

benefit



Lärmschutz

Lärm ist gefährlich. So schützen Sie sich richtig.

Rehabilitation

Das investierte Geld kommt mehrfach zurück.

Unfallfrei ist keine Glücksache
**45 Jahre Förster –
ohne Unfall**

**«Obwohl ich bei einem
Motorradunfall den
Unterschenkel verlor,
gebe ich meine Leiden-
schaft nicht auf.»»**

Monika Gut





Wie lässt sich Verhalten ändern?

Als Kind und Teenager habe ich nie einen Velohelm getragen, obwohl ich täglich mehrere Kilometer Schulweg mit dem Velo zurücklegen musste. Gefühlte tausend Mal hat meine Mutter mich ermahnt, den Helm bitte aufzusetzen. Aber erst dieser eine Satz hat mich zum Umdenken gebracht: «Du musst nicht damit leben, wenn du bei einem Verkehrsunfall stirbst.» Da hat es bei mir Klick gemacht. Seither trage ich den Velohelm – egal, ob für lange oder kurze Strecken. Mittlerweile habe ich mich so daran gewöhnt, dass ich mich ohne Helm nackt fühlen würde.

Das Verhalten zu ändern, ist etwas vom Schwierigsten überhaupt, sagt die Sozial- und Arbeitspsychologin der Suva, Jeannette Büchel. Doch genau da setzt die Prävention der Zukunft an. Die technischen und organisatorischen Massnahmen sind weitgehend ausgeschöpft; nun rückt das menschliche Verhalten in den Fokus. Denn nur wenn wir dieses beeinflussen können, sinken die Unfallzahlen auch in den nächsten Jahren.

Regula Müller, Chefredaktorin

Inhalt

04 Einstieg

- 06 Unfallfrei ist keine Glücksache**
Erfahrene Berufsleute erzählen, wie sie seit Jahrzehnten unfallfrei bleiben. Glück spielt dabei keine Rolle.



11 Wie die Suva ihre Kosten im Griff behält

- 12 Warum Lärm so gefährlich ist**
Das Ohr ist ein empfindliches Organ. Wie Sie es möglichst früh und effizient schützen, lesen Sie in diesem Heft.



15 Das Ding: Schutzbrille

- 16 «Rehabilitation ist keine Wellnesskur»**
Gianni R. Rossi ist CEO der Rehabilitationsklinik Bellikon. Er erklärt, was in Bellikon gemacht wird und warum jeder Franke mehrfach zurückkommt.



18 Service

19 Wettbewerb

20 Die Kampagne

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
suva.ch; benefit@suva.ch

Chefredaktion: Regula Müller

Redaktion: Alois Felber, Nadia Gendre, Henri Mathis, Marcel Hauri, Regina Pinna-Marfurt, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Manuel Zingg, Thomas Egli, Herbert Zimmermann, Dominic Steinmann, S+K Werbefotografie

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.

Vor Ort

Wieder Motorrad fahren

Reutigen, 11. September 2016

«Mein Mann und ich waren mit den Motorrädern auf dem Weg nach Montreux. Er wollte an der nächsten Kreuzung auf mich warten. So machten wir es immer. Aber dieses Mal wartete er vergebens. Ein Autofahrer hatte mich übersehen und erfasste mich auf der linken Seite. Im Inselehospital Bern musste mein Vorderfuss amputiert werden; nach einigen Tagen wegen eines Infekts auch der Unterschenkel. In der Rehabilitation in Bellikon durfte ich schon am 8. November meine erste Prothese anprobieren. Früh dachte ich: Ich möchte trotz allem in die länger geplanten Ferien nach Thailand, was tatsächlich klappte. Es war der erste Schritt, mein Leben voller Abenteuer wieder zurückzuerobieren – trotz Prothese. Im vergangenen Winter konnte ich wieder Ski fahren. Ich liess mir dazu eine Prothese mit flexiblem Fuss anfertigen. Anders käme ich nicht in die Skischuhe.

In unserer Garage steht erneut ein Motorrad für mich. Mein Mann hat die Maschine so umgebaut, dass ich sie fahren kann. Die erste Probefahrt habe ich hinter mir und ich fühlte mich sicher.»

Monika Gut

Die andere Seite

«Da ich selber vor rund 15 Jahren nach einem schweren Motorradunfall in der Rehaklinik Bellikon behandelt wurde, wusste ich, was auf Monika zukommt. Ich sagte zu ihr: Bellikon ist das Beste, was dir passieren kann. Sie helfen dir, wieder selbstständig zu werden.»

Martin Gut, Ehemann



suva.ch/wiedereingliederung

Im Film zeigt Monika Gut, wie sie ihr Leben mit der Prothese gestaltet.

FOTOS: MANUEL ZINGG





10

Gefahren im Haushalt

Rund ein Viertel aller Freizeitunfälle passieren zu Hause. Der gefährlichste Gegenstand: die Treppe. Die Präventionsmodule rund um Haus und Garten helfen, brenzlige Situationen zu entschärfen. [suva.ch/praeventionsmodule](https://www.suva.ch/praeventionsmodule)

1. Treppe

Die Gefahr Nummer 1 im Haushalt: Unaufmerksamkeit oder zu viel Tempo auf Treppen verursachen die meisten Unfälle.

2. Einrichtung

Einrichtungsgegenstände wie Bettgestelle oder Badewannen sind nicht ungefährlich.

3. Ausrutschen

Glatteis oder nasse Böden sind eine Rutschgefahr.

4. Haushaltsgegenstände

Kleine Dinge wie Schlüssel oder Aschenbecher sind gefährlicher, als man denkt.

5. Werkzeug

Werkzeug wie Messer, Bohrer, Scheren: Schnell ist etwas passiert.

6. Haustiere

Beim Kuscheln mit der Katze ist erhöhte Vorsicht geboten.

7. Kinder

Die Kleinen sind manchmal sehr lebendig – Unfälle mit Kindern entsprechend häufig.

8. Türe, Fenster

Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit – und schon ist der Finger eingeklemmt.

9. Fremdkörper

Selbst kleinste Splitter vom Bohren oder Dornen am Gebüsch führen zu Unfällen.

10. Lasten

Ob Waschkorb oder Müllsack – besonders in Verbindung mit der Treppe wird's gefährlich.



* Anzahl Fälle pro Jahr.

Quelle: SSUV; Unfälle in Haus und Garten nach kausal am Unfall beteiligten Gegenständen, Ø2013–2017



Vorbereitung auf den Winter

Liebt Ihre Belegschaft den Schneesport? Laden Sie Ihre Mitarbeitenden ein, den Schneesport-Check durchzuführen, damit diese im kommenden Winter möglichst unfallfrei bleiben. Der Online-Test gibt individuelle Tipps, um das Verletzungsrisiko klein zu halten. Ausserdem zeigt der integrierte Fitnessstest, ob die körperlichen Voraussetzungen schon gegeben sind oder ob vor dem ersten Schneefall noch etwas Training nötig ist.

suva.ch/praeventionsmodule

21 Millionen

Die Suva unterstützte Unternehmen im Jahr 2018 mit über 1,2 Millionen Franken bei der Wiedereingliederung von Verunfallten. Dadurch sparte sie über 21 Millionen Franken an künftigen Taggeld- und Rentenkosten. Kann Ihr Betrieb einen solchen Arbeitsplatz anbieten?
suva.ch/reintegration



Helmbox im Veloständer

«Ich trage keinen Velohelm, weil ich ihn nicht mit in den Zug nehmen will.» Das ist eine Ausrede, die bald nicht mehr gilt. Am Bahnhof Luzern startet das Pilotprojekt «smartmo». Im intelligenten und reservierbaren Veloständer ist eine Helmbox integriert, die mit einer App geöffnet werden kann. Der Veloständer ist auch eine E-Ladestation. Die sicheren Veloständer mit Helmboxen werden demnächst auch in Basel, Zürich, Uster und Solothurn zu finden sein.

smartmo.ch

GUTE FRAGE

Asbest: Wie verhalte ich mich?



Stefan Scherer, Asbest-Experte bei der Suva

Seit 1990 ist Asbest in der Schweiz verboten. In Gebäuden, die vor 1990 gebaut wurden, ist der gefährliche Werkstoff jedoch oft anzutreffen. Solange Asbest in Baumaterialien festgebunden ist, stellt er keine Gefahr dar. «Sobald aber bei Umbau-, Unterhalts- und Renovationsarbeiten Asbestfasern freigesetzt werden», warnt der Asbest-Experte Stefan Scherer, «sind diese sehr gefährlich, wenn sie eingeatmet werden.» Nach Aufnahme in die Lunge verursachen Asbestfasern Jahre später Brustfell-, Bauchfell- oder Lungenkrebs. Grundsätzlich kann in Gebäuden mit Baujahr vor 1990 überall Asbest verbaut sein. Daher gilt es vor jeder Sanierungsarbeit bei einem solchen Bau, das Gebäude auf asbesthaltige Produkte zu untersuchen. «Insbesondere bei asbesthaltigem Plattenkleber oder Putz sind aufwendige Sanierungen erforderlich.»

Damit Sie sich und andere vor Asbestgefahren schützen können, finden Sie auf unserer Website die lebenswichtigen Regeln dazu.

suva.ch/asbest

Helden der Arbeit

«Glück gehabt» heisst es oft, nachdem fast ein Unfall passiert ist. Doch Profis zeigen: Unfallfrei zu arbeiten, hat wenig mit Glück und viel mit Prävention zu tun.

Text: Henri Mathis, Regula Müller, Regina Pinna-Marfurt; Fotos: Thomas Egli





**«Man muss sich
der Unfallrisiken
bewusst sein.»**

Forstwart Paul Bischof

Paul Bischof (62), Förster

«Der Förster ist nicht nur ein Holzfäller. Er begegnet dem Wald mit Respekt, beobachtet, riecht, fühlt ihn in allen Jahreszeiten und fördert seine Biodiversität. Ich arbeite heute am Wald von morgen. Darauf bin ich stolz, auch wenn der wirtschaftliche Druck zunimmt. Vor 25 Jahren deckte ein Kubikmeter Holz die Kosten eines Arbeitstags. Heute reicht es nicht mal mehr für eine Stunde. Ich arbeite seit über 30 Jahren für die Gemeinde La Grande Béroche. Zu viert, darunter zwei Lernende, pflegen wir 1580 ha Wald. Wer im Wald arbeitet, muss sich immer der Unfallrisiken bewusst sein. Es hat nur wenig mit Glück zu tun, dass ich als dienstältester Forstwart der Neuenburger Wälder noch nie einen Unfall hatte. Vor allem haben das konsequente Tragen der Schutzausrüstung, das Einhalten der lebenswichtigen Regeln, Vorsicht, die Fähigkeit zu antizipieren und Geduld dazu beigetragen. Eile ist die grösste Gefahr im Wald. Gelegentlich sage ich «Stopp». Aber als Ausbildner von «WaldSchweiz» weiss ich, dass dies noch nicht für alle Kollegen selbstverständlich ist. Um gesund zu bleiben, muss man auch körperlich fit sein. Ich bin der Einzige, der sich morgens vor der Arbeit aufwärmt. Ich achte auf meine Gesundheit. Für den Wald, meine Frau und meine Kinder.» >

45

Jahre unfallfrei



30

Jahre unfallfrei

Pren Prenkaj (56), Kranführer

«Ich bin seit 1991 bei der Notter Gruppe. Zuvor war ich bei einer anderen Baufirma tätig. Weder in der Freizeit noch bei der Arbeit hatte ich in dieser Zeit je einen Unfall. Meine eigene Gesundheit ist mir wichtig. Ich habe eine grosse Familie mit vier Kindern und Enkelkindern. Ich möchte ihnen das Leid ersparen, das ein Unfall mit sich bringen würde. Ausserdem generiert jeder Unfall Kosten für die Suva. Diese muss der Prämienzahler übernehmen. Auch das möchte ich verhindern.

Wenn Berufskollegen hören, dass ich seit 30 Jahren nie einen Unfall hatte, sind sie oft erstaunt. Es ist aber

keine Glücksache, dass ich in all diesen Jahren unfallfrei blieb. Denn sobald irgendwo eine Gefahr lauert, arbeite ich nicht mehr weiter, bis die Sicherheit wiederhergestellt ist. Da bin ich streng. Ist beispielsweise eine Last am Kran nicht korrekt befestigt und gesichert, sage ich «Stopp». Um das zu gewährleisten, steuere ich den Kran lieber mit der Funkfernsteuerung vom Boden aus. So bin ich näher dran. Schliesslich habe ich auch eine Verantwortung für meine Kollegen auf der Baustelle. Im schlimmsten Fall würde ich bei einem Unfall sogar strafrechtlich verfolgt.»



«Wenn Gefahr droht, sage ich <Stopp>.»

Kranführer Pren Prenkaj

Marco Borradori (51), Elektromonteur

«Seit 1990 bin ich als Elektromonteur bei der Società Elettrica Sopracenerina (SES) in Locarno angestellt. Die Ausbildung zum Elektriker und die ersten zwei Jahre Berufserfahrung habe ich bei einem Privatbetrieb gemacht. Mein Beruf gefällt mir auch heute noch. Er ist Teil meines Lebens. Zusammen mit meinen Arbeitskollegen mache ich Tages-, Nacht- und Piketteinsätze, arbeite bei Hitze und Kälte und manchmal unter schwierigen Verhältnissen. Dann beispielsweise, wenn viel Verkehr ist und wir mit grossen Lasten umgehen müssen.

Dass ich seit 15 Jahren unfallfrei bin, verdanke ich meiner sorgfältigen und strukturierten Arbeitsmethode. Zudem bin ich der Direktion und den Vorgesetzten dankbar, dass sie eine Sicherheitskultur vorleben, die ich

verstehe und im Alltag mit dem Team systematisch umsetzen kann. Ich mache ein Beispiel: Gefahren und Risiken zu erkennen und richtig einzuschätzen, führen dazu, dass ich «Stopp» sage, wenn ich nicht ganz sicher bin, ob alle Hindernisse beseitigt wurden. Meine Berufserfahrung sowie mein Alter sind für mich und meine Arbeitskollegen lebensrettend. In meiner Funktion als Teamleiter möchte ich der Tatsache entgegenwirken, dass Lernende oder junge Berufsleute mangels Erfahrung häufiger verunfallen. Deshalb sehe ich es als meine Aufgabe, Kollegen beim Arbeiten mit Strom den nötigen Respekt sowie die einfachen Sicherheitsvorkehrungen zu vermitteln. Ich bin überzeugt, dass diese helfen, unfallfrei zu bleiben.»



«Meine Berufserfahrung ist für mich und meine Kollegen lebensrettend.»

Elektromonteur
Marco Borradori



15
Jahre unfallfrei

«Wir müssen die Menschen und ihr Verhalten ins Zentrum stellen»

Das menschliche Verhalten rückt ins Zentrum der Präventionsarbeit der Suva. Warum?

Früher richtete sich das Augenmerk auf technische Massnahmen, später auf Information und Instruktion. Dadurch sanken die Unfallzahlen stetig. Wenn wir noch mehr Unfälle verhindern wollen, müssen wir den Menschen und sein Verhalten ins Zentrum stellen. Wichtig scheint mir dabei: Der Mensch ist nicht nur ein Risiko-, sondern vor allem auch ein Sicherheitsfaktor. Die Porträts der drei Berufsleute zeigen eindrücklich, dass der Mensch vieles dazu beiträgt, um nicht zu verunfallen.

Wie kann das menschliche Verhalten beeinflusst werden?

Bevor wir Einfluss nehmen können, müssen wir die Ursache verstehen, die zu einem bestimmten Verhalten führt. Wenn beispielsweise jemand bei der Arbeit die Schutzbrille nicht trägt, kann das verschiedene Gründe haben. Vielleicht kennt er die Gefahr nicht, möglicherweise trägt keiner im Betrieb die Brille oder aber die Schutzbrille ist unbequem. Nehmen



Jeannette Büchel, Suva

wir an, die Brille drückt beim Tragen. So hilft es wenig, wenn wir im Detail über die Gefahren aufklären. Stattdessen müssen wir ein passendes Modell zur Verfügung stellen. Das meine ich, wenn ich vom Verstehen der Beweggründe spreche. Diese erfahren wir nur im Gespräch und im Dialog mit den Mitarbeitenden.

Der sogenannte Intention-Behavior-Gap besagt, dass wir Menschen nicht immer das tun,

was unsere Absicht ist. Wir missachten beispielsweise die lebenswichtigen Regeln, obwohl wir sie kennen. Warum?

Oft bestimmt nicht das Wissen um eine Gefahr unser Handeln. Wir verdrängen den Sicherheitsaspekt, weil im entscheidenden Moment etwas anderes wichtiger ist. Kurzfristig gesehen sind die Gründe, die zum Missachten der Regeln führen, nachvollziehbar: Es kostet zu viel. Es dauert zu lange. Es ist uncool. Daher ist es wichtig, dass die Vorgesetzten die lebenswichtigen Regeln regelmässig instruieren, dabei auch die Schwierigkeiten thematisieren und dafür Lösungsansätze besprechen. Nehmen wir das Beispiel «fehlende Zeit»: Vorgesetzte sollten mit den Mitarbeitenden diskutieren, wie Arbeitsabläufe sicher und effizient organisiert werden können. Und sie sollten ihnen vor Augen halten, wie wenig Zeit es tatsächlich braucht, eine Arbeit sicher zu erledigen – im Vergleich dazu, wie viel Zeit, Schmerz und Geld ein Unfall kostet.

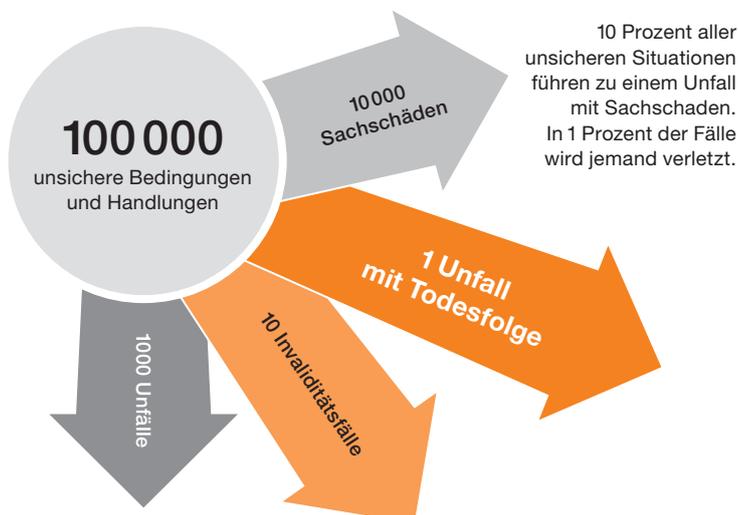
Warum ist es so schwierig, das Verhalten zu ändern?

Wir kennen es alle: Die guten Vorsätze vom neuen Jahr sind schnell wieder vergessen. Das Verhalten zu ändern, bedeutet, Gewohnheiten aufzugeben. Das ist anstrengend. Hinzu kommt, dass wir Menschen als soziale Wesen nicht isoliert handeln. Wir achten darauf, was andere tun und was von uns erwartet wird. Unsere Entscheidungen fällen wir oft aus dem Bauch heraus und nicht mithilfe des Verstands. Dennoch: Verhalten zu ändern, ist schwierig, aber nicht unmöglich. Als Menschen sind wir in der Lage, bis ins hohe Alter zu lernen und uns zu verändern. ●

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

Damit Sie sich nicht auf das Glück verlassen müssen, gibt es die lebenswichtigen Regeln. Diese helfen Ihnen, unfallfrei zu bleiben.

Von gefährlichen Handlungen zu schweren Unfällen



Die Kosten im Griff

Die Suva will eine gute Versorgung für ihre Versicherten. Diese möchten tiefe Prämien. Deswegen kontrollieren wir Rechnungen der Leistungserbringer konsequent. Das spart Millionen – und sorgt für tiefere Prämien.

suva.ch/kostenimgriff

Jeder Unfall kann unerwartet hohe Heilkosten (in CHF) verursachen:

6000.-
Stolperunfall

20000.-
Ellbogenfraktur

54100.-
Oberschenkelfraktur

100000.-
Velounfall

119837.-
Joggingunfall

1062680.-
Unfall mit anschliessender Invalidität



Ihr Beitrag zu tieferen Prämien: konsequente Unfallprävention im Betrieb. Mehr Infos auf: suva.ch/regeln

1,2 Mrd.

Die Suva zahlt jährlich rund 1,2 Milliarden CHF an Heilkosten.



Pro Schadenfall durchschnittlich rund 2000 CHF.

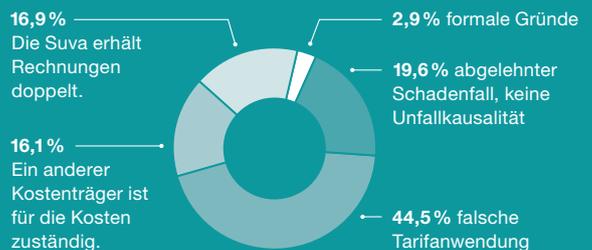
160 000

Von 2,5 Millionen Rechnungen 2017 wurden 160 000 korrigiert oder abgelehnt, also 7 Prozent.

6%

Dank der Rechnungskontrolle werden 6 Prozent der Heilkosten gespart. Das sind 75 Millionen CHF.

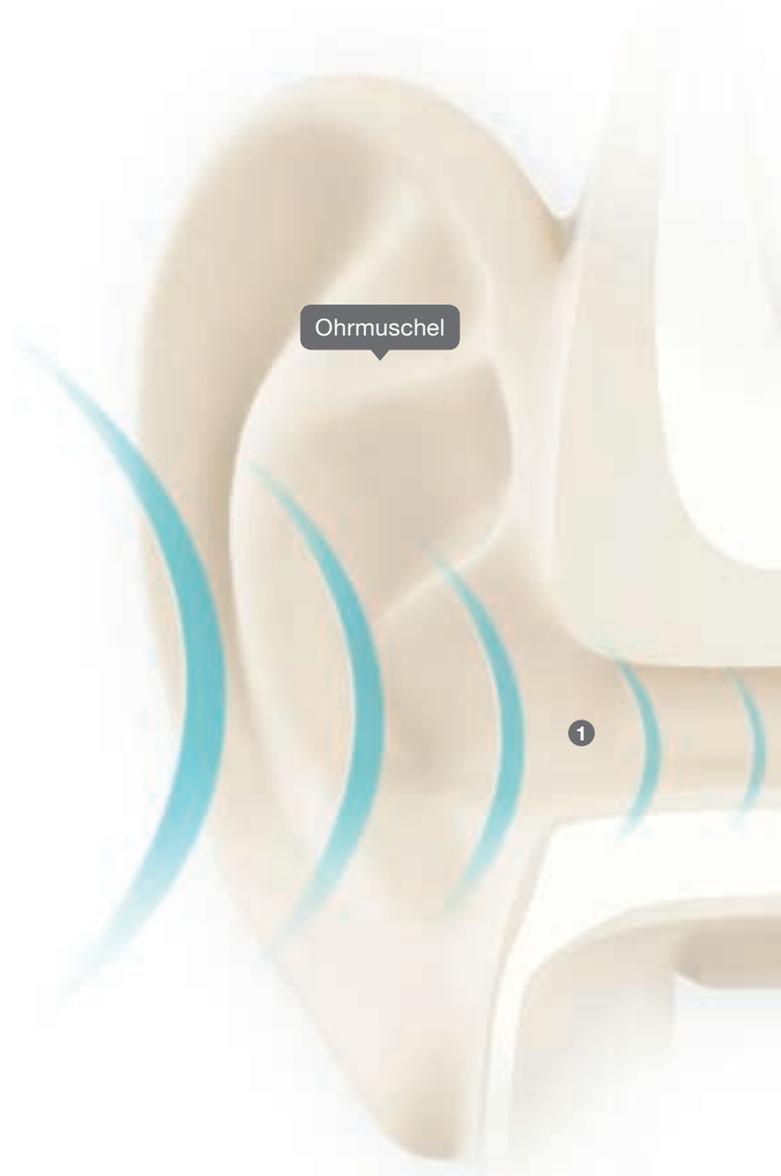
Häufigste Gründe für Zurückweisungen



Wie bitte?

Ohr- und Gehörschäden sind mit 39 Prozent aller Fälle die am häufigsten anerkannten Berufskrankheiten*. Wirksamer Lärm-schutz ist daher unerlässlich – ab dem ersten Berufstag, konsequent, richtig und dauerhaft.

Text: Jörg Rothweiler; Illustration: tnt-graphics



Das menschliche Gehör ist schnell, empfindsam, selektiv und präzise. Das nur erbsengrosse Innenohr befähigt uns, Frequenzen von 16 bis 20 000 Hertz zu unterscheiden und feinste Geräusche wie das Trippeln einer Maus wahrzunehmen. Zudem ermöglicht es exakte Orientierung im Raum – auch im Dunkeln. Das Gehör dient der Verständigung, warnt uns vor Gefahr, löst Reflexe aus und weckt emotionales Empfinden. Etwa, wenn wir feinste Sprachnuancierungen und damit Lügen, Angst, Traurigkeit oder Zuneigung erkennen.

Sensibel und verletzlich

Die Leistungsfähigkeit macht das Gehör sehr verletzlich. Akute Lärmeinwirkung wie der Schuss einer Pistole oder der Knall eines Airbags sowie chronische Schallexposition über 85 dB(A) schädigen die Haarzellen des Innenohrs und/oder die Enden der Hörnervfasern – und es kommt zu Hörverlust, Hörstörungen (z. B. Tinnitus) oder Hörsturz.

Das Heimtückische dabei: Lärmschwerhörigkeit kennt keine Schmerzwarnung, beginnt bei höheren Frequenzen um 4 kHz, ist irreversibel – und wird erst nach Jahrzehnten bemerkt. Der Grund: Zwar erreicht ein Lärmhörschaden bereits in den ersten zehn Jahren drei Viertel seines Endwerts. Doch der dabei erlittene Hörverlust tritt erst in Kombination mit der natürlichen altersbedingten Hörminderung, die langsam beginnt und stetig zunimmt, zutage.

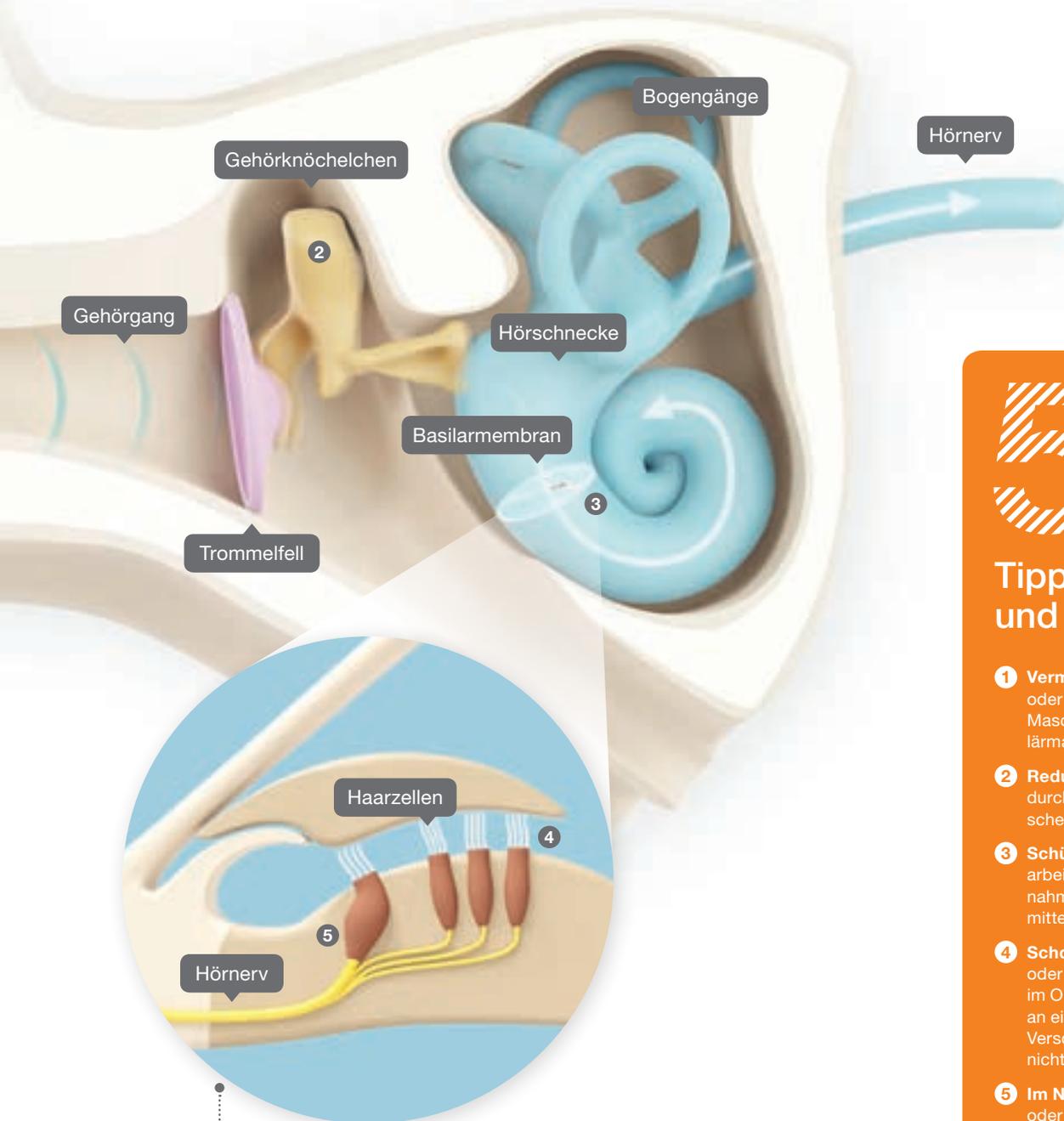
Für Gehörschutz ist es nie zu früh

Eine lärmbedingte Hörschädigung wird daher meist erst im Alter von 60 bis 70 Jahren auffällig. Der Lärmhörschaden wirkt sich etwa wie eine zusätzliche Alterung des Gehörs um 10 bis 20 Jahre aus. Daher ist es wichtig, das Gehör vom Berufsstart an konsequent, richtig und ständig zu schützen.

Laut Schätzungen der Suva sind rund 200 000 Menschen in der Schweiz im Beruf einer Lärmbelastung über dem Arbeitsplatzgrenzwert von 85 dB(A) >

So funktioniert das Gehör

- 1 Schallwellen werden von der Ohrmuschel aufgefangen und zum Trommelfell geleitet. Dieses beginnt zu schwingen.
- 2 Die Gehörknöchelchen übertragen die Bewegungen verstärkt auf das ovale Fenster der mit Lymphe gefüllten Hörschnecke.
- 3 Die entstehende Wanderwelle versetzt die Basilarmembran, welche die Hörschnecke in Längsrichtung unterteilt, in Resonanz – je nach Frequenz an einer spezifischen Stelle.
- 4 Haarzellen auf der Basilarmembran reagieren auf die Schwingungen. Die rund 15000 bis 18000 äusseren Haarzellen filtern, verstärken und verschärfen die Resonanz.
- 5 Die rund 3500 inneren Haarzellen wandeln die Schwingungen in Nervenimpulse um, welche über den Hörnerv ans Gehirn geleitet und dort als Hörempfindung interpretiert werden.



Tipps zu Lärm- und Gehörschutz

- 1 **Vermeiden:** Lärm vermeiden oder reduzieren durch leisere Maschinen und Geräte sowie lärmarme Methoden.
- 2 **Reduzieren:** Schallausbreitung durch bauliche und raumakustische Massnahmen reduzieren.
- 3 **Schützen:** Menschen durch arbeitsorganisatorische Massnahmen und/oder Gehörschutzmittel vor Lärm schützen.
- 4 **Schonen:** Treten Ohrgeräusche oder ein unangenehmes Gefühl im Ohr auf: 12 bis 24 Stunden an einem ruhigen Ort ausruhen. Verschwinden die Beschwerden nicht, einen Arzt aufsuchen.
- 5 **Im Notfall:** Bei plötzlicher ein- oder beidseitiger Schwerhörigkeit (Hörsturz) oder wenn nach einem akuten, sehr lauten Ereignis die Ohren taub sind oder schmerzen, unverzüglich einen Arzt aufsuchen.

Das passiert bei zu viel Lärm

Hohe und chronische (ab 85 dB(A)) Lärmexpositionen schädigen die Haarzellen und/oder deren Verbindung zum Hörnerv. Dadurch wird der mechanische Reiz von Schall zunehmend ungenügend in Nervenimpulse umgewandelt. Das ans Gehirn übermittelte Signal ist in der Folge schwach oder gestört. Es kommt zu Schwerhörigkeit, Hörverlust, Hörsturz oder Hörstörungen (z. B. Tinnitus).

Gehörschutz: Was und wie?

Für verschiedene Arbeitsbereiche und Lärmquellen braucht es unterschiedlichen Gehörschutz:

- Bei allen Arbeiten mit einem dauerhaften Schallpegel von 85 dB(A) oder mehr ist ein Gehörschutz zu tragen.
- Je nach Tätigkeit bestehen unterschiedliche Anforderungen an den Gehörschutz. Dieser muss perfekt passen und adäquat zu Lärmstärke, Frequenzbereich und Tätigkeit gewählt werden.
- Es muss dokumentiert, instruiert und kontrolliert werden, wann welcher Gehörschutz wie (korrekt!) zu tragen ist.

Informationen und Tipps zur richtigen Anwendung von Gehörschutzmitteln finden Sie auf suva.ch/gehoer und suva.ch/info-gsc-d



ausgesetzt. Sie alle müssen ihr Gehör zwingend schützen – nicht alle tun dies auch. Das Resultat: Mit jährlich mehr als 800 Fällen neu anerkannter Berufslärmschäden (nebst unfallbedingten Hörminderungen) ist die Gehörschädigung bis heute die häufigste Berufskrankheit.

Lärmschutz hat drei Prioritäten

Wirkungsvoller Lärm- und Gehörschutz ist entsprechend wichtig. Zuallererst sollte Lärm natürlich vermieden werden, etwa durch leisere Geräte, Kapselung von Maschinen oder lärmarme Verfahren. Zweitens sollte die Schallausbreitung mittels baulicher und raumakustischer Massnahmen (getrennte Räume für laute und leise Arbeiten, Schallschutzdecken) gesenkt werden. Genügt all dies nicht, um eine Lärmexposition über 85 dB(A) zu vermeiden, sind arbeitsorganisatorische Massnahmen und Gehörschutz die einzigen verbleibenden Mittel.

Gehörschutz: adäquat, konsequent, korrekt

Für die Wahl von Gehörschutzmitteln entscheidend sind Tragekomfort, Eignung für die Tätigkeit und Dämmwirkung. Letztere sollte abhängig von der individuellen Schallbelastung erfolgen, um ausreichenden Schutz, aber zugleich auch eine möglichst geringe Abschottung (Sprache, Warnsignale usw.) zu erreichen.

Wichtig ist, dass der Gehörschutz korrekt angewendet wird. Werden Gehörschutzpfropfen zu wenig tief in den Gehörgang eingeführt, sinkt ihre Dämmwirkung um 5 bis 10 dB. Wird der Gehörschutz nur zeitweise getragen, erreicht die Belastung rasch einen gefährlichen Pegel – es droht ein Lärmhörschaden. ●

suva.ch/laerm

Die Suva unterstützt Sie beim Lärm- und Gehörschutz. Mit kostenfrei ausleihbaren Schallmessgeräten, dem Gehörschutz-Check sowie Tipps und Informationen.

Dezibel: Was heisst das?

Die Sache mit den Dezibel ist kompliziert. Schallintensität und Lautstärkeempfinden sind nicht dasselbe. Die Belastung nimmt exponentiell zu, was die Vergleichbarkeit schwierig macht. Lesebeispiel: 130 dB(A) sind 128 Mal so laut wie 60 dB(A). Eine Erhöhung des Schallpegels um 10 dB(A) entspricht der doppelten Lautstärkeempfindung (siehe Grafik).



Ergonomie

Eine Brille, die schützen soll, muss passen. Um eine Beeinträchtigung der Trägerin oder des Trägers zu verhindern, ist die Prüfung der Passform und des Tragekomforts vor dem Einsatz unerlässlich. Dank verstellbarer Bügellänge lässt sich die Brille unterschiedlichen Kopfformen anpassen.

Genormter Schutz

Schutzbrillen, die der europäischen Norm EN 166 entsprechen, schützen die Augen sowohl vor mechanischen (Staub, Späne, Splitter) als auch vor chemischen Einwirkungen (Säuren, Laugen, Dämpfe).

Sichere Gläser

Die aus einem Stück gefertigte, leicht gewölbte Polykarbonat-Sichtscheibe sorgt für eine gute Sicht. Sie ist beschlagfrei, kratzbeständig und antistatisch. Ein optischer Schutz gegen UV-B- und UV-C-Strahlen im Bereich unter 313 Nanometer ist integriert.

Seitenschutz

Da Fremdkörper von der Seite oder von oben ins Auge dringen können, ist ein Schutz nach allen Seiten wichtig. Die Seitenschutzflügel, die Stirnschutzleiste und die Nasenauflagen gewähren einen Rundumschutz bei gleichzeitiger Panoramasicht.



Das
Ding

Schutzbrille

Beim Hobeln, Bohren, Schleifen, Sägen, Montieren und anderen Arbeiten fliegen schon mal Späne, Splitter und Funken. Damit nichts ins Auge geht, ist ein guter Augenschutz wichtig.

Mehr Informationen zu Schutzbrillen und Augenschutz:
[suva.ch/augenschutz](https://www.suva.ch/augenschutz)

«Ein Aufenthalt bei uns ist keine Wellnesskur»

Gianni R. Rossi (51) ist CEO der Rehaklinik Bellikon. Er erklärt, warum sich die Rehabilitation auszahlt und welche Herausforderungen die Zukunft bereithält.

Interview: Marcel Hauri; Foto: Herbert Zimmermann

Wer kommt zu Ihnen in die Rehaklinik Bellikon?

In unsere Klinik kommen Menschen, die nach einem schweren Unfall oder einer Krankheit weiterführende medizinische und therapeutische Hilfe benötigen. Wir unterstützen sie auf dem Weg zurück in ihre Familien und in den Beruf. Die Rehaklinik Bellikon bietet ihren Patienten Angebote, welche auf herkömmliche Rehabilitationsprodukte aufbauen und darüber hinausgehen. Wir ermöglichen den Menschen so eine schnelle und optimale Rückkehr ins Arbeitsleben.

Was erwartet die Patienten in Bellikon?

Wir beginnen so früh wie möglich nach dem Unfallereignis mit der Rehabilitation und gehen den Weg bis hin zur beruflichen Wiedereingliederung. Ein Aufenthalt bei uns ist keine Wellnesskur, sondern beinhaltet ein intensives Tagesprogramm. Patienten werden aktiv in den Reha-Verlauf involviert und Ziele

werden gemeinsam besprochen. Jeder Patient wird von einem auf seine persönliche Situation abgestimmten Team begleitet.

Lohnt sich Unfallrehabilitation überhaupt?

Auf jeden Fall! Jeder in die Rehabilitation investierte Franken kommt mehrfach zurück, das ist erwiesen. Einerseits ge-

winnt der Patient durch eine Reha seine Selbstständigkeit zurück. Das ermöglicht eine hohe Lebensqualität. Andererseits müssen wir an die volkswirtschaftliche Komponente denken: Kehrt ein Mensch wieder in seinen Beruf zurück oder lässt sich umschulen, beansprucht diese Person keine oder weniger Renten und Taggelder. Und natürlich ist jeder Arbeitgeber froh, wenn sein Angestellter nach einem dramatischen Unfall wieder voll einsatzfähig ist.

Rehakliniken der Suva

Zur Wiedereingliederung von verunfallten Menschen betreibt die Suva als einzige Unfallversicherung eigene Rehabilitationskliniken in Bellikon und Sion. Die beiden Kliniken sind auf die medizinische Rehabilitation und die berufliche Wiedereingliederung spezialisiert. Viele Jahre Erfahrung und der starke Fokus auf die Unfallrehabilitation machen sie zu den führenden Kliniken in diesem Bereich. suva.ch/kliniken

Wo steht die Unfallreha in der Schweiz im internationalen Vergleich?

Das Know-how und die Qualität der schweizerischen Rehabilitationslandschaft sind sehr hoch. Das gilt auch für die Unfallreha. An einer jüngst in der Rehaklinik Bellikon durchgeführten internationalen Tagung zu diesem Thema wurden Besonderheiten und Unterschiede der Unfallrehabilitation im europäischen Raum dargelegt. So findet man beispielsweise in Deutschland auf



Seit Juli 2018 ist
Gianni R. Rossi
CEO der Rehaklinik
Bellikon.

Unfallfolgen spezialisierte Akutspitäler, die eine integrierte Unfallrehabilitation inhouse anbieten. In der Schweiz wird die Vernetzung zwischen Akutspital und Rehaklinik durch die integrierte Versorgung sichergestellt.

Was sind die grössten Herausforderungen für die Rehakliniken in der Schweiz?

Die zentrale Frage ist: Wie kann die Schweiz ihre hochwertige Rehabilitation auch in Zukunft sicherstellen, sprich: finanziell tragbar halten? Damit wir in der Reha und der Unfallreha noch effizienter arbeiten können, sind die Förderung von integrierten Versorgungsmodellen und eine intensive Zusammenarbeit zwischen Akutspital, Rehaklinik und nachgelagerten Institutionen wichtig. ●

«Jeder investierte Franken zahlt sich mehrfach aus.»

Gianni R. Rossi



Auf Tour mit Roman Ribí

Spurensuche auf dem Bau

Auf Schweizer Baustellen gibt es immer noch viele schwere Unfälle mit Toten und Verletzten – Jahr für Jahr. Warum eigentlich? Roman Ribí will es in der neuen Videoserie «Ribí on Tour» wissen und spürt zusammen mit seinem Kameramann den Gefahren und dem Umgang mit den lebenswichtigen Regeln auf Baustellen nach. Der selbstständige Bauleiter

mit langjähriger Berufserfahrung spricht mit Berufsleuten, die ihr Handwerk verstehen. Ehrlich, offen, von Mensch zu Mensch. Klicken Sie rein und schauen Sie, was dabei herausgekommen ist.

Ribí on Tour: suva.ch/ribi

Noch Ausbildungsplätze frei

Absenzenmanagement und Prävention

Ein funktionierendes Absenzenmanagement ist ein Gewinn für jedes Unternehmen. In eintägigen Kursen zeigen wir Ihnen, wie Sie die zentralen Elemente des Absenzenmanagements in Ihrem Betrieb umsetzen. Wenn Sie die Ausfälle Ihrer Mitarbeitenden in der Freizeit reduzieren möchten, empfehlen wir Ihnen zudem den Besuch der 2½-tägigen Ausbildung «Prävention erfolgreich gestalten».

Information und Anmeldung:

suva.ch/kurse > Absenzenmanagement oder > Freizeitunfälle

Hitze und Sonne

Neue Checkliste für alle, die im Freien arbeiten

Wer bei brütender Hitze, starker Sonneneinstrahlung und hohen Ozonwerten im Freien arbeitet, tut gut daran, sich vor den schädlichen Auswirkungen des schönen Wetters zu schützen. Diese komplett überarbeitete Checkliste hilft dabei. Sie zeigt für alle betroffenen Branchen die Gefahren auf und was zum Schutz der Gesundheit der Mitarbeitenden zu tun ist.

Arbeiten im Freien bei Sonne und

Hitze, Checkliste, 6 Seiten A4: suva.ch/67135.d

Bedroht am Arbeitsplatz

Tipps und Hinweise zur Gewaltprävention

Wer in der Öffentlichkeit arbeitet, erlebt immer wieder Beschimpfungen oder Bedrohungen, die im schlimmsten Fall tötlich ausarten. Eine neue Webseite gibt Tipps und zeigt Massnahmen auf, mit denen sich Mitarbeitende vor psychischer und physischer Gewalt schützen können. Wichtig ist, dass deren Erlebnisse ernst genommen werden und sie zu diesem Thema regelmässig instruiert werden.

Bedroht am Arbeitsplatz:

suva.ch/psychologie > Material > Factsheets



Hilfsmittel zur Instruktion

Film für sichere Waldarbeit

Ein neuer Instruktionsfilm unterstützt Forstbetriebe bei der Instruktion der zehn lebenswichtigen Regeln für die Waldarbeit. Zehn Einzelsequenzen machen den Sinn jeder Regel deutlich. Sie zeigen anhand konkreter Unfallbeispiele die Folgen auf, die das Verletzen der Regeln hat. Zeigen Sie das passende Video vor der Instruktion einer Regel und diskutieren Sie den Inhalt mit Ihren Mitarbeitenden.

Zehn lebenswichtige Regeln für die Waldarbeit, Instruktionsfilm in zehn Einzelsequenzen:
suva.ch/regeln-waldarbeit

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 Auflistung neuer oder überarbeiteter Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie auf suva.ch/publikationen

Asbest «interaktive Ausstellung»
Neues Präventionsmodul:
suva.ch/praeventionsmodule
>Thema: Gesundheit

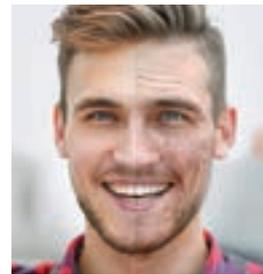
Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln
Lebenswichtige Regeln für Maler und Gipser. Broschüre, 32 Seiten
105 × 210 mm: suva.ch/84052.d

Hautschutz bei der Arbeit
Checkliste, 4 Seiten A4:
suva.ch/67035.d

Spritzbeton für Tiefbau- und Untertagarbeiten
Neue Checkliste, 6 Seiten A4:
suva.ch/67202.d

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

Helikoptereinsatz bei Forstarbeiten
Neue Checkliste, 4 Seiten A4:
suva.ch/67200.d



Damit Sie nicht alt aussehen!
Neues Kleinplakat zum Thema UV-Schutz: suva.ch/55272.d

Ausbildung und Instruktion im Betrieb
Merkblatt, 12 Seiten A4:
suva.ch/66109.d

Instruktion und Ausbildung für die Holzbringung mit Seilkrananlagen
Neues Web-Factsheet:
suva.ch/33096.d

Holzelemente sicher be- und entladen
Neues Factsheet, 2 Seiten A4, nur als PDF: suva.ch/33094.d

Wettbewerb

Bis 5. November 2019 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Stürze können in den Bergen fatale Folgen haben. Einfache Massnahmen helfen, wohlbehalten ins Tal zurückzukehren: Tragen Sie gutes Schuhwerk, achten Sie auf glitschige Stellen und seien Sie beim Überqueren von Schneefeldern und Geröll vorsichtig. Weitere Infos finden Sie hier: sicher-bergwandern.ch

Frage: Welcher der folgenden Tipps hilft, beim Wandern nicht zu stürzen?

- Antworten:**
- A** Planen Sie Ihre Bergwanderung gut.
 - B** Tragen Sie einen Cervelat bei sich.
 - C** Pfeifen Sie vor sich hin.



1. Preis:
Fotokamera



2. Preis: Gutschein von SportXX



3. Preis:
Stirnlampe

Das Leben ist schön,
solange nichts passiert.



suva.ch/regeln

Deshalb gibt's die
lebenswichtigen Regeln.

suva