

# benefit

Gefahren erleben

Sicherer Velo  
fahren dank  
Virtual Reality.

Jede Sekunde zählt

Was bei  
Defibrillatoren  
zu beachten ist.



## Start in eine sichere Lehrzeit

Wie die Hodel & Partner AG Arbeitssicherheit  
bei neuen Lernenden fördert – und sie lehrt,  
in heiklen Situationen STOPP zu sagen.

**«Im September 2024  
trete ich erneut an  
der Para-Cycling-  
Weltmeisterschaft in  
Zürich an. Ich stehe  
voll im Leben. Einfach  
mit einem Bein.»**

Roger Bolliger, 49



Vor Ort

# Der Körper gibt das Tempo vor

«Im Oktober 2002 explodierte in unserer Käserei eine Milchzentrifuge. Dabei hat ein herumfliegendes Teil mein rechtes Bein durchtrennt. Als ich nach zwei Tagen aus dem Koma erwachte, war für mich das Ziel rasch klar: so schnell wie möglich raus hier und wieder ein «normales Leben» führen.

Also habe ich ein Theraband gepackt und bereits im Krankenbett angefangen zu trainieren. Doch so einfach war es nicht. Meine Wunde hat sich mehrmals infiziert und eine weitere Operation stand an. Da wurde mir klar, nicht ich gebe das Tempo vor, sondern mein Körper.

Trotzdem behielt ich mein grosses Ziel immer im Blick. Und ich setzte mir kleine, erreichbare Tagesziele. Das war für mich sehr motivierend.

2004 hat sich dann als Schlüsseljahr für mich entpuppt: Ich begann die Umschulung zum technischen Kaufmann und entdeckte den Radsport. Bei meinem ersten Para-Cycling-Rennen fuhr ich direkt aufs Podest, es folgte die Aufnahme ins Nationalteam. In den letzten 20 Jahren bin ich bei 22 Weltmeisterschaften und 2016 an der Paralympics in Rio mitgefahren. Dort holte ich den 9. Rang – mein bisheriges Highlight.

In diesem Jahr werde ich 50. Ich blicke auf eine erfüllte Profisportkarriere zurück, arbeite 30 Prozent bei einer Werbe-technikfirma und trete im September 2024 erneut an der Para-Cycling-Weltmeisterschaft in Zürich an. Ich stehe voll im Leben. Einfach mit einem Bein.»

**Roger Bolliger, 49**

## Wiedereingliederung



Nach einem Unfall begleitet und unterstützt die Suva die Betroffenen auf ihrem Weg zur Rehabilitation. Hier finden Sie weitere Informationen: [suva.ch/wiedereingliederung](https://suva.ch/wiedereingliederung)



FOTO: DANIEL BRÜHLMANN





## Tickets für die Para-Cycling-WM gewinnen

Wir drücken Roger Bolliger für das Einzelzeitfahren (24.9.) und das Strassenrennen (27.9.) die Daumen. Für die Para-Cycling-WM in Zürich verlosen wir 5x2 Tickets.

**Schreiben Sie uns eine E-Mail an [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch), Stichwort «WM-Tickets».**



# Für Sie da

## Liebe Leserinnen und Leser

Nein, ich bin nicht der neue Chefredaktor des benefits, sondern ich darf seit Mitte Juni 2024 den Suva-Rat, das oberste Organ der Suva, präsidieren. Und ich freue mich, heute auf Sie, die Versicherten, zugehen zu dürfen. Denn im Zentrum unserer Aktivitäten stehen Sie als unsere Kundinnen und Kunden.

Wir handeln bei der Suva seit über 100 Jahren im Interesse der Versicherten. Damit leisten wir einen relevanten Beitrag zu einem erfolgreichen Werkplatz Schweiz. Unser kombinierter Auftrag aus Prävention, Versicherung und Rehabilitation macht die Suva einzigartig.

Den Versicherten kommt zugute, dass die Suva nicht gewinnorientiert ist: Überschüsse fliessen in Form tieferer Prämien zurück an Sie. Im Suva-Rat entscheiden Vertreterinnen und Vertreter der Arbeitgeber-, Arbeitnehmerorganisationen und des Bundes in «gelebter Sozialpartnerschaft» gemeinsam über strategische Themen. Das alles tun wir, weil wir als Suva für Sie und die Menschen in der Schweiz da sein wollen, indem wir Arbeit und Freizeit sicherer machen.

Um auch in Zukunft passende Lösungen für Sie zu finden, entwickeln wir unser Unternehmen stets weiter. Dazu werde ich als Suva-Ratspräsident meinen Beitrag leisten.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende benefit-Lektüre.

Freundliche Grüsse und «häbed Sorg»

**Andreas Rickenbacher,**  
**Suva-Ratspräsident**

## Neuer Suva-Ratspräsident

Der Suva-Rat hat am 14. Juni 2024 Andreas Rickenbacher zum neuen Suva-Ratspräsidenten gewählt. Er folgt auf Gabriele Gendotti. Der Suva-Rat ist das oberste Führungsgremium der Suva. Die Mitglieder werden jeweils für vier Jahre gewählt.

[suva.ch/suva-rat](https://suva.ch/suva-rat)

## Impressum

**Herausgeberin:** Suva, Postfach, 6002 Luzern, [suva.ch](https://suva.ch); [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)

**Chefredaktion:** Stefan Joss; **Konzeption, Layout & Illustration:** tnt-graphics AG

**Redaktion:** Jean-Luc Alt, Deborah Burri, Alois Felber, Regula Müller

**Übersetzungen:** Sprachenmanagement der Suva

**Fotografie:** Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Daniel Brühlmann, Roland Schmid, Herbert Zimmermann

**Bestellungen:** [suva.ch/benefit](https://suva.ch/benefit)

**Adressänderungen:** Suva, Kundendienst, Postfach, 6002 Luzern, 058 411 12 12, [kundendienst@suva.ch](mailto:kundendienst@suva.ch)

Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: [myclimate.org](https://myclimate.org).



Abonnieren Sie Ihr persönliches «benefit»:  
[suva.ch/benefit](https://suva.ch/benefit)

Sichere Arbeit im Garten

## Umgang mit Leitern und Kettensägen

In der kalten Jahreszeit fallen im Garten viele Arbeiten an: Bäume zurückschneiden, Holz splalten, Hecken stützen. Damit Sie bei diesen Arbeiten unversehrt bleiben, helfen Ihnen diese Tipps:

- 1 Sichern Sie Ihre Leiter**  
Viele Unfälle passieren beim Sturz von ungesicherten Leitern. Ab zwei Meter Absturzhöhe, also dem Höhenunterschied zwischen Ihren Füßen und dem Boden, sollten Sie sich wie ein Profi gegen Absturz sichern. Wenn möglich verzichten Sie auf die Leiter und arbeiten Sie mit einer Stangensäge vom Boden aus.
- 2 Vorsicht mit Kettensägen**  
Der Umgang mit Kettensägen will gelernt sein. Größere Arbeiten sollten deshalb vom professionellen Gärtner oder Baumpfleger gemacht werden. Wollen Sie selbst Hand anlegen? Dann empfehlen wir Ihnen, einen Kurs zu besuchen.
- 3 Tragen Sie Schutzkleidung**  
Handschuhe, Augenschutz, Gehörschutz und Schnittschutzhosen helfen bei der Arbeit mit der Kettensäge gegen Schnitte und Splitter. Auch geschlossene, feste Schuhe mit einer rutschfesten Sohle und eng anliegende Kleider schützen vor Unfällen.

Weitere Tipps zur Gartenarbeit:

[suva.ch/gartenarbeit](https://suva.ch/gartenarbeit)



Erstattung an Versicherte

## Suva senkt Prämien 2025 erneut

Die Suva hat für das Jahr 2023 ein positives Geschäftsergebnis von 309 Millionen Franken erwirtschaftet. Die Prämien für das Jahr 2025 können erneut gesenkt werden. Zusätzlich wird der Werkplatz Schweiz dank der Erstattung von Kapitalertragsüberschüssen um weitere 730 Millionen Franken entlastet. Die durchschnittlichen Prämien erreichen einen neuen Tiefstand seit der Einführung des Unfallversicherungsgesetzes (UVG) im Jahr 1984.

[suva.ch/praemien2025](https://suva.ch/praemien2025)



Die Suva gibt Überschüsse an die Versicherten weiter.

Erstattung aus Überschüssen

**CHF 774 Mio.**

- davon 730 Millionen Franken aus Kapitalerträgen
- davon 44 Millionen Franken aus Ausgleichsreserven



Die Versicherten profitieren in Form von Prämienreduktionen.

Durchschnittliche Prämienreduktion

**-3,5%** **-4,7%**

Berufsunfallversicherung

Nichtberufsunfallversicherung

Achten Sie beim Heben von schweren Lasten auf eine korrekte Körperhaltung und heben Sie die Last möglichst nahe am Körper.



Lasten tragen

## Schleppen ohne Schmerzen

Wer Lasten falsch hebt oder trägt, kann gesundheitliche Schäden erleiden – so genannte Muskel-Skelett-Erkrankungen. Damit beugen Sie vor: Achten Sie auf einen sicheren Stand und treten Sie möglichst nahe an die Last heran. Heben Sie eine Last möglichst nahe am Körper und ohne Ruck hoch: Gestreckte Arme, gebeugte Knie, gerader Rücken, angehobener Kopf, Blick gerade aus. Zur Orientierung: Als Frau sollten Sie keine Last tragen, die schwerer als 15 kg ist. Als Mann gilt die Obergrenze von 25 kg. Tragen Sie schwerere Lasten zu zweit oder zu dritt oder teilen Sie die Lasten wenn möglich in kleinere Stücke auf. Nutzen Sie Transporthilfen wie Sackwagen oder Transportroller.

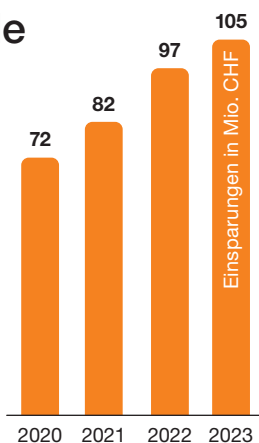
Mehr zum Umgang mit Lasten aus Arbeitgebersicht:  
[suva.ch/lasten](https://suva.ch/lasten)

Dank Automatisierung

## Einsparungen durch Rechnungskontrolle

Der Anteil der automatisch verarbeiteten Rechnungen steigerte sich 2023 auf über 70 Prozent (Vorjahr: 65 Prozent). Die laufende Optimierung des Regelwerks zur automatisierten Rechnungskontrolle zahlt sich weiter aus. Rund 35 Prozent der über 105 Millionen Franken Einsparungen liessen sich 2023 vollautomatisch generieren.

[suva.ch/heilkosten](https://suva.ch/heilkosten)



Phil Portmann,  
Leiter Sicherheit,  
Gesundheit und  
Umwelt & Services,  
Haco AG in  
Gümligen



mySuva

## Diese Vorteile bieten die Online-Services «Prävention»

Im Kundenportal mySuva finden Sie Hilfsmittel, praktische Werkzeuge und passende Checklisten für Ihre effektive Präventionsarbeit. Die Online-Services «Prävention» sind auf kleinere Betriebe ausgerichtet und die perfekte Ergänzung zu Produkten am Markt oder zum SSA-System: [suva.ch/ssa-system](https://suva.ch/ssa-system)

### Herr Portmann, welche Vorteile bieten Ihnen die Online-Services «Prävention»?

Wir arbeiten vor allem mit den Checklisten für Audits. Ganz ehrlich, zuerst war ich skeptisch und dachte mir: «Da wird nichts wirklich auf deinen Betrieb passen!» Aber in den fast 200 Checklisten hat es für jeden Betrieb etwas. Die Services lassen sich zudem einfach bedienen, die Oberfläche ist selbsterklärend. Eine Schulung ist aus meiner Sicht nicht nötig. Und weil alles digital ist, braucht es keine Papierablage mehr.

### Wie hat sich die Präventionsarbeit verändert, seit Sie die Services nutzen?

Mitarbeitende fingen plötzlich an, Meldungen zu machen. Vorher wurden bei uns vor allem Unfälle erfasst. Durch diese Services ist das Melden einfach geworden. Die Leute machen aktiv mit.

### Können Sie die Online-Services «Prävention» also empfehlen?

Auf jeden Fall, denn sie helfen mir wirklich, die Sicherheitskultur auszubauen und zu festigen.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Bereits über 50 % unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.  
**Registrieren auch Sie sich jetzt.**

Gut geschützt in den Startlöchern: Berufsbildner Ruben Häfeli (ganz rechts) und drei Lernende bei der Hodel & Partner AG in Malters.

# Erste





# Schritte

## in eine sichere Lehrzeit

Vor Kurzem sind sie das erste Mal auf dem Firmengelände aufgetaucht. Neugierig, voffreudig, unsicher, vielleicht etwas schüchtern – die neuen Lernenden. Wie gelingt ein guter Einstieg in eine sichere Lehrzeit? benefit hat bei zwei Unternehmen Tipps gesammelt.

Text: Jean-Luc Alt und Stefan Joss, Fotos: Herbert Zimmermann und Janosch Abel

**H**odel & Partner in Malters ist ein Gartenbauunternehmen mit rund 70 Mitarbeitenden, davon neun Lernende. Der Ausbildungsverantwortliche Ruben Häfeli hat mit dem Team von Hodel & Partner für die Ausbildung eine eigene Marke aufgesetzt: das «Talentwerk». Dafür setzt er auf qualitativ gute Schutzausrüstung, auf Schulungen – innerbetriebliche Vertiefungen zu diversen Themen, Sicherheitskurse wie auch Suva-Module – und auf Nähe zu den Lernenden. «Ich gehe oft auf die Jungen zu und frage, wie es geht und ob sie sich bei der Arbeit sicher fühlen.»

Es sei grundlegend, das Bewusstsein der Lernenden für Sicherheit zu fördern. «Mit Lernenden muss man von Beginn weg konsequent sein», erklärt Häfeli. Er wolle nicht, dass zuerst ein Unfall geschehen müsse, damit alle daraus lernen.

### «Augen und Ohren brauche ich noch»

Raul erinnert sich, als er das erste Mal mit der Handsteinfräse Stein geschnitten hat. «Beim Schneiden konnte ich die Fräse

kaum im Zaum halten», sagt der 17-Jährige rückblickend. Da kam ein mulmiges Gefühl auf. «Sofort habe ich die Fräse abgestellt und meinen Kollegen nach dem richtigen Vorgehen gefragt. «Mit seinen Tipps und Tricks ging es dann einfacher.»

Das Thema Sicherheit sei für ihn seit Lehrbeginn zentral geworden. «Aus gutem Grund. Denn ich möchte ja nicht das Gehör verlieren oder auf einem Auge erblinden.» Schmunzelnd fügt er an: «Ich brauche beides ja noch.»

### «Kein Rennen ohne Gehörschutz»

Adrian ist seit August 2023 bei Hodel & Partner. Privat fährt er einen 125er-Motocross-Töff. Bei Lehrbeginn sei er überrascht gewesen, was es alles brauche, um sicher zu arbeiten. «In den letzten zehn Monaten habe ich viel über Sicherheit gelernt», erklärt er. «Mittlerweile trage ich die Schutzbrille auch auf dem Bauernhof. Und Motocross fahre ich nur noch mit Gehörschutz.» Oder zumindest meistens, schiebt er mit einem Lächeln hinterher. «Unser Betreuer Ruben zeigt Nähe >



**«Wir Lernenden brauchen Erklärungen, immer wieder.»**

Raul, Lernender im 1. Lehrjahr als Gärtner Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau EFZ



**«Mir hat geholfen, dass ich nach einer Schulung zu einem Gerät zwei, drei Tage lang damit arbeiten und somit üben konnte.»**

Nils, Lernender im 1. Lehrjahr als Gärtner Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau EFZ

**«Wenn wir gegenüber jungen Menschen glaubwürdig sein wollen, müssen wir ein Vorbild sein.»**

Milovan Ilic, Verantwortlicher für Berufsbildung bei der Bobst Mex SA



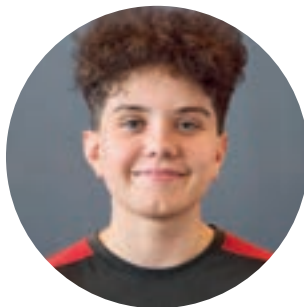
**«Ist ein Fehler passiert, sollen die Ausbilder die Lernenden darin unterstützen, aus dem Fehler zu lernen. Schimpfen hilft dabei nicht.»**

Ruben Häfeli, Ausbildungsverantwortlicher bei der Hodel und Partner AG



**«Ich trage die richtige Schutzausrüstung automatisch.»**

Fanny, Lernende im 2. Lehrjahr Automation



**«Mein Tipp an die Ausbilderinnen und Ausbilder? Von meinem Ausbilder Ruben lernen. Ich spüre, ihm ist unsere Sicherheit wichtig. Er ist für uns da.»**

Adrian, Lernender im 1. Lehrjahr als Gärtner Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau EFZ



zu uns Lernenden», ist Adrian überzeugt. «Er kommt auf uns zu, nicht nur, wenn er muss, und auch nicht nur, wenn etwas nicht gut ist. Ihm vertraue ich voll.»

#### **«Das hat Mut gebraucht»**

Im März hätten sie einen Baum versetzt, erzählt Nils. Der 17-Jährige ist ebenfalls im 1. Lehrjahr bei Hodel & Partner. Der Vorarbeiter wollte, dass Nils ihn alleine befestigte. «Ich habe das aber noch nie gemacht und deshalb um eine Instruktion gebeten», erinnert sich Nils. «Das brauchte Mut. Mein Vorarbeiter hat sehr gut reagiert und sich eine ganze Viertelstunde Zeit genommen.» Danach konnte Nils den Baum fachgerecht befestigen.

Immer wieder repetieren, wie man mit Gefahren umzugehen hat, das ist für Nils wichtig. «Durch das ständige Wiederholen weiss ich jetzt zum Beispiel genau: Bei dieser Maschine muss ich einen Helm tragen.»

#### **Ernüchternde Zahlen**

Statistiken der Suva zeigen: Bei Berufsunfällen ist das Unfallrisiko bei Lernenden doppelt so hoch wie bei Berufserfahrenen. Denn Jugendliche verfügen über weniger Erfahrung und können Risiken noch nicht so gut einschätzen. Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz 25 000 Lernende während der Arbeit. Umso wichtiger ist es, bei Gefahren STOPP zu sagen, auch wenn das gerade für Jugendliche nicht immer einfach ist.

#### **«Ich fühle mich sicher hier»**

Standortwechsel nach Mex, in der Nähe von Lausanne. Die Bobst Mex SA stellt Maschinen für Verpackungen und Etiketten her. Das Unternehmen ist in mehr als 50 Ländern vertreten und beschäftigt weltweit 6600 Mitarbeitende. In Mex sind es 1600. Mittendrin rund 200 Lernende.

### **10 Schritte für eine sichere Lehrzeit**

Wir unterstützen Berufsbildende mit dem kostenlosen Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit», damit unser Nachwuchs für die Gefahren bei der Arbeit sensibilisiert wird. Aus der Broschüre lässt sich ein STOPP-Ausweis herauslösen, wie er auf der Titelseite dieses Magazins gezeigt wird.

[suva.ch/10-schritte](https://suva.ch/10-schritte)



Milovan Ilic, Berufsbildner bei der Bobst Mex SA, sucht mit seinen Lernenden regelmässig das Gespräch auf Augenhöhe.

So auch Emily, die in ihrer täglichen Arbeit als Polymechanikerin einigen Risiken ausgesetzt ist. Hobelspäne können die Augen verletzen oder die Haut verbrennen, Haare und Kleidung in Maschinen gezogen werden. «Doch unsere Ausbildner tun alles, um uns Sicherheit zu vermitteln.»

Anfang Lehrjahr hätten sie in einem Lager alle möglichen Aspekte der Sicherheit besprochen. Sie zögere nicht, ihre Ausbildner zu fragen, wenn sie unsicher sei, sagt Emily. Offenbar mit Erfolg, denn die 16-Jährige ergänzt: «Unterdessen fühle ich mich bei der Arbeit sicherer als auf der Strasse, obwohl das Risiko für Unfälle hier im Betrieb wohl grösser ist.»

**«Regeln helfen, sorgloser zu arbeiten»**

Dan macht bei Bobst Mex seine zweite Lehre als Logistiker. Der 20-Jährige erzählt, das Team erfahre jeden Tag an einem Treffen, wie viele und welche Arten von Un- und Zwischenfällen es gegeben habe. «Das ist sehr hilfreich, weil wir daraus viel über Sicherheit lernen können.» >



Zwei- oder Viertaktmotor? Ausbildner Ruben Häfeli im Gespräch mit den Erstjahreslernenden.



**«Ich schaue mich um, wer in der Nähe ist. Bin ich selbst gut geschützt, heisst das nicht, dass meine Kolleginnen und Kollegen es ebenfalls sind.»**

Emily, Lernende im ersten Lehrjahr als Polymechanikerin

Wer sich an Regeln halte, könne sorgloser lernen und arbeiten, so Dan. Und er doppelt nach: «Die Arbeitswelt kann uns Sicherheitsregeln lehren, die uns im Privaten helfen, zum Beispiel im Sport.»

**«Ich bitte gerne um Hilfe»**

Fanny ist im zweiten Jahr ihrer Automatenlehre. Die 18-jährige erzählt von einem Unfall, der sie beschäftigt hat: Ein Kollege habe sich ein kleines Stück seines Fingers abgeholt. Es sei glimpflich ausgefallen. Dennoch, sie möchte das nicht selbst erleben. «Deshalb stört es mich nicht, die Auszubildenden bei Unsicherheiten um Hilfe zu bitten.» Das dürfe die Lernenden aber nicht davon abhalten, selbst nachzudenken, bevor sie etwas tun würden, ist Fanny überzeugt.

**Das Risiko bleibt**

«Unsere Vision lautet null Unfälle», sagt Milovan Ilic, der verantwortliche Berufsbildner bei der Bobst Mex SA. Dafür würden sie viel unternehmen: Bereits in den ersten zwei Wochen sei die Arbeitssicherheit für die neuen Lernenden das Hauptthema. «Wir tauchen förmlich darin ein», so Ilic. Im eigenen Ausbildungszentrum könnten die jungen Leute ihren Beruf ohne Zeit- und Produktivitätsdruck erlernen. «Lernende sind einem höheren Risiko ausgesetzt als Berufserfahrene», ergänzt Ilic. «Deshalb muss Sicherheit Teil der Unternehmenskultur sein.» ●

## Sachliche und emotionale Ebene klar trennen

Dr. Lutz Jäncke ist Hirnforscher, Professor am Psychologischen Institut der Universität Zürich, Autor und Redner. Er beschäftigt sich seit Jahren mit dem menschlichen Verhalten.

**Herr Jäncke, warum sind Auszubildende für die Lernenden so wichtig?**

Jugendliche lassen sich viel mehr von anderen Menschen faszinieren als Erwachsene oder Kinder. Deshalb ist es wichtig, dass Auszubildende einen Zugang zu ihren Lernenden finden. Dann können sie das sein, was die Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden so stark suchen: Vorbilder, deren Verhalten nachahmenswert ist.



Lutz Jäncke weiss, worauf es bei Jugendlichen ankommt.

siv, drohen oder reduzieren Wertschätzung und Aufmerksamkeit gegenüber den Jugendlichen drastisch. Dieses Verhalten ist falsch.

**Was wäre richtig?**

Die Übertretung muss Konsequenzen haben, das ist klar. Die Jugendlichen sollen auf der emotionalen Ebene aber gleichzeitig spüren: «Du bist mir trotzdem wichtig und meine Zuwendung zu dir bleibt bestehen.» Die Zuwendung der Auszubildenden darf nicht davon abhängen, ob die Lernenden etwas sachlich richtig oder falsch gemacht haben.

**Welche Eigenschaften brauchen Auszubildende dazu?**

So einige. Auszubildende müssen selbst begeisterungsfähig sein, um bei den Jugendlichen Begeisterung zu wecken. Sie müssen einen guten Mix hinbekommen aus begeistern, die Jugendlichen verstehen und Grenzen setzen. Das Wichtigste ist, dass sie als

Vorbild genau das tun müssen, was sie von den Jugendlichen erwarten.

**Was kann man tun, wenn Jugendliche sich nicht an die Regeln halten?**

Übertreten Jugendliche gesetzte Grenzen, machen Auszubildende oft einen Fehler; sie schwingen die «Peitsche». Sie werden aggressiv,

Mehr Tipps und Tricks von Lutz Jäncke finden Sie unter

[suva.ch/jugendliche](https://suva.ch/jugendliche)

# Spitaleintritte

## Da sein hilft

Die Wahrscheinlichkeit, dass in Ihrem Umfeld jemand gerade im Spital liegt, ist hoch. Mit dem Spitaleintritt bricht oft eine schwierige Zeit für die betroffenen Personen an. Unterstützen Sie Angehörige mit unseren Tipps: [suva.ch/helfen](https://suva.ch/helfen)

### Hier lauert Gefahr

Top 3 der Tätigkeiten, die zu mehr als 30 Tagen im Spital führten:

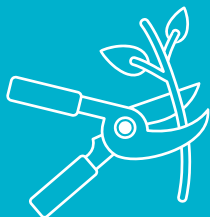
**Platz 1**

Motorradfahren  
(31 Aufenthalte)



**Platz 2**

Velofahren  
(19 Aufenthalte)



**Platz 3**

Haus und Garten  
(15 Aufenthalte)

Top 3 der Tätigkeiten, die zu den meisten Spitaleintritten führten:

**Platz 1**

Velofahren  
(2667 Eintritte)

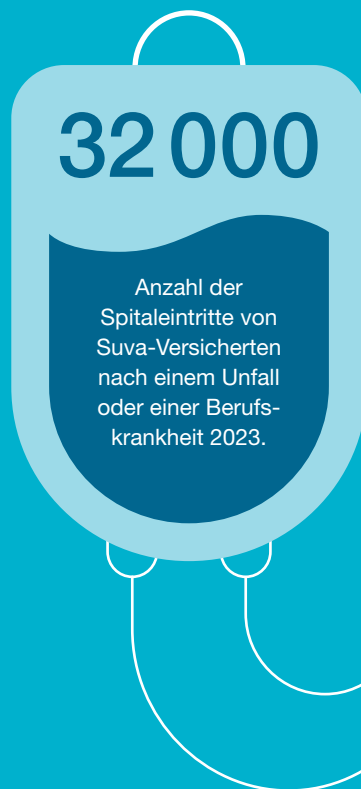


**Platz 2**

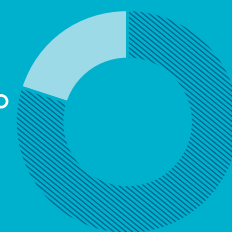
Skifahren  
(2611 Eintritte)

**Platz 3**

Fussballspielen  
(2512 Eintritte)



Weiblich **20%** Männlich **80%**



**23 800**

Nichtberufsunfälle

**8 000**

Berufsunfälle

**200** Berufskrankheiten

**150** Unfälle der freiwillig Unfallversicherten

### Körperregionen

Betroffene Körperstellen, die zu den meisten Spitaleintritten führten:

Knie **7064**

Schulter **5196**

Fussgelenk **3027**

**122 800**

Summe aller Spitaltage 2023

**71%**

der Personen mit Spitalaufenthalt sind 150 Tage nach dem Unfall wieder komplett arbeitsfähig.



## Velofahren

# Sicher auf zwei Rädern

Waghalsige Manöver, brenzlige Situationen: Velofahren ist kein Kinderspiel. Eine Virtual-Reality-Brille macht diese Gefahren erlebbar und sensibilisiert für ein vorausschauendes Verhalten im Strassenverkehr.

Text: Deborah Burri; Illustrationen: tnt-graphics



[suva.ch/velo](https://suva.ch/velo)

Hier finden Sie Tipps, mit denen das Velofahren sicherer wird.

**F**ierabend in Luzern, auf den Strassen vor dem Bahnhof herrscht reger Verkehr. Nick Amstutz, damals noch Student, ist mit seinem Stadtvelo auf dem Weg ins Volleyball-Training. Auf dem Velostreifen fährt er rechts an den vor dem Rotlicht stehenden Autos vorbei, als es plötzlich kracht: «Auf einmal sprang beim Auto direkt vor mir die Tür der Beifahrerin auf. Für mich zu spät zum Bremsen. Dank meiner Körpergrösse krachte ich nicht direkt in die Autotür, sondern flog über sie hinweg auf die Strasse. Zum Glück trug ich einen Velohelm», erzählt der heutige Sportlehrer. Obwohl der Unfall schon ein paar Jahre zurückliegt, kann er sich noch gut an den Schreckensmoment erinnern. Zwar kam er mit leichten Rippenquetschungen davon, dennoch ist Amstutz seitdem besonders auf der Hut, wenn er mit dem Velo nah an parkierten oder stehenden Autos vorbeifahren muss.

Solche Zusammenstösse – sogenannte Dooring-Unfälle – haben in den letzten Jahren zugenommen. Besonders in städti-



Nick Amstutz, Sportlehrer aus Luzern, ist auf dem Velo seit seinem Dooring-Unfall vorsichtiger unterwegs.

schen Quartieren werden Velofahrende häufig durch sich öffnende Autotüren erfasst. Eine Schweizer Studie, die in Zusammenarbeit mit dem universitären Notfallzentrum des Inselspitals Bern durchgeführt wurde, hat gezeigt: In den Jahren 2012 bis 2021 kam es in der Schweiz zu 561 Dooring-Unfällen und durchschnittlich 10 schwer und 46 leicht verletzten

Radfahrenden pro Jahr. Im Jahr 2014 wurde eine Person sogar tödlich verletzt.\*

Für Velofahrende heisst das: Um auf Nummer sicher zu gehen, halten sie am besten einen Meter Seitenabstand zu längsparkenden Autos. Der empfohlene Abstand kommt nicht von ungefähr. Er richtet sich nach der «Dooring-Zone», die sich auf die tatsächliche Öffnungsbreite von Autotüren bezieht. Diese liegt meistens bei ca. 75 cm – durch den zusätzlichen Abstand erwischen Velofahrende die Tür beim Vorbeifahren nicht.

### Vorsicht beim Linksabbiegen und Kreiselfahren

Zu den besonders gefährlichen Manövern für Radfahrende zählen Linksabbiegen und Kreiselfahren. Hier sind volle Aufmerksamkeit und eine deutliche Verständigung mit den anderen Verkehrsteilnehmenden gefragt. Beim Abbiegen nach links zeigen Velofahrende mit einem Blick zurück, einem klaren Handzeichen sowie dem richtigen Einspuren, wohin die Fahrt geht. >

### Linksabbiegen

Mit einem Blick zurück, einem deutlichen Handzeichen und dem richtigen Einspuren zeigen Velofahrende, was sie vorhaben. Beachten Sie den Vortritt und biegen Sie ab, ohne die Kurve zu schneiden.

### Kreisel

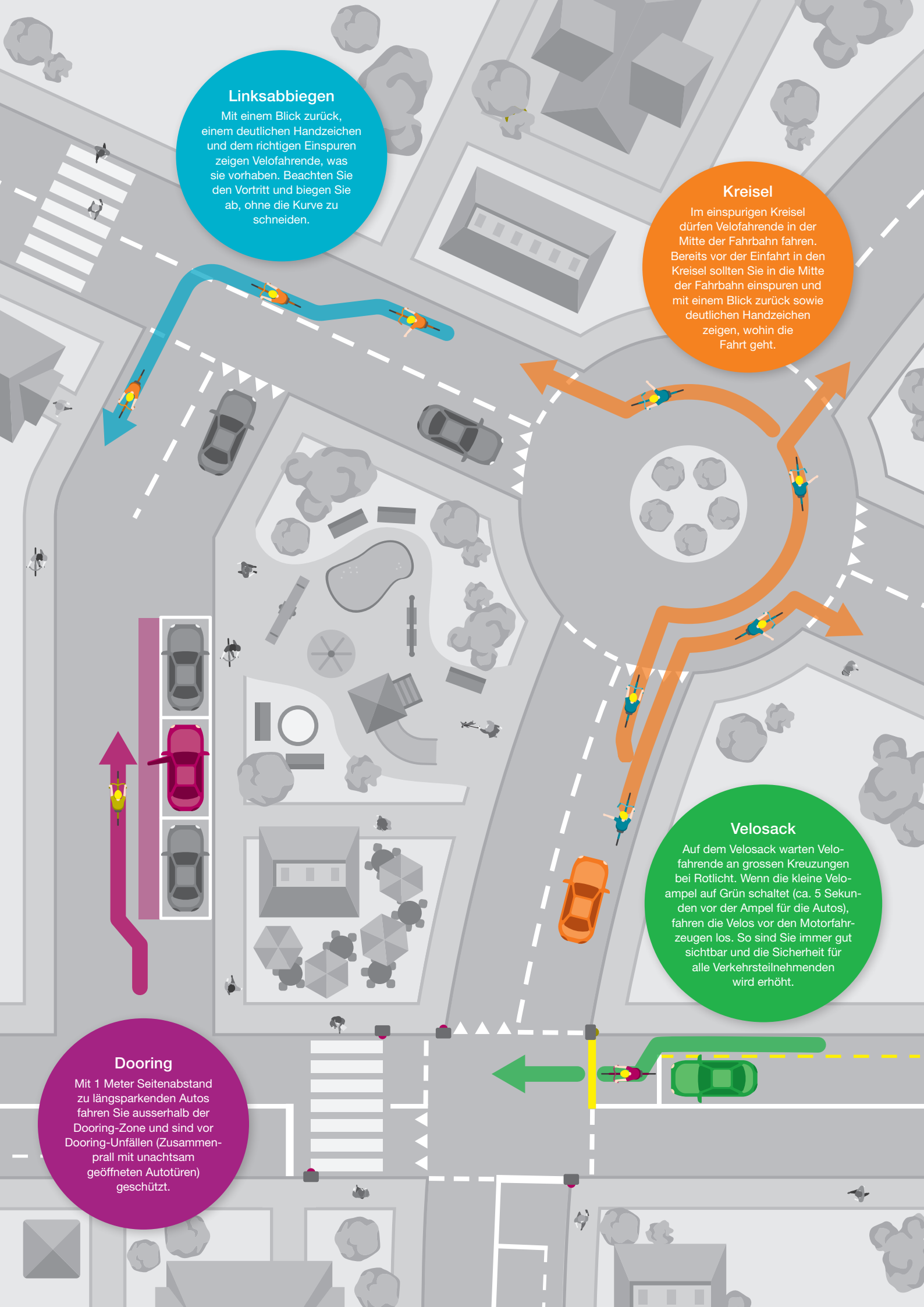
Im einspurigen Kreisel dürfen Velofahrende in der Mitte der Fahrbahn fahren. Bereits vor der Einfahrt in den Kreisel sollten Sie in die Mitte der Fahrbahn einspuren und mit einem Blick zurück sowie deutlichen Handzeichen zeigen, wohin die Fahrt geht.

### Velosack

Auf dem Velosack warten Velofahrende an grossen Kreuzungen bei Rotlicht. Wenn die kleine Veloampel auf Grün schaltet (ca. 5 Sekunden vor der Ampel für die Autos), fahren die Velos vor den Motorfahrzeugen los. So sind Sie immer gut sichtbar und die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmenden wird erhöht.

### Dooring

Mit 1 Meter Seitenabstand zu längsparkenden Autos fahren Sie ausserhalb der Dooring-Zone und sind vor Dooring-Unfällen (Zusammenprall mit unachtsam geöffneten Autotüren) geschützt.

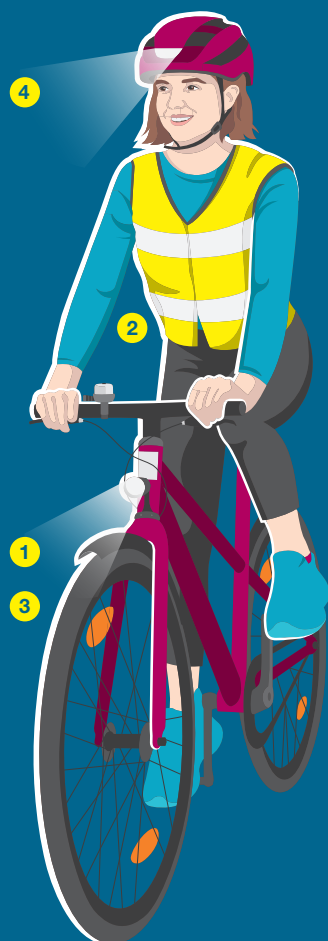


## Sichtbarkeit für mehr Sicherheit

Die dunkle Jahreszeit kommt zurück und mit ihr steigt die Unfallgefahr für alle, die auf den Strassen unterwegs sind. Sorgen Sie dafür, dass die anderen Verkehrsteilnehmenden Sie rechtzeitig sehen:

- 1 Velolampe einschalten
- 2 Helle, am besten reflektierende, Kleidung (z. B. Leuchtweste) tragen
- 3 Reflektoren und Speichenreflektoren am Velo anbringen
- 4 Velohelm mit Licht tragen

Weitere Tipps rund um die Sichtbarkeit auf dem Velo: [suva.ch/sichtbarkeit](https://www.suva.ch/sichtbarkeit)



### 1 Sekunde

Die Hälfte aller Unfälle in der Nacht oder in der Dämmerung könnten verhindert werden, wenn sich die Unfallbeteiligten nur eine Sekunde früher sehen würden.

### 25 Meter

Dunkel gekleidete Personen sind nachts erst auf etwa 25 Meter erkennbar.



### 140 Meter

Personen mit reflektierender Kleidung sieht man bis auf 140 Meter Entfernung.



Im Kreisell dürfen und sollen Velofahrende in der Mitte der Fahrbahn fahren. Dort sind sie für die anderen Fahrzeuge gut sichtbar und die Gefahr, abgedrängt zu werden oder im toten Winkel eines Autos zu verschwinden, verringert sich deutlich. Auch hier gilt: Klare und frühzeitige Handzeichen helfen bei der Kommunikation mit anderen Verkehrsteilnehmenden und erhöhen die Sicherheit.

### Mehr Sicherheit dank Velosack und Vorgrün

An immer mehr vielspurigen und stark befahrenen Kreuzungen in grösseren Städten gibt es einen Aufstellbereich vor dem Rotlicht, der für Velofahrende reserviert ist – auch als Velosack bekannt. Dieser Wartebereich für Velos erhöht die Sicherheit für Velo- und Autofahrende. Beim Vorgrün schaltet die kleine Veloampel bis zu 5 Sekunden früher auf Grün als die Ampel für die Motorfahrzeuge. So haben die Velos freie Fahrt und bleiben für die Autofahrenden immer im Blick. Das dient allen Verkehrsteilnehmenden und schützt vor Unfällen.

### Sicherer Velo fahren dank Virtual Reality

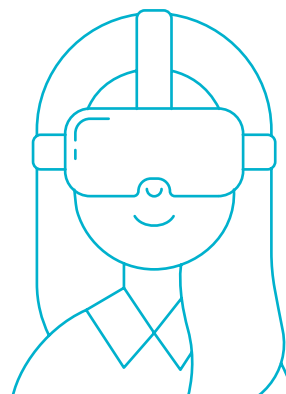
Die zahlreichen, für Velofahrende gefährlichen Manöver führen dazu, dass es auf Schweizer Strassen jedes Jahr zu rund 24 000 Velounfällen kommt. Bedenklich stimmt dabei, dass über 80 Prozent der Unfälle von Velofahrenden selbst verursacht sind. Nick Amstutz sagt, er sei seit seinem Erlebnis vorsichtiger unterwegs und in seinem Fall vor allem sensibilisiert für Dooring-Unfälle. Beim Erleben setzt auch das Präventionsmodul «Sicherer Velo fahren dank Virtual Reality» an: In vier 360-Grad-Filmen erleben Velofahrende, mit welchen Gefahren sie im Strassenverkehr konfrontiert werden.

Auch Amstutz hat nun, Jahre nach seinem Dooring-Unfall, die VR-Brille ausprobiert – und ist überzeugt: «Hat man dies einmal selbst erlebt, ist man sich den Gefahren im Strassenverkehr viel besser bewusst. Die Brille ist super, man erfährt die Situation eindrücklich – fast, als wäre sie einem selbst widerfahren. Dies bewahrt hoffentlich viele Velofahrende davor, selbst zu verunfallen.»

### Präventionsmodul

### Sicherer Velo fahren dank Virtual Reality

Bestellen Sie unser Do-it-yourself-Modul für Betriebe. Sie und Ihre Belegschaft erleben in Virtual Reality eindrücklich, mit welchen Gefahren Sie im Strassenverkehr konfrontiert werden. Oder besuchen Sie das Verkehrshaus Luzern und die Themeninsel «Velo» – auch dort können Sie, ausgerüstet mit einer Virtual-Reality-Brille, typische Verkehrssituationen virtuell erleben. [suva.ch/praeventionsmodule](https://www.suva.ch/praeventionsmodule)





## Das Ding

# Defibrillator (AED)

Auch wenn es keine Defibrillator-Pflicht für Firmen gibt, sprechen gute Gründe für den Kauf von automatischen externen Defibrillatoren (AED). Ihr rechtzeitiger Einsatz bei einem Kreislaufstillstand kann über Leben und Tod entscheiden.

[suva.ch/defibrillator](https://suva.ch/defibrillator)



### Jede Sekunde zählt

Ein plötzlicher Kreislaufstillstand durch eine Fehlfunktion des Herzes kann auch scheinbar gesunde Personen treffen. Dann zählt jede Sekunde. Bis eine Ambulanz vor Ort ist, dauert es jedoch bis zu 15 Minuten. Darum kann der schnelle Einsatz eines Defibrillators Leben retten, da er die Herzaktivität mit einem dosierten Stromstoss wieder normalisieren kann.

### Einfach in der Anwendung

Ein modernes AED-Gerät ist auch für medizinische Laien einfach zu benutzen. Es führt durch das Anbringen und Anwenden des Defibrillators, analysiert die Herzaktivität und unterstützt bei der Abgabe des Stromstosses und der Durchführung der lebenswichtigen Herzdruckmassage – je nach Modell mittels Sprachaufforderung und grafischer Darstellungen.

### Im betrieblichen Notfallkonzept integrieren

Wichtig ist eine gute Instruktion der Mitarbeitenden: Sie müssen wissen, wen sie im Notfall benachrichtigen müssen, wo sie die AED-Geräte finden und wie sie diese anwenden – ergänzend zu den weiteren Erste-Hilfe-Massnahmen. Auch sind im Notfallkonzept die Verantwortlichkeiten für eine regelmässige Prüfung und Wartung der Geräte festzulegen.

→ Defibrillatoren zum Bestellen: [sapro.ch/defibrillatoren](https://sapro.ch/defibrillatoren)



# Gemeinsam für mehr Sicherheit

Thomas Tschopp ist bei der Rero AG in Waldenburg Geschäftsführer und Sicherheitsbeauftragter. Die Arbeitssicherheit im Alleingang zu stärken, klappte nicht. Heute setzt er auf das Führungsteam. Eine Erfolgsgeschichte.

Interview: **Stefan Joss**; Foto: **Roland Schmid**

## Herausforderungen

«Verätzungen, Hand-, Fuss- und Augenverletzungen, Stürze – als Sicherheitsbeauftragter (SiBe) in der Metallveredelungsbranche wurde ich in den letzten zehn Jahren mit den unterschiedlichsten Unfällen konfrontiert. Oft waren unsere Zahlen über dem Branchendurchschnitt. In der Geschäftsleitung haben wir uns deshalb das Ziel gesetzt, die Berufsunfälle auf maximal fünf pro Jahr zu reduzieren. Dazu waren neue Massnahmen nötig.

So bin ich früher zum Beispiel häufig durch die Produktionshallen gegangen

### Führungsschulung

Im Workshop «Arbeitssicherheit ist Führungsaufgabe» lernen Ihre Führungskräfte, dass sie für eine nachhaltige Präventionskultur unerlässlich sind. Suchen Sie nach «Arbeitssicherheit ist Führungsaufgabe» auf [suva.ch/praeventionsmodule](https://suva.ch/praeventionsmodule)

und habe dabei geprüft, ob alle Mitarbeitenden ihre Schutzbrillen tragen. Mir war damals nicht bewusst, dass sich die Mitarbeitenden gegenseitig warnten, wenn ich mich auf den Weg machte. Sobald ich ausser Sichtweite war, setzten sie die Brillen wieder ab. Ich fühlte mich als Einzelkämpfer.»

## Massnahmen

«Ein zentraler Hebel ist, die Verantwortung für Sicherheit auf mehrere Schultern zu verteilen: Seit vier Jahren thematisiert unser Führungsteam zusammen mit der Suva in Workshops Aspekte der Arbeitssicherheit. Wir arbeiten zudem an unserer Kommunikationsfähigkeit. Zum Beispiel an der Frage: «Wie sage ich einer Person aus einer anderen Abteilung auf gute Art, dass sie sich besser schützen soll?» Unsere fremdsprachigen Mitarbeitenden unterstützen wir durch Sprachkurse, denn Missverständnisse sind ein Sicherheitsrisiko. Die recht aufwändigen

Unfallabklärungen mache nicht mehr ich als SiBe, sondern die direkten Vorgesetzten. Diese führen im eigenen Bereich selbstständig Audits durch und nutzen die Resultate für Gespräche mit den Mitarbeitenden über das Thema Sicherheit. So ist es Schritt für Schritt Teil der Rero-Kultur geworden.»

## Erfolge

«Seit 2020 reduzieren sich die Unfälle stetig, deshalb haben wir die Latte höhergeschraubt: Unser neues Ziel ist null Berufsunfälle. Im laufenden Jahr sind wir damit auf Kurs. Zudem spüre ich einen Wandel bei Mitarbeitenden und Führungskräften, denn sie tragen zum Beispiel ihre PSA – egal ob ich im Raum bin oder nicht. Das hat sicherlich damit zu tun, dass sich unser Führungsteam seit Jahren für mehr Arbeitssicherheit engagiert. Es ist uns gelungen, den Mitarbeitenden überzeugend zu vermitteln: «Eure Gesundheit liegt uns am Herzen.»» ●

Thomas Tschopp,  
Geschäftsführer und  
SiBe der Rero AG,  
weiss: Erfolgreiche  
Arbeitssicherheit ist  
keine Einzelleistung.



## Präventionskultur, was ist das?

Eine gelebte Präventionskultur besteht aus sechs miteinander verbundenen Dimensionen, wobei die Kommunikation im Zentrum steht (siehe Abbildung rechts). In diese Handlungsfelder sollte ein Unternehmen investieren, um Sicherheit und Gesundheit im Arbeitsalltag und in der Freizeit zu verankern.

**Im Artikel auf dieser Seite geht es um die Dimension Verantwortung:** Mitarbeitende übernehmen Verantwortung für ihre eigene Sicherheit, aber auch für ihre Kolleginnen und Kollegen. Sie tragen ihre PSA, ohne dass sie dazu aufgefordert werden, oder sagen zum Beispiel STOPP, wenn die Arbeitssituation gefährlich ist.



Erfahren Sie mehr zu den Dimensionen der Präventionskultur unter: [suva.ch/praevention/praeventionskultur](https://suva.ch/praevention/praeventionskultur)



STOPP sagen bei Gefahr

## Das Richtige zu tun, braucht Mut

Für Mitarbeitende ist es nicht immer einfach, aber es kann lebenswichtig sein: STOPP sagen bei Gefahr. Zum Beispiel wenn Sicherheitsregeln verletzt werden oder wenn am Arbeitsplatz gefährlich improvisiert wird. Weitergearbeitet werden darf erst, wenn die Gefahr beseitigt ist. Ein neues Präventionsmodul nimmt dieses Thema auf. Mit einem Video und einem Gesprächsleitfaden organisieren Sie in Ihrem Betrieb eine Gruppendiskussion. Sie besprechen mit Mitarbeitenden,

welche Hindernisse dem STOPP-Sagen entgegenstehen und fördern den Reflex, es in gefährlichen Situationen trotzdem immer zu tun.

### STOPP sagen bei Gefahr

Präventionsmodul, do it yourself:

[suva.ch/praeventionsmodule](https://suva.ch/praeventionsmodule)

> Suchbegriff «STOPP» eingeben

### Gefahren ermitteln – so gehts Systematisch zu mehr Sicherheit

Es ist eine zentrale Aufgabe in jedem Unternehmen, die Gefahren im Betrieb zu ermitteln und dafür geeignete Schutzmassnahmen zu treffen. Wir haben die Publikation, die das Vorgehen aufzeigt, komplett überarbeitet. Sie richtet sich an Geschäftsführende und Sicherheitsbeauftragte von Kleinbetrieben. Anschaulich und kompakt erklärt sie die fünf wesentlichen Schritte der Methode.

### Gefährdungsermittlung und Massnahmenplanung für Kleinbetriebe

Informationsschrift A4:

[suva.ch/66089.d](https://suva.ch/66089.d)

### Aufgaben für die sichere Lehrzeit «Danger Zone» ganz neu

Die Aufgabensammlung «Danger Zone» stellt sicher, dass die Lehrzeit nicht zur Gefahrenzone wird. Lernende setzen sich aktiv mit Risiken in Beruf und Freizeit auseinander, indem sie die Aufgaben über die gesamte Lehrzeit verteilt selbstständig lösen und anschliessend mit den Berufsbildenden besprechen. Alle Aufgaben wurden neu erarbeitet und sind jetzt individuell zusammenstellbar.

### Sichere Lehrzeit: Danger Zone

Präventionsmodul, do it yourself:

[suva.ch/danger-zone](https://suva.ch/danger-zone)

### Schaltgerätekombinationen Asbest in Elektro-Tableaus

Auch Schaltgerätekombinationen (Elektro-Tableaus) können Asbest enthalten, wenn sie vor 1990 montiert wurden. Zwei neue Factsheets beschreiben, wie bei Arbeiten an solchen Installationen vorzugehen ist. Prüfen Sie bei asbesthaltigen Schaltgerätekombinationen insbesondere, ob es Sinn macht, einzelne Bauteile auszutauschen, oder ob Sie nicht besser die ganze Installation ersetzen.

### Arbeiten an asbesthaltigen Schaltgerätekombinationen

Grundsätze: [suva.ch/33109.d](https://suva.ch/33109.d)

Stromzähler mit Bohrschrauben ersetzen:

[suva.ch/33110.d](https://suva.ch/33110.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)

## Aus- und Weiterbildungsangebot Alle Lehrgänge und Kurse im Blick

Wir haben unsere Webseiten zum Aus- und Weiterbildungsangebot der Suva komplett neu aufgebaut. Auf fünf Seiten finden Sie alles Wissenswerte rund um unsere Lehrgänge und Kurse: Informationen über die vier Ausbildungsstufen für Sicherheitsbeauftragte genauso wie alle Fach- und Methodenkurse zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Schauen Sie rein und suchen Sie Ihr nächstes Lernziel aus.

### Lehrgänge, Kurse und Lernprogramme:

Ausbildung für mehr Sicherheit  
[suva.ch/ausbildung](https://www.suva.ch/ausbildung)

## Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen. Geben Sie dafür die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein:  
[suva.ch](https://www.suva.ch)

**Bevor Arbeitsunfälle die Freizeit vermiesen:  
Sag STOPP bei Gefahr.**  
Neues Kleinplakat A4:  
[suva.ch/55404.d](https://www.suva.ch/55404.d)

**Rückbau PCB-haltiger Fugendichtungen**  
Neues Factsheet A4:  
[suva.ch/33111.d](https://www.suva.ch/33111.d)

**Absturz: die tödlichste Unfallgefahr im Arbeitsalltag**  
Überarbeitete Webseite:  
[suva.ch/absturz](https://www.suva.ch/absturz)

**Sicherer Umgang mit Baumaschinen**  
Überarbeitete Webseiten:  
[suva.ch/baumaschinen](https://www.suva.ch/baumaschinen)

**Krane tragen Lasten – Sie tragen die Verantwortung**  
Überarbeitete Webseiten:  
[suva.ch/krane](https://www.suva.ch/krane)

**Waldarbeiten im Bereich von Totholz**  
Factsheet A4:  
[suva.ch/33084.d](https://www.suva.ch/33084.d)



**Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln.**  
Branchenregeln Asbest für das Schreinerhandwerk  
Broschüre A6/5:  
[suva.ch/84043.d](https://www.suva.ch/84043.d)

**Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln.**  
Branchenregeln Asbest für das Elektrowerkzeughandwerk  
Broschüre A6/5:  
[suva.ch/88254.d](https://www.suva.ch/88254.d)

**Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln.**  
Branchenregeln Asbest für das Arbeiten an der Gebäudehülle  
Broschüre A6/5:  
[suva.ch/84047.d](https://www.suva.ch/84047.d)

## Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 25. Oktober 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:**  
Camping-Zelt

**2. Preis:**  
Smart-Moon-Lampe



**3. Preis:**  
Nacken- und Schultermassagegerät



Für Verunfallte  
da sein, hilft.  
Egal wie.



Unsere  
Tipps:  
[suva.ch/helfen](https://suva.ch/helfen)

Das Leben ist schön,  
solange nichts passiert.

**suva**