



«Als die Polizei anrief, wusste ich, was los war»

BERN. Benno S. (Name geändert) bekam gestern einen Anruf von der Polizei. Sein bester Freund Sandro K. fiel aus noch ungeklärten Gründen vom Gerüst der Überbauung Mattenhof zehn Meter in die Tiefe.

«Sandros Eltern sind in den Ferien, irgendwoher bekam die Polizei meine Nummer und rief mich an – ich wusste sofort, dass etwas mit Sandro nicht in Ordnung war. Eines Tages musste es ja soweit kommen.» **SEITEN 2/3**



Krankenwagen und Sanitäter waren schnell auf der Unfallstelle. Sandro K. liegt jetzt auf der Intensivstation. AGENTURBILD

Asbest – Todesursache Nr. 1 auf dem Bau

LUZERN. Von vielen unbemerkt und doch ein riesiger Wendepunkt: Seit 1990 ist die Verwendung von Asbest in der ganzen Schweiz verboten. Wieso? Asbest gehört zu den heimtückischsten Baumaterialien, die es überhaupt gibt. Wer sich Asbest-

staub aussetzt, begibt sich in grosse Gefahr. Denn Asbest in der Lunge hat verheerende Spätfolgen. Meist Jahrzehnte später erkranken die Menschen an der berüchtigten Asbestlunge. Oft mit qualvollem, tödlichem Ausgang.

Deshalb gilt: grösste Vorsicht bei Bauarbeiten oder Renovationen in Gebäuden, die vor 1990 erstellt wurden! Keine Gefahr droht in Gebäuden mit Baujahr nach 1990. **SEITE 5**

> www.suva.ch/asbestgefahr

PRIVATKREDIT: WIR WOLLEN NUR IHR GELD!

Erfüllen Sie sich jetzt Ihren Traum: Kaufen Sie heute, bezahlen Sie morgen. Sprechen Sie mit uns, und Sie erhalten sofort Ihren Privatkredit – schnell und unkompliziert. Wir profitieren von **15% Zinsen** – Jahr für Jahr. Wenn das kein Geschäft für uns ist? Rufen Sie uns an – **wir sind immer für Sie da!**

«Was mit seinen Freunden geschieht – daran denkt keiner!»

BERN. Der Unfall von Sandro K. beschäftigt seine Freunde. Wie erste Ermittlungen zeigen, wollte sich Sandro am Freitagnachmittag kurz vor Feierabend den weiteren Weg über die gesicherte Gerüsttreppe ersparen. Er kletterte direkt am Gerüst hoch und rutschte offenbar im 5. Stock aus.

«Sandro war schon immer der flinke, wagemutige Typ – Risiken gab's für ihn keine», sagt Benno S., sein bester Freund. Und er fügt hinzu: «Sandro ist clever, sportlich, gut trainiert, aber manchmal überschätzt er sich einfach.» Das könnte jetzt schlimme Folgen haben. Wer einen Sturz aus zehn Metern Höhe überlebt, hat schon unheimliches Glück. Aber wenn neben

vielen Knochenbrüchen auch noch eine Rückenverletzung dazukommt, dann wird's heftig. «Wissen Sie», sagt Benno S., «das Schlimme ist, Sandro hat sich nie überlegt, dass nicht nur er unter seinem Draufgängertum leiden könnte. Wir, seine Freunde, seine Freundin, seine Familie sind mitbetroffen – wir hoffen für Sandro, aber auch wir sind Opfer. Wir sind sehr traurig.»



Hier geschah der Unfall. AGENTURBILD

Sind Baugerüste gefährlich?

Jean Nabholz, Gerüstexperte bei der Suva, beantwortet unsere Fragen.

Die direkten Unfallkosten im Zusammenhang mit Arbeitsgerüsten betrage jährlich rund 80 Mio Franken. Fast 3.5% der Unfälle führen zu einer Invalidität oder gar zum Tode des Verunfallten. Was tut die Suva dagegen?

Im Rahmen der «Vision 250 Leben» hat die Suva zusammen mit den Sozialpartnern branchenspezifische lebenswichtige Regeln erarbeitet. Gerüste werden in allen relevanten Regelsets thematisiert. Bei fast jeder Baustellenkontrolle treffen wir Gerüste an. Diese werden überprüft und falls erforderlich vereinbaren wir mit den Betrieben Verbesserungsmaßnahmen.

Weshalb sind Gerüste so gefährlich?

Mit einem Gerüst werden Arbeitsplätze in der Höhe geschaffen. Werden Gerüste nicht korrekt erstellt oder werden sie während dem Bau nicht korrekt abgeändert, können gefährliche Absturzstellen entstehen. Absturzunfälle enden oft mit schweren Folgen für die Verunfallten.

Wie können sich Gerüstbenutzer vor solchen schweren Unfällen schützen?

Kontrollieren Sie das Gerüst täglich. Mit einer Sichtkontrolle können die meisten wesentlichen Mängel erkannt werden. Die Checkliste «Fassadengerüste» der Suva... erleichtert Ihnen diese Aufgabe. Stellen Sie Mängel fest, melden Sie diese der Bauleitung und lassen sie vom Gerüsterstel-

ler beheben. Benutzen Sie nie mangelhafte Gerüste.

Wer ist für sichere Gerüste verantwortlich?

Planer, Gerüstersteller und Gerüstbenutzer können alle in der Verantwortung stehen. Sie als Gerüstbenutzer dürfen nie Gerüste mit offensichtlichen Mängeln betreten. Deshalb ist die tägliche Sichtkontrolle für Sie so wichtig.

Danke für das Interview.



Jean Nabholz, Experte der Suva

Wer ist schuld?

So schlimm es auch ist: Unfälle gibt es immer. Aber viele wären zu vermeiden. Und mit ihnen viel Leid, Unglück und Schmerz. Wenn ein Unfall passiert, gilt es als Erstes, dem Verunfallten jede mögliche Hilfe zukommen zu lassen. Mit Kameradenhilfe, mit der Sanität, mit dem Rega-Helikopter.

Die Ärzte und Ärztinnen im Spital geben ihr Bestes, um den Verunfallten zu retten, seine Verletzungen zu heilen. Erst danach stellt sich die Schuldfrage. Aber sie kommt. Denn wer bezahlt? Mit Sicherheit der Verunfallte und seine Freunde und Angehörigen mit dem erlittenen Leid. Aber wer bezahlt die Kosten?

Um diese Frage klären zu können, muss eine umfassende Abklärung stattfinden. Wie so ein Prozess ablaufen kann und wer schlussendlich verurteilt wird, sieht man hier:

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



Ein Fall für die Untersuchungsbehörde. AGENTURBILD

«Plötzlich hat's geknallt»



Susanne F. spazierte zur Zeit des Unglücks mit ihrem Hund an der Baustelle vorbei und beobachtete, wie Sandro K. flink das Baugerüst raufkletterte. «Mir hat seine Kletterei zuerst ziemlich Eindruck gemacht. Fasziniert habe ich ihm zugeschaut, aber ich habe auch gedacht, wenn das nur gut geht», erzählt sie top TODAY.

«Als der junge Mann etwa im 5. Stock angekommen war, geriet er ins Rutschen. Er versuchte noch, sich irgendwo festzuhalten, aber vergeblich – mir stockte der Atem!» Dann passierte alles in Sekundenschnelle. Der Mann fiel runter, und ich hörte nur noch einen dumpfen Knall – dann war Ruhe. Mir gefror das Blut in den Adern». Seine Arbeitskollegen waren schnell zur Stelle, zehn Minuten später war die Ambulanz da.

Gewusst?

Ausfall wegen Unfall

Jährlich geschehen in der Schweiz rund 270 000 Arbeitsunfälle (UVG). Rechnet man diese Fälle auf die Arbeitszeit von wöchentlich 42 Stunden um, so ergibt dies mehr als 100 gemeldete Arbeitsunfälle pro Unfälle pro Arbeitsstunde.

Berufskrankheiten

Im Schnitt wurden über die Jahre 2014–2017 bei der Suva rund 2900 Berufserkrankungen pro Jahr registriert. Diese verursachten Kosten von ca. 100 Mio. Franken pro Jahr. Typische Berufskrankheiten sind unter anderem: Ekzeme, Allergien, Silikose, Gehörschädigungen, diverse asbestbedingte Erkrankungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Grippewellen

112 000 bis 275 000 Arztkonsultationen beschert uns eine durchschnittliche saisonale Grippewelle. Was man dabei oft vergisst: Viele, die an einer Grippe erkranken, gehen nicht zum Arzt. Nämlich fast alle, die kein Zeugnis brauchen – also Kinder, Jugendliche, ältere Menschen. Eine Grippewelle sorgt für mehrere tausend Hospitalisationen. Mehrere hundert Menschen sterben Jahr für Jahr an den Folgen einer Grippeerkrankung.

Was in einer Freundschaft zählt

Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Stärken und Schwächen. Und jeder weiss, dass auf Social Media nur über das Tolle, das vermeintlich Einmalige, Aussergewöhnliche gesprochen wird. So lernt niemand den anderen wirklich kennen. Wer sich weniger in der virtuellen Welt, dafür mehr im richtigen Leben trifft, schätzt das Gegenüber viel mehr. Nämlich genau so, wie er ist.

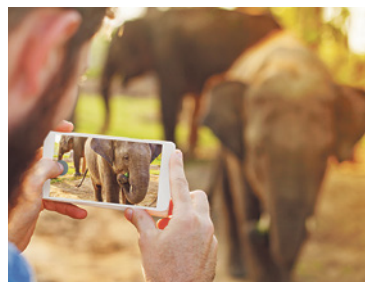
2. Schliessen Sie Freundschaften wieder ganz persönlich. Sie haben mehr vom Leben, wenn Sie statt Hunderten von «Freunden» nur ein paar wenige haben. Sie gewinnen viel: Wahre Freunde sind Freunde, die zu Ihnen stehen – auch wenn's einmal nicht so lustig ist.



1. Bleiben Sie selbstbewusst, und zeigen Sie sich, so wie Sie sind. Jeder Schönheitsfilter verfälscht nur Ihre Persönlichkeit.



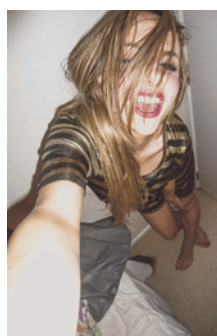
3. Geniessen Sie Ihren Moment, Ihre Pause beim Essen. Oder interessieren Sie sich wirklich dafür, ob Ihre Freundin jetzt gerade Pizza oder Birchermüesli isst?



5. Wenn Sie nur chatten, entgeht Ihnen viel: Mimik, Gestik, Gefühle. Wie wär's wieder einmal mit einem Gespräch face to face? Wäre doch schade, wenn Sie eine Chat-Bekannntschaft treffen und feststellen müssen, dass Sie die Person eigentlich gar nicht interessiert.

4. Ziehen Sie sich Ihre schönen Erlebnisse so richtig rein. Jetzt, ganz für sich oder gemeinsam. Fotografieren Sie etwas weniger, geniessen Sie dafür den einmaligen Moment.

6. Ein Selfie kann ja ganz lustig sein. Aber glauben Sie wirklich, die ganze Welt will sehen, wie Sie jetzt gerade aussehen?



7. Ein bisschen schadet nicht. Aber müssen Sie der ganzen Gemeinschaft dauernd vorgaukeln, was für ein toller Hecht, was für eine flinke Biene Sie sind?

8. Leben Sie Ihr Leben – so richtig und aus vollen Zügen. Vergeuden Sie Ihre Zeit nicht mit posten. Es gibt so viel zu entdecken, das sich wirklich lohnt.

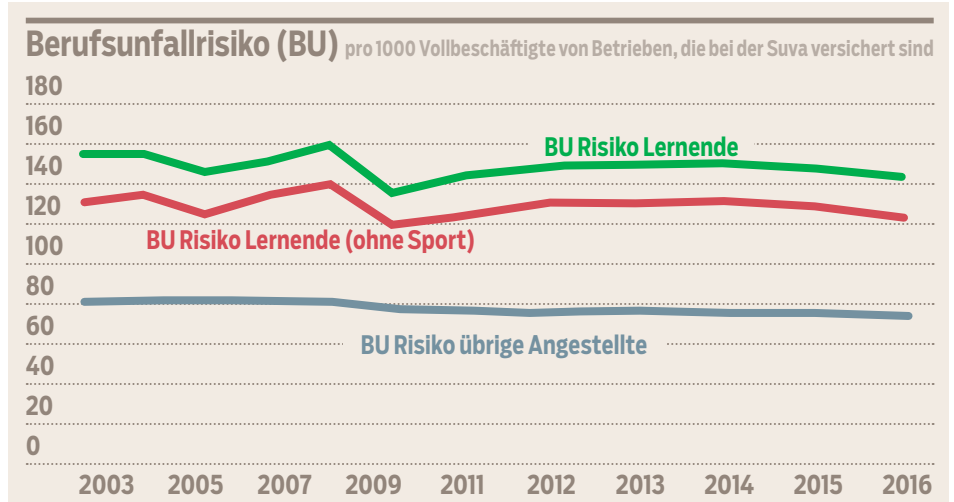


Jährlich verunfallt jeder 8. Lernende bei der Arbeit

LAUSANNE. Kaum zu glauben, aber die Statistik beweist es klipp und klar: Jährlich wird jeder 8. Lernende Opfer eines Berufsunfalls. In einer 16-köpfigen Berufsschulklasse verunfallen also jährlich 2 Lernende. Zum Vergleich: Im Schnitt erleidet jährlich jeder 11. Angestellte einen Unfall am Arbeitsplatz. Sind Lernende einfach dümmer als der Rest der Arbeitnehmenden? Nein, sie sind genau so dumm oder geschickter wie alle andern.

Aber sie sind ungeübter und oft unvorsichtiger. Oftmals auch leichtsinnig, und sie schätzen Risiken zu oft falsch ein. Deshalb gilt: Sein Verhalten ändern und sich strikt an die Sicherheitsvorschriften halten. Die haben nämlich ihren Sinn. Gerade weil jeder glaubt, dass ihm selber nie etwas passieren kann.

Quelle: Suva; es handelt sich hier um Zahlen von Suva-versicherten Betrieben



Leserumfrage

Schützen Sie sich gut vor der Sonne?

top TODAY fragt nach: Wie schützt ihr euch vor der Sonne?



Die Schweiz ist europaweit das Land mit den meisten Hautkrebsfällen.

Roland Krischek
Kampagnenleiter UV bei der Suva



«Ich crème mich immer ein. Sonst bekomme ich sofort Sonnenbrand.»
Amélie, 22



«Sonnenschutz und Schatten. Ich werde rot wie ein Krebs.»
Felix, 28



«Fast gar nicht. Aber ich weiss schon, dass das nicht gut ist.»
Reto, 20



«Sonne macht mir nichts. Ich will braun sein.»
Laura, 18

DAS SAGEN DIE LESER

«Anhand eigener Erfahrungen zur Einsicht gekommen»

Der Strassenarbeiter:

«Wir sind bei der Arbeit Tag für Tag 8–10 Stunden an der prallen Sonne. Wenn ich mich da nicht richtig schützen würde, würde meine Haut regelrecht verbraten – das will ich nicht.»

Die Skifahrerin:

«In jüngeren Jahren wurde ich oftmals Eule genannt. Denn unterhalb der Skibrille war ich braungebrannt und oben weiss. Seither creme ich mich regelmässig ein.»

Die Tochter:

«Meine Mutter erkrankte an Hautkrebs. Das war eine schlimme Zeit und ich möchte das Risiko, selbst zu erkranken, nicht eingehen.»

Die Gartenbauer:

«Meine Gartenarbeiten sind jeweils ein Kunstwerk. Wenn ich die Arbeiten am Schluss dem Kunden präsentiere, soll auch der Künstler ansprechend aussehen und nicht wie eine rote Tomate.»

ZAHL DES TAGES

87 Franken

So viel kostet tagsüber die durchschnittliche Flugminute im Rettungshelikopter der Rega.

Asbest erkennen – richtig handeln

Im vergangenen Jahrhundert wurden 500 000 Tonnen Asbest in die Schweiz importiert und verbaut. Wer bei Umbau-, Rückbau- oder auch Unterhaltsarbeiten auf Asbest stösst, setzt seine Gesundheit aufs Spiel.

Über 95 Prozent solcher Baustellen sind asbestverseucht. Schützen Sie sich und Ihre Kolleginnen und Kollegen. Bereits kleine Mengen von Asbeststaub können sich in Ihrer Lunge festsetzen und 30–40 Jahre später zu Tumoren in Bauch oder Brustfell oder zu Lungenkrebs führen. Ein gewaltiges Risiko, das Sie nicht eingehen müssen!



Wer ein Asbestrisiko eingeht, lebt gefährlich. AGENTURBILD

So schützen Sie sich:

1. Abklären:

Wenn die Liegenschaft vor 1990 erstellt wurde, ist die Gefahr gross, dass darin Asbest verbaut wurde. Also Vorsicht! Keine Gefahr besteht bei Gebäuden, die nach 1990 errichtet wurden.

2. Bei Verdacht Stopp:

Wenn Ihnen ein Baustoff verdächtig vorkommt, stoppen Sie sofort die Arbeit.

3. Chef informieren:

Rufen Sie Ihren Chef und lassen Sie die Asbestfrage durch ihn beurteilen. Arbeiten Sie erst weiter, wenn die Situation geklärt ist und notwendige Sicherheitsmassnahmen getroffen worden sind.

Schnell informiert:



www.suva.ch/asbest

Wie kann ich mein Verhalten ändern?

Im Leben lauern zahlreiche Risiken. Viele davon können wir mit unserem Verhalten positiv beeinflussen. Wir können zum Beispiel dazu beitragen, dass wir gesund und fit bleiben. Das Verhalten zu ändern ist zwar schwierig, lässt sich aber trainieren, wie die Muskeln im Fitnesscenter. Ein paar Tipps, damit es besser gelingt:

Grosse Ziele in kleine Schritte unterteilen:

Nehmen Sie sich realistische Ziele vor, die Sie einhalten können. Verlangen Sie nicht zu viel auf einmal von sich. Versuchen Sie, das Ziel in Etappen aufzuteilen. Und wichtig: Belohnen Sie sich, wenn Sie erfolgreich waren.

Abstraktes konkret machen:

Die negativen Folgen unseres Handelns sind häufig nicht sofort und mit hundertprozentiger Sicherheit sichtbar. Beispiel: Wenn wir bei der Arbeit die Schutzausrüstung nicht tragen, bedeutet das nicht zwingend, dass wir verunfallen oder einen Gesundheitsschaden davontragen.

Versuchen Sie sich vorzustellen, was alles passieren kann, wenn Sie sich bei der Arbeit nicht schützen. Malen Sie sich aus, was passiert, wenn Sie von einem fallenden Hammer getroffen werden und keinen Schutzhelm anhaben. Und stellen Sie sich vor, dass Ihnen das morgen schon passieren kann.

Zukünftiges Ich vorstellen:

Verbinden Sie sich mit Ihrem künftigen Ich und stellen Sie sich Ihre Zukunft vor. Wenn Sie eine emotionale Verbindung aufbauen können mit Ihrem zukünftigen Selbst, fällt es Ihnen leichter, geduldig zu sein. Es gelingt Ihnen besser, auf kurzfristige Versuchungen zu verzichten. Zum Beispiel, wenn Sie Geld sparen wollen für eine Reise nach der Lehrzeit.

Wenn-dann-Pläne machen:

Wir tappen häufig in die gleichen Fallen. Versuchen Sie, solche problematischen Situationen im Vornherein zu identifizieren und überlegen Sie sich, was Sie dann machen wollen. Konkret:



«Pause machen, einen Gang zurückschalten, durchatmen!»

«Wenn X passiert, dann mache ich Y.» Zum Beispiel: «Wenn ich Hausaufgaben machen will, dann schalte ich mein Handy aus.»

Einen Schritt zurücktreten:

Wenn wir unter Stress stehen, übernehmen negative Emotionen die Kontrolle und wir sind nicht in der Lage, kluge Ent-

scheidungen zu fällen. In einer solchen Situation hilft es, einen Schritt zurückzustehen und aus Distanz zu betrachten, was wir erlebt haben, jemand anderem widerfahren. So können Sie die Sichtweise ändern und Ihre Gedanken und Gefühle besser kontrollieren.

Solidarität – wozu?

LUGANO. Jede Versicherung funktioniert nach dem Solidaritätsprinzip. Das heisst: eine grosse Anzahl von Versicherten entrichtet eine Prämie. Erleidet eine versicherte Person einen Unfall, werden aus dieser Prämiensumme seine Spital- und Reha-Kosten übernommen. Der Versicherte bekommt im Schadenfall also eine Art von Unterstützung,

die seine eigenen Möglichkeiten weit übersteigen würden.

Nehmen wir an, dass pro Jahr 6000 von 100000 Versicherten Opfer eines Unfalls werden. Die Versicherung kann jetzt mit den eingenommenen Prämien der 100000 Versicherten die Kosten der 6000 Verunfallten bezahlen. Alle versicherten Menschen zusammen bilden also eine So-

lidargemeinschaft. Sie decken miteinander das Risiko ab, dass, wenn einer unter ihnen Opfer eines Unfalls wird, die Kosten aus den gesamthaft eingenommenen Prämien bezahlt werden können. Wieso sind die Prämien der Unfallversicherung aber je nach Branche unterschiedlich hoch? Auch ganz einfach: Die Wahrscheinlichkeit – also das Risiko –

dass zum Beispiel ein Dachdecker Opfer eines Unfalls wird, ist sehr viel höher, als dass ein Maler einen Unfall erleidet. Zudem sind die Unfallkosten bei einem Dachdeckerunfall sehr viel höher als bei einem Unfall eines Malers. Kurz: Je höher das Risiko, desto höher die Prämie.



REGELMÄSSIG SUPER WETTBEWERBS-PREISE UND COOLE TIPPS FÜR FREIZEIT UND ARBEIT: BESUCHE BSWS AUF FACEBOOK! LIKE



facebook.com/besmart.worksafe

bs-ws.ch



SAFE AT WORK
 UNFÄLLE VERHÜTEN, LEBEN RETTEN.
 EVITER DES ACCIDENTS, SAUVER DES VIES.
 EVITARE INCIDENTI, SALVARE DELLE VITE.
www.safework.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission
 für Arbeitssicherheit EKAS



Die Börse – ein Kasino?

ZÜRICH. Gehen die Börsenkurse rauf, oder gehen sie runter? Welche Zahl beim Roulettespiel im Grand Casino gewinnt? Beide Fragen haben etwas gemeinsam: den Zusammenhang zwischen Risiko und Rendite.

Ein Pharma-Unternehmen steckt 1 Mrd. Franken in die Erforschung eines neuen Krebsmedikaments. Das Risiko, dass dabei keine bahnbrechenden Entdeckungen gemacht werden, ist hoch. Die Aktie des Unternehmens dümpelt vor sich hin. Dann meldet die Firma einen grossen Erfolg ihrer Forschungsabteilung. Sofort schnellert der Aktienkurs in die Höhe, weil alle Marktteilnehmer am Erfolg teilhaben wollen. Der umgekehrte Fall ist auch denkbar: Die Firma teilt mit, dass die Forschung kein brauchbares Resultat gebracht hat. Die Investition von 1 Mrd.

Franken ist verloren. Der Aktienkurs bricht ein – niemand will für den Misserfolg bezahlen.

Und im Kasino? Beim Roulette-Spiel kann man zum Beispiel auf eine von 36 Zahlen setzen; nehmen wir an, wir setzen auf die 15. Die Chance, dass die Kugel beim Spiel auf der 15 hängen bleibt, ist minimal, das Risiko den gesamten Spieleinsatz zu verlieren, ist sehr hoch. Also: hohes Risiko bedeutet tiefe Gewinnchance.

Und im Beruf? Wer in seinem Beruf ein Risiko eingeht, der spielt eigentlich russisches Roulette. Das funktioniert so: Das Patronenlager in der Trommel eines

Revolvers wird mit einer einzigen Patrone munitioniert. Die restlichen vier bis zehn Patronenlager bleiben leer. Man schliesst jetzt den Revolver, dreht die Trommel, sodass man nicht mehr weiss, in welchem Patronenlager

sich die Kugel befindet. Das Risiko, genau das Patronenlager mit der einzigen Patrone getroffen zu haben und von ihr tödlich verletzt zu werden liegt – je nach Revolver – zwischen 1:5 bis 1:10. Ein höchst un-

gesundes Verhältnis – man lässt besser die Finger davon. Kein Risiko – kein Schaden: So einfach ist das.

«Wer auf sicher setzt, gewinnt immer!»

Krankheit oder Unfall?

ST. GALLEN. Eine Frage, die unsere Leser immer wieder beschäftigt: Wann spricht man von einer Krankheit, wann von einem Unfall? Konkret: Eine Frau wurde von einer Zecke gebissen und hat es nicht bemerkt. Die Folge: Borreliose – eine Infektion mit gefährlichen Bakterien, die zu schweren Schäden führen kann.

Die Antwort: Es handelt sich hier eindeutig um einen Unfall und nicht um eine Krankheit. Wieso: Weil ein Unfall immer auf eine plötzliche, eindeutige Einwirkung von aussen, auf einen Vorfall, ein Ereignis zurückgeführt werden kann.

Ganz im Gegensatz zu einer Krankheit: Diese ist nicht auf einen ungewöhnlichen, plötzlichen äusseren Faktor, der in den Körper gelangt, zurückzuführen.

Und wie verhält es sich bei einer Grippekrankung, die ja auch durch Viren von aussen verursacht wird? Sie gilt trotzdem als Krankheit. Und zwar deshalb, weil wir alle ständig einem Heer von Viren ausgesetzt sind – im Bus, in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Natur... überall, wo es Lebewesen hat. Wer sich dann wirklich infiziert, ist Zufall. Und dieser Zufall ist nicht auf einen plötzlichen Vorfall zurückzuführen.



Zeckenbiss – Krankheit oder Unfall

Ticker

NEW YORK. Das Biotechunternehmen Synopsis meldet einen Durchbruch in der Erforschung der multiplen Sklerose. Die Aktie des Unternehmens legte im Handel sofort um 15% zu.

WIEN. Der internationale Werkzeughersteller Optimo meldet, dass er seine Produktion gänzlich nach Osteuropa verlagert. Investoren haben diesen Schritt erwartet. Die Börse reagierte neutral.

WELTWEIT. Die Coronavirus-Panik lässt die Märkte weltweit so abstürzen wie schon lange kein Ereignis mehr. Der Dow-Jones verzeichnete den grössten Verlust seit dem Black Monday im Jahre 1987.

SAN DIEGO. Die beiden Agrochemiemultis GreenPlus und Yellow-Sun wollen ihre Aktivitäten zusammenlegen. Es ist ein Aktientausch im Verhältnis 1:1 vorgesehen. Die Börse reagierte auf diese Meldung euphorisch.

ZAHL DES TAGES

1 zu 31 Mio.

Das ist die Wahrscheinlichkeit für sechs Richtige im Lotto mit Zusatzzahl.

Wie viel kostet ein Unfall?

AARAU. Wer einen Unfall erleidet, sei es im Beruf oder in der Freizeit, der spürt dies wortwörtlich am eigenen Leib. Die Folgen tun weh, man muss zu Hause bleiben oder sogar ins Spital. Neben den Schmerzen entstehen für uns alle auch Kosten. Hier ein paar Zahlen: Wer im Beruf stolpert, verursacht im Durchschnitt Kosten in der Höhe von 7300 Franken. Abstürzen im Beruf geht noch

mehr ins Geld, nämlich 21800 Franken pro Fall. Einen Bruchteil davon kostet ein Berufsunfall mit Splitter oder Span: vergleichsweise geringe 600 Franken. Da wird ein Sportunfall in der Freizeit schon um einiges teurer – nämlich 4700 Franken. Aber aufgepasst: Bei diesen Zahlen handelt es sich um reine Versicherungskosten. Die gesamten Unfallkosten, also inklusive Sachschaden, Über-

stunden, Produktionsausfälle oder Betreuungs- und Administrationsaufwände des Betriebs erreichen ein Vielfaches. Sie sind drei bis fünf Mal höher. Und das heisst: Ein Stolperunfall kostet den Betrieb schnell einmal 20000 Franken, ein Absturz sogar 50000 Franken.

Was können Sie tun, um mitzuhelfen, die Kosten zu reduzieren? Lesen Sie dazu den Beitrag unseres Experten.



Dr. phil. Urs Näpflin, Gesundheitsexperte

Wieder arbeiten oder zu Hause bleiben?

Frage: Ich bin verunfallt und vom Arzt für 14 Tage krankgeschrieben worden. Am 10. Tag jedoch fühle ich mich schon wieder ganz wohl und im Schuss. Soll ich jetzt früher an die Arbeit zurückkehren?

U.N.: Ja, unbedingt! Mit jedem Tag, den Sie nicht zuhause im Bett verbringen, senken Sie die volkswirtschaftlichen Kosten. Und wir alle sparen Geld.

Frage: Mich hat's erwischt, ich liege mit einer Grippe im Bett. Und das schon eine ganze Wei-

le. Fieber habe ich zwar keines mehr, aber ich huste noch kräftig und die Nase läuft und läuft. Eigentlich könnte ich wieder arbeiten – soll ich?

U.N.: Nein, bleiben Sie noch eine Weile zu Hause! Die Empfehlung lautet: einen Tag fieberfrei. Gehen Sie erst wieder zur Arbeit respektive zur Schule, wenn Sie einen ganzen Tag lang nicht mehr im Bett bleiben mussten und Ihr Zustand wieder normal war. Grippe ist eine ansteckende Krankheit. Wenn Sie noch mit Viren infiziert sind,

können Sie andere anstecken. So tragen Sie die Krankheit weiter, und die volkswirtschaftlichen Kosten steigen. Also: lieber etwas länger zu Hause bleiben und niemanden anstecken.



Urs Näpflin

BLITZ-TELEFON

top TODAY wollte wissen, wie lange zufällig ausgewählte Menschen zuhause bleiben, wenn sie krank sind. Hier das Resultat unserer Blitz-Telefon-Umfrage:

Philipp P.: Ich bleibe eigentlich gar nie zu Hause; ausser wenn ich Fieber habe. Letztes Jahr hatte ich allerdings einen Skiunfall, da war ich sechs Wochen im Bett.

Yvonne F.: Wenn möglich gehe ich, gehe ich arbeiten. Schliesslich macht im Geschäft niemand meine Arbeit. Und wenn ich zurückkehre, habe ich doppelt soviel zu tun. Da beisse ich lieber durch.

Paul M.: Ganz ehrlich? Manchmal bleibe ich am Montag zu Hause, weil ich am Wochenende zu stark über die Stränge gehauen habe. Aber höchstens ein Mal im Monat. Meine Kollegen schauen mich dann jeweils ziemlich schräg an.

Petra R.: Da bin ich heikel, ich finde, wenn man krank ist, soll man auch zu Hause bleiben. Ich bleibe lieber einen Tag länger zu Hause, als einen Tag zu wenig.

Wenn sich Disziplin auszahlt

CHUR. Was bitteschön hat Arbeitssicherheit mit einem Marshmallow zu tun? Viel! In einem berühmten Experiment der Psychologie kriegt ein Kind ein Marshmallow vorgesetzt. Nun hat es die Wahl: Die Süssigkeit sofort aufessen oder 10 Minuten warten, um danach zwei zu kriegen. Wer die Belohnung aufschieben kann, beweist Willensstärke und Selbstkontrolle. Kinder, die im Experiment die Belohnung aufschieben konnten, hatten als Erwachsene mehr Erfolg im Leben. Sie waren gesünder, beruflich erfolgreicher und privat glücklicher als ihre Kollegen/Schulfreunde,

die sich auf das eine Marshmallow stürzten. Es zahlt sich also aus, wenn man kurzfristigen Versuchungen widersteht und dafür ein längerfristiges, grösseres Ziel verfolgt. Das ist auch bei der Arbeitssicherheit so: Kurzfristig kann es attraktiv sein, eine Arbeit mal eben schnell ohne persönliche Schutzausrüstung (PSA) zu erledigen – weil es vielleicht schneller oder bequemer ist. Viel wichtiger aber ist das langfristige Ziel: bei der Arbeit nicht zu verunfallen und gesund heimzukehren. Das Gute daran: Man kommt nicht willensstark oder -schwach zur Welt und

bleibt dann einfach so. Die Eigenschaft lässt sich trainieren. Zum Beispiel, indem man sich einfach angewöhnt, die PSA immer zu tragen, ohne es zu hinterfragen. Man automatisiert das Verhalten, damit man nicht mehr darüber nachdenken muss. Wenn das nicht auf Anhieb gelingt, kann man auch Kollegen bitten, einen zu beobachten und zu ermahnen, wenn die PSA nicht getragen wird.



Schneller, länger, besser?

Wir kennen es aus den Medien, wir erleben es vielleicht selber: Wenn die Schweizer Unternehmen oder die Schweiz als Land wettbewerbsfähig bleiben will, dann müssen wir uns dem Wettbewerb stellen. National und international, national und international. Salopp gesagt: Wir müssen alle in kürzerer Zeit mehr erwirtschaften. Wir müssen rationalisieren, Maschinen einsetzen, Abläufe straffen – mehr

leisten als früher. Die Folgen kennen wir: Die Arbeit wird auf weniger Menschen verteilt. Der Einzelne muss in derselben Zeit mehr leisten. Aber aufgepasst! Kurzfristig schnell, heisst nicht langfristig gut. Wer bei hohem Tempo die Regeln der Arbeitssicherheit nicht einhält, verliert unter dem Strich mehr als er gewinnt. Die Chinesen sagen es richtig: Wenn du keine Zeit hast, hetze nicht.



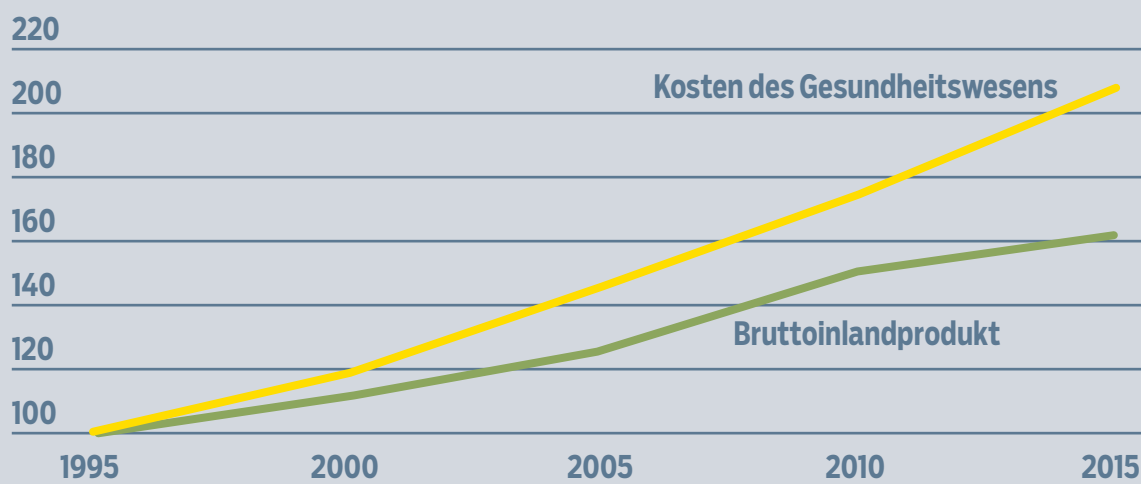
Jahr für Jahr: in weniger Zeit viel mehr leisten. AGENTURBILD

Gesundheitskosten

Der Gesundheitssektor wächst scheinbar unaufhaltsam, sowohl in absoluten Grössen als auch als Anteil am Bruttoinlandprodukt (BIP). Dies führt zu kontinuierlich ansteigenden Prämien bei den Krankenversicherungen.

Gesundheitskosten

Während das Gesundheitswesen immer teurer wird, hinkt das Bruttoinlandprodukt zusehends hinterher. Angaben in Mia. CHF. Quelle: Bundesamt für Statistik BFS



Horrorskop

Steinbock



Sie sind der gut kalkulierende Typ. Aber wenn's Ihnen zu viel wird, können Sie auch ganz schön unvernünftig werden. Sie wissen selber, in welche Schiefelage Sie das bringt.

Fische



Müssen Sie immer alleine gegen den Strom schwimmen? Überlegen Sie einmal ganz scharf: Gemeinsam geht vieles besser. Und trotzdem bleibt Ihnen noch genügend Zeit für sich selber.

Stier



Gemütlich sind Sie ja, aber wieso immer die eigene Meinung durchdrücken? Man kann auch etwas dazulernen. Und Eindruck macht es obendrein.

Krebs



Sie sind eher der introvertierte Typ. Gefühlvoll und verträumt. Sind Sie mit Ihren Gedanken tatsächlich immer bei der Sache? Schön wär's.

Jungfrau



Haben Sie das Gefühl, Sie müssten Jemandem etwas beweisen? Überlegen Sie clever. Wer seiner Sache treu bleibt, hat mehr vom Leben.

Skorpion



Wenn's niemand erwartet, spielen Sie Ihren grössten Trumpf aus. Schauen Sie dazu, dass auch andere Anteil an Ihrem Erfolg haben können.

Wassermann



Jetzt wird's bunt: Exakt dann, wenn Sie's nicht erwarten, trifft die Überraschung ein. Vielleicht erhalten Sie von jemand Geld?

Widder



Müssen Sie immer mit dem Kopf durch die Wand? Gibt es tatsächlich keinen besseren Weg? Nehmen Sie sich diese Woche an der eigenen Nase. Tragen Sie besser einen Helm!

Zwillinge



Haben Sie geschummelt? Oder sind Sie selber hinters Licht geführt worden? Schauen Sie genau hin – Einiges könnten Sie in Zukunft besser machen.

Löwe



Sonnen Sie sich ruhig in der Anerkennung, die Ihnen gezollt wird. Aber übertreiben Sie's nicht. Auch Sie haben noch Nachholbedarf.

Waage



War da etwas, das Sie unheimlich geärgert hat? Ruhig Blut! Es kommt die Zeit, in der Sie sich fragen, wieso eigentlich.

Schütze



Sie sollten den Finger nicht immer gleich an den Abzug legen. Man meint es gut mit Ihnen. Und wem Sie vielleicht heute noch skeptisch begegnen, der könnte morgen Ihr guter Freund sein.

Grümpelturniere neu ohne Nebenwirkungen

Spass für Spieler und Fans, viel Arbeit für die Notfallaufnahme im Spital: gemischte Gefühle also in der jährlichen Grümpelturniersaison. Aber wo früher Zerrungen, Schürfungen, Kopfverletzungen, Bein- und andere Knochenbrüche massenweise an der Tagesordnung waren, ist heute fast Ruhe eingekehrt: Unfälle an Grümpelturnieren sind drastisch zurückgegangen. Ein gutes Beispiel, wie Aufklärung und Prävention wirken kann. Heute passieren nur noch 6 Prozent der Fussballunfälle an den an Grümpelturnieren.



Machen Sie selber den Fussballtest auf www.suva.ch/fussballtest

DREI FUSSBALL TIPPS

Vorbereitung:

Achten Sie auf eine gute Ganzkörperkraft. Vernachlässigen Sie die Rumpfmuskulatur nicht und nehmen Sie sich Zeit für ein seriöses Aufwärmen.

Ausrüstung:

Tragen Sie die Schienbeinschoner immer, auch im Training. Den besten Schutz bieten Schienbeinschoner mit Knöchelschutz. Und: Joggingsschuhe und normale Freizeitschuhe eignen sich nicht zum Fussballspielen.

Fairplay:

Spiele Sie fair und respektieren Sie Ihren Gegenspieler. Gefährden Sie seine Gesundheit nicht mit rücksichtslosem Foulen.

Trainieren bis zum Umfallen

Die Fitness-Influencer leben es vor. Knallhartes Training mit schweren Gewichten, am besten jeden Tag. Der Lohn – ein stahlhartes Sixpack. Oder vielleicht eher eine schlimme Verletzung? Wer falsch trainiert, sich zu viel zumutet und

sich keine Pausen gönnt, wird früher oder später von seinem Körper bestraft. Zerrung, Muskelriss, Gelenkschmerzen oder Verstauchungen können die schmerzhaften Folgen sein. Wichtig ist deshalb: Lassen Sie sich von einem er-

fahrenen Trainer beraten und begleiten und hören Sie auf Ihren Körper.

Weitere Tipps auf:

> www.bfu.ch/de/ratgeber/fitnessstraining-tipps



Gönnen Sie Ihrem Sixpack auch einmal eine Pause

ZAHL DES TAGES

270 000

Soviele Berufsunfälle ereignen sich pro Jahr in der Schweiz. Das sind fast so viele, wie alle Einwohner der Städte Basel und Winterthur zusammengezählt!

«Ich bin doch kein Sportunterricht – aufgepasst Weichei»

Den Mutigen gehört die Welt – so sagt man. Tatsächlich? Klar müssen wir hin und wieder mutig sein. Zum Beispiel zu unserer Meinung stehen, auch wenn es nicht allen passt. Aber muss man

als junger Mensch wirklich immer ans Limit? Wären etwas mehr Cleverness und kluge Einschätzung manchmal nicht doch die bessere Alternative?

ZÜRICH. Gestern ereignete sich in der Berufsschule ein Unfall während des Sportunterrichts. L.N. (Name der Red. bekannt) ist beim Unihockey so unglücklich gestürzt, dass er sich einen Kreuzbandriss im Knie zuzog. Recherchen haben ergeben, dass der Schüler gewöhnliche Freizeitschuhe trug und zu aggressiv spielte. Der richtige Schuh ist offenbar wichtiger als man denkt.

Wendys Tipps, um Verletzungen beim Schneesport zu vermeiden

SAAS-FEE. Skifahrerin Wendy Holdener bereitet sich aktiv auf die neue Saison vor. topTODAY traf sie im Trainingscamp und fragte nach, was sie für

eine unfallfreie Skisaison tut. Sie zeigte uns auch die App «SlopeTrack», mit welcher sie immer wieder ihre Belastungen beim Schneetraining misst. Sie

meint dazu: «Sogar ich staune manchmal, wie viel Belastung mein Körper bei meinem Sport aushalten muss».



Wendy Holdener, Skirennfahrerin

Wendys Tipps

1. Intensives Ganzkörper Krafttraining während der Sommerpause mit speziellem Fokus auf die Bein- und die Rumpfmuskulatur.
2. Krafttraining während des gesamten Jahres weiterziehen.
3. Gutes Aufwärmen vor jedem Training.
4. Langsam starten, wenn man das erste Mal nach der Sommerpause wieder auf den Skiern steht.
5. Genügend Pausen und Zeit für die Erholung einplanen.

Nacheifern auf gefährlichem Niveau

Seit einem Monat werden im Kantonsspital Luzern überdurchschnittlich viele Jugendliche eingeliefert, die sich beim Biken verletzt haben. topTODAY ging dem Umstand auf die Spur und machte eine brisante Entdeckung.

Vor einem Monat ging das Instagram-Video von Influencer M.L. (Name der Redaktion bekannt) viral. Er zeigt darin spektakuläre Sprünge mit dem Bike. Das Video hat bereits über 2 Millionen Views. Unter #bikechallenge gibt es seither unzählige Nachahmervideos.

topTODAY fragte bei einem beim Verletzten A.B. nach, welcher meinte: «Ich dachte mir, wenn M.L. dies kann, kann ich es sicher auch. Ich habe mich wohl etwas überschätzt.»

Neben den körperlichen Verletzungen hat A.B. nun auch Geldsorgen. Denn Sportarten, bei denen man sich einer grossen Gefahr aussetzt, können von der Versicherung als Wagnis interpretiert werden, was hier der Fall ist. Geht jemand ein

Wagnis ein und verunfallt dabei, kann die Versicherung ihre Leistungen kürzen und der Verunfallte muss die Kosten selbst tragen.

Die Versicherungen unterscheiden zwischen absoluten und relativen Wagnissen. Unter relative Wagnisse fallen zum Beispiel Sportarten wie Bergsteigen, Klettern oder Ski- und Snowboardfahren ausserhalb markierter Pisten. Bei diesen Wagnissen kommt es auf die genauen Umstände an. Absolute Wagnisse sind unter anderem Basejumping, Auto- und Motorradfahren auf Rennstrecken, Fullcontact-Wettkämpfe, Downhill- und Dirtbiken (vorliegender Fall) sowie Tauchen in mehr als 40 Meter Tiefe.

Weitere Informationen:

> www.suva.ch/wagnisse



Adrenalin pur und Kick total: immer hart an der Grenze.

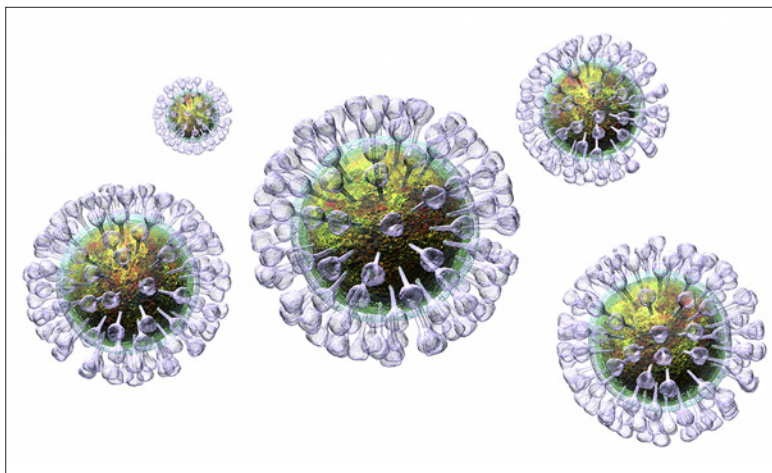
Ein Virus hält die Welt auf Trab

MILANO. Ende 2019 kamen News aus China über eine neuartige, mysteriöse Lungenerkrankung, welche wir umgangssprachlich als Coronavirus kennen. Bereits Ende Januar 2020 gab es die ersten Fälle in Europa, bevor der grosse Ausbruch in Europa im März erfolgte. Viele Länder weltweit schlossen daraufhin die Grenzen und sprachen Ausgangssperren aus. Italien beispielsweise, das besonders hart betroffen war, musste mit einer fast zweimonatigen Ausgangssperre durchhalten. Dabei waren die Beschränkungen wesentlich strenger als in der Schweiz; die Personen durften das Haus nur für die Arbeit, den Arztbesuch oder für notwendige Einkäufe wie Lebensmittel

verlassen. Mit einer schriftlichen Bestätigung mussten die italienischen Einwohner sich den Behörden ausweisen können, sonst drohten empfindliche Geldbussen oder gar Haftstrafen.

In der Schweiz wurden ebenfalls Massnahmen zur Eindämmung des Virus ergriffen. Ab dem 16. März griff in der Schweiz der Beschluss des Bundesrates zum landesweiten Lockdown. Der Beschluss bein-

haltete landesweite Schliessungen von Läden, Restaurants, Museen, Coiffeursalons, Schwimmbädern etc. Lediglich Lebensmittelläden und Apotheken durften weiterhin geöffnet bleiben. Der Unterricht erfolgte fortan per Home-, bzw. Online-Schooling. Des Weiteren wurde zur Unterstützung des Gesundheitswesens zum ersten Mal seit dem zweiten Weltkrieg eine Teilmobilisierung der Armee initiiert: Bis zu 8000 Armeeangehörige wurden aufgeboten, um die Logistik und Sicherheit im Land weiterhin zu gewährleisten. Die Schweizer Wirtschaft wurde mit über 40 Milliarden Schweizer Franken unterstützt.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera

Auf gehts

LOVE LIFE

1. Vaginal- und Analsex mit Kondom.
2. Und weil's jede(r) anders liebt:
Mach jetzt deinen persönlichen Safer-Sex-Check auf lovelife.ch

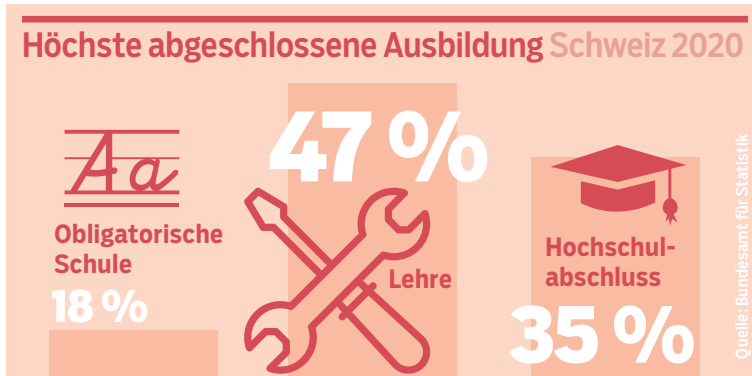
Weltmeister Schweiz

FRIBOURG. Die Schweiz spielt weltweit gesehen in einigen Bereichen ganz vorne mit. Zum Beispiel wenn es um die Berufsbildung geht.

Unser duales Bildungssystem, das heisst die praktische Lehre mit Ausbildung direkt im Betrieb und parallelem Unterricht in der Berufsschule, kennen nur wenige andere Länder. Deutschland gehört dazu. Italien, Frankreich, Spanien, Griechenland und die USA zum Beispiel kennen es nicht. 48 Prozent der Schweizer geben als höchste Berufsausbildung eine Lehre und 40 Prozent einen Hochschulabschluss an. Die Lehre ist in der Schweiz also äusserst beliebt. Wieso? Ganz klar wegen der frühen Einbindung von Lernenden ins Wirtschafts- und Erwerbsleben. Die Ausbildung ist zwar immer auch theoretisch, aber die Praxis der Ausbildung im Lehrbetrieb hat einen sehr grossen Stellenwert. Wer seine Lehre mit Erfolg abschliesst, hat in der Schweiz grosse Chancen, später als gelernte Fachkraft eine Stelle zu finden. Dies ist ein wichtiger Grund, wieso die Jugendarbeitslosigkeit bei uns so tief ist.



Praxiserfahrung ist Trumpf. AGENTURBILD



«Das duale Bildungssystem und 80 % KMU – darum beneidet uns das Ausland!»

Prof. Dr. Peter Hammer
Professor für Volkswirtschaft, Universität St. Gallen



Altersvorsorge – das Sorgenthema Nr. 1 bei Jugendlichen

BERN. Obwohl viele Jugendliche noch nicht einmal richtig in den Arbeitsalltag eingestiegen sind, machen sie sich bereits Sorgen um die Altersvorsorge für die Rentenzeit. Und dies zurecht.

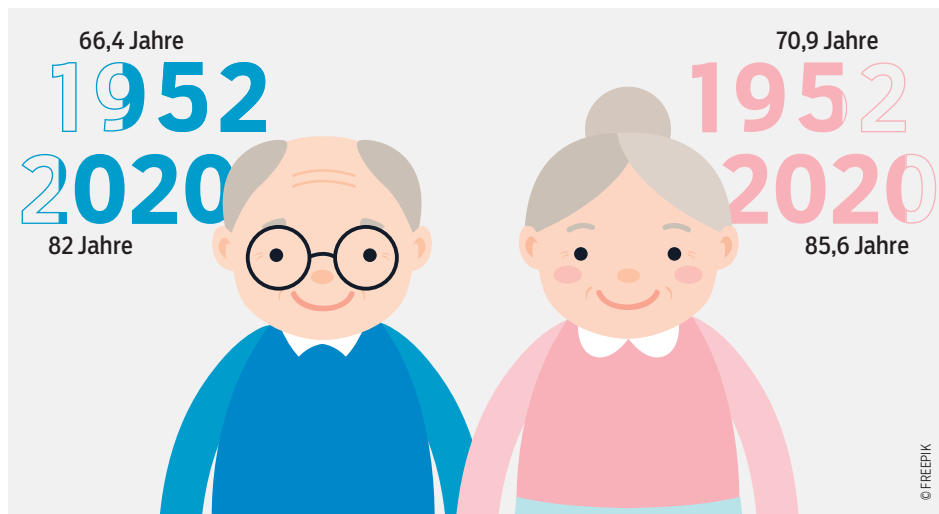
Die Sorgen entstehen durch die demografische Entwicklung, die ultraniedrigen Zinsen an den Kapitalmärkten und die Pensionierung der Babyboomer, der geburtenstarken Nachkriegszeit. Die demografische Entwicklung ist an sich ein erfreulicher Umstand, denn Herr und Frau Schweizer haben eine der höchsten Lebenserwartungen der Welt. Das Bundesamt für Statistik (BFS) geht davon aus, dass der Trend zu längerem Leben noch Jahrzehnte anhalten wird. Schweizerinnen und Schweizer haben heute eine durchschnittlich 15 Jahre höhere Lebenserwartung als

im Jahre 1952. Nämlich rund 82 Jahre (Männer) bzw. 85,6 Jahre (Frauen). Doch die berufliche Vorsorge ist in Schieflage, denn es kommt zu einer massiven Umverteilung von Jung zu Alt von insgesamt sieben Milliarden Franken pro Jahr. Die Senkung des Mindestumwandlungssatzes könnte ein Lösungsansatz sein. Jedoch hat dies auch auf den beziehbaren Rentenbetrag Einfluss, welchen Herr und Frau Schweizer Monat für Monat erhalten. Denn bei der Einführung der zweiten Säule 1985 war der Umwandlungssatz bei 7,2 Prozent und beim Ersparten

eine Mindestverzinsung von 4 Prozent. Heutzutage sind dies 6,8 Prozent Umwandlungssatz und 1 Prozent Mindestverzinsung. Wenn wir mit einem Sparbetrag von rund 300 000 Schweizer Franken rechnen,

welcher während den Arbeitsjahren in die zweite Säule läuft und anschliessend die unterschiedlichen Umwandlungssätze und Minimalverzinsung anwendet, resultiert ein einen gravierenden Unter-

schied. Erhielt man 1985 noch rund 3600 Schweizer Franken, sind dies heutzutage nur noch 2000 Schweizer Franken, welche in der Pension monatlich aus der zweiten Säule zur Verfügung stehen.



Durchschnittliche Lebenserwartung von Männern und Frauen in der Schweiz, vor 70 Jahren und heute.

Ich sehe, was das du nicht siehst

YVERDON. Ich sehe, was ich sehe. Wirklich? Darauf dürfen wir uns nicht verlassen. Denn unser Gehirn lässt sich austricksen. Es interpretiert die Umwelt laufend. Dinge sind nicht immer gleich. Häufig kommt es darauf an, wie wir die Dinge sehen. Dabei ist die Welt wie ein Vexierbild (siehe Beispiele). Je nachdem sehen wir eine junge Frau oder ein alte Hexe.

Oder ein Hase wird plötzlich zur Gans. Das ist auch im Alltag so. Jeder interpretiert die Umwelt durch seine durch seine eigenen Augen. Manchmal sind die Verhältnisse deshalb nur scheinbar klar. Deshalb lohnt es sich, den eigenen Standpunkt mit anderen zu vergleichen, bevor man sich selbst zum Massstab macht.



Hase oder Gans?
Alte Frau oder junges Mädchen? BILDER INTERNET

Multi-Tasking hat's in sich

LOCARNO. Hausaufgaben lösen, Musik hören und gleichzeitig WhatsApp-en? Multitasking ist doch kein Problem. Weit gefehlt. Mehrfachaufgaben erfordern ganz schön viel Konzentration.

Beispiel gefällig?

Versuchen Sie, die untenstehende Aufgabe zu lösen (siehe Bild). Die Verwirrung nennt sich «Stroop Effekt». Die Wörter und die Farben kommen sich gegenseitig in die Quere, man nennt das Wort-Farb-Interferenz. Das Lesen der Wörter fällt uns leicht, denn darin haben wir viel Übung.

Das Benennen der Farbe hingegen macht uns mehr Mühe, wir brauchen mehr Zeit und Anstrengung dafür.

Übrigens:

Die Behauptung, dass Frauen besser sind im Multitasking als Männer, gehört ins Reich der Märchen. Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür.

grün schwarz braun grün

gelb orange lila blau

pink türkis gelb grün

Lesen Sie zuerst die Wörter. Benennen Sie dann die Farben. Was geht schneller?

Treppen sind gefährlich: Tempo raus!
Benutzen Sie den Handlauf.



Jedes Jahr ereignen sich rund 50 000 Stolperunfälle auf Treppen. Reduzieren Sie Ihr Unfallrisiko und verzichten Sie beim Treppensteigen konsequent aufs Handy – führen Sie keine Telefongespräche und schreiben oder lesen Sie keine Nachrichten.

Suva
Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 419 58 51
Online-Bestellung: www.suva.ch/55332.d, Publikationsnummer 55332.d

suva

Schlaf macht klug, schön, schlank und gesund

Tipp!

BERN. Für 16- bis 19-Jährige gilt: Mindestens acht Stunden Schlaf pro Nacht – das muss sein. Vor allem vor Arbeitstagen. Denn wer 24 Stunden lang nicht schläft, hat ungefähr dieselbe Reaktionsfähigkeit wie ein Autofahrer mit einem Promille Alkohol im Blut. Das Unfallrisiko steigt markant an. Und wer statt normalerweise acht einmal nur sechs Stunden schläft, verunfallt häufiger. Arbeitnehmende mit Schlafproblemen haben ein 80% höheres Berufsunfallrisiko als ihre Kolleginnen und Kollegen. Das zeigen Studien. Schlafen Sie schlecht? Oder fühlen Sie sich während des Tages häufig müde? Dann lesen Sie unsere Tipps, die einen erholsamen Schlaf fördern und Ihnen gut tun.



Tipps fürs Schlafen

- > Schlafen Sie täglich genug, sodass Sie nicht immer wieder «nachschlafen» müssen.
- > Sind Sie ausnahmsweise mal übermüdet, führen Sie keine risikoreichen Arbeiten aus. Besser ist: Sie sprechen mit Ihrem Vorgesetzten darüber. Überlegen Sie sich, wieso Sie müde sind und unternehmen Sie etwas dagegen.
- > Gönnen Sie sich in der Freizeit Erholung, und machen Sie in Ihrem Berufsalltag die Ihnen zustehenden Pausen.

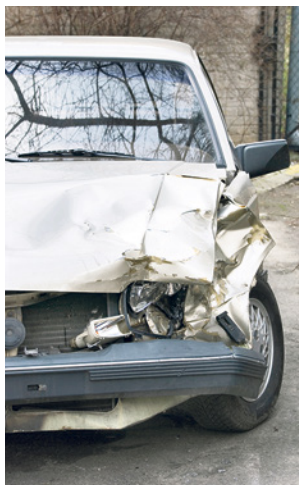
Um gut einschlafen zu können,

- > konsumieren Sie am Abend keine aufputschenden Mittel wie koffeinhaltige Getränke (z.B. Energydrinks, Kaffee, Cola) und Nikotin
- > hören Sie eine Stunde vor dem Schlafengehen mit Videogames und der Kommunikation über Facebook, SMS, WhatsApp usw. auf
- > sorgen Sie für eine ruhige Schlafumgebung, schalten Sie das Handy in der Nacht aus (oder auf Flugmodus!)
- > halten Sie regelmässige Schlafenszeiten ein

Spriztour mit bösen Folgen

LIESTAL. Damit hatten die drei jungen Frauen nicht gerechnet. Der Abend begann an einer Party. Dort langweilten sich die drei Freundinnen und beschlossen, bei sich zu Hause weiter zu feiern. Das machte um einiges mehr Spass. Plötzlich kam ihnen die Idee, mit dem Auto der Eltern eine kleine Spriztour zu unternehmen. Aber keines der jungen Mädchen war schon 18 – keines hatte einen Fahrausweis. Auch egal, dachten sie sich, schnappten den Autoschlüssel und fuhren los. Doch gleichzeitig lenken, bremsen, schalten, Gas geben, blinken, schauen und die Spur halten war dann doch ein bisschen schwieriger als gedacht: Die drei knallten nur 100 Meter von ihrem Zuhause entfernt in einen Strassenlaterne. Mit der Polizei machten sie bald darauf unerwünschte Bekanntschaft. Der Schaden am Auto

wird auf gegen 9000 Franken geschätzt. Der Schaden an der Strassenlaterne auf nochmals so viel. Zum Glück sind keine Opfer zu beklagen. Aber das Ganze hat ein richterliches Nachspiel. Wer trägt die Verantwortung, wer bezahlt?



Böses Erwachen.

Tipps zum Stopp sagen

SCHAFFHAUSEN.

Als Lernende haben Sie das Recht, Stopp zu sagen, wenn:

- eine lebenswichtige Regel verletzt wird
- der Arbeitsauftrag unklar ist
- Sie sich unsicher oder überfordert fühlen

Hand aufs Herz: Stopp sagen, braucht eine Portion Mut. Gerade wenn es schwierig ist, den Überblick zu behalten und die Gefahr zu erkennen. Auch wenn man einfach unsicher ist, fällt es nicht leicht. Keine Arbeit ist so wichtig, dass Sie dafür Ihr Leben oder einen Unfall riskieren sollten.



Folgende Tipps helfen Ihnen, im richtigen Moment Stopp zu sagen:

- > Tauschen Sie sich mit Ihrem Oberstift und Kolleginnen und Kollegen aus der Berufsschule aus. Wie sagen diese Stopp?
- > Tragen Sie die bereits erlebten oder möglichen Reaktionen auf das Stopp-Sagen zusammen. Überlegen Sie gemeinsam, was Sie auf negative Reaktionen entgegennehmen können.
- > Nutzen Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen! Sie sind noch in der Ausbildung und dürfen lernen, indem Sie Unsicherheiten ansprechen.

Held oder Blödmann?

BIEL. Wie sähe die Welt aus ohne die Mutigen? Ohne die ganz grossen Mutigen: Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Martin Luther King?

Oder die kleinen grossen Mutigen des Alltags: Ein Mensch, der zu seinem Freund steht, obwohl dieser von den anderen ausgegrenzt wird; ein Ritter der Strasse, der in einer Notsituation das Richtige tut und Leben rettet. Oder ganz einfach einer, der aufsteht und seine Meinung sagt, auch wenn ihm das vielleicht Nachteile einbringt.

Auch Mutproben gehören zum Leben. Vor al-

lem wenn man jung ist. Man möchte sich damit etwas beweisen; aber auch den Anderen. Oder man möchte zeigen, was für ein toller Hecht, was für eine couragierte junge Frau man ist.

Gesagt

«Mut beweist man nicht mit der Faust allein, man braucht auch Kopf dazu.»

Erich Kästner (1899–1974)
Deutscher Schriftsteller

Doch aufgepasst: Mutproben können ganz schön gefährlich sein. Macht es wirklich Sinn, zu zeigen, dass man auch tüchtig angeheitert noch ein Verkehrsmittel lenken kann? Ist das Risiko, bei einer hochalpinen Wanderung ungesichert einen Gletscher zu überqueren, nicht zu hoch? Was hat man davon, wenn man den Andern zeigen kann, wie gut man auch ungesichert ein Baugerüst hinaufklettern kann? Ein Kick, ein kleiner Triumph, ein Heldengefühl? Oder – Hand aufs Herz: Zeigt man damit nicht einfach, wie blöd man ist?



Eine gute Mutprobe ist eine sichere Mutprobe. AGENTURBILD

Pech vor dem Ausgang

ZUG. Damit hatte keiner von ihnen gerechnet: Ausgerechnet am Samstagabend wurde eine Gruppe betrunkenen Jugendlichen kurz vor den Toren Zürichs von der Polizei gestoppt.

Aber der Reihe nach: Eine Gruppe guter Kolleginnen und Kollegen trafen sich privat zu Hause bei einem ihrer Freunde und bringen sich in Stimmung. Der Plan war, später mit dem Auto – einer hatte bereits den Fahrausweis auf Probe – nach Zürich zu fahren und die Nacht über in verschiedenen Clubs zu feiern. Ausgelassen raven, neue Leute kennenlernen, weiterziehen,

Gas geben – das war der Plan. Aber weil neben den Eintrittsgeldern der Alkohol in den Clubs so teuer ist, organisierten die Freunde schon genug

«Stimmungsmacher» in Zug. Mit ein paar Bier und etwas Cannabis ging es los in Richtung Zürich. Die Fahrt war lustig und wurde immer lusti-

ger. Bis auf der Autobahn kurz vor Zürich die Polizei stand. Mit einem Grosseaufgebot. Wagen für Wagen wurde kontrolliert. Der Fahrer musste ins Röhrchen blasen. 1,5 Promille und auch der Drogenkonsum wurden festgestellt. Alle anderen Mitfahrer waren ebenfalls betrunken und standen unter Drogen – und hatten ihren Teil der Verantwortung zu tragen. Später auch vor Gericht. Erstes Fazit: Führerschein auf Probe sofort weg, Auto stehen lassen, eine Transportmöglichkeit mit dem öffentlichen Verkehr finden, wieder nach Hause fahren – kein wirklich gelungener Abend.



Grosskontrolle der Polizei in Zürich-Brunau. AGENTURBILD

LESERMEINUNG

«Wir haben ja früher auch manchen Blödsinn gemacht, aber...»

Ein Vater von drei Teenagern schreibt schreibt per E-Mail:

Ihr Bericht «Pech vor dem Ausgang» bringt auf den Punkt, was viele Eltern denken: «Jung und dumm!» Erinnern wir uns doch an unsere Jugendzeit. Auch wir haben den einen oder anderen Blödsinn gemacht. Haben übertrieben, zu wenig nachgedacht. Im Nachhinein bin ich heilfroh, dass alles gut gegangen ist. Nur in einem Fall musste ein Kollege von mir einen «Strolchenstreich» – wie man so leichtfertig sagt – mit einem schweren Verkehrsunfall bezahlen. Auch heute gilt: Jugendliche pokern hoch. Zu hoch, wie ich finde. Das müsste mit etwas Grips wirklich nicht sein!

Regeln, die Leben retten

Wer arbeitet, der macht auch Fehler. Eigentlich eine ganz banale Feststellung.

Es gibt kleine Fehler und grosse. Auf der Baustelle, im Betrieb, draussen am Arbeitsplatz passieren nicht nur Fehler, sondern auch Unfälle. Bagatellunfälle wie zum Beispiel ein Splitter im



Finger. Aber es gibt Unfälle, die lebensbedrohlich sind, schlimme Konsequenzen haben können und im Schlimmsten Fall sogar zum Tod führen.

Deshalb ist es so wichtig, die «Lebenswichtigen Regeln» zu kennen. Gerade Lernende

wissen am Anfang ihrer Lehrzeit nicht, welche Gefahren in ihrem Beruf lauern. Darum muss ihnen konsequent und Schritt für Schritt die Bedeutung der «Lebenswichtigen Regeln» vermittelt werden. Damit sie in der Lage sind, eine gefährliche Situation zu erkennen und Stopp zu sagen. Erst wer die «Lebenswichtigen Regeln» genau kennt, kann: Stopp

sagen bei Gefahr, Gefahr beheben, weiterarbeiten.

Weil jeder Beruf anders ist, lauern auch unterschiedliche Gefahren. Informieren Sie sich – jetzt! Für alle Berufsgruppen gibt es spezielle «Lebenswichtige Regeln». Lernen Sie diese kennen – besser heute als morgen. Alles Wichtige finden Sie unter:

> www.suva.ch/regeln

Miteinander oder gegeneinander?

Zimmerleute wissen's aus Erfahrung: Nur mit gemeinsamer Arbeit kommt man zum guten Resultat.

Viele Berufsgruppen müssen zusammenarbeiten – sonst geht gar nichts. Aber es gibt Berufe, in denen man schön für sich alleine arbeiten kann. Und dies ganz erfolgreich. Das ist gut und das ist auch richtig. Doch wie verhält es sich, wenn man mal ganz alleine glänzen möchte? Am besten dastehen, ein Held der Arbeit sein will? Gesunder Ehrgeiz

ist etwas Positives. Für eine besondere Anerkennung einen ausserordentlichen Einsatz zu leisten, ist in Ordnung. Doch Eines sollte man bedenken: Miteinander ist immer besser als gegeneinander. Seien wir ehrlich: Jede Arbeit ist Teamarbeit. Das schliesst nicht aus, dass einmal die eine Kollegin ganz oben auf dem Podest steht und ein andermal der andere Kollege. Das Team freut sich und zollt Anerkennung. Wohl wissend, dass alle ihren Teil zum Erfolg beigetragen haben.



Meist für alle besser: miteinander. AGENTURBILD

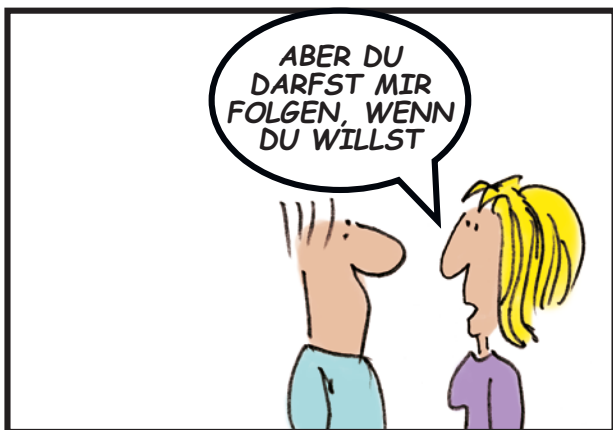
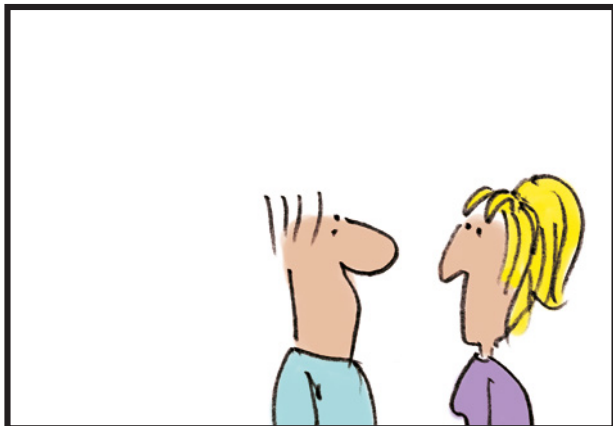
Je schneller das E-Bike, desto länger der Bremsweg.



bfu
bpa
upi



Comic «Social Media»



afrikan. Rund-sied-lung	Massnah-men zur Kontrolle v. Risiken	Frauen-name		der Kosmos	harter Tennis-schlag	belieb-te Ball-sportart		Test		Tennis-verband	
				alte frz. Münze				Grund-farbe	3	Musik-drama	
Welt-religion			4	frz.: Freund		bei Gefahr sagt man es					
Jetzt-zustand				Nagetier				Abk.: Berlin			biblische Bez. für das Pa-radies
				Abk.: Bundes-richter				gr. Buch-stabe			
Schnee-leopard						Frucht-form				9	
Cocktail					Tierfutter	engl: bei bibl. Ort		Sing-vögel		grösster Schweiz. Unfallver-sicherer	
Spuren-element				grob, gewalt-tätig	Schüler-gruppe						
Insel-staat im Pazifik		Waren-gestell						machen			
			2		Hafen-stadt in Israel	Abk.: unter Um-ständen		häufiger Berufs-unfall		1	frz.: sehr
Hispano-ameri-kanerin		Stras-sen-damm		meine Möbel und Inventar							
			5			Figur des Nibe-lungen-liedes			8	römische Frucht-barkeits-göttin	
Visuali-sierung v. Informa-tionen	12					flache Wiesen-gelände		frz.: dich			
engl.: essen				Gerät zum Fischen		frz. Stadt					
kurz für: um das						altgerm. Recht					
				schweiz. Autor † 1947			10	absolute techn. Atmo-sphäre			schützt vor Verlet-zungen
Sohn Isaaks (AT)					Umlaut	engl.: falls		Sommer-weide		Abk.: Intercity	
				dauern-der Pfeif-ton im Ohr			11				
eng-lische Zahl		Bro-schüre	7			ital., span.: Haus			6		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Impressum

Herausgeber
Suva
Abteilung Präventionsangebote

Projektleitung und Marketing
Reto Kellerhals, Leitung «Sichere Lehrzeit»

Jasmin Bucheli,
Kommunikation und Marketing

Konzept und Umsetzung
Mathias Zimmermann, Text
Kim Küng, Gestaltung

Rolf Bachmann, Peter Wyss
Berufsbildungszentrum
Bau und Gewerbe Luzern

Quellenangaben Bilder
Getty Images
Suva

Auflage und Kontakte
3. Auflage September 2020:
105'000 Exemplare

Sichere Lehrzeit
Rösslimattstrasse 39
6002 Luzern

www.suva.ch/lehrzeit
Telefon 0848 800 540

Publikationsnummer
88314.d

Comic



9	3	6			4	5
	7	1				
5			8			
	8			4		1
	5		4	7	8	9
7	4					3
			3			2
				1	8	
4	2			6	1	3

«Dann krachte er auf meine Windschutzscheibe»

Peter F. fuhr mit dem Auto auf einer Quartierstrasse. Es hatte wenig Verkehr, das Wetter war schön, seine Stimmung war entspannt. Er griff zu seinem Handy, wollte einen Kollegen anrufen.

Der Touchscreen reagierte nicht richtig. Das war nervig. Peter versuchte es nochmals und bemerkte nicht, dass er mit seinem Auto plötzlich auf die Gegenfahrbahn geriet. Dann passierte der Unfall: Kollision mit einem korrekt entgegenkommenden Motorradfahrer. «Noch nie in meinem Leben bin ich so erschrocken. Urplötzlich knallte ein Motorradfahrer direkt auf meine Windschutzscheibe; es schleuderte ihn sofort weiter. Ich bremste den

Wagen mit aller Kraft ab, hielt an, aber ich konnte fast nicht aussteigen. Meine Beine zitterten, ich hatte keine Kraft mehr. Totaler Schock. Irgendwie hab ich's dann doch zum Verletzten geschafft, der vor Schmerzen stöhnend am Boden lag. Ich rief sofort 144. Kurze Zeit später war die Ambulanz da, die Polizei auch. Ich war der Schuldige. Und zwar nur ich. Ich hatte einen kleinen Fehler gemacht, der grosse Folgen für mein Leben hatte. Der Töfffahrer lag ganze vier Monate im Spital.

Er war ein aktiver Handballspieler und mitten im Aufstiegskampf. Dass seine Mannschaft nicht aufstieg, nahm ihm niemand übel. Aber mir? Wie muss es den Eltern ergangen sein, als sie



Die Schuld ist das eine. Damit leben müssen, das andere.

um das Leben ihres einzigen Sohnes bangten? Und auch der Betrieb musste lange auf den gelehrten Polymechaniker verzichten. All dies wäre ohne meine Fehlhandlung nicht passiert. Heute, zwei Jahre später, ist die Sache hinter mir. Aber das

Geräusch dieses Aufpralls, das schwere Atmen eines beinahe leblosen Menschen, der von mir schwer verletzt wurde – das vergesse ich mein Leben lang nicht mehr. Manchmal träume ich nachts immer noch davon.»

Onlinekommentare

Mario D.: «Ich habe überhaupt kein Mitleid mit dem Autofahrer. Hätte er aufgepasst, wäre nichts passiert. Jetzt hat er halt mit diesem schlechten Gewissen zu leben – recht so!»

Anna B.: «Der Töfffahrer tut mir leid. Und klar, der Autofahrer ist schuld, aber er tut mir auch leid. Niemand fährt absichtlich in einen anderen Menschen. Das muss eine schlimme Erfahrung sein.»

Heidi L.: «Das ist tragisch. Opfer sind beide, Täter ist einer. Ich bin heilfroh, dass ich nicht darin verwickelt war.»

Die Tücken des Cybermobbings – eine Geschichte

Forderungen nach Intimbildern, die nicht stoppen

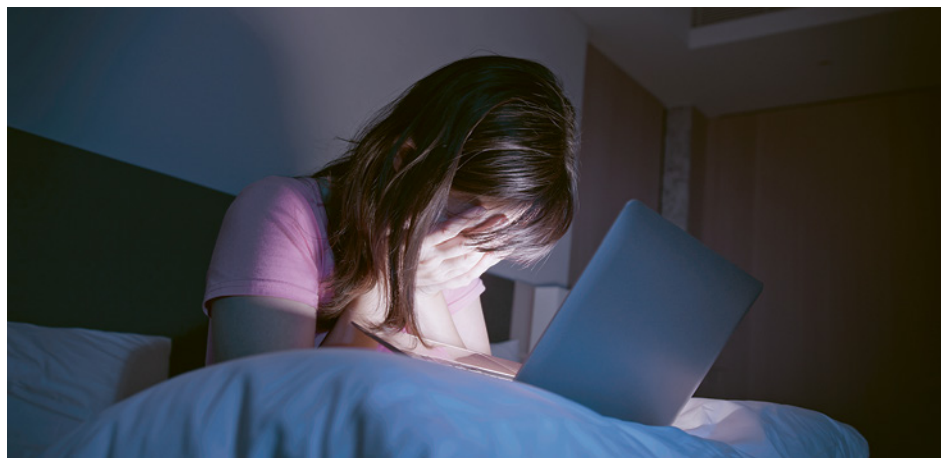
Der 16-jährige K. chattet mit der gleichaltrigen J. Die beiden verstehen sich gut und zum Spass schickt J. ein Oben-ohne-Bild von sich an K. Nach einiger Zeit kommt es zu Unstimmigkeiten zwischen den

beiden. Zur Wiedergutmachung stellt K. die Forderung an J. nach weiteren Intimbildern und droht, die bereits vorhandenen Bilder ansonsten im Netz zu verbreiten. J. zögert, kommt aber schlussendlich der Forderung nach. Erst als K. weitere Forderungen stellt, erstattet J.

Anzeige. K. ist geständig und muss mit einer strafrechtlichen Verurteilung rechnen.

Wenn Sie selber in einer ähnlichen Lage sind oder Fragen haben, hilft Ihnen diese Seite weiter:

> www.feel-ok.ch/cyber-mobbing



Bei einem Unfall sehr wertvoll: der Velohelm.



suva



MACHT SIE DAS NERVÖS?