

benefit

Velounfälle

So vermeiden Sie Unfälle mit dem Zweirad.

Grillieren

Unterschätzte Gefahren beim Kochen mit Feuer.

Sichtbar dank Spezialkamera

Was UV-Licht auf der Haut anrichtet

**«Mein erster Gedanke,
als ich aufwachte:
F***, ich kann meine
Beine nicht spüren!»**

Georgy Froté (34 Jahre)



Vor Ort

Mental stark

Les Rangiers, 30. Juni 2010

«Ich war selbst schuld. Mit einem Freund war ich auf dem Motorrad unterwegs, als ich die Kontrolle über mein Fahrzeug verlor. Ich habe keine Erinnerung an die folgenden drei Tage. Mein erster bewusster Gedanke war: F***, ich kann meine Beine nicht spüren! Die Diagnose: Querschnittslähmung. In mir begehrte alles auf. Dieses Gefühl verfolgte mich bis in die Reha nach Basel. Es waren schreckliche Monate, aber ich bin wieder aufgestanden. Dank den unglaublichen Therapeuten, meiner Ex-Freundin und meinem eisernen Willen. Mein Job als Maurer kam nicht mehr infrage. Also begann ich eine Ausbildung zum Bauzeichner. Die Suva hat mir ermöglicht, mich wieder in das berufliche und soziale Leben zu integrieren. 2019 schloss ich mich einem EPFL-Projekt an, das darauf abzielt, Querschnittgelähmten das Gehen dank einem ins Rückenmark implantierten Neurostimulator wieder zu ermöglichen. Ich habe ein Jahr lang 150 Prozent gegeben, mit minimalen, aber ermutigenden Fortschritten. Ich trainiere immer noch intensiv, damit eines Tages andere dank der neuen Technik wieder auf eigenen Beinen stehen können. Mein Ziel ist, selbstständig zu werden. Und wenn ich im Gegenzug anderen Querschnittgelähmten helfen kann, habe ich schon gewonnen.»

Georgy Froté (34 Jahre)

Die andere Seite

«Georgy hat uns bewiesen, dass ein Mensch im Rollstuhl zurechtkommen und weiterleben kann. Seine Impulsivität ist sowohl seine grösste Qualität als auch seine grösste Schwäche. Er macht immer wieder Dinge, die sich niemand hätte vorstellen können, wie diese EPFL-Studie. Ich bin super stolz auf ihn.»

Justin Morel, enger Freund



Georgy Froté trainiert an diesem Gerät für das EPFL-Projekt.

FOTO: FABIAN HUGO

suva.ch/wiedereingliederung

Nach einem Unfall begleitet und unterstützt die Suva die Betroffenen auf ihrem Weg zur Rehabilitation.





Regula Müller,
Chefredaktorin



Hohes Krebsrisiko

Laut der schweizerischen Krebsliga erkranken schweizweit jährlich etwa 25 000 Personen neu an hellem Hautkrebs. Die Suva schätzt, dass etwa 1000 dieser Erkrankungen berufsbedingt sind. Das höchste Hautkrebsrisiko haben im Freien tätige Personen – etwa im Strassen-, Kanal-, Hoch- oder Gartenbau.

Mischa Hodel, Sicherheitsbeauftragter der Hunziker AG aus Willisau, hatte die UV-Strahlung bisher nicht auf seinem Schirm. Das neue Präventionsmodul der Suva zum Thema bewirkte aber ein Umdenken. Mit modernsten Mitteln wird hier vor Augen geführt, was die Sonne mit der Haut anstellen kann und wie effektiv ein guter Schutz ist. Bei der Hunziker AG gehört eine gute Sonnencreme künftig genauso zur Arbeitssicherheit wie Anseilschutz oder Sicherheitsschuhe.

Während der warmen Jahreszeit ist das Velofahren eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Wer auf seinem Drahtesel strampelt, tut sich grundsätzlich etwas Gutes, denn Bewegung an der frischen Luft ist gesund. Ob mit einem E-Bike oder einem herkömmlichen Velo – Velofahren erfordert die volle Aufmerksamkeit, eine gute Sichtbarkeit und klare Handzeichen im Strassenverkehr, damit man möglichst unfallfrei ans Ziel kommt. Mehr Tipps dazu finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Viel Inspiration wünscht

Regula Müller, Chefredaktorin

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern, suva.ch; benefit@suva.ch
Chefredaktion: Regula Müller; **Redaktion:** Alois Felber, Charlotte Chanex;
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Kostas Maros, Erwin Auf der Maur;
Konzeption und Layout: tnt-graphics AG; **Illustration:** tnt-graphics AG
Bestellungen: suva.ch/benefit; **Adressänderungen:** Suva, Kundendienst,
 Postfach, 6002 Luzern, 041 419 58 51, kundendienst@suva.ch
 Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: myclimate.org

Für
Sie im
Einsatz

Experte / Expertin Sicherheit und Gesundheit

Was: Die Experten und Expertinnen für Sicherheit und Gesundheit der Suva kontrollieren und fördern die Sicherheit sowie den Gesundheitsschutz in den Betrieben. Im Fokus stehen dabei Branchen und Betriebe mit hohen Risiken. Bei den Kontrollen werden sowohl einzelne Arbeitsplätze als auch das betriebliche Sicherheitssystem überprüft. Bei den Beratungen sind die lebenswichtigen Regeln und die Präventionsmodule zentral. Auch für die Abklärungen nach schweren Unfällen sind diese Experten und Expertinnen zuständig.

Warum: Zum gesetzlichen Auftrag der Suva gehört die schweizweite Beaufsichtigung der Betriebe, damit die Vorschriften zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten eingehalten werden. Dabei gewinnen Beratung und Ausbildung laufend an Bedeutung. Die Expertinnen und Experten für Sicherheit und Gesundheit agieren als Sicherheitscoaches und setzen die verschiedenen Rollen bewusst ein. Ziel ist es, Unfälle und Berufskrankheiten zu reduzieren.

Wer: Rund 150 Fachleute sind einerseits regional den Betrieben zugeteilt und andererseits branchenorientiert unterwegs.

suva.ch/kontrolle-beratung
suva.ch/selbstkontrolle



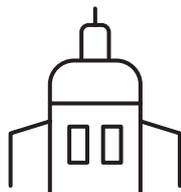
Unfallfreie Lehrzeit

Bei Lernenden besteht ein fast doppelt so hohes Risiko, einen Berufsunfall zu erleiden, wie bei den übrigen Angestellten. Indem die Berufsbildner und Vorgesetzten alle Lernenden systematisch in die Sicherheitsregeln ihres Berufs und Betriebs einführen und dieses Wissen stetig vertiefen, schützen sie diese vor Unfällen.

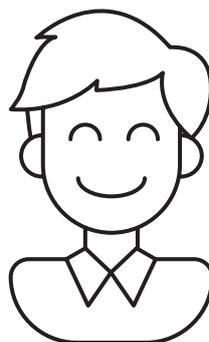
suva.ch/lehrzeit

Jeder sechste Berufsunfall passiert im Sportunterricht – davon mehr als die Hälfte in Ballsportarten. Korrektes Aufwärmen, das richtige Schuhwerk und Fairplay helfen, Unfälle zu vermeiden.

suva.ch/sportunterricht



1,6 Mio. CHF
investierte die Suva in die Wiedereingliederung.



67 Betroffene
erhielten eine neue berufliche Perspektive.



21 Mio. CHF
Taggeld- und Rentenkosten konnten eingespart werden.

Verunfallte unterstützen

Die Suva unterstützte im vergangenen Jahr Unternehmen mit über 1,6 Millionen Franken bei der Wiedereingliederung von Verunfallten. 67 Betroffene erhielten eine neue berufliche Perspektive. Dadurch wurden über 21 Millionen Franken an Taggeld- und Rentenkosten eingespart. Mit einem Musikwunsch beim Suva-Wunschkonzert können auch Sie Personen in Ihrem Umfeld unterstützen, die derzeit aus gesundheitlichen Gründen der Arbeit nicht nachgehen können.

suva.ch/helfen



2400

Jährlich werden in der Schweiz 2400 berufsbedingte Erkrankungen anerkannt. Bei 400 sind die betroffenen Personen gezwungen, den Beruf zu wechseln. suva.ch/berufskrankheiten

Zufrieden mit der Suva

Die Kundenbefragung im Jahr 2020 zeigt erneut, dass sich unsere Kundinnen und Kunden sehr gut betreut fühlen und die angebotenen Leistungen und Produkte ihren Bedürfnissen entsprechen. Im Vergleich zum Vorjahr haben wir uns in einigen wichtigen Bereichen verbessert. Die Ergebnisse freuen uns und zeigen, dass wir auf einem guten Weg sind.

suva.ch/kundenzufriedenheit



GUTE FRAGE

Welche Anreize gibt es für die betriebliche Wiedereingliederung?



Daniel Elmiger, Experte Wiedereingliederung

Die Wiedereingliederung von verunfallten Personen ist ein Hauptziel der Suva. «In Koordination mit der Invalidenversicherung (IV) können wir Betriebe beim Arbeitsplatzerhalt oder bei einer Neuanschaffung finanziell unterstützen», erklärt Daniel Elmiger. Primär liegt das Thema Wiedereingliederung im Kompetenzbereich der IV. Falls diese nicht aktiv wird oder werden kann, setzt die Suva in geeigneten Fällen das Instrument «Anreize für betriebliche Wiedereingliederungen» ein. «Sind die Voraussetzungen erfüllt, prüfen wir gemeinsam mit dem Betrieb Massnahmen zum Arbeitsplatz-erhalt oder zur Einarbeitung», so Elmiger. Die Suva kann mit der Wiedereingliederung verbundene Kosten von bis zu 20000 Franken übernehmen. Falls die betroffene Person wieder eine Stelle findet, kann ein Erfolgshonorar von 20000 Franken ausbezahlt werden. «Oberstes Ziel ist, dass die Massnahmen finanzielle Einsparungen zur Folge haben.» Denn: Weniger Taggeld- und Rentenkosten kommen allen Suva-Versicherten in Form tieferer Prämien zugute.

suva.ch/reintegration

Wenn die Sonne brennt

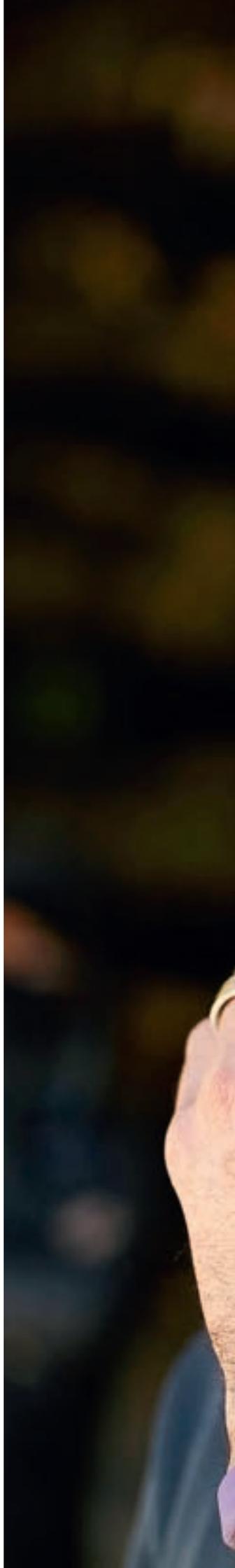
Die Mitarbeitenden der Hunziker AG sind beim Aufbau ihrer temporären Bauten oft der prallen Sonne ausgesetzt. Für sie ist ein guter UV-Schutz besonders wichtig, um nicht an hellem Hautkrebs zu erkranken.

Text: Regula Müller; Fotos: Herbert Zimmermann, Roland Krischek

Um mehr als 80 Prozent ist der Umsatz der Hunziker AG in Willisau (LU) aufgrund der Corona-Krise eingebrochen. Das Unternehmen ist sonst schweizweit unterwegs und sorgt jährlich an rund 300 Veranstaltungen für die Infrastrukturbauten – darunter am WEF in Davos, am Skispringen in Engelberg oder an anderen Sportanlässen und Messen. Grossveranstaltungen liegen noch in weiter Ferne. Dennoch rüstet sich das Unternehmen für die Zukunft und investiert in die Weiterbildung der Mitarbeitenden. Der Sicherheitsbeauftragte des Unternehmens, Mischa Hodel (31), organisierte bereits eine Schulung zur Absturzsicherung und bestellte bei der Suva das Präventionsmodul zum Schutz vor UV-Strahlung.

1000 Fälle von hellem Hautkrebs

Beim Aufstellen der Zelte oder Tribünen sind die Leute der Hunziker AG oft der prallen Sonne ausgesetzt. «Bis das Dach angebracht ist, gibt es während der Arbeit wenig Schattenplätze», bestätigt Hodel. Somit exponieren sich diese Mitarbeitenden der UV-Strahlung sehr oft und lange. Arbeitnehmende, die im Freien arbeiten, seien der Gefahr von hellem Hautkrebs ausgesetzt, so Roland Krischek, Experte für UV-Strahlung bei der Suva. «In der Schweiz gibt es schätzungsweise 1000 Fälle von hellem Hautkrebs pro Jahr wegen ultravioletter Strahlung bei der Arbeit.» Im Gegensatz zum schwarzen Hautkrebs lässt sich der helle Hautkrebs, wenn er früh erkannt wird, besser behandeln. Er metastasiert auch selten. Um dem hellen >





Thomas Duss von der
Hunziker AG trägt für
den Blick durch die
UV-Kamera Sonnen-
creme auf.



Der Hunziker-Mitarbeiter Avdi Asani bereitet sich für das Bild mit der UV-Kamera vor.

Hautkrebs aber Herr zu werden, müssen die angegriffenen Zellen grossflächig aus dem Körper geschnitten werden. Bei einem Befall am Ohr beispielsweise kann dies sogar zu einer Amputation führen.

UV-Filter zeigt erste Hautveränderungen

Das von der Hunziker AG bestellte Präventionsmodul sensibilisiert an sechs Posten zum Thema UV-Schutz. «Das Highlight ist unsere UV-Kamera», erklärt Krischek. «Durch einen Filter können sich die Teilnehmenden die eigenen Hautveränderungen ansehen.» Der UV-Filter stellt Pigmentveränderungen der Haut dunkler dar. Einerseits versucht der Körper sich durch die Bräunungen der Haut vor schädlicher UV-Strahlung zu schützen,

andererseits sind dies aber bereits Zeichen einer Schädigung. Dies kann langfristig zu hellem Hautkrebs führen. Ausserdem zeigt die UV-Kamera, wie gut man sich eincremt und dass Sonnencreme vor UV-Licht schützt. Mischa Hodel ist beeindruckt von der Technik: «Das wirkt nachhaltig, wenn man sein Gesicht durch diese Kamera sieht und feststellt, dass die Haut schon an einigen Stellen Auffälligkeiten zeigt.»

Nackenschutz und Stirnblenden einsetzen

Hilfreich findet er auch die verschiedenen Hüte oder Helme mit Stirnblende und Nackenschutz, die seine Mitarbeitenden ausprobieren können. Diese sollten mindestens in den Monaten Juni und Juli ge-

tragen werden, wenn das Arbeiten im Schatten nicht möglich ist. «Es ist eine Falschannahme, sich nur dann vor der Sonne zu schützen, wenn es heiss ist. So ist die UV-Strahlung beispielsweise im Mai stärker als im August», sagt Roland Krischek. Die höchste Belastung ist am 21. Juni – dem längsten Tag des Jahres. Ausserdem trifft zwei Drittel der schädlichen UV-Strahlung zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche. «Am besten wäre es natürlich, wenn während dieser Zeit keine Arbeiten an der prallen Sonne gemacht werden müssten, aber das ist oft unrealistisch», bemerkt Krischek. Das sieht auch Hodel so: «Wir haben oft Zeitdruck.» Die Bauten für die Streetparade in Zürich beispielsweise würden nur während eines kurzen Zeitraums stehen. >



Mit der UV-Kamera werden Hautschäden als schwarze Stellen sichtbar. Diese Schäden können nicht mehr rückgängig gemacht werden.

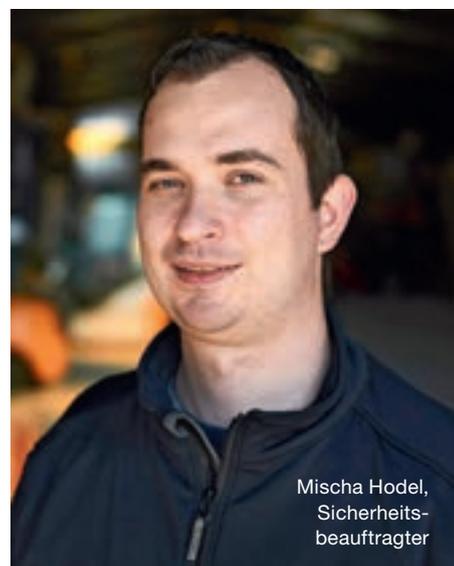


Modul bestellen

Das Präventionsmodul zum UV-Schutz mitsamt der UV-Kamera und einer Fachperson der Suva können Sie hier bestellen: [suva.ch/praeventionsmodule](https://www.suva.ch/praeventionsmodule)

«Das wirkt nachhaltig, wenn man sein Gesicht durch diese Kamera sieht und feststellt, dass die Haut schon an einigen Stellen Auffälligkeiten zeigt.»

Mischa Hodel



Mischa Hodel,
Sicherheits-
beauftragter



Roland Krischek, Experte für UV-Strahlung der Suva

«Die Auf- und Abbauzeit ist sehr knapp bemessen. Da können wir nicht zwischen 11 und 15 Uhr Siesta machen.»

Einige Prototypen der Hüte und Helme mit Stirn- und Nackenschutz will Mischa Hodel nun während der Arbeit durch seine Mitarbeitenden testen lassen: «Im Vornhinein sind die Leute meistens kritisch eingestellt gegenüber etwas Neuem.» Würde es sich dann aber bewähren, passe es aber schon.

Sonnenschutz gehört zur Arbeitssicherheit

Bisher sei bei der Hunziker AG der UV-Schutz der Mitarbeitenden Privatsache gewesen, gesteht Hodel ein. «Ab jetzt stellen wir Sonnencremes zur Verfügung», verspricht er. Wie sehr vielen Suva-Kundinnen und -Kunden war es auch ihm nicht bewusst, dass heller Hautkrebs eine Berufskrankheit sein kann. Roland Krischek sagt: «Sonnenschutz gehört genauso zur Arbeitssicherheit wie ein Anseilschutz oder Sicherheitsschuhe.» Und Arbeitssicherheit steht bei der Hunziker AG weit oben auf der Prioritätenliste. Obwohl durch die Corona-Krise ein riesiger Verlust eingefahren wurde, sei Sparen bei der Arbeitssicherheit für die Geschäftsleitung keine Option, betont Mischa Hodel. ●

suva.ch/sonne

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Mitarbeitenden vor gefährlicher UV-Strahlung schützen können.

suva.ch/55260.d

Bestellen Sie das Kleinplakat «Schütze dich vor den Schattenseite der Sonne.»



Beim Hut mit Stirnblende und Nackenschutz sind auch exponierte Stellen geschützt.



Das UV-Modul zeigt verschiedene Schutzmöglichkeiten.

Tipps für den Sonnenschutz



Für Schatten sorgen

Schatten dient als guter Sonnenschutz. Gibt es eine Möglichkeit, den Arbeitsplatz mit einem Sonnendach oder einem Zelt abzuschatten, ist dies der wirksamste Schutz.



Arbeitszeiten anpassen

Richten Sie Ihre Arbeiten nach dem Sonnenstand. Arbeiten Sie zwischen 11 und 15 Uhr nur draussen, wenn es nicht anders geht.



Persönliche Schutzmassnahmen treffen

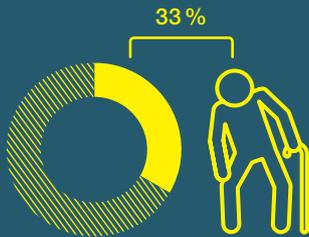
Ist es nicht möglich, für Schatten zu sorgen oder die Arbeitszeiten anzupassen, treffen Sie persönliche Schutzmassnahmen. Den besten Schutz bieten Kleider und Kopfbedeckung. Cremens Sie alle unbedeckten Hautstellen mehrmals täglich mit Sonnencreme ein.

Fragen und Antworten zum Thema Sonne, Sonnencreme und Hautkrebs: suva.ch/sonne-faq

Belastendes Gewicht

Körperliche Überlastungen beim Heben, Tragen, Ziehen oder Schieben von Lasten können zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen. Ergonomische Hilfsmittel und eine kluge Planung schützen die Gesundheit der Mitarbeitenden.

suva.ch/lasten



Belastend

Physische Belastung mit Fehlhaltung ist ein Hauptgrund für muskuloskelettale Beschwerden. Diese verursachen geschätzt einen Drittel aller Absenzen von Mitarbeitenden.

670 000

Arbeitnehmende leiden an berufsmitbedingten Beschwerden des Bewegungsapparats und fehlen im Schnitt während drei Arbeitstagen pro Jahr.



Schwerstarbeit

Fast die Hälfte der Befragten gibt an, keine Präventionsmittel am Arbeitsplatz zur Verfügung zu haben.

>50%

Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmenden in den Branchen Industrie und Bau trägt regelmässig schwere Lasten.

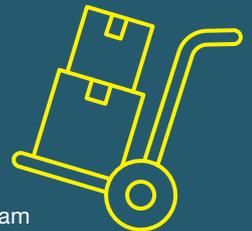
2

Milliarden

Franken kosten den Arbeitgeber die rund zwei Millionen Ausfalltage.

Lohnende Investition

Die Investition in Präventionsmittel am Arbeitsplatz zahlt sich aus. Der «Return on Investment» liegt je nach Art der Investition zwischen 1:3 und 1:8.



Schweizerische Tagung

Am 30. September 2021 findet als Onlineveranstaltung aus dem Kursaal Bern die Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit (STAS) zum Thema «Gesunde Arbeitsplätze – entlaste dich!» statt.

ekas.ch/stas



Das Velo boomt

Die eingeschränkten Freizeitaktivitäten locken immer mehr Leute aufs Velo. Nicht nur die Preise der neuen Fahrräder schnellen in die Höhe, sondern auch die Zahl der Unfälle.

Text: Regula Müller; Grafik: tnt-graphics

Das Jahr 2020 wird – vor allem wegen Corona – als das Jahr des Velobooms in die Geschichte eingehen. Die Schattenseite des an sich erfreulichen Trends: Im vergangenen Jahr haben Velounfälle gegenüber 2019 um 21 Prozent zugenommen. Das hat gravierende Folgen auch für Arbeitgebende. In über 40 Prozent führen Velounfälle, die im Strassenverkehr stattfinden, zu entschädigten Ausfalltagen. Die Kosten eines Selbstunfalls belaufen sich dabei auf rund 6400 Franken; jene infolge einer

Kollision auf bis zu 10 700 Franken. So entstehen der Suva und damit den Prämienzahlenden jährlich laufende Kosten von 182 Mio. Franken.

Ablenkung und Unaufmerksamkeit vermeiden

Die häufigsten Ursachen für Velounfälle im Strassenverkehr sind Ablenkung und Unaufmerksamkeit. Schwere Verletzungen und Todesfälle sind die Folgen. Beim Velofahren mit Musik in den Ohren beispielsweise nimmt man ein mit 50 Stundenkilometern >

Gefahren im Strassenverkehr

Autos

An 15 Prozent aller Unfälle sind Personenwagen kausal beteiligt.

Kopflös

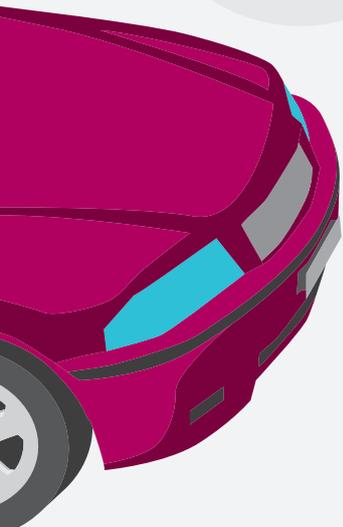
Ein Velohelm senkt das Risiko von Kopfverletzungen bei Unfällen erheblich.

Musik

Eine velofahrende Person mit Musik in den Ohren nimmt ein Auto, das sich mit 50 km/h nähert, erst 3 Meter hinter sich wahr. Ohne Kopfhörer bereits 16 Meter hinter sich.

Witterung

Rund 6 Prozent der Velounfälle im Strassenverkehr sind auf Witterungsverhältnisse zurückzuführen.



Machen Sie sich sichtbar

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



25 Meter

Dunkel gekleidete Personen erkennt man erst aus 25 Metern Entfernung.

40 Meter

Hell gekleidete Personen erkennt man aus 40 Metern Entfernung.

140 Meter

Mit reflektierender Kleidung erkennt man Personen bis auf 140 Meter Entfernung.

Velounfälle nehmen zu

Im Vergleich zu 2019 haben im Jahr 2020 Velounfälle um 3852 Fälle auf 22 548 zugenommen.

Tote bei Unfällen



Tote bei Unfällen innerorts



Schwerverletzte bei Unfällen



Tote bei Unfällen mit E-Bikes



Schwerverletzte bei Unfällen mit E-Bikes



■ 2019 ■ 2020

82%

der Velounfälle sind Selbstunfälle – oft wegen Unaufmerksamkeit und Ablenkung.

Kollisionen

18 Prozent der Velounfälle sind auf eine Kollision zurückzuführen – oft bei Manövern im Kreisell oder beim Linksabbiegen.

Gleise

Bei 8 Prozent der Velounfälle sind Gleisanlagen und Bahnschienen die Unfallursache.



Gefährliche Manöver

Linksabbiegen und Fahren im Kreisel sind für Velofahrende besonders gefährlich. Klare Handzeichen und volle Aufmerksamkeit vermindern die Unfallgefahr.

Kreisel

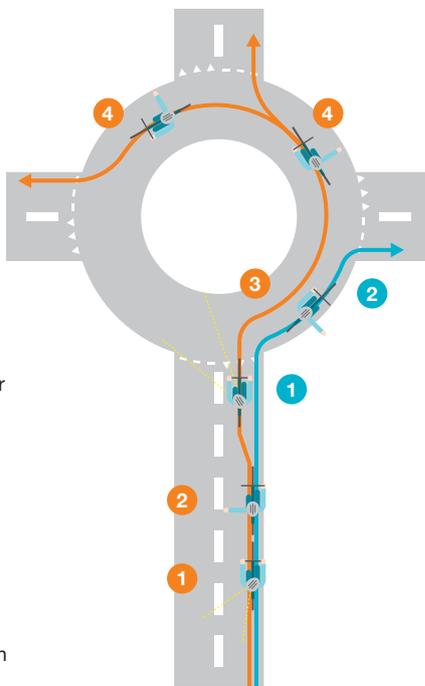
Im einspurigen Kreisel dürfen Velofahrende in der Mitte der Fahrbahn fahren (bei mehrspurigen Kreiseln ist das Fahren in der Mitte der Spur verboten).

Fahrweg 1

- 1 Blick zurück werfen und Handzeichen geben.
- 2 Vor der Einfahrt in die Mitte der Fahrbahn einspuren.
- 3 Im Kreisel gut sichtbar in der Mitte der Spur fahren.
- 4 Vor dem Verlassen zurückblicken und klare Handzeichen geben.

Fahrweg 2

- 1 Ohne Handzeichen in den Kreisel einfahren.
- 2 Am rechten Strassenrand, Verlassen des Kreisels durch Handzeichen anzeigen.



Linksabbiegen

Beim Linksabbiegen müssen Velofahrende deutlich zeigen, was sie vorhaben.

Fahrweg

- 1 Blick zurück werfen
- 2 Deutliches Handzeichen geben
- 3 Einspuren
- 4 Vortritt beachten
- 5 Abbiegen, ohne Kurve zu schneiden



Neues Modul bestellen

Fahren Ihre Mitarbeitenden in der Freizeit Velo oder kommen damit zur Arbeit? Das Modul «Tipps zum sicher Velofahren» macht Ihre Mitarbeiter auf die Gefahren beim Velofahren aufmerksam. suva.ch/praeventionsmodule



heranfahrendes Auto erst drei Meter hinter sich wahr. Ohne Kopfhörer bemerkt man das Auto bereits 16 Meter hinter sich. Es bleibt also bedeutend mehr Zeit zum Reagieren. Auch der Blick auf das Smartphone lenkt ab und kann zu brenzligen Situationen führen.

Tempo drosseln, Bremsbereitschaft erhöhen

Verschiedene Verkehrsteilnehmende haben unterschiedliche Tempi auf der Strasse. Daraus entsteht eine Fahrdynamik, die erhöhte Aufmerksamkeit erfordert – von Autofahrern wie von Velofahrern. Wer vorausschauend fährt, kann besser einschätzen, was andere Verkehrsteilnehmende zu tun gedenken. Deshalb ist es wichtig, im Strassenverkehr voll bei der Sache zu sein und sich einen möglichst grossen Reaktionspielraum zu verschaffen. Sei dies zum Bremsen, Anhalten oder Ausweichen bei einer drohenden Kollision.

Linksabbiegen am gefährlichsten

Das Abbiegen nach links ist eines der häufigsten und gleichzeitig auch gefährlichsten Manöver auf dem Velo, da es fahrtechnisch anspruchsvoll ist. Konzentration und klare Handzeichen sind umso wichtiger. Mit einem Blick zurück, einem deutlichen Handzeichen sowie dem richtigen Einspuren kann ich als Velofahrerin oder -fahrer den anderen Verkehrsteilnehmenden deutlich anzeigen, wo die Fahrt hingeh

(siehe Grafik oben). Damit lässt sich die Sicherheit für Velofahrende deutlich erhöhen. Auch das Kreiselfahren gehört zu den gefährlicheren Manövern. Hier hat man beim Velofahren das Recht, selbstbewusst den nötigen Platz einzunehmen. Im Kreisverkehr darf und soll das Velo in der Mitte fahren, damit es gut sichtbar ist für die anderen Verkehrsteilnehmenden.

Velo richtig ausrüsten

Für mehr Sicherheit braucht das Velo die korrekte Ausrüstung. Die Kette sollte sauber und geölt sein. Die Pneu dürfen keine Risse oder Schnitte aufweisen und sollten prall aufgepumpt sein. Die Bremsen gehören zu den wichtigsten Fahrradteilen. Sind keine Einkerbungen oder Bremsbacken zu sehen, sollten diese ersetzt werden. An jedes Velo gehören vordere und hintere Reflektoren, an den Pedalen sind orange Reflektoren obligatorisch. Nachts und bei Dämmerung muss zusätzlich ein Fahrradlicht eingeschaltet werden. Geeignete helle oder leuchtende Kleidung und ein ebensolcher Helm sorgen gerade bei schlechten Lichtverhältnissen für zusätzliche Sichtbarkeit. ●

suva.ch/velo

Hier finden Sie alle Infos, die das Velofahren sicherer machen.



Das
Ding

Gasgrill

Trotz moderner Technik kommt es in Schweizer Haushalten jährlich 360 Mal zu Unfällen rund um den Grill. Mit einigen Vorsichtsmassnahmen liessen sich die meisten verhindern.

Noch detailliertere Infos zum Grillieren mit dem Gasgrill gibt es hier: suva.ch/gasgrill

Vorbereiten

Der Grill muss draussen oder auf dem Balkon auf einem stabilen, feuerfesten Boden stehen. Brennbare Materialien dürfen nicht näher als einen Meter stehen. Die Gasflasche sollte neben dem Grill stehen, damit sie im Notfall sofort zugedreht werden kann.

Prüfen

Der Druckregler ist ein Verschleissprodukt und muss ersetzt werden, sobald die Flammen schlecht regulierbar oder unregelmässig sind; spätestens aber nach 10 Jahren. Ein undichter oder brüchiger Gasschlauch muss sofort ersetzt werden.

Anschliessen

Zum Auswechseln muss das Hauptventil der alten und der neuen Gasflasche zugedreht sein. Mithilfe eines Schraubenschlüssels wird der Druckregler der alten Flasche abgenommen und an der neuen Flasche montiert. Etwas Spülmittelwasser, das über den Anschluss des Druckreglers geträufelt wird, zeigt, ob die Montage dicht ist. Bilden sich Blasen, muss der Anschluss angezogen oder der Druckregler ausgetauscht werden.

Anzünden

Beim Anzünden muss der Deckel des Gasgrills immer offen sein. Der Grill wird mit der eingebauten, elektronischen Zündung oder mittels Stab- oder Grillfeuerzeug mit langem Hals aus Metall entzündet. Mit Zündhölzern und ungeschützten Händen ist die Verbrennungsgefahr zu gross.



Catherine Grienerberger arbeitet seit 30 Jahren in der Stadt Basel als Pflegefachfrau und pendelt zwischen Frankreich und der Schweiz hin und her.

«Ich wollte Abschiedsbriefe schreiben»

Catherine Grienberger (62) erkrankte Ende März 2020 an Corona. Die Pflegefachfrau, die auf der Intensivstation des Universitätsspitals Basel arbeitet, musste ihr Pensum danach auf 20 Prozent reduzieren.

Interview: Regula Müller; Foto: Kostas Maros

Wie haben Sie den Start der Pandemie erlebt?

Ich spürte, dass da etwas Grosses auf uns zukommt, und ich hatte Angst. Im Südschweiz gab es rasch sehr viele Todesfälle. Auch im Spital in Mulhouse waren die Ausmasse katastrophal. Ich hatte Angst um meine Familie und meine über 90-jährige Mutter. Um mich selbst machte ich mir keine Sorgen. Ich hätte nicht erwartet, dass es mich so rasch trifft.

Wie verlief Ihre Erkrankung?

Die ersten Symptome traten während des Dienstes auf. Tags darauf liess ich mich testen und war positiv. Unsere Personalärztin rief alle zwei bis drei Tage an, um zu fragen, wie es mir geht. Ich war damals die älteste Erkrankte im Spital. Sie war es auch, die mich eine Woche später hospitalisieren liess. Ich hatte zwar keine Atemnot, aber war total kraft- und antriebslos. Ich fühlte mich so schlecht, dass ich Abschiedsbriefe an meine Liebsten verfassen wollte. Es fehlte mir aber die Kraft, den Stift zu halten. Als ich die Behandlung mit antiviralen Tabletten erhielt, ging es aufwärts. Vier Tage später konnte ich das Spital wieder verlassen.

Danach war alles in Ordnung?

Den ganzen April konnte ich mich zu Hause erholen. Anfang Mai begann ich zu arbeiten. Am Ende des Monats bin ich wieder richtig eingestiegen. Nach drei

Schichten nahm meine Energie rapide ab und ich musste mich erneut krankmelden. Am 12. Juni landete ich auf der IPS Kardiologie mit Symptomen von Angina pectoris und Herzrhythmusstörungen.

Welche Unterstützung bekamen Sie?

Der Kardiologe im Haus, Professor Zellweger, hat mir nach dem Rückfall eine Reha verschrieben. Drei Monate dauerte sie, viermal pro Woche trainierte ich. Die Personalabteilung der Universitätsklinik Basel hatte meine Erkrankung schon ganz am Anfang der Suva gemeldet. Diese anerkannte meinen Verlauf als Berufskrankheit. Die Suva unterstützte auch die Reha. Während des Programms begann ich, wieder zu 20 Prozent zu arbeiten. Ich kam durch das Training wieder auf die Beine, aber mehr als 20 Prozent konnte ich nicht mehr arbeiten. Was ich gewonnen habe an Energie, wollte ich im Drei-Schicht-Betrieb nicht sofort wieder verbrennen.

Wie hat die Sie Krankheit verändert?

Ich bin eine andere Person geworden. Als ich mit den Herzproblemen im Spital lag, dachte ich, ich müsste sterben. Ich wollte, dass mein Mann kommt – aber er durfte nicht. Das war schlimm für mich. Wenn ich auf der IPS schwerkranke Patienten pflege, habe ich mehr Mühe als früher. Mein Entscheid, mich frühzeitig pensionieren zu lassen, wurde durch meine Erkrankung nochmals bestätigt. ●

Corona als Berufskrankheit

Die Anerkennung als Berufskrankheit setzt voraus, dass in der beruflichen Tätigkeit ein viel höheres Risiko besteht, an Covid-19 zu erkranken, als beim Rest der Bevölkerung. Eine eher zufällige Kontamination am Arbeitsplatz reicht nicht aus. Jeden Fall prüfen wir eingehend. Ein massiv erhöhtes Risiko kann gegeben sein, wenn Personal in Spitälern, Laboratorien und dergleichen bei der Tätigkeit direkt mit infizierten Personen oder Material in Kontakt kommt. Ebenso können Mitarbeitende beispielsweise in Alters-, Behinderten- und Pflegeheimen im Rahmen der direkten Pflege von infizierten Bewohnern einem massiv erhöhten Risiko ausgesetzt sein. Bei Tätigkeiten, die nicht auf die Betreuung und Behandlung infizierter Personen ausgerichtet sind, wie Verkaufspersonal, Hotelreinigungspersonal oder Polizei, erfolgt keine Anerkennung als Berufskrankheit.

[suva.ch/corona](https://www.suva.ch/corona)



Mein Präventionsprogramm

Digitaler Service mit neuen Themen

Kennen Sie schon unseren digitalen Service «Mein Präventionsprogramm»? Neu finden Sie die Themen «Richtig heben und tragen», «Elektrogewerbe» und «Stapler» in diesem Angebot. «Mein Präventionsprogramm» unterstützt Sie bei der Präventionsarbeit im Unternehmen. Wir liefern Ihnen regelmässig per E-Mail Tipps und Instruktionsmaterial. Der Service wird laufend mit weiteren Themen branchenspezifisch, saiso-

nal und auch für die Freizeit erweitert. Sie können die Inhalte jetzt noch besser an Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen, eigene Aktivitäten hinzufügen und das Programm noch präziser nutzen.

Mein Präventionsprogramm:
suva.ch/praeventionsprogramm

E-Learning

Einstieg in die betriebliche Prävention

Ein neues Paket von Lernprogrammen bietet Sicherheitsbeauftragten und Personalverantwortlichen einen einfachen Einstieg ins Thema, wie sie eine ganzheitliche Prävention im Betrieb organisieren. Die frei durchführbaren Programme liefern Daten und Fakten zum Unfallgeschehen, zeigen Bezüge zum eigenen Betrieb sowie ein strukturiertes Vorgehen für Präventionsarbeit auf.

Grundlagen der Prävention.

Lernprogramm in 4 Modulen:
suva.ch/lernprogramme

Neue Checkliste

Die Gefahren im Griff beim Galvanisieren

Eine neue Checkliste für die Gefahrenermittlung im Betrieb befasst sich mit der Galvanotechnik. Trotz zunehmender Automatisierung gibt es bei der galvanischen Oberflächenbehandlung von Metallen noch viele manuelle Tätigkeiten. Der Umgang mit giftigen Chemikalienbädern und elektrischen Anlagen birgt diverse Gefahren. Mit dieser Checkliste bekommen Sie diese in den Griff.

Galvanotechnik.

Checkliste, 6 Seiten A4:
suva.ch/67201.d

Workshops für Kaderleute

Präventionsmodule zur Arbeitssicherheit

Die Suva bietet drei neue Workshops zur Organisation der Arbeitssicherheit an. Die von einer Fachperson der Suva im Betrieb durchgeführten Workshops unterstützen Führungsverantwortliche dabei, drei wichtige Themen mit den passenden Hilfsmitteln umzusetzen: die Gefährdungsermittlung, die Ereignisabklärung und das Sicherheitsaudit.

3 Präventionsmodule

kostenpflichtig, Dauer je 2,5 Stunden:
suva.ch/praeventionsmodule
 > Thema Grundlagen der Prävention



Arbeiten mit besonderen Gefahren Wo ist Ausbildung Pflicht?

Besonders gefährliche Arbeiten dürfen nur von ausgebildeten Personen ausgeführt werden. Welche Arbeiten sind das und wo und wie wird die Ausbildung absolviert? Die Informationen zu rund 30 Tätigkeiten sind auf einer Webseite zusammengestellt, von der Lawinensprengung bis zur Schädlingsbekämpfung.

Ausbildung für Arbeiten mit besonderen Gefahren:
suva.ch/ambg

Publikationen

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

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

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

Zecken-Menü.
Kleinplakat A4:
suva.ch/55233.d

Grenzwerte am Arbeitsplatz.
Informationsschrift, 62 Seiten A5, nur als PDF:
suva.ch/1903.d
Aktuelle MAK- und BAT-Werte:
suva.ch/grenzwerte

Sicheres Einsteigen und Arbeiten in Schächten, Gruben und Kanälen.
Informationsschrift, 24 Seiten A4:
suva.ch/44062.d

Baum- und Umgebungsbeurteilung.
Informationsschrift, 4 Seiten A4:
suva.ch/44064.d

Musik und Hörschäden.
Informationsschrift, 20 Seiten A4:
suva.ch/84001.d

Arbeiten auf Seilbahnanlagen.
Checkliste, 4 Seiten A4:
suva.ch/67187.d



Clever anpacken spart Zeit und Schmerzen!
Kleinplakat A4:
suva.ch/55389.d

Rückbau von asbesthaltigen Gebäuden mit dem Bagger.
Informationsschrift, 22 Seiten A4:
suva.ch/88288.d

STOP RISK – 10 Tipps gegen Sturzunfälle.
Faltprospekt für die Eisenbahnbranche, 12 Seiten, 105 × 210 mm:
suva.ch/84022.d

Use Case «Absturzsicherheit».
Webseite mit Anwendungsfall und Hilfsmitteln für das Bauen mit der BIM-Methode:
suva.ch/bim

Wettbewerb

Bis 18. August 2021 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Die Suva ist mehr als eine Versicherung. Sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation. So verbindet sie risikogerechte Prämien mit wirksamer Prävention und rascher Wiedereingliederung und erzielt damit einen hohen Kundennutzen.

Das zeichnet die Suva aus:
suva.ch/ueber-uns

Frage: Was trifft auf die Suva zu?

Antworten:

- A** Die Suva gibt Gewinne in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- B** Die Suva arbeitet gewinnorientiert.
- C** Die Suva bezieht öffentliche Gelder.



1. Preis:
Velocomputer



2. Preis:
Balancekissen



3. Preis:
elektronische Pumpe

Wer vermisst wird, wird schneller wieder gesund.



suva.ch/helfen

Viele Menschen können es nach einem Unfall kaum erwarten, in ihr gewohntes Leben zurückzukehren. Wir unterstützen sie auf diesem Weg mit Beratung, Versicherungsleistungen, Unfallmedizin und Rehabilitation.

**Das Leben ist schön, wenn alle gesund sind.
Wir helfen Verunfallten zurück in den Alltag. Helfen Sie mit.**

suva