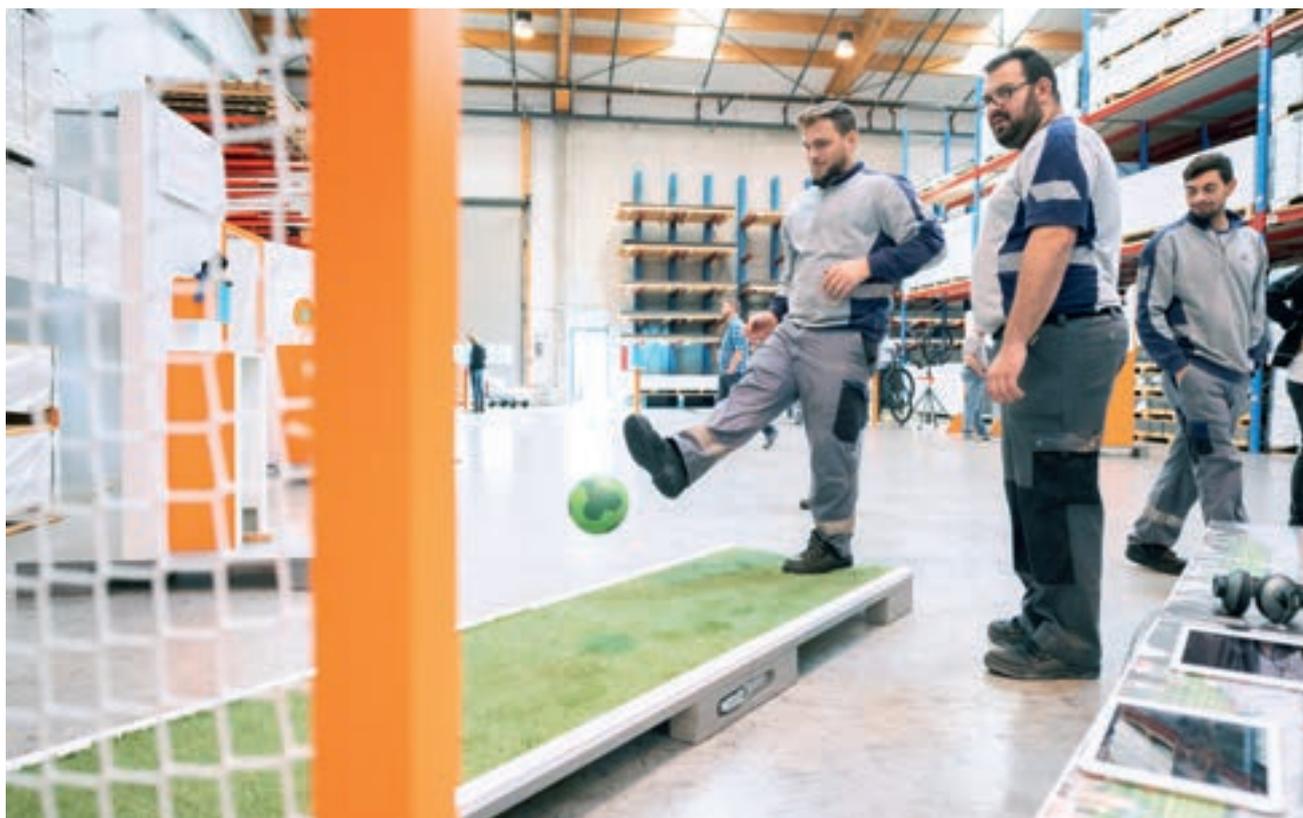
Vor allem Langzeitabwesende sind wohl schwer wieder zu integrieren?

Zentral ist, dass Vorgesetzte und Teamkollegen während der ganzen Ausfallzeit in Kontakt mit dem Mitarbeitenden bleiben. Wer Wertschätzung und Unterstützung spürt, kann die Rückkehr besser meistern. Vor einigen Jahren fiel ein Chauffeur in eine tiefe Depression, was zu Klinikaufenthalten geführt hat. Ich habe ihn selber mehrmals dort besucht. Später konnten wir ihn nach und nach wieder im Unternehmen einsetzen. ●



Schritte zum Profi im Absenzenmanagement

- 1 Grundlagen:** Sichern Sie sich die Unterstützung durch die Geschäftsleitung, die aufgrund der Kennzahlen jährlich klare und realistische Ziele setzt.
- 2 Kennzahlen:** Erfassen Sie Absenzen systematisch, damit Sie diese auswerten und analysieren können.
- 3 Intervention:** Abwesende Mitarbeitende brauchen Betreuung und Führung.
- 4 Führungsschulung:** Schulen Sie die Führungskräfte im Umgang mit abwesenden Mitarbeitenden.
- 5 Mitarbeiterinformation:** Informieren Sie die Mitarbeitenden regelmässig über die Absenzen und kommunizieren Sie Ihre Erwartung an das Verhalten bei einer Absenz.
- 6 Prävention:** Planen Sie aufgrund der Kennzahlen gezielte Präventionsmassnahmen.



Präventionsmodul

Der Sportparcours in Ihrem Betrieb

Wie können Sie Sportunfällen Ihrer Mitarbeitenden vorbeugen und Ihr Personal gleichzeitig auf attraktive Weise zu mehr Bewegung anregen? Zum Beispiel mit dem Sportparcours der Suva. Angeleitet von einer Fachperson können Ihre Mitarbeitenden im eigenen Betrieb einen erlebnisorientierten Parcours absolvieren, der Risiken aufzeigt und zum Umdenken anregt. Die Themenpalette des Parcours reicht von der Bewegungsför-

derung bis hin zum Risikosport. Das Angebot ist eines von über 40 Präventionsmodulen der Suva, die Sie zu einem attraktiven, nachhaltig wirksamen Präventionsprogramm für Ihren Betrieb zusammenstellen können. Probieren Sie es aus.

Alle Präventionsmodule • Informationen, Konditionen und Bestellung • [suva.ch/praeventionsmodule](https://www.suva.ch/praeventionsmodule)

Hautschutz

Achtung, Schmierstoffe: Schützen Sie Ihre Haut!

Der Umgang mit Schmierstoffen ist vielerorts Alltag, doch kann es bei Hautkontakt zu Problemen führen: Die Haut rötet sich, wird rissig. Ekzeme treten auf. Im schlimmsten Fall entwickeln sich Allergien, die oft ein Berufsverbot nach sich ziehen. Zwei Webseiten zeigen, wie man sich und seine Mitarbeitenden schützt. Insbesondere gilt: Hautschutzcreme benutzen, Handschuhe tragen.

Schützen Sie sich! •

Mitarbeitende • [suva.ch/schmierstoffe](https://www.suva.ch/schmierstoffe)
Infos Arbeitgeber • [suva.ch/hauschutz](https://www.suva.ch/hauschutz)

Lebenswichtige Regeln

Neues Regelset für den Untertagbau

Untertagbaustellen bergen ganz besondere Gefahren. Deshalb hat die Suva auch für den Untertagbau ein eigenes Set von lebenswichtigen Regeln erarbeitet. Angefangen vom Sicherheitskonzept für jede Baustelle über das Gewährleisten der Luftqualität bis zum Schutz vor Steinschlag decken die 10 Regeln alle wichtigen Sicherheitsaspekte ab.

10 lebenswichtige Regeln •

[suva.ch/regeln](https://www.suva.ch/regeln)
Instruktionsmappe • [suva.ch/88833.d](https://www.suva.ch/88833.d)
Faltprospekt • [suva.ch/84074.d](https://www.suva.ch/84074.d)

Kursangebot

Weiterbildung im Bereich Wiedereingliederung 2019

Die Suva bietet eine Reihe von Weiterbildungen für Case Manager und Spezialisten im Bereich Wiedereingliederung an. Einige Kurse, zum Beispiel in Case Management, stehen auch Mitarbeitenden von Partnerinstitutionen offen sowie den Fachpersonen der Gesundheits- und Sozialberatung und des Personalwesens. Ein Factsheet gibt Ihnen einen Überblick über das diesjährige Kursangebot.

Factsheet Ausbildungsangebot • [suva.ch/3853.d](https://www.suva.ch/3853.d) (nur PDF)



In Kürze

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Hydraulische Schnellwechsler an Baggern • Sicher mit Gegendrucktest! • Instruktionshilfe • suva.ch/88834.d Film • suva.ch/gegendrucktest

Holzstaub • neue Webseite • suva.ch/holzstaub

Die betriebsinterne Unfallabklärung • Daraus lernen, damit es sich nicht wiederholt. • Anleitung • 4 Seiten A4 • suva.ch/66100.d • Protokoll • 4 Seiten A4 • suva.ch/66100-1.d

Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln • Lebenswichtige Regeln für das Schreinerhandwerk • Broschüre • 40 Seiten 105 × 210 mm • suva.ch/84043.d

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

Publikationen

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

Oder geben Sie die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein:
→ suva.ch

E-Paper | Newsletter

Bleiben Sie laufend informiert mit dem Newsletter der Suva. Im Zusammenspiel mit den Möglichkeiten unserer neuen Website ist der Newsletter jetzt noch aktueller.
→ suva.ch/newsletter
→ suva.ch/benefit

Wettbewerb

Bis 15. Mai 2019 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Mehr Unfälle wegen schönem Wetter

Schneereich im Winter und extrem trocken, warm und sonnig im Sommer: So präsentierte sich das Jahr 2018 in der Schweiz. Gemäss MeteoSchweiz war es das vierte Jahr in kurzer Folge mit weit überdurchschnittlicher Temperatur. Insbesondere von April bis September sind die Freizeitunfälle gestiegen. Dabei haben in dieser Periode vor allem die Unfälle beim Velofahren und Biken (+ 17 Prozent) sowie beim Wandern und Spazieren (+ 17 Prozent) gegenüber dem Vorjahr stark zugenommen.

Die Unfallstatistik 2018 finden Sie hier: unfallstatistik.ch

Frage:

Was trug 2018 zu mehr Freizeitunfällen bei?

Antworten:

- A** Das Geld
- B** Das Internet
- C** Das Wetter

1. Preis:
SAC-Gutschein
im Wert von
250.– Franken



2. Preis:
kabellose
Kopfhörer

3. Preis:
elektronische
Zahnbürste



4.–10. Preis:
Regenschirm



Ich wollte bei der Arbeit einige Minuten sparen und habe Monate meines Lebens verloren.



So viel Zeit
muss sein:
[www.suva.ch/
regeln](http://www.suva.ch/regeln)

Sicher arbeiten kostet keine Zeit. Schütze dich und deine Kollegen mit den lebenswichtigen Regeln und stoppe bei Gefahr die Arbeit.