

benefit

Ergonomie im Büro

7 Tipps für
einen gesunden
Bildschirm-
Arbeitsplatz.

Trailrunning

Trendsport mit
dramatischer
Zunahme der
Unfallzahlen.

Weniger Unfälle, weniger Absenzen

Laure Beauvais senkt mit einem cleveren
Absenzenmanagement die Kosten und gibt
praktische Tipps.

«Als Architektin und Bauleiterin habe ich mit zwei Stigmata zu kämpfen: Ich bin eine Frau und im Rollstuhl.»

Ursula Schwaller, 46





Vor Ort

Selbstbewusst durchs Leben

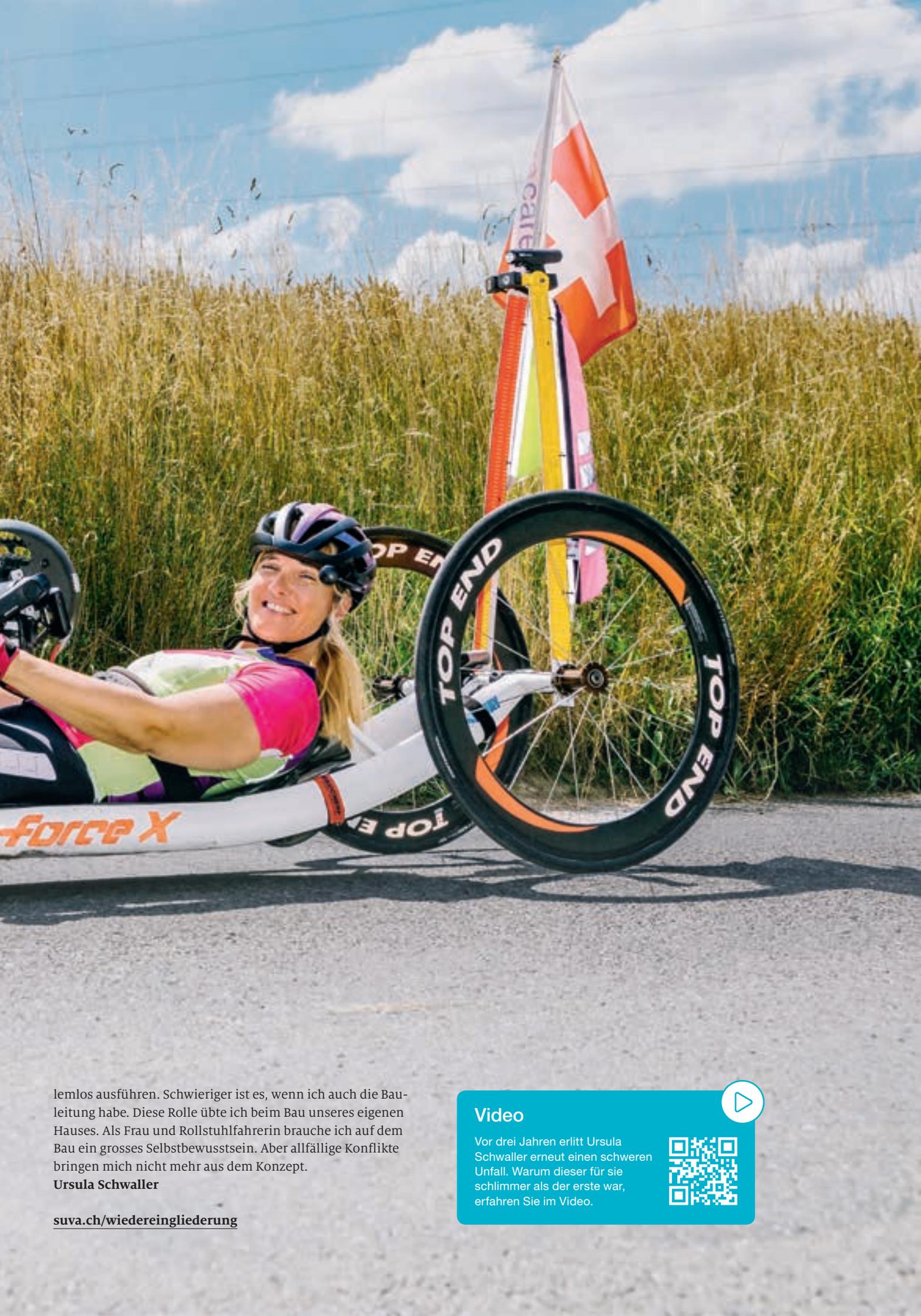
8. Dezember 2002, Moléson

«Bei einer Schneeschuhtour zusammen mit meinem Partner glitt ich aus und stürzte acht Meter im freien Fall in einen Bachlauf. Ich spürte meine Beine nicht mehr und wusste gleich, dass ich querschnittgelähmt bin. Das war vor zwanzig Jahren.

Damals im Paraplegikerzentrum in meiner dunkelsten Phase machte ich mit meiner Ärztin aus, dass ich mindestens ein Jahr durchhalten würde. Danach konnte ich entscheiden, ob ich so weiterleben wolle. Viel früher taten sich Perspektiven auf, die

meinen Lebensmut weckten. Zwei Wochen nach dem Unfall zeigte mir mein Partner Marcel das Bild eines Handbikes. Was für eine Motivation! Ich wollte unbedingt wieder mit dem Velo unterwegs sein. Dass ich mit dem Handbike siebenfache Weltmeisterin werden würde, konnte ich damals noch nicht ahnen.

Ich hatte erst ein Jahr als Architektin gearbeitet, als ich verunfallte. Mein Arbeitgeber baute die Büroräumlichkeiten rollstuhlgängig um. Meine Arbeit als Architektin kann ich prob-



lemlos ausführen. Schwieriger ist es, wenn ich auch die Bau-
leitung habe. Diese Rolle übte ich beim Bau unseres eigenen
Hauses. Als Frau und Rollstuhlfahrerin brauche ich auf dem
Bau ein grosses Selbstbewusstsein. Aber allfällige Konflikte
bringen mich nicht mehr aus dem Konzept.

Ursula Schwaller

suva.ch/wiedereingliederung

Video

Vor drei Jahren erlitt Ursula
Schwaller erneut einen schweren
Unfall. Warum dieser für sie
schlimmer als der erste war,
erfahren Sie im Video.





Weniger Absenzen und Unfälle

Ein durchdachtes Absenzenmanagement ist für jedes Unternehmen zentral. Denn Absenzen von Mitarbeitenden sorgen für hohe Kosten. Anhand des Beispiels der Firma PEMSA, die in der Personalverleihbranche tätig ist, zeigen wir auf, welche Vorteile ein echtes Absenzenmanagement hat: Die Zahl der Ausfalltage und sogar die Häufigkeit von Unfällen werden merklich reduziert.

Häufiges und langes Arbeiten am Bildschirm kann zu Nacken- und Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Schmerzen in Schultern, Armen und Händen führen. Das muss nicht sein. Ab Seite 12 finden Sie sieben Tipps, die Sie beim Einrichten eines ergonomischen Bildschirmarbeitsplatzes unterstützen. So beugen Sie Beschwerden vor.

Darf ich mich in die Freizeitgestaltung meiner Mitarbeitenden einmischen, indem ich Prävention zur Freizeitsicherheit betreibe? Diese Frage haben Sie sich wohl auch schon gestellt. Ab Seite 16 zeigt Heinz Schmucki der BWT Bau AG, wie er dies auf eine positive Art angegangen ist.

Gute Unterhaltung und hoffentlich viele Inputs wünscht
Regula Müller, Chefredaktorin

Impressum

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



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

Saisonale Tipps

Sicher wandern

- 1 Planen Sie Ihre Wanderroute sorgfältig.
- 2 Wählen Sie eine Ihren Fähigkeiten und Ihrer Fitness entsprechende Route aus.
- 3 Tragen Sie gute Wanderschuhe.
- 4 Konzentrieren Sie sich beim Wandern auf den Weg.
- 5 Schützen Sie sich vor Sonne und Hitze und trinken Sie genügend Wasser.

suva.ch/wandern



Gefahr im Sommer

Die Top 5 der schweren Sportunfälle

Fünf Sportarten sind während der Sommermonate Juni, Juli und August für die besonders schweren Sportunfälle* verantwortlich. In über 70 Prozent der Fälle sind Männer davon betroffen. Neben dem grossen Leid für die Betroffenen kosten die Unfälle jährlich 47 Mio. Franken.

suva.ch/schwere-sportunfaelle

1. Gleitschirmfliegen



2. Rennsport mit Motorfahrzeugen



3. Radrennsport inkl. Mountainbiken



4. Schwingen, Ringen



5. Reiten



17,4 %

der Unfälle beim Gleitschirmfliegen haben eine schwere Verletzung zur Folge.



* Schwere Unfälle sind Unfälle mit 90 oder mehr entschädigten Tagen, Renten- oder Todesfälle.

Quelle: SSUV, Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz (Ø 2015 – 2019, nur Sommermonate). Die Kennzahlen beziehen sich auf einen Jahresdurchschnittswert.

Für faire Leistungen und Prämien

Die Suva ist aktiv gegen Versicherungsmissbrauch

Versicherungsbetrug schädigt alle prämienzahlenden Firmen. Die Suva engagiert sich deshalb aktiv und untersucht jedes Jahr Tausende von Verdachtsfällen. 2021 stieg die Anzahl der Fälle wieder an*. Die Einsparungen waren entsprechend höher.

suva.ch/missbrauch

+ 27 %

Im Vergleich zu 2020

2839

Anzahl der bearbeiteten Verdachtsfälle im Jahr 2021

+ 30 %

Im Vergleich zu 2020

686

Anzahl der Fälle mit bestätigtem Verdacht

Einsparungen in Millionen Franken

20,9

17 Mio. Eingesparte Versicherungsleistungen

3,9 Mio. Zusätzlich in Rechnung gestellte Prämien

* Aufgrund der Coronapandemie konnten im Jahr 2020 weniger Abklärungen gemacht werden.



Berufsmeisterschaften

SwissSkills 2022: Jetzt Gratistickets sichern

Bald geht es los: Vom 7. bis 11. September kämpfen junge Berufsleute an den Berufsmeisterschaften SwissSkills um den Schweizermeistertitel in ihrer Kategorie. Möchten Sie live dabei sein? Als Partnerin offeriert die Suva Ihnen das Eintrittsticket im Wert von 15 Franken.

Die Gratistickets können Sie ab sofort unter folgendem Link mit dem Promocode SEQPILS beziehen.

swiss-skills2022.ch/promo

Erstattung an Prämienzahlende

Die Prämien 2023 sind erneut ausserordentlich tief

Die Suva gibt Überschüsse in Form von tieferen Prämien an die Versicherten weiter. 2023 erstattet sie dank guter Anlageerträge 824 Millionen Franken an überschüssigen Anlageerträgen und 39 Millionen Franken aus Auflösung nicht mehr benötigter versicherungstechnischer Rückstellungen. Insgesamt kommt es zu einer durchschnittlichen Prämienenkung von 7,6 Prozent in der Berufsunfallversicherung und von 0,3 Prozent in der Nichtberufsunfallversicherung. Dank dieser ausserordentli-

Die Suva erstattet den Versicherten derzeit überschüssige Reserven. Deshalb fallen die Prämien ausserordentlich tief aus. Sind die Überschusserstattungen ausgeschöpft, kehren die Prämien auf das ordentliche Niveau zurück.

chen Effekte liegen die Prämien im Durchschnitt auf dem tiefsten Stand seit Einführung des UVG im Jahr 1984. [suva.ch/praeemien](https://www.suva.ch/praeemien)



Erstattungen Prämienjahr 2023

Die Suva gibt Überschüsse an die Versicherten weiter.

39 Mio.

Franken überschüssige Ausgleichsreserven

824 Mio.

Franken überschüssige Anlageerträge

Durchschnittliche Prämienreduktionen 2023

Die Versicherten profitieren in Form von Prämienreduktionen.

-7,6 %

Berufsunfallversicherung

-0,3 %

Nichtberufsunfallversicherung

Gute Frage

Asbest: Warum ist das Baujahr 1990 so wichtig?

Trotz Verbot bedroht Asbest nach wie vor die Gesundheit von Arbeitnehmenden. Den Grund dafür kennt Stefan Scherer, Experte der Suva: «Bis 1990 wurde Asbest in die Schweiz importiert und verbaut. Der gefährliche Werkstoff ist deshalb immer noch in vielen Gebäuden anzutreffen.» Solange Asbest in Baumaterialien fest gebunden ist, stellt er keine Gefahr dar. «Wer jedoch bei Umbau-, Unterhalts- und Renovationsarbeiten Asbestfasern freisetzt und einatmet, gefährdet seine Gesundheit in hohem Masse.» Typischerweise enthalten folgende Baumaterialien und Bauteile Asbest: Plattenkleber, Putz, Asbestzementprodukte, Kunststoff-Bodenbeläge, Fensterkitt, Elektroinstalla-

tionen, Isolationen und Brandschutzverkleidungen. «Asbest wird zur Gefahr, wenn Asbestfeinstaub durch die Atmung in die Lungenbläschen gelangt.» Bereits eine geringe Konzentration von Asbestfasern in der Luft kann das Risiko für verschiedene Erkrankungen wie etwa einen Tumor im Brust- oder Bauchfell (Mesotheliom) oder von Lungenkrebs erhöhen. « Klären Sie bei Umbau- und Renovationsarbeiten frühzeitig eine Asbestgefährdung ab und ziehen Sie bei Bedarf einen Experten bei.»

Umfangreiche Informationen und Handlungsempfehlungen auf: [suva.ch/asbest](https://www.suva.ch/asbest)



Stefan Scherer ist Experte der Suva für Asbestgefahren.

Absenzenmanagement

Eine enge Beziehung



Der Personalverleiher PEMSA führt mit Unterstützung der Suva ein Pilotprojekt durch, um das Unfallrisiko und Ausfalltage zu reduzieren. Diese Herausforderungen betreffen die Branche der Temporärarbeit ganz besonders.

Text: Jean-Luc Alt; Fotos: Tomas Wüthrich



Teamintegration ist wichtig: der temporär angestellte James Baud-Naly (ganz links) mit fest angestellten Kollegen.



Der Bauleiter Antonin Petit bespricht mit Laure Beauvais von der Personalverleihfirma PEMSA, wo die Gefahren auf der Baustelle lauern.

«Der Einsatzbetrieb braucht unsere Mitarbeitenden schnell und intensiv. Das Unfallrisiko ist in einer solchen Konstellation immer grösser.»

Laure Beauvais, Personalverantwortliche beim Personalverleiher PEMSA



Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: In der Personalverleihbranche (70 C) gibt es doppelt so viele Ausfalltage wie in anderen Unternehmen. Laure Beauvais, Personalverantwortliche beim Personalverleiher PEMSA, sieht das Problem in der Dreiecksbeziehung zwischen dem Verleihbetrieb, dem Einsatzbetrieb und der temporär arbeitenden Person: «Diese Besonderheit stellt uns vor erhebliche Herausforderungen in Bezug auf die Prävention, die Arbeitssicherheit und das Absenzenmanagement. Der Einsatzbetrieb braucht unsere Mitarbeitenden schnell und intensiv. Auch wenn wir grossen Wert auf Information, Schulung und Schutzausrüstung legen, ist das Unfallrisiko in einer solchen Konstellation immer grösser.»

Hauptakteure sensibilisieren

Im gemeinsam mit der Suva lancierten Pilotprojekt definierten die beiden Projektpartner PEMSA und Suva zu Beginn jene Personen, die als Hauptakteure zu sensibilisieren sind. Dies sind die Personalberaterinnen und -berater. «Dann haben wir unsere Geschäftsleitung und unser Management miteinbezogen. Nur mit der bedingungslosen Unterstützung hat das Projekt einen Sinn. Und nur so kann es einen echten Einfluss auf die Absenzen haben», erklärt Laure Beauvais. Der Personalverleiher entwickelte sein Programm anhand dreier Schwerpunkte:

- Prävention beginnt mit dem Einstellen der Mitarbeitenden.
- Mitarbeitende identifizieren, die häufig abwesend sind, die Gründe dafür ermitteln und Massnahmen einleiten.
- Konsequente und persönliche Beratung der abwesenden Mitarbeitenden bis zur Rückkehr an den Arbeitsplatz.

Schulung und Information

In Zusammenarbeit mit der Suva schulte PEMSA alle ihre Personalberaterinnen und -berater in der Westschweiz während eines halben Tags. Zum einen werden dabei die Grundsätze des Absenzenmanagements erklärt. Zum anderen wird aufgezeigt, wie wichtig ein gutes Verhältnis zu den Temporärarbeitenden ist. «Unsere Beraterinnen und Berater sind Multiplikatoren in Sachen Ausbildung und Information. Bei jeder Neueinstellung sind sie anwesend, um die notwendige persönliche Schutzausrüstung zur Verfügung zu stellen und um zu kontrollieren, ob der Verleihbetrieb die Fähigkeiten und Kompetenzen der bewerbenden Person genügend prüft.» >



suva.ch/absenzenmanagement

Absenzenmanagement reduziert Häufigkeit und Dauer der Ausfälle. Auf der Website der Suva bekommen Sie viele konkrete Handlungsanweisungen.



Schritte zu weniger Absenzen

- 1 Commitment der Geschäftsleitung einholen**
Die Geschäftsleitung spricht Ressourcen und setzt klare Ziele aufgrund der Absenzdaten.
- 2 Kennzahlen erfassen, auswerten und analysieren**
Aussagekräftige Absenzdaten sind die wichtigste Voraussetzung eines erfolgreichen Absenzen- und Gesundheitsmanagements.
- 3 Richtig intervenieren im Absenzfall**
Die optimale Betreuung fördert die Genesung und die Wiedereingliederung.
- 4 Ausbildung und Information der Führungskräfte**
Die vorgesetzten Personen müssen wissen, wie sie mit Abwesenheiten von Mitarbeitenden umzugehen haben.
- 5 Mitarbeitende informieren**
Die Mitarbeitenden sollten die Absenzzahlen, die Ziele und das erwartete Verhalten im Absenzfall kennen.
- 6 Prävention planen und umsetzen**
Präventionsmassnahmen leiten sich aus der Analyse der Absenzzahlen ab.

Prävention und Sicherheit an erster Stelle

Auf der Baustelle Pont-Rouge in Genf ist SPIE der Einsatzbetrieb. Er stellte für die Elektrik Temporärarbeitende von PEMSA ein. Antonin Petit, Bauleiter und verantwortlich für die Elektriker, meint: «SPIE legt enormen Wert auf die Unfallprävention und die Arbeitssicherheit. Bei der Zusammenarbeit mit Temporärarbeitenden müssen wir dem Verleihbetrieb vertrauen können. Obwohl PEMSA die Mitarbeitenden schon in Sicherheitsfragen geschult hat, absolvieren wir mit ihnen eine Grundausbildung in den lebenswichtigen Regeln und zeigen ihnen die Baustelle. Es ist für PEMSA sowie für uns selbstverständlich, dass die persönliche Schutzausrüstung getragen werden muss.»

Persönliche Betreuung

Die Prävention ist von grösster Bedeutung, um Unfälle und Ausfalltage zu vermeiden. Aber auch der regelmässige Kontakt zu den Temporärarbeitenden, das Evaluieren von Schulungen und Informationsveranstaltungen sowie die enge Betreuung von Temporärarbeitenden hat oberste Priorität, wenn Absenzen minimiert werden sollten. James Baud-Naly, Elektriker, wurde von PEMSA auf die Baustellen in Pont-Rouge vermittelt: «Unsere Personalberaterin begleitet uns immer am ersten Arbeitstag auf die Baustelle. Sie besucht uns regelmässig und kennt alle Mitarbeitenden. Dadurch ist unsere Beziehung enger und wir fühlen uns unserer Firma zugehörig, besonders wenn wir für andere Unternehmen arbeiten.»

Unsere Mitarbeitenden: das wertvollste Gut

PEMSA verfolgt den Grundsatz, dass jeder Unfall einer zu viel ist. So überwacht PEMSA die Arbeitssituationen, fordert ihre Mitarbeitenden heraus und belohnt diejenigen, die bei der Arbeit und in der Freizeit keine Unfälle haben. Jede Unfallmeldung geht auch in die Direktion. Dazu gehört ein Verbesserungsvorschlag, damit sich diese Situation nicht wiederholen kann. «Wichtig ist auch eine enge und gesunde Zusammenarbeit mit den Einsatzbetrieben. Wir überlegen zurzeit, einen Sicherheitsbeauftragten einzustellen. Dieser sollte auf die Arbeitssicherheit unserer Temporärarbeitenden achten und bei Bedarf auch im Einsatzbetrieb intervenieren, damit diese die erforderlichen Sicherheitsmassnahmen durchsetzen. Schliesslich leihen wir ihnen unser wertvollstes Gut: unsere Mitarbeitenden. Sie verdienen höchste Arbeitssicherheit», betont Laure Beauvais. ●



«Unsere Personalberaterin begleitet uns immer am ersten Arbeitstag auf die Baustelle. Sie besucht uns regelmässig und kennt alle Mitarbeitenden.»

James Baud-Naly, Elektriker

Bruno Guscioni, Präventionsberater, Suva

«Das Absenzenmanagement ist eine der Grundlagen der Prävention und die Suva hat beschlossen, auch Personalverleihbetriebe (70 C) in diesem Prozess zu begleiten. Nach einer Situationsanalyse erarbeiten wir mit dem Unternehmen ein Absenzenmanagement, das auf die Struktur des Unternehmens und die Besonderheiten der Branche abgestimmt ist. Wir sind sicher, dass es die von PEMSA eingeführten Massnahmen ermöglichen, nicht nur die Absenzen zu senken, sondern auch Unfälle zu verhindern sowie die Mitarbeitenden zu unterstützen und an sich zu binden.»



Trailrunning

Viele Misstritte

Trailrunning ist immer beliebter. Kein Wunder, haben Unfälle auf Naturwegen und -böden in den letzten zehn Jahren zugenommen.

suva.ch/trailrunning

Äussere Einflüsse

In 44% der Fälle sind Gegenstände und Tiere als Unfallursache beim Trailrunning aufgeführt.



59%

In 59 Prozent der Unfälle sind Männer betroffen.

Betroffene Körperteile



Quelle: SSUV, Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz (2015–2019)

23 Mio. CHF

betragen die jährlichen Kosten aufgrund von Joggingunfällen auf Naturwegen und -böden.

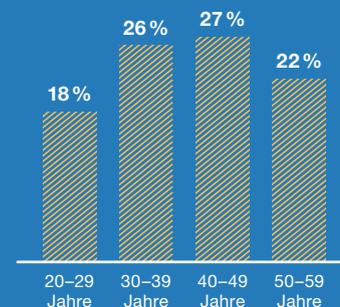


29% der Unfälle haben entschädigte Tage zur Folge.

3400 CHF kostet ein Unfall im Durchschnitt.

Aktive Generation

Mehr als die Hälfte der Verunfallten (ca. 3600 Unfälle) ist zwischen 30 und 50 Jahre alt.



77%

Mehr als drei Viertel der Unfälle sind Misstritte, Stolper- oder Sturzunfälle. Bei 9 Prozent der Unfälle ist Überlastung die Ursache.



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Gesund arbeiten am Bildschirm

Häufiges und langes Arbeiten am Bildschirm kann zu Nacken- und Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Schmerzen an den Schultern, Armen und Händen führen. Das muss nicht sein.

Text: Regula Müller; Illustration: tnt-graphics

Schlecht gestaltete Arbeitsplätze können körperliche Beschwerden verursachen. Dieses Problem ist in allen Branchen und an allen möglichen Arbeitsplätzen anzutreffen, sei es an Maschinen, am Fließband, hinter der Ladentheke, in der Montage oder im Büro am Bildschirm. Je länger am Bildschirm gearbeitet wird, desto höher ist das Risiko für Beschwerden. Augenbrennen, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schmerzen in Schultern, Armen und Händen nennen die betroffenen Menschen am häufigsten.

Nacken- und Schulterschmerzen

Bei Nackenverspannung ist der Bildschirm oft zu hoch eingestellt oder zu seitlich positioniert. Auch das Einklemmen des Telefonhörers zwischen Ohren und Schultern ist nicht förderlich. Schulterbeschwerden sind häufig auch auf zu hoch oder zu tief eingestellte Tische und Stühle zurückzuführen. Dadurch werden die Schultern beim Arbeiten hochgezogen. Wenn die Maus und die Tastatur zu weit weg vom Körper stehen, führt das zu einer ungesunden Streckarmhaltung, was zu einer Überlastung führen kann.

Ellbogen- und Handgelenksbeschwerden liegen eventuell an einer zu grossen Maus. Diese sollte zur Grösse der Hand passen. Ausserdem kann eine zu langsam eingestellte Mausgeschwindigkeit zu Handgelenkbewegungen führen, die Beschwerden auslösen. Die Mausgeschwindigkeit sollte daher auf «schnell» gestellt sein.

Rücken- und Augenbeschwerden

Rückenbeschwerden sind oft darauf zurückzuführen, dass zu bearbeitende Dokumente direkt vor dem Oberkörper oder

neben der Tastatur liegen. Dies führt zu einem gebeugten Rücken. Armlehnen sind ebenfalls Auslöser für Rückenbeschwerden: Stützt man sich während des Sitzens auf einer Armlehne ab, führt dies zu einer schiefen Körperhaltung.

Augenbeschwerden kommen auf, wenn zu lange am Stück am Bildschirm gearbeitet wird und wenn zusätzlich die Beleuchtung ungünstig ist. Regelmässiges In-die-Ferne-schauen entlastet das Auge. Um die Augen zu befeuchten, hilft bewusstes Schliessen der Augenlider.

Auf eine Standard-Gleitsichtbrille sollte beim Arbeiten am Bildschirm verzichtet werden. Sie schränkt das Sehfeld zu stark ein. Da der Bereich der Gleitsichtgläser fürs Lesen eher unten ist, ist eine natürliche Kopfhaltung kaum möglich. Das führt zu Nackenbeschwerden. Eine Brille speziell für die Bildschirmarbeit ist daher die bessere Lösung.

Ergonomie und Wohlbefinden

Körperliche Beschwerden beeinflussen die Leistungsfähigkeit der betroffenen Mitarbeitenden und verursachen Ausfallstunden. All dies belastet die Erfolgsrechnung der einzelnen Unternehmen. >

Sitzen
60%

Ideale Aufteilung der
Tätigkeiten während eines
Arbeitstags am Bildschirm

30%
Stehen

10%
Gehen



Tipps für den Arbeitsplatz am Bildschirm

1. Tisch

- Bewegungsfreiheit für Beine
- Ellbogenhöhe gleich Tischhöhe plus Tastaturhöhe (Ellbogenregel)
- evtl. Füssstütze, falls Tisch zu hoch

2. Licht

- Blendung vermeiden
- Bildschirm im 90°-Winkel zum Fenster stellen

3. Brille

- Keine Gleitsicht- oder Lesebrillen tragen; um scharf zu sehen, nähert man sich dem Bildschirm und legt den Kopf in den Nacken, das führt zu Verspannungen
- Tragen Sie wenn nötig eine PC-Brille. Diese sorgt für ein optimales Sehfeld und eine natürliche Körperhaltung.

4. Stuhl

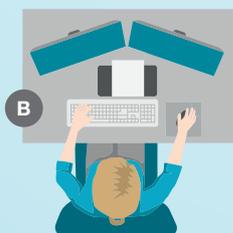
- Oberschenkel auf der Sitzfläche
- Füße mit Bodenkontakt
- Höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne mit Lendenbausch und Wippmechanik

5. Bewegung und Pausen

- Position wechseln, z.B. Rückenlehne freischalten.
- Zwischendurch strecken und dehnen
- Pausen einplanen
- Bewegungsraum nutzen

6. Bildschirm

- Bildschirm ganz nach unten stellen und nach hinten neigen
- Sehdistanz etwas mehr als eine Armlänge
- Bei zwei Bildschirmen: Hauptbildschirm zentral vor sich hinstellen, Zusatzbildschirm seitlich in gleicher Sehdistanz (A)
- Zwei gleichwertige Bildschirme symmetrisch anordnen (B)



7. Tastatur und Dokumente

- Tastatur gerade vor sich positionieren
- Dokumente zwischen Tastatur und Bildschirm legen, am besten auf eine Dokumentenauflage (Höhe hinten rund 7 cm)

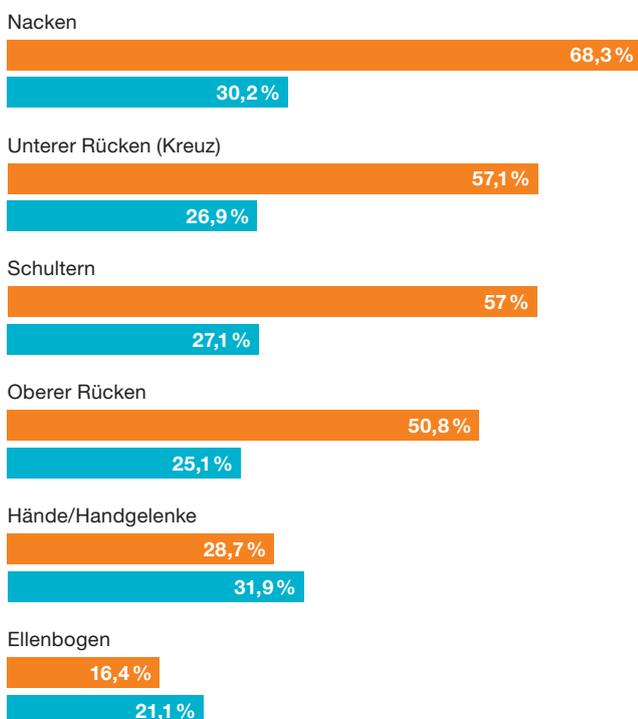


Den Arbeitsplatz richtig einrichten:
Hier finden Sie weitere Informationen
– auch fürs Arbeiten im Homeoffice.
suva.ch/bildschirmarbeit

Häufige Beschwerden gehen ins Geld

Zwischen arbeitsplatzbedingten Beschwerden und tiefer Produktivität gibt es einen nachweisbaren Zusammenhang.

- Muskuloskeletale Beschwerden
- Einschränkung der Produktivität



Quelle: SBIB-Studie, Hochschule Luzern



Präventionsmodul

Das Modul «Gesund arbeiten am Bildschirm» richtet sich an alle Mitarbeitenden, die an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeiten. Die Teilnehmenden erhalten dabei Tipps und Übungen, wie sie Beschwerden entgegenwirken können.

suva.ch/praeventionsmodule

Kurs

Beschäftigen Sie sich mit der Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen, zum Beispiel als Sicherheitsbeauftragter oder Aufsichtsorgan? Oder sind Sie für die Büroplanung, das Büromobiliar und den PC-Support zuständig? Dann empfehlen wir Ihnen den eintägigen Suva-Kurs «Bildschirmergonomie». Er vermittelt Fachkenntnisse, wie Bildschirmarbeitsplätze gesundheitskonform eingerichtet werden.

suva.ch/kurse

81,7%

beträgt die Wahrscheinlichkeit für körperliche Beschwerden nach 6–8 Stunden Bildschirmarbeit an einem mangelhaften Arbeitsplatz.

Ergonomische Arbeitsplätze haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Die Bedeutung einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung steigt mit der Benützungsdauer. Je länger am Bildschirm gearbeitet wird, desto mehr muss darauf geachtet werden, dass die Details stimmen. Die richtige Positionierung von Tisch, Stuhl, Bildschirm und Tastatur benötigt nur wenige Minuten Zeit (siehe Illustration Seite 13), hat aber einen grossen Effekt.

Qualität und Produktivität

Entspricht die Arbeitsgestaltung den Bedürfnissen des Menschen, ist die körperliche Belastung kleiner und die Mitarbeitenden ermüden weniger schnell. Zudem steigt die Motivation. Beides wirkt sich positiv auf Qualität und Leistung sowie auf die Produktivität aus. Neben der ergonomischen Einrichtung beugen auch Körperhaltung, Bewegung und Arbeitsunterbrechungen Beschwerden vor. Im besten Fall wechseln sich sitzende, stehende und gehende Tätigkeiten ab. Idealerweise sieht die Aufteilung wie folgt aus: 60 Prozent sitzen, 30 Prozent stehen und 10 Prozent gehen.

Kosten und Amortisation

Wird die Ergonomie bereits bei der Planung und Neuinstallation von Arbeitsplätzen berücksichtigt, entstehen in der Regel keine oder nur sehr bescheidene Mehrkosten. Müssen jedoch bestehende Arbeitsmittel und Arbeitsplätze wegen ergonomischer Mängel nachgebessert werden, ist dies meist mit Kosten verbunden. Doch selbst in diesem Fall sind die erforderlichen Investitionen meistens rasch amortisiert. Denn die ergonomische Gestaltung der Arbeit bringt in der Regel beträchtliche Einsparungen durch die erwähnte Reduktion der Krankheits- und Unfallzahlen sowie Leistungssteigerungen dank gesünderen und motivierteren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. ●

Das Ding

Kunststoffpfropfen

Wer den Gehörschutz konsequent und richtig anwendet, braucht sich vor einem Gehörschaden nicht zu fürchten.

suva.ch/gehoer, suva.ch/gehoerschutz



Einsatz

Wer einem Lärmexpositionspegel von 85 dB(A) oder mehr ausgesetzt ist, muss einen Gehörschutz tragen. In den Schallpegeltabellen der Suva finden Sie Angaben, für welche Tätigkeiten in Ihrer Branche erfahrungsgemäss Gehörschutzmittel zu tragen sind. suva.ch/86005.d

Tragedauer

Die Kunststoffpfropfen können Sie während eines ganzen Tages tragen. Nach dem Tragen sollten Sie diese mit Seife und Wasser reinigen. Nach zwei bis vier Wochen ist es an der Zeit, die Pfropfen zu entsorgen und neue zu verwenden.

Dämmwert

Mit dem SNR-Wert des Gehörschutzmittels (Information des Herstellers) kann beurteilt werden, wie stark es den vorhandenen Lärm dämmt. Beträgt die Lärmbelastung beispielsweise 100 dB(A) und der SNR-Wert 30 dB(A), so dringen noch 70 dB(A) ins Ohr. Der Schutz des Gehörs ist ausreichend, wenn der so berechnete Wert bei 70–80 dB(A) liegt.

Hier können Sie die Gehörschutzpfropfen in verschiedenen Grössen bestellen:

sapro.ch/gehoerschutz

› Pfropfen › Kunststoffpfropfen

Grösse

Beim Einsatz von Kunststoffpfropfen ist auf die Grösse zu achten. Es gibt sie in den Grössen S, M, L und XL. Genau wie bei Schuhen muss auch bei Gehörschutzpfropfen die passende Grösse bei jeder Person bestimmt werden.

Bündel (Kordel)

Gehörschutzmittel mit Halsbändeln sind praktisch: Sie sind stets einsatzbereit und können bei Bedarf schnell und hygienisch ins Ohr gesteckt werden. Die Suche der Gehörschutzmittel im Sack entfällt und ausserdem wird der vorhandene Dreck an den Fingern nicht ins Ohr gebracht.



Aus der
Praxis

Freizeitunfälle: Prävention braucht Geduld

Der Geschäftsführer der BWT Bau AG, Heinz Schmucki, setzt auf Freizeitprävention. Er organisierte einen Safety Day, an dem seine Mitarbeitenden und deren Familien freiwillig von den Präventionsmodulen der Suva profitieren konnten.

Interview: Regula Müller; Foto: Thomas Egli



Heinz Schmucki organisierte einen Safety Day für Angestellte und deren Familien.

Impressionen zum Safety Day und wie dieser Anklang fand, sehen Sie im Video.

Vorgehen

«Wir luden alle Mitarbeitenden zusammen mit ihren Familien an einem Samstag zum Safety Day ein. Sie konnten an diesem Tag die verschiedensten Freizeitpräventionsmodule der Suva ausprobieren. Die Aktion war ein voller Erfolg: 150 Leute haben teilgenommen. Gut angekommen sind der Parcours «Stolpern und Stürzen», die Informationen zum UV-Schutz und das Modul zu den Arbeiten in Haus und Garten. Mit dem Safety Day wollten wir die Eigenverantwortung fördern und die Familien einbeziehen. Denn in der Freizeit haben diese einen grösseren Einfluss als wir. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich mich dadurch zu sehr ins Leben meiner Mitarbeitenden einmische. Ich will nur sensibilisieren.»



Tipps von Heinz Schmucki

- 1 Kein Geld sparen bei der Prävention (Ausbildungen, PSA, Module).
- 2 Ein Vorbild und korrekt sein. Nicht Wasser predigen und Wein trinken.
- 3 Prävention ist ein stetiger Prozess. Dranbleiben!

Herausforderungen

«Das Freizeitverhalten in der Gesellschaft hat sich gewandelt, weil sich die Bereitschaft zum Risiko erhöht hat. Die Menschen investieren mehr Zeit in ihre aktive Freizeit, weshalb die Unfallzahlen im Freizeitbereich höher ausfallen als in der Berufswelt. Das zeigt sich ganz konkret in unserer Firma: Die Betriebsunfälle sind am Sinken, die Freizeitunfälle steigen. Viele Mitarbeitende haben einen Schrebergarten, auch deshalb haben wir eine zu hohe Anzahl Unfälle im Bereich Haushalt und Garten. Nicht selten sind auch Fussball-, Velo- und Skiunfälle. Jeder Unfall bedeutet Leid und wenn jemand nicht zur Arbeit kommt, wirkt sich das auf unsere Produktivität aus.»

Erfolge

«Auf Knopfdruck gibt es keinen Erfolg. Gerade bei jungen Leuten muss ich mir immer wieder sagen: Steter Tropfen höhlt den Stein. Man muss kontinuierlich dranbleiben und Prävention immer und immer wieder zur Sprache bringen. Mir ist jeder Unfall einfach einer zu viel. Für mich ist es schon ein Erfolg, dass die Mitarbeitenden am Montag nach dem Safety Day untereinander darüber diskutiert haben. Eventuell kommt es sogar vor, dass ein Familienmitglied zu Hause einen Unfall verhindern kann, weil es sich an einen Aspekt aus dem Safety Day erinnert. Mein grösster Wunsch für die Mitarbeitenden ist, dass sie gesund in die Pension gehen können.» ●

Präventionsmodule für die Freizeitsicherheit

Die Präventionsmodule der Suva unterstützen Betriebe darin, bewusst etwas gegen Freizeitunfälle zu tun. Die Präventionsmodule sind so aufbereitet, dass Sie Ihre Massnahmen individuell und selber zusammenstellen können.

suva.ch/praeventionsmodule



Einblick in eine fiktive Gerichtsverhandlung

Ein Unfall vor Gericht: Melden Sie sich an

Für das Jahr 2022 und 2023 sind in der Deutschschweiz sowie im Tessin neue fiktive Einblicke in Gerichtsverhandlungen geplant. Es wird der Fall rund um einen schwer verletzten Temporärmitarbeiter verhandelt: Was ist genau passiert? Wer ist verantwortlich? Wer trägt die Kosten?

An folgenden Daten finden die ganztägigen Gerichts-events statt:

- 4. Oktober 2022, Luzern
- 1. November 2022, Bern
- 26. April 2023, Tessin

Detaillierte Informationen und kostenpflichtige Anmeldemöglichkeit:

suva.ch/gerichtsevent2022

Trendsport Mountainbike

Unfallfrei und respektvoll durch die Natur

Mountainbiking begeistert immer mehr Menschen. Doch damit nehmen auch Konflikte mit anderen Erholungssuchenden und Unfälle zu. Deswegen haben mehrere Interessengruppen und Verbände zusammen mit bfu und Suva den Mountainbike-Kodex lanciert. 6 Verhaltensregeln sorgen für Sicherheit und ein respektvolles Miteinander in der Natur. Auf unserer Webseite finden Sie alle Infos und Plakate zur Sensibilisierung.

Mountainbike-Kodex

Informationen und Plakate:
suva.ch/mtb

Workplace Prävention

SiBe-Aufgaben mühelos online erledigen

Mit dem «Workplace Prävention», unserem digitalen Arbeitsplatz für Sicherheitsbeauftragte, haben Sie Ihr Büro immer dabei und alle Aufgaben im Überblick – einfach und überall. Registrieren Sie sich kostenlos im Kundenportal der Suva. Und schon können Sie auf jedem webfähigen Gerät Checklisten bearbeiten und Massnahmen definieren, zuweisen sowie ihre Umsetzung verfolgen.

Workplace Prävention

Zugang:
suva.ch/massnahmen

Maler- und Gipserarbeiten

Umgang mit Asbest richtig instruieren

Wie instruieren Vorgesetzte im Maler- und Gipsergewerbe ihre Mitarbeitenden zum Thema Asbest? Anhand von vier Arbeitssituationen gibt eine neue Publikation praxiserprobte Tipps. Die wichtigste Botschaft lautet: In Gebäuden, die vor 1990 erbaut wurden, ist immer mit Asbest zu rechnen. Welche Konsequenzen dies hat, wird in den Beispielen erklärt.

Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln

Instruktionstipps für Maler und Gipser:
suva.ch/88295.d
Lebenswichtige Regeln:
suva.ch/84052.d

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](https://www.suva.ch/publikationen)



Von diesen Lernenden könnte eine Person verunfallen. Verhindern Sie das.

Kleinplakat A4:
[suva.ch/55336.d](https://www.suva.ch/55336.d)

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Arbeitsheft für Lernende,
26 Seiten A5:
[suva.ch/88273.d](https://www.suva.ch/88273.d)
Leitfaden für Berufsbildner
und Vorgesetzte,
30 Seiten A5:
[suva.ch/88286.d](https://www.suva.ch/88286.d)

5 + 5 lebenswichtige Regeln im Umgang mit Elektrizität

Instruktionshilfe,
12 Einlageblätter A4:
[suva.ch/88814.d](https://www.suva.ch/88814.d)
Faltprospekt, 10 Seiten A6/5:
[suva.ch/84042.d](https://www.suva.ch/84042.d)

Industrielle Raumakustik: Informationen für Planer, Architekten und Ingenieure

Informationsschrift,
34 Seiten A4:
[suva.ch/66008.d](https://www.suva.ch/66008.d)

Bandsäge

Checkliste, 4 Seiten A4:
[suva.ch/67057.d](https://www.suva.ch/67057.d)

Erdgas bei Untertag-arbeiten: Verhütung von Bränden und Explosionen

Informationsschrift,
16 Seiten A4:
[suva.ch/66102.d](https://www.suva.ch/66102.d)

Acht lebenswichtige Regeln für die Instandhaltung von Maschinen und Anlagen

Instruktionshilfe,
16 Einlageblätter A4:
[suva.ch/88813.d](https://www.suva.ch/88813.d)
Faltprospekt, 12 Seiten A 6/5:
[suva.ch/84040.d](https://www.suva.ch/84040.d)

Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln

Lebenswichtige Regeln für
Elektrizitätsunternehmen,
Broschüre, 44 Seiten A6/5:
[suva.ch/84059.d](https://www.suva.ch/84059.d)



Das Leben ist schön, solange Sie bei Asbest Stopp sagen.

Kleinplakat A4:
[suva.ch/55394.d](https://www.suva.ch/55394.d)
Kleinplakate abonnieren:
[suva.ch/kleinplakate](https://www.suva.ch/kleinplakate)

Fahrzeuge beladen mit Hebegeäten

Checkliste, 4 Seiten A4:
[suva.ch/67094.d](https://www.suva.ch/67094.d)

Transfer von Personen in der Pflege und Betreuung

Beurteilung der körperlichen
Belastung, Fragebogen,
9 Seiten A4:
[suva.ch/88305.d](https://www.suva.ch/88305.d)

Bauarbeiten am, im oder über Wasser

Checkliste, 6 Seiten A4:
[suva.ch/67153.d](https://www.suva.ch/67153.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

Blieben 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)

Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 16. November 2022 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:
[suva.ch/benefit-umfrage](https://www.suva.ch/benefit-umfrage)



1. Preis:
Wireless-Kopfhörer



2. Preis:
Survival Kit

3. Preis:
Fitnessmatte



45 000 Verletzungen pro Jahr sind zu viel. Spiel fair, nicht gefährlich.



Beim Fairplay-
Quiz gewinnen:



Schwere Unfälle und harte Fouls können das Leben von Fussballern und Fussballerinnen einschneidend verändern. Und bei einem Drittel aller Verletzungen ist unfaires Verhalten im Spiel.

Halte dich deshalb an die 5 Fairplay-Regeln.
Denn das Leben ist schön, solange nichts passiert.

suva