

benefit

Erlebnisparkours

Wie Lernende
spielerisch für
Arbeitssicherheit
sensibilisiert
werden.

Skisaison

Achtsamkeit
hilft, Unfälle
auf der Piste
zu vermeiden.

«Bei der Sicherheit
sind wir konsequent.»

Martin Stalder achtet in seiner Firma Stalder
STM Montagen auf die Einhaltung von Regeln und
unterstützt Mitarbeitende bei der Unfallprävention.

suva

«Ein Jahr und sieben Monate nach dem Unfall stehe ich wieder von Montag bis Freitag in der Werkstatt – auf meinen eigenen Füßen.»»

Joël Weibel, 30 Jahre



Vor Ort

«Sie warteten auf mich»

«Am Unfallmorgen wollten wir gerade eine 470-Kilo-Pumpe verschieben, als sie ins Kippen geriet. Reflexartig stellte ich meinen linken Fuss dagegen. Im nächsten Moment lag ich am Boden. Mein Fuss war taub, Adrenalin durchströmte mich – dann setzten die Schmerzen ein. Ich zog den Schuh aus: Mein Fuss war s-förmig gekrümmt.

Im Spital ging alles schnell. Die Diagnose lautete: mehrere komplizierte Brüche – einige Knochen im Fuss waren so stark beschädigt, dass sie zu feinem Staub zerbröseln waren. Der Arzt sagte, sie müssten amputieren. Ich war fassungslos. Ich laufe Halbmarathons, gehe jeden Tag mit meinen Hunden spazieren – Laufen ist für mich Freiheit. Es fühlte sich an wie ein schlechter Film. Noch am selben Tag operierten mich die Ärzte.

Als ich aufwachte, war ich einfach nur dankbar: Sie hatten meinen Fuss gerettet. Aufgeben kam für mich nicht infrage. Ich wollte wieder laufen, wieder arbeiten, wieder leben – als Jogger und als Handwerker. Mein Betrieb, die CP Pumpen AG in Zofingen, sagte: «Lass dir Zeit, wir warten auf dich.» Dieses Vertrauen gab mir Kraft. Ein Jahr und sieben Monate nach dem Unfall stehe ich wieder von Montag bis Freitag in der Werkstatt – auf meinen eigenen Füßen.

Ich war schon als Jugendlicher dankbar – aber durch den Unfall hat sich dieses Gefühl vertieft. Heute weiss ich: Jeder Schritt ist ein Geschenk. Solange ich laufen kann, bin ich frei.»

Joël Weibel, 30 Jahre

Wiedereingliederung

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



FOTO: HERBERT ZIMMERMANN







STOPP sagen. Aber wie?

«Spinnst du? Komm sofort da runter!» Oder: «Du könntest hinfallen. Wollen wir darüber reden?» Oder lieber etwas vor sich hinmurmeln und augenrollend weiterlaufen? Wie sagt man STOPP, wenn es gefährlich wird?

Diese Frage beschäftigte Martin Stalder von Stalder STM Montagen aus dem Entlebuch und Reto Wenger von der BKW Power Grid AG. Lassen Sie sich ab Seite 6 von den beiden inspirieren.

Joël Weibel von der CP Pumpen AG in Zofingen hätte sich ein STOPP wahrscheinlich gewünscht. 2024 fiel dem jungen Montagemechaniker eine 470 kg schwere Präzisionspumpe auf den Fuss – eine Amputation drohte. Heute arbeitet er wieder Vollzeit und sagt: «Ich habe mein Leben schätzen gelernt.» Seine Geschichte steht auf der Umschlagseite.

Rohyht und Marisa erlebten mit 1400 anderen Jugendlichen so einiges auf dem Erlebnisparkours der Suva. Sie diskutierten, staunten, lachten – und erkannten, dass STOPP sagen schon in der Lehre zentral ist (Seite 12). Was in kritischen Momenten im jugendlichen Gehirn passiert, erklärt Neurowissenschaftlerin Dr. Barbara Studer ab Seite 14.

Ich wünsche Ihnen eine frohe, achtsame und unfallfreie Weihnachtszeit.

Stefan Joss, Chefredaktor

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
suva.ch; benefit@suva.ch
Konzeption, Layout & Illustration: tnt-graphics AG
Redaktion: Amire Berisha, Alois Felber, Deborah Burri, Stefan Kühnis
Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Fotografie: Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo, Herbert Zimmermann
Bestellungen: suva.ch/benefit
Adressänderungen: Suva, Kundendienst, Postfach, 6002 Luzern, 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch
Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt: myclimate.org.



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

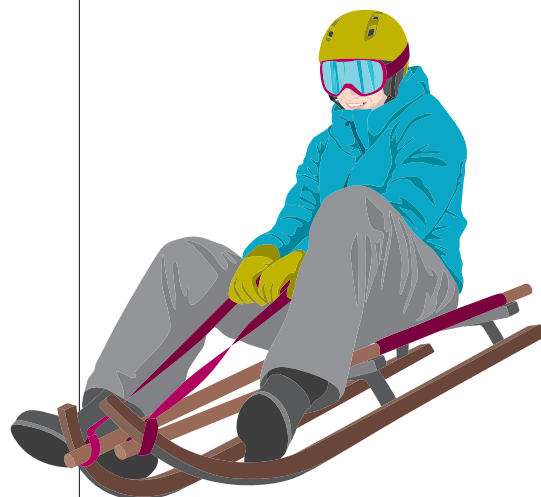
Saisonale Tipps

Mit Sicherheit mehr Schlittelspass

- 1 Tragen Sie einen Helm – der Baumstamm oder Fels ist stärker als Ihr Kopf.
- 2 Lassen Sie die Turnschuhe im Schrank und ziehen Sie hohe, feste Schuhe mit gutem Profil an. Bei eisigen Verhältnissen helfen Fersenspikes.
- 3 Nutzen Sie Schlittelwege, hindernisfreie Strecken oder Hänge mit Auslauf. Dort ist Schlitteln nicht nur sicherer, sondern auch schöner.
- 4 Am besten aufgehoben sind Sie auf einem Rodel-Schlitten. Er ist flexibel zu steuern und das robuste Sitzgeflecht dämpft die Schläge.
- 5 Verzichten Sie auf Alkohol und schauen Sie nach vorne, statt Selfies zu machen. Sonst fahren Sie womöglich direkt in die Klinik – und das ist alles andere als cool.

Mit den zehn Schlittel-Regeln machen Sie die Piste für alle sicherer:

suva.ch/schlitteln



Unfallfrei durch die Wintersaison

Mehr Sicherheit durch Achtsamkeit

Achten Sie beim Ski- und Snowboardfahren stets auf Piste, Schnee, andere Personen und Ihr eigenes Befinden. So erkennen Sie Gefahren früh und reagieren rechtzeitig. Ein gutes Sichtfeld hilft dabei enorm.

Machen Sie diese Übung und schärfen Sie Ihre Wahrnehmung:

- Strecken Sie die Arme nach vorne und halten Sie beide Daumen nach oben.
- Bewegen Sie einen Daumen seitlich, behalten Sie aber beide im Blick.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Daumen.

Bleiben Sie bei der Sache:

Lassen Sie sich beim Fahren nicht ablenken und konzentrieren Sie sich voll auf den Schneesport. Diese Übung hilft Ihnen dabei:

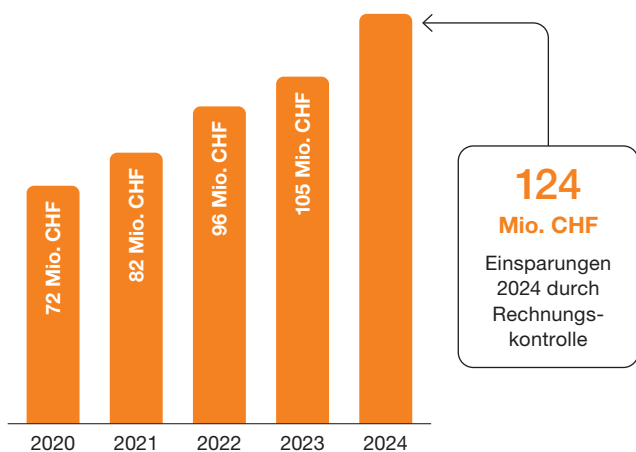
- Öffnen Sie den Reissverschluss Ihrer Jackentasche.
- Überlegen Sie, welche Gedanken Sie gerade ablenken.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie diese Gedanken in die Tasche stecken.
- Schliessen Sie den Reissverschluss.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück auf die Piste.

suva.ch/slopetrack

Gewinnen Sie mit etwas Glück ein Schneesport-Weekend mit Wendy Holdener und Loïc Meillard. Nutzen Sie die kostenlose App «Slope Track» und nehmen Sie über die App am Wettbewerb teil.



Holen Sie sich die App «Slope Track».



Für faire Prämien

Suva spart 124 Millionen Franken an Heilkosten ein

Im letzten Jahr zahlte die Suva 1,26 Milliarden Franken für medizinische und therapeutische Leistungen und überprüfte 2,7 Millionen Arzt- und Spitalrechnungen. 75 Prozent der Rechnungen wurden automatisch verarbeitet. 12,5 Prozent der Rechnungen wiesen Fehler oder Ungenauigkeiten auf und wurden zurückgewiesen. Dadurch konnten 124 Millionen Franken an Heilkosten eingespart werden. Dieser Betrag kommt den Suva-Versicherten in Form von tieferen Prämien zugute. Das zahlt sich aus: Ohne die Rechnungskontrolle wären unsere Prämien rund 3 Prozent höher.

suva.ch/heilkosten



Solaranlagen sicher planen

Absturzsicherung von Anfang an einbeziehen

Solaranlagen boomen und mit ihnen die Arbeiten auf dem Dach. Dabei gehören regelkonforme Absturzsicherungen zwingend zur Arbeitsvorbereitung. Wer sie von Anfang an einplant, schützt seine Mitarbeitenden wirksam vor schweren Unfällen. Im neuen Testimonial-Film mit der Baur AG erfahren Sie direkt aus der Praxis, wie Betriebe Solaranlagen sicher montieren und dabei konsequent auf Absturzsicherung setzen. Eine interaktive Grafik zeigt zudem detailliert, welche Schutzmassnahmen auf Flach- und Steildächern bei Montage und Instandhaltung notwendig sind. Nutzen Sie diese Hilfestellung bereits in der Planung von Solaranlagen und schützen Sie Ihr Team zuverlässig.

suva.ch/solar



Daniel Moos,
Sicherheits-
beauftragter,
VICI AG
International

mySuva

Einfach vergleichen, Entwicklungen erkennen

Seit zwei Jahren nutzt Daniel Moos, Sicherheitsbeauftragter bei der VICI AG International, die Kennzahlenübersicht von mySuva. Damit erstellt er seine Unfallstatistiken und gewinnt wertvolle Einblicke.

Wie setzen Sie die Kennzahlenübersicht ein?

Ich nutze sie einmal pro Jahr, um Statistiken für die Berichterstattung an die Geschäftsleitung zu erstellen. Hilfreich ist, dass ich Schadenfälle bis zu acht Jahre zurück einsehen kann. Entwicklungen bei Berufs- und besonders bei Nichtberufsunfällen lassen sich dank aktueller Daten frühzeitig erkennen. So kann ich gezielt Präventionsmassnahmen planen.

Welche Vorteile bringt die digitale Lösung?

Früher habe ich die Daten von HR in Excel-Tabellen erhalten und musste sie weiter bearbeiten. Heute spare ich mir diesen Schritt, weil ich die Zahlen direkt auf mySuva abrufen kann. Ich sehe Auswertungen zu den Unfällen übersichtlich aufbereitet.

Was schätzen Sie daran besonders?

Die digitale Verfügbarkeit. Ich kann die Daten unterwegs oder im Büro abrufen. Das erleichtert das Handling enorm. Mit wenigen Klicks sehe ich, wie sich unser Betrieb im Branchenvergleich positioniert. Praktisch finde ich die Checklisten und die digitale Meldung von Beinaheunfällen via QR-Code.

suva.ch/mysuva

Bereits rund 80000 unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.
Registrieren auch Sie sich jetzt.

Stalder STM Montagen

Nie ohne Helm auf der Baustelle und die Schutzbrille immer dabei: Geschäftsführer Martin Stalder (links) vermittelt seinen Mitarbeitenden die wichtigsten Sicherheitsregeln mit Nachdruck.

Präventionskultur

STOPP sagen

So geht's in der Praxis





BKW

Projektassistentin Juliane Schwandt spielt im zweiten Präventionsfilm eine Fee. Ihr Feedback-Motto: Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch.

Wie kommt man bei der Arbeitssicherheit vom Reden ins Handeln? Ein KMU und ein Grossbetrieb gehen erfolgreich eigene Wege. Was sie verbindet, ist ihr grosses Engagement für die Sicherheit.

Text: **Stefan Joss**; Fotos: **Herbert Zimmermann**



«Diskussionen übers Helmtragen gibt es nicht mehr. Wir haben bei uns Regeln. Diese werden eingehalten.»

Martin Stalder,
Stalder STM Montagen



Für Martin Stalder hat Sicherheit oberste Priorität. Auf der Grossbaustelle in Kriens, wo gerade das höchste Wohnhaus der Schweiz entsteht, baut seine Firma Stalder STM Montagen Fenster und Glastüren ein. Im Gespräch mit seinen 80 Mitarbeitern ist der Entlebucher hart und energiegelad in der Sache, menschlich im Ton.

«Ich liebe Regeln», sagt er. Vor gut zehn Jahren fiel einem Mitarbeitenden eine schwere Glasplatte auf Kopf und Schulter. Ohne Helm wäre er wohl gestorben. Stalder sagte sich: «Diskussionen übers Helmtragen sind ab jetzt vorbei. Wir haben bei uns Regeln. Diese werden eingehalten.»

Einfache Regeln

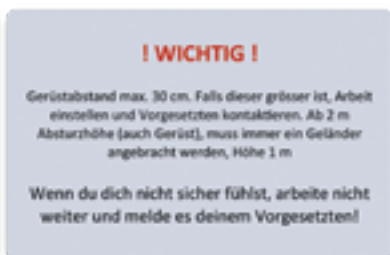
So konsequent wie beim Helmtragen geht Stalder auch bei anderen Sicherheitsfragen vor. Alle Mitarbeitenden tragen während der Arbeit ein Plastikkärtchen bei sich. Darauf finden sie sechs einfache

Regeln und die Aufforderung, unsichere Zustände sofort zu melden, statt weiterzuarbeiten (siehe Fotos unten). Die insgesamt zehn Ausrufezeichen im kurzen Text machen klar: Dieses Thema ist ihm wichtig! «Wir hatten noch nie einen Todesfall, dafür bin ich rüdig dankbar», erklärt der

Vater von zwei Kindern. Damit das so bleibt, schult er seine Angestellten regelmässig (siehe «Spickzettel»).

Kompromisslos und hilfsbereit

Wer die Regeln übertritt, erhält eine Verwarnung, beim dritten Mal droht die Kündigung. Bei der Sicherheit gebe es für ihn nur einen Weg, sagt Stalder bestimmt. «Über alles andere kann man mit mir diskutieren.» So seien schon mehrere Mitarbeitende mit privaten Herausforderungen zu ihm gekommen. Mit seiner Firma habe er schon finanziell schwierige Situationen seiner Mitarbeitenden überbrückt, sie juristisch beraten oder für sie anspruchsvolle Korrespondenz aufgesetzt. Stalder lächelt: «Wir fordern viel, sind aber auch für unsere Mitarbeitenden da.»



Alle Mitarbeitenden tragen eine Karte mit sechs einfachen Regeln auf sich.

Yves Hirschi von der BKW
Energie AG beim Dreh für den
zweiten Präventionsfilm zum
Thema «STOPP sagen».



**«Um Risiken nachhaltig
reduzieren zu können,
braucht es nicht noch
mehr Regeln, sondern
eine vertrauensvolle
Arbeitskultur mit offener
Kommunikation.»**

Reto Wenger, Sicherheitsbeauftragter
der BKW Energie AG

Szenenwechsel

Von der Grossbaustelle in Kriens zum
Grossunternehmen BKW. Am Standort
Wilderswil des Energiekonzerns steht
Mitarbeiter Yves Hirschi vor einer Werk-
bank, die Hände in die Taschen seiner
orangenen Arbeitshose gesteckt. Die Kamera
läuft, Hirschi führt ein Selbstgespräch:
«Aber ich muss doch etwas sagen. Komm
schon, sag jetzt was.»

Reto Wenger, Sicherheitsbeauftragter
des Geschäftsfelds Power Grid, erklärt:
«Wir drehen hier den zweiten Präventi-
onsfilm zum Thema «STOPP sagen.» Der
erste animierte dazu, dass unsere Mitar-
beitenden aktiver etwas sagen, wenn Ge-
fahr droht. Der zweite zeigt das Wie auf
(siehe Kasten auf Seite 10). >

Spickzettel Stalder STM Montagen



STOPP sagen bis zum Geschäftsführer

DARUM GEHT ES

Fühlt sich eine Person auf der
Baustelle nicht sicher, darf sie
gegenüber dem/der Vorgesetzten
STOPP sagen. Wird das ignoriert,
kann sie zuerst mit dem Montage-
leiter sprechen und falls nötig
Martin Stalder kontaktieren.

ZIELE

Sicherheit auf Baustellen erhöhen.
Sensibilisieren, dass STOPP
sagen explizit erwünscht ist.

DETAILS

Sämtlichen Mitarbeitenden wird
dieser Eskalationsprozess immer
wieder in Erinnerung gerufen.



Ausbildung

DARUM GEHT ES

Sämtliche Mitarbeitende werden
jährlich auf für sie relevante all-
gemeine Sicherheitsvorschriften
geschult, z. B. Schutzbrillen,
Handschuhe, Helm, Anschläge
von Lasten, persönliche Schutz-
ausrüstung gegen Absturz etc.

ZIELE

Grundausbildung sicherstellen.
Das Thema Sicherheit in den
Köpfen der Mitarbeitenden
verankern.

DETAILS

Bevor neue Mitarbeitende ihre
Arbeit auf der Baustelle aufneh-
men, erhalten sie eine 3,5 Stunden
dauernde Schulung. Alle haben
Zugang zu einer Liste, die zeigt,
wer aufgrund der absolvierten
Schulung zum Beispiel eine
Hebebühne bedienen darf.

Spickzettel BKW



Teamgespräche

DARUM GEHT ES

Ein Team tauscht sich über ein konkretes Thema aus, zum Beispiel über die Stromschlaggefahr im Niederspannungsbereich. Gemeinsam leitet es konkrete Massnahmen ab. Die Führungskraft moderiert.

ZIELE

Fördern der Präventionskultur durch einen offenen Austausch und ein gemeinsames Erarbeiten. Voneinander lernen. Die Vorbildfunktion der Führungskraft stärken.

DETAILS

Fragen können sein: Welche Erfahrungen habt ihr mit Stromschlägen? Welche Vorgaben kennt ihr? Welches sind Gründe für einen Stromschlag? Was ist dein persönlicher Beitrag, was der Beitrag des Teams, um Stromschläge zu vermeiden?



Die GL packt an

DARUM GEHT ES

Im Jahr 2025 arbeitete die Geschäftsleitung bei 30 Grad mit Netzelektrikern mit, nahm Schaltungen vor, ersetzte Tragwerke und vertiefte dabei ihr Verständnis für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

ZIELE

Verständnis der GL für ausführende Tätigkeiten fördern. Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitenden erhöhen. Vorbildfunktion der Führung glaubwürdig aufzeigen.

DETAILS

BKW-intern wurde die Aktion auf allen Ebenen sehr geschätzt.



Im Scheinwerferlicht für den Präventionsfilm der BKW:
Reto Wenger, Juliane Schwandt, Yves Hirschi, Peter Suter (von links).

Innovative BKW-Filme

Die BKW erhielt für ihren Film «Dein Plan – Für ein sicheres Arbeitsumfeld heute & morgen!» im Sommer 2025 viel Lob. Seit kurzem ist der zweite Film mit dem Titel «STOPP sagen: Wie sage ich es?» verfügbar:
youtube.com/bkwpowergrid

Ansetzen bei der Kultur

«2022 war ein einschneidendes Jahr für die BKW», sagt Wenger. Damals kamen in der BKW Gruppe zwei Mitarbeitende bei der Arbeit auf tragische Weise ums Leben. Etwa gleichzeitig startete der neue Gruppen-CEO Robert Itschner. Ab seinem ersten Tag setzte er die Sicherheit oben auf die Agenda. «Daraus schöpfte ich als SiBe Energie, um das Thema neu anzugehen.»

Wenger wollte bei der Kultur ansetzen: Was versteht man im Unternehmen unter Sicherheit? Wie kommunizieren die Mitarbeitenden untereinander? Der SiBe präzisiert: «Mir war aufgefallen, dass unter «STOPP sagen» alle etwas anderes verstanden.» Wenger ging das Thema systematisch an: Er plante eine mehrjährige Kampagne und orientierte sich dabei an der Präventionskultur der Suva (siehe Kasten). Für ihn war klar: «Es sind die Menschen, die unsere Arbeiten ausführen. Um Risiken nachhaltig reduzieren zu können, braucht es nicht noch mehr Regeln, sondern eine vertrauensvolle Arbeitskultur mit offener Kommunikation.»

Teamgespräche und GL in Action

Wengers Massnahmen für mehr Sicherheit sind durchdacht: Nebst Kommunikation (Intranetnews und Filme) erarbeiten zum Beispiel Teams konkrete Lösungen zu gefährlichen Situationen. Spielerische Umfragen liefern wertvolle Daten und die Geschäftsleitung griff 2025 zu Kabel und Spaten (siehe Spickzettel links). Im zweiten Präventionsfilm spielt Projektassistentin Juliane Schwandt eine Fee. Im Glitzerkostüm zeigt sie Yves Hirschi, wie man ein Feedback zielführend aufbauen kann: Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch.

Und was ist ihr persönlicher Wunsch als Arbeitnehmerin? «Dass unsere Mitarbeitenden im richtigen Moment STOPP sagen – nicht erst nach dem Unfall. Alle sollen am Abend gesund nach Hause kommen.» ●

STOPP sagen als Teil der Präventionskultur

Was braucht es, damit Mitarbeitende sich getrauen, bei Gefahr STOPP zu sagen? Etwas aus jeder Dimension der Präventionskultur: Vorgesetzte müssen das STOPP sagen aktiv unterstützen. Dazu gehören klare Zuständigkeiten (Organisation), regelmässige Schulungen (Lernen), ein offener Dialog (Kommunikation), Vorbilder (Führung) und ein sicherheitsbewusstes Handeln jedes Einzelnen (Verantwortung).

suva.ch/stopp

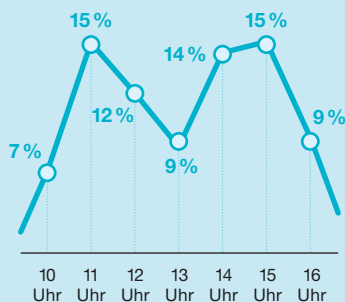
Gerechnet Sicherheit auf der Piste

Beim Schneesport kann sich die Situation rasch ändern. Achten Sie jederzeit auf die Pistenverhältnisse, den Schnee, andere Personen und die eigene Verfassung. Denn wer aufmerksam ist, bleibt eher unverletzt.

suva.ch/sneesport

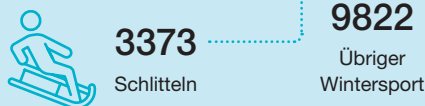
Sneesportunfälle im Tagesverlauf

Die meisten Unfälle geschehen am Morgen zwischen 10 und 11 Uhr und am Nachmittag zwischen 14 und 15 Uhr.



48 016

Unfälle geschehen durchschnittlich jedes Jahr beim Wintersport.



suva.ch/slopetrack

Nutzen Sie die App «Slope Track»: Trainieren Sie vor der Fahrt Ihre Wahrnehmung mit Wendy Holdener und Loïc Meillard, machen Sie den Fitness-test oder stärken Sie Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur.

Wie viel die Unfälle kosten

Alle Unfallversicherer zusammen geben pro Jahr 326 Millionen Franken für Schneesportunfälle aus. Ein Unfall kostet durchschnittlich 8300 Franken.



Über **90 %**
der Schneesportunfälle sind selbstverursacht.

Am häufigsten verletzte Körperteile

Skifahrende verletzen sich am häufigsten an den unteren Extremitäten. Bei den Snowboardfahrenden sind die oberen Extremitäten am meisten betroffen.

Kopf und Hals

10 %

7 %

Wirbelsäule

6 %

4 %

43 %

Schulter, Arm,
Hand, Ellbogen,
Finger

32 %

Rumpf, Rücken,
Gesäss

18 %

11 %

46 %

Hüfte, Bein,
Knie, Fuss

22 %



Sichere Lehrzeit

Tor verfehlt, Ziel erreicht

Am Erlebnisparcours der Suva sammeln Lernende Erfahrungen rund um die Arbeitssicherheit. Marisa Sae-Wang und Rohyth Ganeshkanna sind im September 2025 auf diesem Parcours unterwegs – diskutierend, staunend, beobachtend und mit viel Spass.

Text: Stefan Kühnis; Fotos: Janosch Abel

Der Schuss geht meilenweit neben das Tor. Lernende lachen schallend, weil sie es auch nicht besser konnten – nicht mit dieser Brille, die eine Augenverletzung simuliert. «Ich möchte ganz bestimmt nicht an den Augen verletzt werden», sagt Rohyth Ganeshkanna. «Das muss sehr schlimm sein.»

Er und Marisa Sae-Wang lernen beide Produktionsmechaniker/-in. Sie sind zwei von 1400 Lernenden, die im Kanton Solothurn den Erlebnisparcours der Suva absolvieren.

Der Erlebnisparcours

«Anfangs war ich schüchtern», sagt Marisa Sae-Wang, «heute traue ich mich, STOPP zu sagen.» Das macht sie auf dem Parcours, als sie unsicher ist, mit welchem Handschuh sie ein Werkzeug aus einer ätzenden Flüssigkeit greifen soll. Und sie macht es bei der Arbeit. «Ich habe



Die Lernenden erfahren dank der Simulationsbrille, wie stark eine Augenverletzung einschränken kann.



Die fallende Billardkugel kracht erstaunlich stark – trotz Helm.



Mit welchem Handschuh lässt sich in die ätzende Flüssigkeit greifen? Was ist das überhaupt für eine Flüssigkeit? Lernende am Diskutieren.

den STOPP-Ausweis immer dabei, aber ich sage auch ohne ihn STOPP, wenn ich mich nicht sicher fühle.»

Das Quiz gefällt ihr gut, «ich wusste nicht, dass die meisten Freizeitunfälle beim Fussball passieren, weil man vielleicht aggressiv spielt», sagt sie. Für Aggressivität ist sie weniger der Typ, auch nicht im Job. «Ich arbeite vorsichtig und habe Respekt vor den Maschinen», sagt sie.

Den wackeligen Stolperparcours meistern die beiden Lernenden gekonnt und halten sich am Handlauf fest, «obwohl ich das sonst selten mache», wie Rohyth Ganeshkanna auffällt. Sie lassen sich eine Billardkugel auf ihren Helm donnern und staunen, wie sehr das kracht – aber der Kopf dank Helm ganz bleibt. Und die Aufgabe rund um Hirnverletzungen, wo sie etwas im Spiegel nachzeichnen müssen, treibt beide fast in den Wahnsinn.

Die Ursachen

Es gibt viele mögliche Ursachen, weshalb Lernende doppelt so häufig verunfallen als ausgelernete Mitarbeitende. «Die fehlende Erfahrung und die Ablenkung», denkt Rohyth Ganeshkanna. «Lernende müssen sich bewusst sein, dass sie nun nicht mehr zur Schule gehen. Wenn man unaufmerksam ist und mit Kollegen redet, kann schnell etwas passieren. Für mich war von Anfang an klar, dass ich vorsichtig und konzentriert arbeiten und mich an die Regeln halten muss.»

Passiert ist ihm im Job noch nichts. Aber in der Freizeit. Er stürzte mit dem Roller und brach sich zwei Finger. Auch Marisa Sae-Wang machte eine solche Erfahrung. «Als ich klein war, stürzte ich mit dem Velo», erzählt sie. «Der Kinnriemen am Helm war nicht angezogen. Der Helm

flog weg, ich schlug mit dem Kopf auf und habe seither eine Narbe über dem Auge.»

Die Sensibilisierung

«Wir erreichen jene Lernenden besser, die solche Erfahrungen machten», sagt Ilija Blatancic. Er ist Berufsbildner von Rohyth Ganeshkanna bei der Heinz Hänggi Swiss Stamping Solutions GmbH und sieht Unsicherheit, Unerfahrenheit, Ablenkungen und jugendlichen Leichtsinn als Hauptgründe für die höheren Unfallzahlen von Lernenden. «Wir müssen ihnen die wichtigen Regeln erklären und vorleben», sagt er. «Die Sensibilisierung zum Lehranfang ist enorm wichtig», bestätigt Elias Basler, Berufsbildner von Marisa Sae-Wang bei der login Berufsbildung AG. «Sicherheit darf kein Tabu sein, man soll darüber reden, so viel und so oft wie möglich. Vor der Geschwindigkeit oder der Qualität der Arbeit steht immer die Sicherheit.»

Marisa bestätigt Elias' Aussage: «Alle paar Minuten schaut jemand, wie es uns geht, wie wir arbeiten oder ob wir abgelenkt sind.» Und dann hämmert sie noch einen Ball neben die Torwand. Ein Schuss, der das Tor verfehlt, aber das Ziel des Erlebnisparcours trotzdem trifft: Lernende für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zu sensibilisieren. ➤



«Die Sensibilisierung zum Lehranfang ist enorm wichtig. Sicherheit darf kein Tabu sein, man soll darüber reden, so viel und so oft wie möglich»

Elias Basler, login Berufsbildung AG

Sichere Lehrzeit: Erlebnisparcours

In diesem Präventionsmodul mit Fachperson sensibilisieren Sie Ihren Berufsnachwuchs für die Risiken im Betrieb und in der Freizeit.

suva.ch/erlebnisparcours

Vorbild statt Besserwisser

Jugendliche hören nicht, was Erwachsene sagen – sie sehen, was sie tun. Neurowissenschaftlerin und Hirncoach-Gründerin Barbara Studer erklärt, wie Authentizität hilft, Unfälle zu verhindern.

Interview: **Stefan Joss**

Barbara Studer, was passiert in einem jugendlichen Gehirn?

In der Pubertät wird das Gehirn grundlegend umgebaut. Dabei reifen emotionale Zentren und Strukturen, die für Belohnungen zuständig sind, schneller als jene für die Selbstregulation. Diese stabilisieren sich erst mit rund 25 Jahren. Deshalb stehen Emotionen, soziale Zugehörigkeit und Belohnung während der Pubertät so stark im Vordergrund.

Wie wird man als Berufsbilder/-in zum Vorbild?

Jugendliche erkennen rasch, wie wir Erwachsenen uns geben und handeln, hören aber nicht immer, was wir sagen. Wir sollten deshalb nicht perfekt sein, sondern vor allem authentisch. Jugendliche dürfen spüren, dass ich sie mag und sie nicht einfach belehren will. Sie sollen erleben, wie ich selbst mit Fehlern und Stress umgehe. Mache ich Pausen, statt direkt eine weitere Arbeit zu beginnen? Kann ich sagen: «Oh, das ging voll daneben. Jetzt versuche ich es nochmals anders»? Vorbild sein heisst, gute Verhaltensweisen vorzuleben.

Hirncoach

Dr. Barbara Studer ist Initiantin, Mitbegründerin und CEO der Hirncoach AG. Ihr Ziel: mit wissenschaftlichen Methoden die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns bis ins hohe Alter fördern und erhalten.

hirncoach.ch



Barbara Studer weiss, wie jugendliche Gehirne funktionieren.

Was hindert Jugendliche daran, bei Gefahr STOPP zu sagen?

Jugendliche überschätzen sich oft und sind sehr risikofreudig. Nicht, weil sie fahrlässig sind, sondern weil sie das Risiko anders erleben. Zudem haben sie den Wunsch, dazuzugehören. Dadurch sagen Jugendliche eher Ja als Nein. Denn ein Nein könnte zum Ausschluss führen. Hinzu kommt, dass Jugendliche oft erst spät merken, wenn sie überfordert sind. Somit kommt auch das STOPP-Sagen spät – oder gar nicht. Deshalb lohnt es sich, mit Jugendlichen das frühe STOPP-Sagen zu üben.

Warum tragen Jugendliche ihre persönliche Schutzausrüstung nicht immer?

Jugendliche denken: «Sich schützen ist langweilig.» Ohne Schutzausrüstung ist der Kick grösser. Eine Lösung liegt im Erleben: Wie fühlt es sich an, einen Splitter im Auge zu haben – natürlich nicht in echt, sondern zum Beispiel mit einer speziellen Brille, wie auf dem Suva-Erlebnisparkours? Fühlen wirkt stärker als Vernunft und reine Sprache. ●

Lesen Sie das ganze Interview auf suva.ch/jugendliche

2x2

Tipps gegen Unfälle von Barbara Studer

Für Jugendliche

- Gönn dir Bewegung – Sport oder Spazieren in der Natur. Plane sie bewusst und prioritär ein.
- Pflege gute Beziehungen und sei selbst ein guter Freund, eine gute Freundin. Such dir deine Peers (deine Gleichaltrigen, Gleichgesinnten) bewusst aus.

Für Berufsbildner/-innen

- Zeigen Sie Verständnis gegenüber Jugendlichen, ziehen Sie aber auch klare Grenzen: «Bezüglich Gefahren erwarte ich von dir ...»
- Seien Sie Coach. Entwickeln Sie gemeinsam mit den Jugendlichen Strategien, damit sie Ihre Grenzen einhalten können: «Ich helfe dir, dass du sie im Griff hast.»

Das Ding

Sprühschaum-Feuerlöscher

Ein Funke, ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon brennt es. Gut, wenn der Feuerlöscher griffbereit ist – denn es geht um jede Sekunde.

suva.ch/explosionsschutz

Im Betrieb gut geschützt

Jeder Betrieb ist gesetzlich verpflichtet, passende Löschmittel bereitzuhalten. Sprühschaum-Feuerlöscher eignen sich für die Klasse A (zum Beispiel für Brände mit Holz, Papier oder Textilien) und für die Klasse B (zum Beispiel für Brände mit Benzin oder einigen Kunststoffen). Wichtig ist, dass sie rasch zugänglich, gut sichtbar montiert und mit Hinweisschildern klar gekennzeichnet sind.

Vorbeugen statt löschen

Brände lassen sich mit einfachen Massnahmen verhindern: Warten Sie elektrische Geräte regelmässig und lagern Sie keine leicht brennbaren Materialien in der Nähe von Wärme- oder Zündquellen. Zum Beispiel kein Papier oder Karton in der Nähe der Ladestation für Stapler.

Privat gut geschützt

Sprühschaum-Feuerlöscher eignen sich auch für zu Hause, vor allem die kleinen Löscher mit 2 Litern Inhalt. Ergänzen Sie Ihre Sicherheitsausrüstung mit Rauchmeldern und Löschdecken – so sind Sie auf den Ernstfall gut vorbereitet.



Ein Beispiel für einen
Sprühschaum-Feuerlöscher finden Sie auf
sapro.ch



Kundenberater Fabrice
Prieto: unterwegs für mehr
Sicherheit in Westschweizer
Autogaragen.



Aus der
Praxis

«Berater – kein Verkäufer»

Fabrice Prieto wirbt in Westschweizer Autogaragen für mehr Sicherheit. Erfolg hat er mit Fachwissen, einem anschaulichen Vergleich – und mit guten Beziehungen zu seinen Kunden.

Text: Stefan Joss; Foto: Fabian Hugo



Herausforderungen

«Ein schriftliches Sicherheitskonzept ist für Schweizer Autogaragen ab zehn Mitarbeitenden Pflicht. Nach meiner Erfahrung sind nicht alle Chefs gleich offen: Junge Garagistinnen und Garagisten erkennen rasch die Vorteile in der «Branchenlösung» für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Auto- und Zweiradgewerbe. Patrons hingegen, die seit Jahrzehnten keine grösseren Unfälle hatten, fragen sich eher, wozu das nötig sein soll.

Dieser Spagat ist für mich als Kundenberater des Auto Gewerbe Verbands

Schweiz (AGVS) die eigentliche Herausforderung. Dabei liegt es für mich auf der Hand: Die Branchenlösung ist sinnvoll – verhinderte Unfälle sparen nicht nur Kosten, sondern auch Leid, die Betriebe sind rechtlich abgesichert und die Anforderungen der EKAS-Richtlinie 6508 sind erfüllt.» (siehe Kasten)

Massnahmen

«Als Bindeglied zwischen den Garagen und unserem Verband besuche ich in der ganzen Westschweiz rund 20 Betriebe pro Woche. Ich sehe mich als Berater, nicht als Verkäufer. Meine Kunden wissen: Ich unterstütze, ich kontrolliere nicht. Sie schätzen meine Einschätzungen zu gesetzlichen Neuerungen, Versicherungs- und natürlich zu Sicherheitsfragen.

Um Gefahren in Garagen erkennen zu können, habe ich bei der Suva die Ausbildung zum Sicherheitsassistenten absolviert. Ich wollte die meisten Fragen rund um Sicherheit und Gesundheit selbst beantworten können und aufzeigen, was passiert, wenn ein Betrieb zu wenig in die Unfallprävention investiert. Dann können die Folgen nämlich gravierend sein: von organisatorischen und finanziellen Problemen bis hin zu zivil- oder gar strafrechtlichen Konsequenzen.

Ich erkläre es gern so: Eine Autogarage ohne Sicherheitskonzept zu führen, ist wie Autofahren ohne Führerausweis. Es geht – aber es ist nicht klug.»

Erfolge

«In Bern und im Berner Jura fanden in letzter Zeit viele Kontrollen durch Arbeitsinspektoren statt. Das hat die Nachfrage nach der Branchenlösung stark erhöht. Gut, dass ich viele Betriebe bereits kannte. So kamen etliche Garagisten direkt auf mich zu, und ich konnte sie bei der Einführung begleiten.

Oft höre ich danach: «Du bist ein guter Berater, aber kein Verkäufer.» Das passt perfekt zu mir. Ich bin zufrieden, wenn ein Garagist erzählt, dass der Arbeitsinspektor nach der Kontrolle gesagt hat: «Alles in Ordnung.» Genau das ist für mich Erfolg.» ●



Tipps von Fabrice Prieto

- 1 Ein Sicherheitskonzept schützt nicht nur Ihre Mitarbeitenden, sondern auch Ihr Unternehmen.
- 2 Die Einführung eines Sicherheitskonzepts bedeutet, Ihr Unternehmen mit anderen, oft kritischeren Augen zu betrachten.
- 3 Warten Sie nicht erst auf eine Kontrolle oder einen Unfall, um sich Ihrer gesetzlichen Verpflichtungen bewusst zu werden.

Eine Lösung für die ganze Branche

Branchenlösungen unterstützen Betriebe bei der Umsetzung von gesetzlichen Auflagen. Sie entsprechen der EKAS-Richtlinie 6508. Diese definiert für ein Sicherheitskonzept zehn Elemente, zum Beispiel Sicherheitsziele, die Organisation des Arbeitsschutzes, Schulungen, Massnahmen bei besonderen Gefahren und die Regelung der Notfallorganisation.

Präventionsmodul «Augen schützen wie ein Profi»

Auf diesem Parcours lernen Ihre Mitarbeitenden, wie verletzlich und gefährdet ihre Augen sind und wie man sie zuverlässig schützt. Das Modul wird begleitet von einer Fachperson.

Suchen Sie nach «Augen schützen wie ein Profi» unter suva.ch/praeventionsmodule

Service & Publikationen



Kursprogramm 2026

Ihre nächste Weiterbildung wartet auf Sie

Wir machen Sie fit für Ihre Tätigkeit im Bereich Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Unsere fundierten, praxisnahen Weiterbildungen sind eine solide Grundlage für Ihren Berufsweg. Wählen Sie jetzt Ihre nächste Weiterbildung. Im neuen Kursprogramm 2026 für Ausbildungen in Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz und Prävention finden Sie das richtige Angebot.

Jetzt informieren

Kursprogramm 2026:

suva.ch/88045.d

Weitere Informationen:

suva.ch/ausbildung

Asbest-Factsheet

Gesundheitsschutz auf Deponien

Auch beim Entsorgen auf Deponien können asbesthaltige Materialien die Gesundheit gefährden. Deswegen ist dabei ein sicherer Umgang gefragt. Um Staubfreisetzung zu vermeiden, sind Abfälle immer verpackt anzunehmen und zu deponieren. Das überarbeitete Factsheet fasst die Schutzmassnahmen zusammen und ersetzt die aufgehobene Publikation «Entsorgung von festgebundenem Asbest».

Schutzmassnahmen auf Deponien beim Entsorgen asbesthaltiger Abfälle

Factsheet A4:

suva.ch/33063.d

Factsheet

Hochaktive Stoffe sicher gehandhabt

Der Umgang mit hochaktiven Stoffen ist eine besondere Herausforderung. Schon kleinste Mengen können durch ihre akute Toxizität oder langfristige Wirkung Gesundheitsschäden verursachen. Das Factsheet unterstützt bei Planung und Betrieb von Laboren, wirksame Schutzmassnahmen zu treffen.

Sicherer Umgang mit hochaktiven Stoffen im Labor

Factsheet A4:

suva.ch/33114.d

Publikation

Alles Wichtige zur Absturzschutzausrüstung

Was ist Stand der Technik bei der sicheren Anwendung der persönlichen Absturzschutzausrüstung? Unsere komplett neu erarbeitete Publikation bietet eine Übersicht über die verschiedenen Systeme und Produktarten und gibt Hinweise zu Rettungsverfahren, Anschlageinrichtungen und Instandhaltung.

Sicherheit durch Anseilen

Informationsschrift A4:

suva.ch/44002.d



Präventionsmodul

Mit Quiz-Spass zu mehr Sicherheit im Betrieb

Wir haben das beliebte Sicherheits-Quiz «3-2-1» stetig weiterentwickelt. Heute stehen zehn Themen zur Auswahl, zu denen je zwei Spielerinnen oder Spieler ihr Wissen gegeneinander testen können. Zuletzt hinzugekommen ist das Thema «Gefährliche Chemikalien». Spielen Sie das Quiz online mit bestellbaren Bedienungs-Sets und organisieren Sie damit ein spannendes und sicherheitsförderndes Event im Betrieb.

«3-2-1 Quiz»: Das Quiz für mehr Sicherheit im Betrieb

Bedienungs-Set bestellen:

suva.ch/3-2-1

Direkt zum Quiz:

suva.ch/3-2-1-quiz



Publikation

Keine Unfälle beim Unterhalt von Gebäuden

Wer Gebäude plant, baut oder betreibt, muss sich Gedanken zum Unterhalt machen. Wie können Fenster, Fassaden und Dächer über die ganze Lebensdauer des Bauwerks sicher kontrolliert, gereinigt und instandgehalten werden? Unsere komplett überarbeitete Publikation zum Thema informiert über die technischen Einrichtungen und Arbeitsmittel, die dafür geeignet sind.

Fenster, Fassaden und Dächer sicher reinigen und instand halten

Informationsschrift A4:
suva.ch/44033.d



In Kürze

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Profi im eigenen Wald

Informationsschrift A4:
suva.ch/44069.d

Gefahrenpiktogramme im Blick. Informieren. Erkennen. Handeln.

Merkblatt A4:
suva.ch/88353.d

Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze

Checkliste A4:
suva.ch/67135.d

Laderampen

Checkliste A4:
suva.ch/67065.d

Lagerregale und Schubladenschränke

Checkliste A4:
suva.ch/67032.d

Anpassrampen und Ladebuchten

Checkliste A4:
suva.ch/67066.d

Böden

Checkliste A4:
suva.ch/67012.d

CNC-Holzbearbeitungsmaschine

Checkliste A4:
suva.ch/67170.d

Hebebühnen für Laderampen

Checkliste A4:
suva.ch/67067.d



Sicherheit durch Achtsamkeit

Kleinplakat A4:
suva.ch/55407.d

Anschlagmittel

Checkliste A4:
suva.ch/67017.d

Immer aktuell

Auf dieser Doppelseite zeigen wir Ihnen eine Auswahl neuer und überarbeiteter Inhalte von suva.ch sowie weitere Angebote für die Präventionsarbeit in Ihrem Betrieb. Einen Überblick über alle neuen und überarbeiteten Publikationen finden Sie hier:

suva.ch/publikationen

Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 28. Februar 2026 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:
suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis: Küchenmaschine



2. Preis:
Davoser
Holzschlitten

3. Preis: Balance Board

Das Leben ist schön, solange nichts passiert.

Überschätze dich nicht.

