

Herzlich willkommen beim Präventionsmodul «Gehör schützen wie ein Profi»

Sie haben sich entschieden, das Präventionsmodul «Gehör schützen wie ein Profi» in Ihrem Betrieb durchzuführen. Ihr vorbildliches Engagement für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden freut uns sehr. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Präventionsarbeit.

Allgemeine Informationen

Vorbereitung und Aufbau der Posten A bis E

Vorbereitung (2–3 Stunden):

- Lesen Sie die Unterlagen sorgfältig durch und studieren Sie «wichtig zu wissen» (Seite 9).
- Informieren Sie die Geschäftsleitung/ den Vorgesetzten über die Durchführung des Präventionsmoduls. Fordern Sie von der Geschäftsleitung/Vorgesetzten ein klares Statement zum Gehörschutz in ihrem Betrieb (Beispiel: «Ab Schallpegeln (L_{eq}) von 85dB(A) sind alle Mitarbeitenden verpflichtet, den Gehörschutz zu tragen. Fehlbares Verhalten führt zu einem Verweis»). Am wirksamsten ist, wenn die Geschäftsleitung/Vorgesetzter zu Beginn der Schulung das Statement persönlich abgibt.
- Reservieren Sie einen Raum für die Durchführung des Präventionsmoduls. Der Raum sollte circa 70 m² gross sein und Platz bieten für 5 separate Tische – für jeden Posten einen Tisch.
- Für den Auf- und Abbau des Moduls benötigen Sie circa 30 Minuten.
- Informieren Sie die Mitarbeitenden über die Durchführung des Präventionsmoduls. Pro Durchgang empfehlen wir maximal 20 Teilnehmende (4 Personen pro Posten). Kalkulieren Sie pro Durchgang circa 1 Stunde ein.
- Messen Sie mit dem mitgelieferten Schallpegelmessgerät die Lärmbelastung an den Arbeitsplätzen in Ihrem Betrieb (siehe auch Bedienungsanleitung). Erfassen Sie die Werte in der beigefügten Tabelle «Gemessene Schallpegel ≥ 85 dB(A)» (Seite 11). Zusätzlich können Sie jederzeit ein Schallpegelmessgerät der Suva gratis ausleihen (Tel. 041 419 61 34 /akustik@suva.ch). Falls Sie keine Messung durchführen können, helfen Ihnen die Schallpegeltabellen, welche Sie unter www.suva.ch/86005.d finden.
- Kontrollieren Sie, ob bei den erfassten Orten/Geräten Gebotszeichen angebracht sind. Zusätzlich zum Gehörschutz jedes Mitarbeitenden, kann es hilfreich sein, an Orten/Geräten mit gehörgefährdetem Lärm (≥ 85 dB(A)) einen Spender mit Gehörschutz zu platzieren. Rüsten Sie dies entsprechend nach. Sind keine geeigneten Gehörschutzmittel oder Gebotszeichen vorhanden, können Sie diese auf www.sapros.ch bestellen.
- Beim Posten «Gehörschutz tragen oder nicht» hat es zusätzlich zu den vorbereiteten Tätigkeiten, noch leere Kärtchen. Hier können Sie spezifische Tätigkeiten aus Ihrem Betrieb aufschreiben. Damit wird das Präventionsmodul noch besser auf Ihren Betrieb abgestimmt.
- Platzieren Sie das Plakat «Schützen Sie Ihr Gehör wie ein Profil!» im Schulungsraum.
- Beim Posten «Gehörschutz richtig tragen» werden Schaumstoffpfropfen und Kunststoffpfropfen zum Ausprobieren benötigt. Diese müssen vom Betrieb selber zur Verfügung gestellt werden. Optimalerweise ist für jeden Teilnehmer ein Pärchen Schaumstoffpfropfen und ein Pärchen Kunststoffpfropfen verfügbar.
- Aus Hygienegründen müssen alle Artikel, welche wir Ihnen für dieses Präventionsmodul zur Verfügung stellen, nach dem Gebrauch desinfiziert werden. Bitte benutzen Sie dafür das mitgelieferte Desinfektionsmittel.

Aufbauen der Posten (30 Minuten):

Installieren Sie die fünf Posten des Präventionsmoduls.
Testen Sie die Funktionalität.

Posten A: «Lautstärken schätzen»

Legen Sie das Material hin, wie auf dem Bild dargestellt:
Die Aufgabenstellung, Baukasten mit 10 Klötzchen, 1 Gehörschutzkapsel, 1 Kopfhörer und 1 MP3-Player.
Verbinden Sie die Geräte und testen sie den Akkustand des MP3-Players. Wichtig ist, dass die Tätigkeiten im rechten Bereich sind, damit die Teilnehmenden anschließend die Tätigkeiten den Schallpegelwerten zuordnen können.



Posten B: «So fühlt sich ein Gehörschaden an»

Legen Sie das Material hin, wie auf dem Bild dargestellt:
Die Aufgabenstellung, 4 Kopfhörer und 4 MP3-Player.
Verbinden Sie die Geräte und testen sie den Akkustand der MP3-Player. Sind die Geräte verbunden und die Akkus geladen, so ist der Posten bereit für die Durchführung.



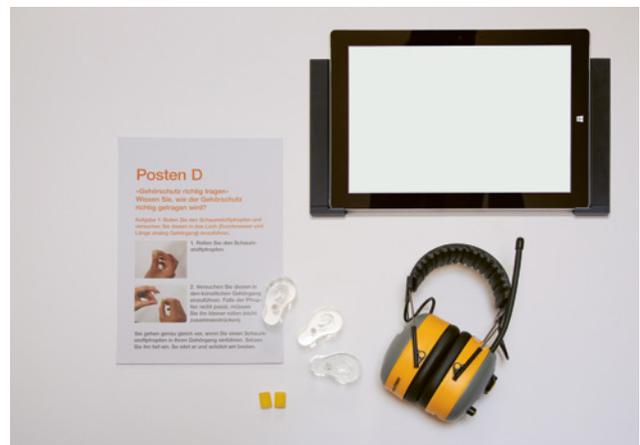
Posten C: «Musikhören ohne Folgen»

Legen Sie das Material hin, wie auf dem Bild dargestellt: Die Aufgabenstellung, 1 Tablet, 1 Messstation, 1 Kopfhörer. Zuerst muss das Tablet mit dem Strom verbunden werden. Anschliessend wird das Tablet mit der Messstation (schwarzer Klotz) verbunden. Nun wird ein Kopfhörer an die Messstation eingesteckt. Nachdem alle Bestandteile (Tablet, Messstation, Kopfhörer) miteinander verbunden sind, wird das Tablet eingeschaltet und die Funktionsfähigkeit überprüft.



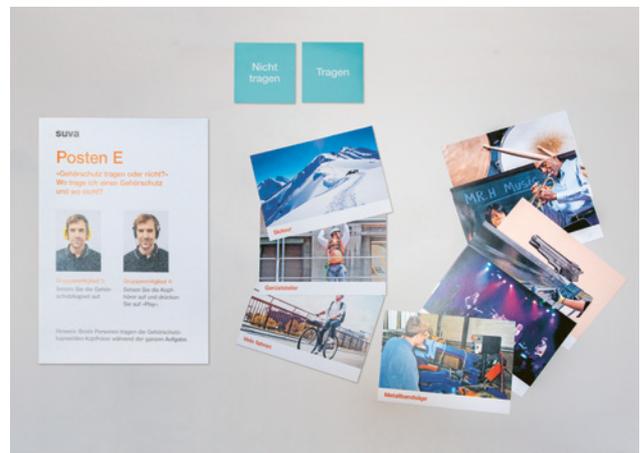
Posten D: «Gehörschutz richtig tragen»

Legen Sie das Material hin, wie auf dem Bild dargestellt: Die Aufgabenstellung, 3 Ohrmodelle, Mustermaterial (muss vom Betrieb selber zur Verfügung gestellt werden), 1 Gehörschutzkapsel mit integriertem Lautsprecher, Tablet. Schalten Sie das Tablet ein und überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit.



Posten E: «Gehörschutz tragen oder nicht»

Legen Sie das Material hin, wie auf dem Bild dargestellt: Die Aufgabenstellung, 1x tragen, 1x nicht tragen, 10 Bilder mit Tätigkeiten, gegebenenfalls Kärtchen mit eigenen Tätigkeiten und Beschrieb aus dem Betrieb, 1 Gehörschutzkapsel, 1 Kopfhörer und 1 MP3-Player. Verbinden Sie die Geräte und testen sie den Akkustand des MP3-Players.



Möglicher Ablauf Präventionsmodul «Gehör schützen wie ein Profi»

Einleitung (5–10 Minuten):

Ideal ist, wenn ein Geschäftsleitungsmitglied oder Vorgesetzter einleitende Worte zu den Teilnehmenden spricht und dabei bekräftigt, wie wichtig es ist für laute Arbeiten konsequent den Gehörschutz zu tragen. Falls kein Vorgesetzter abkömmlich ist, zitieren Sie das Statement der Geschäftsleitung. Machen Sie auf die Lärmbelastungen in ihrem Betrieb aufmerksam und auf die Tatsache, dass der Gehörschaden die häufigste Berufskrankheit in der Schweiz ist. Informieren Sie die Teilnehmenden mithilfe des Plakates, dass unser Gehör aus sehr vielen kleinen Bestandteilen besteht und nicht reparierbar ist. Deshalb muss das Gehör bei Schallpegeln (L_{eq}) über 85 dB(A) konsequent geschützt werden. Weisen Sie zudem darauf hin, dass die Mitarbeitenden für das Tragen und Mitführen der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) inkl. Gehörschutz (in Böhli, Umhängeband, am Helm integriert, ...) verantwortlich sind. Falls gewünscht, können Sie hierfür die Präsentation verwenden, welche online beim Modulbeschrieb heruntergeladen werden kann.

Gruppeneinteilung:

Teilen Sie die maximal 20 Teilnehmenden in 5 Gruppen ein und weisen Sie jeder Gruppe einen Posten für den Start zu. Nummerieren Sie die Gruppenmitglieder durch. Die Nummer 1 ist der Gruppenführer. Dieser ist für das korrekte Durchführen innerhalb der Gruppe und für den Postenwechsel verantwortlich. Er liest den Teilnehmenden bei jedem Posten die Aufgabenstellung und am Schluss die Lösung vor. Jede Gruppe durchläuft alle 5 Posten des Moduls. Nach Absolvieren eines Postens stellt jede Gruppe vor dem Wechsel die Gegenstände wieder in die Ausgangslage zurück.

Informieren Sie die Teilnehmenden, dass bei den Posten A und E jeweils 2 Gruppenmitglieder einen Kopfhörer aufsetzen müssen. Diese sollen den Kopfhörer während der ganzen Zeit am Posten tragen und versuchen so gut wie möglich dem Inhalt zu folgen. Damit sollen die Teilnehmenden erleben, wie es ist, Aufgaben mit einem Gehörschaden zu lösen.

Zeitplan:

Informieren Sie die Teilnehmenden über den Zeitplan. Pro Posten sind 5 Minuten für die Durchführung plus 1 Minute für den Wechsel geplant. Falls nötig, können Sie für den Postenwechsel das mitgelieferte Signalthorn einsetzen.

Hauptteil

(Posten-Übersicht: 5 × 6 Minuten = 30 Minuten)

Posten A: «Lautstärke schätzen»

Gruppenmitglied 1 zieht bei diesem Posten die Gehörschutzkapsel (Simulation Gehörreduktion) und Gruppenmitglied 2 den Kopfhörer (Simulation Tinnitus) an.

Die 10 Klötzchen mit den Aktivitäten werden den Lautstärke-Bereichen der Skala zugeteilt. Die Teilnehmenden sollen dabei die Lautstärken schätzen und die Klötzchen den richtigen Bereichen zuweisen. Sobald alle Klötzchen positioniert sind, wird die Zuteilung kontrolliert. Dazu werden die Klötzchen gedreht. Auf der Rückseite sind die effektiven Lautstärken abgebildet. Nach der Kontrolle werden alle Klötzchen zum passenden Bereich gelegt und die Resultate werden in der Gruppe diskutiert. Vor dem Postenwechsel werden die Gegenstände wieder in die Ausgangslage gebracht.

Posten B: «So fühlt sich ein Hörschaden an»

Alle 4 Teilnehmenden setzen einen Kopfhörer auf und nehmen den MP3-Player in die Hand. Sie spielen das Klangbeispiel ab und erleben dabei, wie sich eine Gehörschädigung anhört. Die MP3-Player werden weitergegeben, bis alle Personen jedes Klangbeispiel anhörte. Nach dem Abspielen des Klangbeispiels werden die individuellen Eindrücke diskutiert.

Vor dem Postenwechsel werden die Gegenstände wieder in die Ausgangslage gebracht.

Posten C: «Musikhören ohne Folgen»

Die Teilnehmenden können den Kopfhörer von der Station nehmen und mithilfe des Tablets ein Lied auswählen. Der dB-Wert wird dabei immer auf dem Tablet angezeigt. So können die Teilnehmenden die verschiedenen dB-Werte erleben.

Vor dem Postenwechsel werden die Gegenstände wieder in die Ausgangslage gebracht.

Posten D: «Gehörschutz richtig tragen»

Hier erfahren die Teilnehmenden, wie sie die Gehörschutzmittel richtig anwenden. Zuerst üben sie anhand der mitgelieferten Ohr-Modellen wie man die Schaumstoffpfropfen richtig rollt. Anschliessend üben sie den Einsatz der Gehörschutzmittel am eigenen Ohr. Wie diese richtig eingesetzt werden, prüfen die Teilnehmenden mit dem Kopfhörer, auf welchem ein Werkstatt-Lärm läuft.

Vor dem Postenwechsel werden die Gegenstände wieder in die Ausgangslage gebracht.

Posten E: «Gehörschutz tragen oder nicht»

Gruppenmitglied 3 setzt bei diesem Posten den Kapselgehörschutz (Simulation Gehörreduktion) auf und Gruppenmitglied 4 den Kopfhörer (Simulation Tinnitus).

Die Teilnehmenden ordnen die einzelnen Tätigkeiten dort zu, wo sie der Meinung sind, dass ein Gehörschutz zu tragen ist oder nicht. Anschliessend werden die Bilder umgedreht. Auf der Rückseite steht die Auflösung mit einem Statement zur Situation. Die Resultate werden in der Gruppe diskutiert.

Vor dem Postenwechsel werden die Gegenstände wieder in die Ausgangslage gebracht.

Abschluss (15 Minuten):

Kurze Zusammenfassung: Fassen Sie anhand des Plakates die wichtigsten Fakten zusammen. Vereinbaren Sie mit den Teilnehmenden, dass sie in Zukunft ab Schallpegeln (L_{eq}) 85dB(A) konsequent einen Gehörschutz tragen und dies mit ihrem Commitment (Unterschrift) bestätigen. Lassen Sie die Teilnehmenden den Schulungsnachweis unterzeichnen. Wenn Sie einen Beamer haben, können Sie als Ergänzung des Moduls den Film «Napo – Schluss mit Lärm» abspielen. Download unter suva.ch/gehoer (integriert in der Präsentation, welche online beim Modulbescrieb heruntergeladen werden kann).

Fragen Sie nach Feedback zum Inhalt des Präventionsmoduls und zur Praxis in Ihrem Betrieb. Beantworten Sie offene Fragen.

Mit einem Dank für die konstruktive Teilnahme können die Teilnehmer verabschiedet werden.

Bitte positionieren Sie das Plakat an gut frequentierter Stelle im Betrieb.

Vielen Dank für Ihre Zusammenarbeit und die Prävention in Ihrem Betrieb.

Informationen zum Präventionsmodul «Gehörschutz-Check»

Wir empfehlen, dieses Präventionsmodul 2 bis 3 Monate nach dem vorliegenden Präventionsmodul «Gehörschützen wie ein Profi» durchzuführen. So können Sie testen, ob der geschulte Inhalt richtig angewendet wird. Und zudem sprechen Sie nochmals über das Thema und zeigen so die Wichtigkeit auf.

Wer bei starkem Lärm Gehörschutzpfropfen verwendet, ist nicht zwingend vor einem Gehörschaden geschützt. Bei nicht sorgfältiger Anwendung erreichen die Pfropfen nicht die gleiche Schutzwirkung wie während der Typenprüfung im Labor mit geübten Versuchspersonen. Nur eine Messung beim Anwender selber zeigt, bis zu welchem Lärmpegel der Schutz ausreicht und wie gut die Dämmwirkung ist. Diese Möglichkeit bietet der Gehörschutz-Check der Suva. Er besteht aus einem Notebook und einem speziellen digitalen Kopfhörer.



Ziele

Ihre Mitarbeitenden wissen, wie sie die Gehörschutzpfropfen richtig einsetzen und bis zu welchem Lärmpegel sie damit geschützt sind. Zusätzlich erhalten die Mitarbeitenden einen Hinweis zu ihrem Hörvermögen.

Zielgruppe

Alle Ihre Mitarbeitenden, die mit Gehörschutzpfropfen arbeiten.

Rahmenbedingungen

Die Vorbereitung der Installation (einmalig) dauert etwa 60 Minuten. Die Durchführung des Moduls braucht 15 bis 25 Minuten je Person. Die Durchführung sollte in einem ruhigen Raum stattfinden. Nur eine Person pro Durchführung. Der Gehörschutz-Check wird z. B. von einem Sicherheitsbeauftragten in Ihrem Betrieb begleitet. Das Modul ist kostenfrei. Sie erhalten den Gehörschutz-Check in einer kompakten Box, die Sie nach dem Einsatz in Ihrem Betrieb portofrei wieder an die Suva zurücksenden.



Kompakte Box für den Versand: 40 x 30 x 25 cm und 4,5 kg



Gehörschutz-Check verpackt. Die Rücksendung ist portofrei.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.suva.ch/de-CH/material/Lern-Lehrmittel/gehorschutz-check

Wichtig zu Wissen

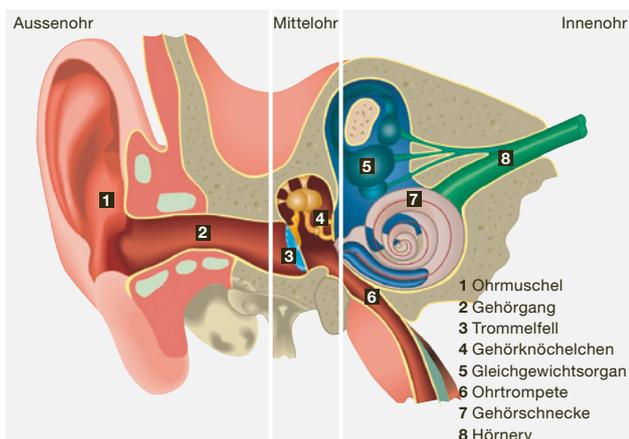
Zusätzliche Informationen zur Instruktion des Präventionsmoduls

Zur Einleitung

Mit 39 Prozent sind Ohr- und Gehörschäden die am häufigsten anerkannten Berufskrankheiten. Die Suva schätzt, dass rund 200 000 Menschen in der Schweiz im Beruf gefährlichem Lärm ausgesetzt sind (Lärmexpositionspegel $L_{EX} \geq 85 \text{ dB(A)}$). Personen, die am Arbeitsplatz Lärmexposition über 85 dB (A) ausgesetzt sind, müssen ihr Gehör zwingend schützen. Leider tun dies nicht alle. Das Resultat: Jedes Jahr erkranken weitere 800 Personen an einer Hörschädigung! Lärmschwerhörigkeit kennt keine Schmerzwarnung. Sie ist irreversibel und wird erst nach Jahrzehnten bemerkt. Wer einem dauerhaften Gehörschaden (z. B. Tinnitus oder Hörsturz) vorbeugen will, trägt konsequent einen Gehörschutz bei der Arbeit. Das menschliche Gehör ist schnell, empfindsam, selektiv und präzise. Das nur erbsengrosse Innenohr erlaubt uns feinste Geräusche wahrzunehmen und macht unsere Orientierung erst möglich. Diese Leistungsfähigkeit macht das Gehör sehr verletzlich. Akute Lärmeinwirkung und chronische Schallexposition über 85 dB(A) schädigen die Haarzellen des Innenohrs und/oder die Enden der Hörnerv-Fasern. Es kommt zu Hörverlust, Hörstörungen (z. B. Tinnitus) oder einem Hörsturz.

Lärm löst Stress aus

Neben der Schädigung des Gehörs kann Lärm auch Stress und dementsprechende Erkrankungen verursachen. Kinder merken dies intuitiv und tragen beispielsweise in der Schule in lärmigen Gruppenräume Gehörschütze, um sich auf ihre Arbeit konzentrieren zu können. Als Erwachsene verliert man diese Sensibilität leider.



Rechtliche Vorschriften

Art. 82 (UVG)

¹ Der Arbeitgeber ist verpflichtet, zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten alle Massnahmen zu treffen, die nach der Erfahrung notwendig, nach dem Stand der Technik anwendbar und den gegebenen Verhältnissen angemessen sind.

² Der Arbeitgeber hat die Arbeitnehmer bei der Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zur Mitwirkung heranzuziehen.

³ Die Arbeitnehmer sind verpflichtet, den Arbeitgeber in der Durchführung der Vorschriften über die Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten zu unterstützen.

Sie müssen insbesondere persönliche Schutzausrüstungen benützen, die Sicherheitseinrichtungen richtig gebrauchen und dürfen diese ohne Erlaubnis des Arbeitgebers weder entfernen noch ändern.

Akustische Grenz- und Richtwerte

Für die Hörbelastung ist einerseits der Schalldruckpegel entscheidend (wie laut ist die Maschine?), aber auch die Expositionszeit (wie lange arbeite ich mit der Maschine?):

L_{eq} : Äquivalenter (gemittelter) Dauerschalldruckpegel in dB(A)

L_{EX} : Lärmexpositionspegel (aus L_{eq} und Expositions- bzw. Auslastungszeit berechnet); für eine Tätigkeit typische, auf ein Arbeitsjahr (2000 Arbeitsstunden) bezogene Gehörschädigung in dB(A)

Der Grenzwert 85dB(A) bezieht sich auf den Lärmexpositionspegel L_{EX} , also auf eine andauernde Lärmbelastung. Die Suva empfiehlt, unabhängig von der Dauer, ab einem Schallpegeln $\geq 85 \text{ dB(A)}$ immer einen Gehörschutz zu tragen. Diese Regel ist in der betrieblichen Praxis einfach anzuwenden und gut umsetzbar. Sie ist strenger als eine risikobasierte Beurteilung aufgrund von Schallpegel und Expositionszeit. Mit dieser strengen Regel lässt sich vermeiden, dass es bei grossem Lärm zu einem Gehörproblem wie Tinnitus oder zu einem Hörsturz kommt.

Für Impulsschall gelten spezielle Grenzwerte. Wenn Sie Fragen haben zum Gehörschutz bei einem Knall wie Schüssen, Sprengungen, Bolzensetzgeräten oder Nagelpistolen, dann kontaktieren Sie unseren Bereich Physik, Tel. 041 419 58 51.

Weitere Informationen

Die präzise Definition der Grenzwerte und die Schutzmassnahmen dazu finden Sie unter www.suva.ch/86048.d und die Checkliste «Lärm am Arbeitsplatz» unter www.suva.ch/67009.d

Wann welcher Gehörschutz?

Entscheidend ist, dass der Mitarbeitende für seinen Arbeitsplatz und für die Lärmexposition vor Ort den für ihn passenden Gehörschutz bekommt. Sie als Arbeitgeber müssen Ihren Mitarbeitenden den Gehörschutz zur Verfügung stellen. Zudem haben Sie eine Vorbildfunktion. Tragen Sie selber den Gehörschutz im Betrieb. Informationen zum Gehörschutz finden Sie unter www.suva.ch/gehorschutz.

Ob Schaumstoffpfropfen, Gehörschutzkapseln oder z. B. Gehörschutz-Otoplastiken das Richtige sind, erfahren Sie unter www.suva.ch/laerm sowie auf unserer Webseite unter dem Suchwort «Gehörschutz».

Schaumstoffpfropfen sind anspruchsvoll in der Anwendung. Für das Rollen des Pfropfens müssen die Finger sauber sein und die hygienischen Aspekte sind zu beachten. Das Einführen benötigt Zeit und Übung. Solch ein Gehörschutz ist für lange, nicht aber für kurze und häufige Anwendungen geeignet.

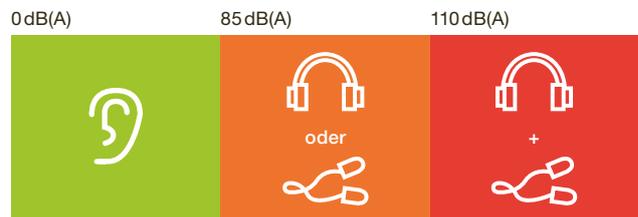
Gehörschutzkapseln sind sehr einfach in der Handhabung. Sie sind geeignet für lange, sowie für häufige und kurze Verwendungen. Die hygienischen Aspekte sind zu beachten. Allgemein können Gehörschutzkapseln gut am Arbeitsplatz angebracht werden.

Gehörschutz-Otoplastiken werden individuell auf die Gehörgänge einer Person angepasst. Richtig angepasst bieten sie sehr guten Tragkomfort. Die Tragedisziplin ist erwiesenermassen höher als bei andern Gehörschutzmitteln. Die Anschaffung von Otoplastiken ist aufwändiger und teurer.

Ziehen Sie Ihre Arbeitnehmenden bei der Auswahl der Schutzmittel mit ein. Beachten Sie, dass Frauen im Allgemeinen einen engeren Gehörgang aufweisen. Die Gehörschutzmittel sind auf andere vorgeschriebene PSA (Helm, Brille, Atemschutz) abzustimmen.

Wichtig:

Übersteigt die Lärmbelastung 110dB(A) müssen Gehörschutzpfropfen und darüber die Gehörschutzkapsel getragen werden.



Typische Lärmexpositionen an Arbeitsplätzen finden Sie in den Schallpegeltabellen unter www.suva.ch/86005.d

Audiomobil

Zum Thema Lärm und Gehörschutz bietet die Suva in ihrem speziell eingerichteten Audiomobil Hörtests an. Die Betriebe werden von der Suva zu den obligatorischen Untersuchungen aufgeboten. Dabei werden Personen bis und mit 40. Altersjahr getestet und auf ihre Arbeitsumgebung (Lärm) bezogen, beraten. – Welcher Gehörschutz passt wo am besten? Die Altersgrenze von 40 ist so festgelegt, dass es einerseits besonders wichtig ist in jungen Jahren auf den Gehörschutz zu achten und wir andererseits davon ausgehen, dass Ihre Mitarbeitenden den Hörtest bis 40 mehr als einmal absolviert haben. Natürlich ist es ebenso wichtig, dass auch ältere Personen sehr auf ihren Gehörschutz achten und dieses Präventionsmodul durchlaufen. Wann das Suva-Audiomobil in Ihrer Nähe die Hörtests anbietet, finden Sie unter suva.ch/audiomobil. Zusätzliche Informationen finden Sie in der Broschüre «Verhütung der beruflichen Lärmschwerhörigkeit (Arbeitsmedizin)» unter www.suva.ch/1909-1.d

Nützliche Links

Sämtliche Informationen zum Thema «Gehör» finden Sie unter www.suva.ch/laerm

Wir bieten zwei Kurse zum Thema Lärm an: «Lärm am Arbeitsplatz (SAL)» und «Lärm am Arbeitsplatz messen und beurteilen (SAM)». Sie finden die Kurse unter www.suva.ch/kurse (alle Kataloge: Stichwörter SAL und SAM).

