

benefit

Unter dem Helm

Bauarbeiter Qemal Useini hielt vorbildlich lebenswichtige Regeln ein. So überlebte er seinen schweren Arbeitsunfall.

→ Seite 4



An der Spitze

80 Musiker achten nur auf ihren Taktstock. Wie eine Dirigentin es schafft, dass in einem Orchester alle das Maximum geben.

→ Seite 13



In Form

Eine Detailhändlerin kümmert sich intensiv um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden. So vermeidet sie erfolgreich viele Absenzen.

→ Seite 18





Stellen Sie sich einmal vor...

Liebe Leserin, lieber Leser

Können Sie sich eine Bäckerin vorstellen, die mit blossen Händen in den heissen Ofen greift? Einen Fussballspieler ohne Schienbeinschoner? Einen Gleisarbeiter, der ohne leuchtend orange Warnweste über die Schienen schreitet? Oder eine Fallschirmspringerin, die ihren Notschirm gar nicht erst mitnimmt? Undenkbar, ich weiss. Alle probieren doch nur, sich, ihre Gesundheit oder gar ihr Leben zu schützen.

Ebenso undenkbar ist es, dass Bauarbeiter Qemal Useini den Schutz seines Lebens jemals vergisst. Für ihn gehören lebenswichtige Regeln fix zu seinem Job – nicht erst seit seinem Arbeitsunfall. Dank den Regeln, die er eingehalten hatte, konnte er «benefit» überhaupt von jenem Dienstagmorgen im vergangenen März erzählen. Seine Geschichte zeigt, wie einfach sich schwere und tödliche Verletzungen oft vermeiden lassen. Vorausgesetzt, man hält die Sicherheitsregeln konsequent ein.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der neuen «benefit»-Ausgabe.

Pascal Mathis

Chefredaktor «benefit»





STORY

04 **Qemals Helm fürs Leben**

Deckenelemente, die wegen einer Windböe einstürzten, begruben Qemal Useini unter sich. Die Schutzausrüstung des Bauarbeiters zahlte sich zum Glück aus: Er überlebte. Sein Helm dagegen erlitt Totalschaden.

FOKUS

10 **200 Mio. für den Werkplatz Schweiz**

11 **Führungswechsel bei der Suva**

AKTUELL

12 **«Arbeiten ist die beste Therapie»**

Gips und Rollstuhl statt Bewegung und geliebter Job hiess es für Stefan Schoch nach einem schweren Unfall. Sein Arbeitgeber legte sich für ihn ins Zeug und ermöglichte dem Gärtner zum Wiedereinstieg eine Teilarbeit.

13 **«Ich kommandiere nicht – ich steuere»**

14 **Unterstützung für ältere Verunfallte**

14 **Präventionsmodule: beliebt und effektiv**

15 **Fit fast wie Elitesportler**

16 **WETTBEWERB**

17 **AUS UNFÄLLEN LERNEN**

18 **BRAVO // AM RAND**

20 **PERSÖNLICH**

Rollstuhl-Leichtathlet Marcel Hug gehört zu den Stars der Szene. 15 Welt- und Europameistertitel sowie mehrere Weltrekorde hat er sich schon gesichert. Nun strebt er Gold an den Paralympics an – unter anderem dank eiskalter Luft.

22 **SERVICE**

Qemals Helm fürs Leben

Ein Windböe im dümmsten Augenblick, und Qemal Useini wurde auf einer Baustelle unter einer einstürzenden Deckenschalung begraben. Dass er seine Schutzausrüstung trug, zahlte sich aus. Nicht der Bauarbeiter, sondern dessen Helm erlitt Totalschaden. Text: Pascal Mathis // Bild: Noë Flum

Nachdenklich sitzt Qemal Useini an einem Besprechungstisch und beginnt zu erzählen. Er lässt sich jenen Dienstagmorgen im vergangenen Frühling nochmals durch den Kopf gehen. Ein Tag, den er nie vergessen wird. «Bis du realisierst, was eigentlich abgeht, ist es schon passiert!» Useini steckt der Schock immer noch in den Gliedern.

Was war passiert? Qemal Useini und sein Arbeitskollege waren im aargauischen Brugg auf einer Baustelle im Einsatz. Nahe des bestehenden Gesundheitszentrums waren die beiden daran, bei einem Anbau eine Deckenschalung zu erstellen. In den Stunden davor hatte Sturm Niklas über der Schweiz gewütet. Das Schlimmste schien aber vorüber zu sein, erst recht im Flachland und sowieso in Brugg, wo die Baustelle inmitten von Häusern nicht besonders exponiert war. Und doch erwischte ein Böe den Bauplatz; ein Windstoss, der so heftig nicht erwartet werden konnte.

Die verhängnisvolle Böe im dümmsten Augenblick

Die Böe riss die Deckenschalung, welche Useini und sein Kollege gerade erstellten, in Windeseile herunter. Auf einer Fläche von fast 300 Quadratmetern donnerten unzählige Holzelemente und Stützsprössen aus einer Höhe von knapp vier Metern zu Boden und begruben die

beiden Schaler unter sich. «Als ich die «Decke» runterkommen sah, hatte ich Todesangst», erzählt Useini. Ein Arzt, der den Unfall mitbekommen hatte, eilte herbei und leistete Erste Hilfe.

Lebenswichtige Regeln für alle

Die Suva hat für verschiedene Branchen und Fachthemen lebenswichtige Regeln herausgegeben. Bei allen steht der Leitsatz «STOPP bei Gefahr, Gefahr beheben, weiterarbeiten» im Zentrum. Denn schwere Unfälle am Arbeitsplatz verursachen nicht nur grosses Leid, sondern auch enorme Kosten. Wer die Regeln seiner Branche ohne Wenn und Aber befolgt, kehrt am Abend gesund wieder nach Hause zurück.

Die lebenswichtigen Regeln sind Teil der «Vision 250 Leben», mit der die Suva von 2010 bis 2020 total 250 tödliche Berufsunfälle vermeiden will. Beim Einhalten der Regeln gilt absolute Null-Toleranz: Wird eine lebenswichtige Regel verletzt, heisst es: STOPP, die Arbeiten einstellen, die gefährliche Situation beseitigen und erst dann weiterarbeiten. Mehr Informationen unter: www.suva.ch/vision250leben



Das Lachen wieder gefunden: Qemal Useini am Rande einer Sicherheitsschulung in einer Ausbildungshalle.

So schützt ein Helm

(gezeigt an einem Industrieschutzhelm, basierend auf der Norm «SN EN 397»)



Lebensdauer

Ein Helm, der täglich im Einsatz ist, sollte nach drei Jahren ersetzt werden. Unter extremen Bedingungen kann die Verwendungszeit sogar kürzer sein. In jedem Fall muss ein Helm nach einem starken Aufprall ersetzt werden.

Festigkeit

Ein Helmmodell muss zuerst verschiedene Prüfungen bestehen, bevor es zugelassen wird. Dazu müssen diverse Mindestwerte erfüllt werden, beispielsweise betreffend die Stossdämpfung.

01 Knautschzone

Beim abgebildeten Modell gibt es einen Zwischenraum zwischen dem Kopf und dem Helm, wenn dieser getragen wird. Diese sog. Knautschzone dämpft den Aufprall.

02 Haltepunkte

Textilbänder im Innern des Helmes sind an mehreren Haltepunkten befestigt. Dadurch wird bei einem Unfall die Aufprallenergie ausreichend verteilt. Auch die Knautschzone – der Zwischenraum zwischen dem Kopf und dem Helm – dient dazu, die Wucht zu vermindern.

03 Riemen

Der sog. Kinnriemen dient dazu, dass der Schutzhelm bei einem Sturz oder Unfall nicht vom Kopf fällt.

Beide Bauarbeiter hatten Glück im Unglück: Während sein Kollege nur leicht am Fuss verletzt wurde, erlitt Qemal Useini Verletzungen an Kopf, Nacken und Rücken sowie ein paar Bänderrisse. Der Schutzhelm, den Useini getragen hatte, war gespalten. Kaum auszudenken, was ohne Helm hätte passieren können. Gut möglich, dass Useini nun nicht mehr von jenem Vormittag im Frühling erzählen könnte. Der 48-Jährige wurde ins Spital nach Aarau gebracht. Mit seinen Gedanken war er aber immer auch bei seiner Familie, die ihn dann auch so schnell wie möglich besuchte und später immer wieder unterstützte.

Regelmässige Schulungen für mehr Sicherheit

«Ohne Helm wäre der Schlag, den Qemal Useini erlitt, wohl direkt auf die Wirbelsäule gegangen», sagt Edgar Gubler. Er ist Bauführer bei «Die freien Maurer» und zuständig für seine Leute auf der Baustelle in Brugg. Die Sicherheit aller Beteiligten ist Gubler ein grosses Anliegen. Eine besondere Herausforderung sei zudem, dass die Firma ein Akkordbetrieb sei und bei einem Bau nicht die Hauptverantwortung trage. «Wir büssen unter Umständen aber für das Fehlverhalten eines Auftraggebers, beispielsweise, wenn eine Absturzsicherung fehlt. Und das wollen wir natürlich nicht.»

Gründe genug, dass die Firma vor einigen Jahren besondere Anstrengungen in Angriff nahm, um die Sicherheit der Mitarbeitenden zu erhöhen. «Die freien Maurer» führten Schulungen ein, an denen die ganze Belegschaft regelmässig lebenswichtige und weitere Sicherheitsregeln repetiert. Auf einem speziell eingerichteten Parcours wird nicht nur Theorie vermittelt, sondern auch direkt das richtige Verhalten geübt. Damit alle einen Helm tragen, wurde eine interne Busse eingeführt, falls mal jemand ohne Kopfschutz erwischt würde. «Es ging aber nicht nur um eine 50er-Note, die würde zu wenig weh tun. Die Busse war höher...», erläutert Edgar Gubler. Nach Anfangsschwierigkeiten «haben wir nun die Leute so weit, dass der Helm immer dazugehört – wie die Gurten im Auto.»

Drohungen lassen den Bauführer kalt

Zu guter Letzt gehört eine firmeninterne Hotline zum Angebot. Stellen die Mitarbeitenden Sicherheitsmängel und Risiken fest, müssen sie nicht nur Stopp sagen, sondern den Missstand auf der Baustelle oder gar am

Unfälle: viele wären vermeidbar

Unfälle lassen sich nie ganz vermeiden. Aber mit verschiedenen Massnahmen – von einfachen Einrichtungen über Schutzausrüstungen bis hin zu lebenswichtigen Regeln – lassen sich ihre Zahl und deren Folgen auf ein Minimum reduzieren.

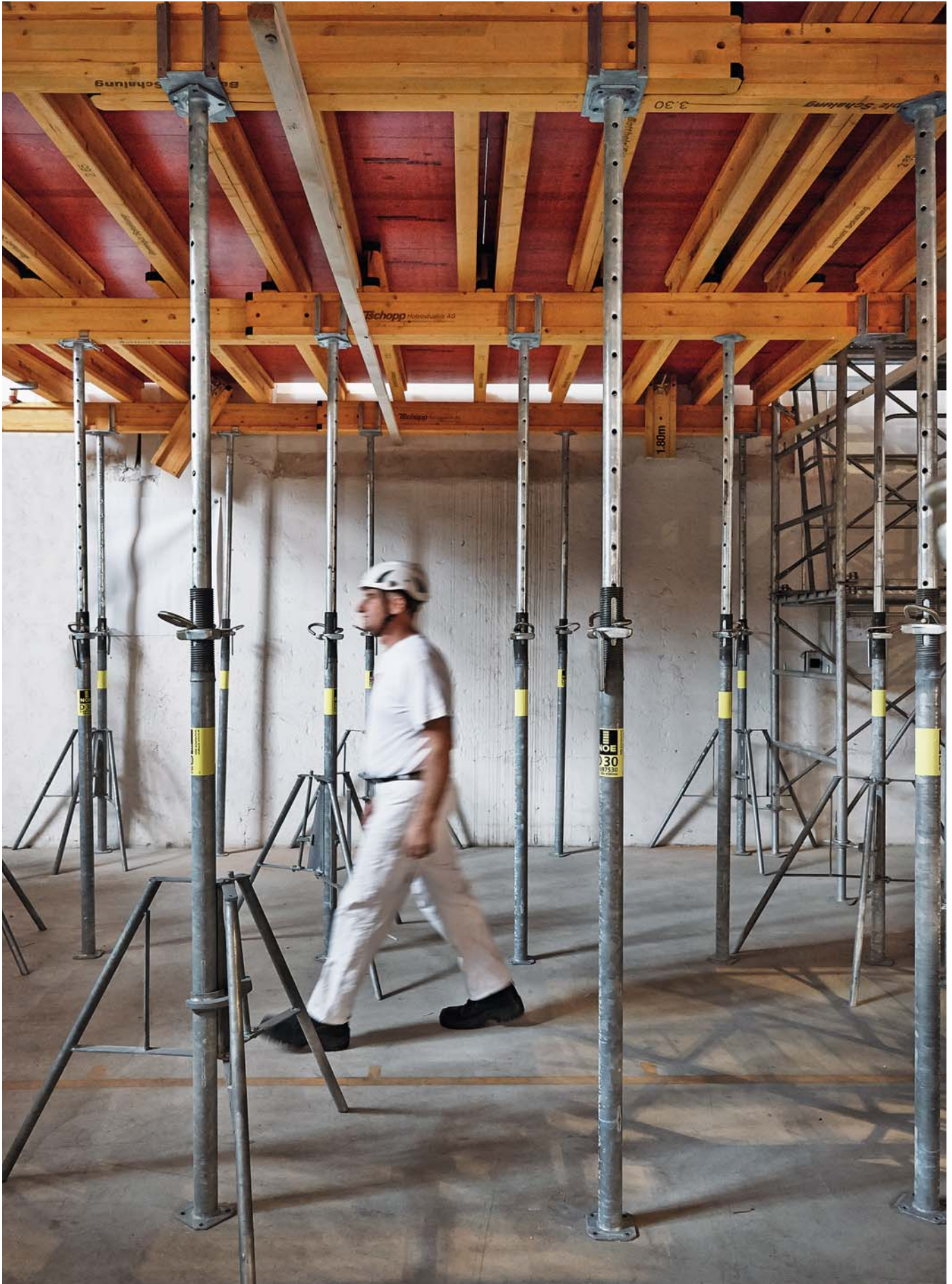
Erhebungen der Suva zeigen, dass rund die Hälfte aller tödlichen Unfälle vermieden werden könnte, wenn die lebenswichtigen Regeln konsequent umgesetzt würden. Erreicht wird dies vor allem durch die Instruktion und regelmässige Wiederholung der Sicherheitsregeln. Finden Sie die lebenswichtigen Regeln für Ihre Branche unter: www.suva.ch/regeln

Firmensitz melden. Ein Mittel, das übrigens bei einigen wenigen Auftraggebern nicht gut ankomme, erzählt Gubler. Er sei auch schon gefragt worden, ob er künftig noch einen Auftrag erhalten wolle. «Aber solches lässt mich kalt, denn es geht mir immer zuerst um die Sicherheit der Leute.»

Die Massnahmen brachten Erfolg

Die erwähnten Massnahmen sind Pflicht für alle, die bei «Die freien Maurer» arbeiten. Sie sind die Voraussetzung für die Mitarbeiter-Zertifizierung. Mit diesem «Gütesiegel» wird bestätigt, dass beispielsweise regelmässig der Sicherheitsparcours absolviert wird. Und jeder Einzelne setzt seine Unterschrift unter den firmeninternen Leitsatz «Arbeitssicherheit geht vor Leistung».

Massnahmen, die in den vergangenen Jahren Erfolg brachten. Die Unfallzahlen und deren Folgen gingen insgesamt zurück. «Wir bezahlen deshalb jedenfalls weniger Versicherungsprämien als früher», stellt Edgar Gubler zufrieden fest. Mehr noch: Ganz allgemein dünke es ihn, dass auf Baustellen mehr aufgepasst werde als noch vor einiger Zeit. «Der Branche hat es die Augen geöffnet.»



Beklemmende Vorstellung: Unter einer solchen Deckenschalung verunfallte Qemal Useini (Szene nachgestellt bei Zeder AG, Hochdorf).

Der kaputte Helm als Mahnmal für alle

Dennoch: Unfälle lassen sich in jeder Branche wohl nie ganz ausschliessen. Aber mit guter Vorbereitung und Organisation lässt sich das Risiko deutlich vermindern und die Sicherheit erhöhen. In Brugg verhinderte das Einhalten von lebenswichtigen Regeln – primär das Tragen des Helms – schwerere oder gar tödliche Folgen. Qemal Useini ist sich dessen bewusst. «Es hätte für uns viel schlimmer ausgehen können.»

Useini musste nach dem Unfall häufig in die Physiotherapie und einmal zu Abklärungen in die Rehaklinik Bellikon. Nach rund viereinhalb Monaten Zwangspause konnte er, der gerne früher wieder auf den Bau zurückgekehrt wäre, endlich wieder arbeiten gehen.

Zu einem besonderen Einsatz kommt übrigens der gesplante Helm, der Qemal Useini den Kopf rettete. Bauführer Edgar Gubler will das unbrauchbar gewordene Stück am Firmensitz im solothurnischen Oberbuchsitzen ausstellen – «als Mahnmal». Denn: Mindestens einmal pro Monat sind alle Mitarbeitenden der Firma, die sonst im halben Mittelland verteilt im Einsatz stehen, in der Betriebszentrale. «Der Helm soll sie daran erinnern, wie wichtig es ist, lebenswichtige Regeln einzuhalten.»

Wie bedeutend diese Regeln sind, weiss spätestens seit vergangenem Frühling Qemal Useini aus eigener Erfahrung. «Mir fehlt etwas ohne Helm», sagt er bestimmt. Man glaubt es ihm definitiv.

→ www.suva.ch/regeln

→ www.suva.ch/schutzhelm

Das sagt der Experte



Im Interview mit «benefit» erläutert André Meier, Abteilungsleiter Arbeitssicherheit bei der Suva, wie wichtig die Rolle von Chefs beim Vermeiden von Unfällen ist.

Lebenswichtige Regeln dienen jedem Einzelnen. Wieso sollte Arbeitssicherheit dennoch Chefsache sein, wie zum Beispiel bei «Die freien Maurer»?

Mit dem firmeninternen Leitsatz «Arbeitssicherheit geht vor Leistung» ermöglicht es Bauführer Edgar Gubler seinen Mitarbeitenden, lebenswichtige Regeln einzuhalten. Er stellt sich sozusagen vor die Belegschaft und schafft Verhältnisse, die es ermöglichen, bei Gefahr Stopp zu sagen, die Arbeit zu unterbrechen und einen sicheren Zustand herzustellen. Genau das ist Chefsache: Nur er kann das auch in hektischen Situationen gegenüber Auftraggebern und Kunden vertreten.

Ein Vorgesetzter muss also eine Art Vorreiter sein?

Ja, ein vorbildlicher Chef legt die Basis für sicheres Arbeiten. Etwa mit dem Beitritt zur Sicherheits-Charta manifestiert ein Betrieb öffentlich, dass er sich gemeinsam mit allen an der Arbeit Beteiligten – zum Beispiel Planer, Bauherren, Vorgesetzte und Arbeitnehmer – für mehr Arbeitssicherheit einsetzen will.

Was ist der Schlüssel zum Erfolg, damit lebenswichtige Regeln möglichst konsequent angewendet werden?

Zu deren Einführung gehört auch Konsequenz. Vorgesetzte müssen sich mit den Regeln auseinandersetzen, sie durchsetzen und Massnahmen ergreifen, falls Mitarbeitende sie nicht wie gefordert anwenden. Ob mit Bussen oder Verwarnungen gearbeitet wird, hängt von der Betriebskultur ab. Zentral ist aber Folgendes: Lebenswichtige Regeln können nicht nur einmal eingeführt werden. Sie müssen regelmässig durch die Vorgesetzten am Arbeitsplatz wiederholt werden.

200 Millionen für Werkplatz Schweiz

Mit einem Ertragsüberschuss von 105,8 Millionen Franken nach Abbau der Ausgleichsreserven hat die Suva im Geschäftsjahr 2014 ein erfreuliches Ergebnis erzielt. Ab 2016 fällt zudem aufgrund der guten finanziellen Lage der Teuerungszuschlag weg. Für das Gros der Versicherten bedeutet dies tiefere Bruttoprämien.



Sie berichteten von einem erfolgreichen Jahr: Ulrich Fricker (grosses Bild) und Ernst Mäder (unten rechts). // Photopress

Es war eine erfreuliche Nachricht, die Ulrich Fricker an seiner letzten Bilanzmedienkonferenz am 12. Juni in Luzern zu verkünden hatte. «2014 war ein erfolgreiches Jahr und wir können es uns erlauben, auf den Teuerungszuschlag ab 2016 zu verzichten», sagte der Vorsitzende der Geschäftsleitung der Suva. Mit diesem Prämienzuschlag werden die Teuerungszulagen auf bestehenden Renten finanziert, wenn der Ertragsüberschuss aus Kapitalanlagen nicht ausreicht. Aktuell beträgt dieser Zuschlag 7 Prozent der Nettoprämie. Trotz der anspruchsvollen Situation an den Finanzmärkten ist laut Ulrich Fricker jetzt der richtige Moment für diesen Schritt. Dank einer umsichtigen Anlagepolitik und einer ausgeglichenen Rechnung in der Versicherungstechnik könne ab kommendem Jahr auf den Teuerungszuschlag verzichtet werden, sagte er. Mit Blick auf die Schweizer Wirtschaft und den starken Franken fügte er an: «Mit dem Wegfall der Prämienzulage wird der Werkplatz Schweiz um 200 Millionen Franken pro Jahr entlastet.»

Die Bruttoprämien werden damit im Jahr 2016 für das Gros der Versicherten sinken, betonte Ulrich Fricker.

Das heisst, drei Viertel der Kunden können mit um 5 bis 6 Prozent tieferen Bruttoprämien rechnen.

Negativzinsen als Herausforderung

Der Finanzchef Ernst Mäder präsentierte für 2014 mit 7 Prozent eine gute Anlageperformance. Der Deckungsgrad betrug per Ende vergangenen Jahres 134 Prozent. Bis Ende Mai 2015 stieg er weiter auf 137 Prozent, derweil die Performance per diesem Datum bei 3 Prozent lag. «Dank strategischer Währungsabsicherungen hat die Suva den Wegfall des Euro-Mindestkurses gut überstanden», kommentierte Ernst Mäder das laufende Jahr. Herausfordernd sei allerdings die Situation mit den Negativzinsen. Die Ertragsaussichten für festverzinsliche Anlagen sei dadurch auf Jahre hinaus beeinträchtigt.

Nicht nur im Anlagebereich konnte die Suva auf ein erfreuliches Jahr zurückblicken. Mit einem Ertragsüberschuss von 176,3 Millionen Franken übertraf sie das Ergebnis aus dem Vorjahr (61,5 Mio. Fr). 70,5 Millionen Franken Ausgleichsreserven davon flossen an die Kunden zurück. Damit verbleibt ein Überschuss von

Führungswechsel

Felix Weber wird neuer Vorsitzender der Geschäftsleitung der Suva. Der 49-Jährige folgt Anfang 2016 auf Ulrich Fricker, der in Pension geht.

105,8 Millionen Franken. Eine positive Entwicklung gab es bei den Schadenfällen. Insgesamt war die Zahl leicht rückläufig. Rund 460 000 Fälle wurden gemeldet. Erfreulich entwickelte sich zudem die Anzahl neuer Invalidenrenten: Nachdem im Vorjahr noch eine leichte Erhöhung zu verzeichnen war, sank besagte Zahl im vergangenen Geschäftsjahr wieder auf 1714 neue Renten.

Modell als Erfolgsfaktor

Als wesentlichen Erfolgsfaktor nannte der Verwaltungsratspräsident Markus Dürr das Modell Suva selbst. «Sie ist die Sozialversicherung der Schweiz mit dem effizientesten Modell.» Das Zusammenspiel von Prävention, Rehabilitation und Versicherung trage wesentlich dazu bei, die Kosten im Griff zu behalten. Denn trotz sinkender Fallzahlen stiegen die Heilkosten auf 1,16 Milliarden Franken. Ulrich Fricker betonte die Verantwortung des Unternehmens. Sie müsse sorgsam mit den ihr anvertrauten Geldern umgehen: «Wir prüfen die Rechnungen fair und korrekt.» Pro Jahr kontrolliert die Suva 2,3 Millionen Rechnungen und verhindert damit fälschliche Auszahlungen in der Höhe von 160 Millionen Franken. Dies entspricht pro Tag 450 000 Franken.

Unfallversicherungsgesetz als Grundlage

Mit Blick in die Zukunft sprach Markus Dürr die Herausforderungen an. Die Revision des Unfallversicherungsgesetzes sei für die Suva wichtig. Er begrüßte, «dass der Nationalrat das Geschäft zügig beraten hat und dass er respektiert hat, dass ein Kompromiss der Sozialpartner vorliegt». Nun ist der Ständerat an der Reihe. Markus Dürr hofft, dass dieser ebenso zügig arbeitet. «Ich setze darauf, dass die Schlussabstimmung noch vor der Neuwahl des Parlaments über die Bühne geht.»

Schliesslich konnte Markus Dürr noch einen wichtigen Personalentscheid bekannt geben. Der Bundesrat hatte kurz vor Beginn der Bilanzmedienkonferenz auf Vorschlag des Verwaltungsrats der Suva Felix Weber zum neuen Vorsitzenden der Geschäftsleitung gewählt. Bereits im vergangenen November hatte Ulrich Fricker seinen Rücktritt auf Ende 2015 angekündigt. Markus Dürr gab sich überzeugt, dass der abtretende CEO alles daran setzen werde, um das laufende Jahr mit einer ebenso guten Bilanz abzuschliessen wie die für 2014 präsentierte. // sug

→ www.suva.ch/bmk



Seit Januar 2009 ist Felix Weber Mitglied der Geschäftsleitung der Suva. Er leitet das Departement Versicherungsleistungen und Rehabilitation. In dieser Funktion ist er für das Schadenmanagement der Suva, die beiden Rehabilitationskliniken in Bellikon und Sion, die Militärversicherung sowie einen Teil des Agenturnetzes verantwortlich. Zudem ist er Präsident der Medizinaltarifkommission UV/IV/MV und Verwaltungsratsmitglied der Swiss DRG AG. Weber war dem Bundesrat vom Verwaltungsrat der Suva zur Wahl als CEO vorgeschlagen worden.

Bei der Luzerner Kranken- und Unfallversicherung Concordia und beim Zurich Versicherungskonzern war Felix Weber zuvor in verschiedenen Führungsfunktionen tätig. Er kennt die Herausforderungen der Privatversicherer genauso wie jene des Krankenversicherungsbereichs. Studiert hat er an der Universität St. Gallen mit Schwerpunkt Risikomanagement und Versicherung. 2014 hat er zudem das Senior Executive Programme der London Business School absolviert. Zusammen mit seiner Familie wohnt der 49-Jährige in Emmenbrücke. // sug

«Arbeiten ist die beste Therapie»

Nach einem schweren Arbeitsunfall hat Landschaftsgärtner Stefan Schoch nur einen Wunsch: Er will so schnell wie möglich zurück an die Arbeit. Der junge Mann erreicht sein Ziel – auch dank der Unterstützung seines Arbeitgebers.



Auch dank Teilarbeit wieder zurück im Beruf: Stefan Schoch. // Dominik Wunderli

Der 15. März 2011 ist einer der ersten wirklich schönen Frühlingstage des Jahres. Ein Tag, an dem für Landschaftsgärtner langsam aber sicher die Hochsaison beginnt. Es ist die Zeit, in der auch Stefan Schoch (33) aufblüht. Er sagt: «Ich bin Gärtner aus Leidenschaft.»

Es ist kurz nach 8 Uhr, als Schoch mithilfe eines Pneuaders einige Baumstämme von a nach b transportieren soll. Während sein Kollege in der Führerkabine sitzt, geht Schoch zu Fuss neben dem Fahrzeug her, um die Stämme in die gewünschte Richtung zu leiten. Eine Routinetätigkeit. Doch dann, nach einem Moment der Unachtsamkeit, passiert es. Der Baumstamm verheddert sich in ei-

nem Zaun, Schoch stolpert – und wird von dem Pneuader erfasst. Der Gärtner bricht sich bei dem Unfall nicht nur einen Oberschenkel, sondern auch neun Zehen. Hinzu kommen gerissene Sehnen, kaputte Sprunggelenke und weitere Frakturen. Die Verletzungen sind so komplex, dass der junge Mann die erste Zeit nach dem Unfall im Rollstuhl verbringen muss.

Wenige Tage nach dem Unfall wird Schoch in die Rehaklinik Bellikon überwiesen. Dort angekommen, gibt es für ihn nur noch ein Ziel: Er will so bald wie möglich wieder als Landschaftsgärtner arbeiten. Wahrscheinlich macht er auch deshalb rasche und grosse Fortschritte bei der Arbeit mit den Physiotherapeuten.

Viele Verunfallte vermissen ihre Arbeit

Einem verunfallten Menschen gibt der Wiedereinstieg in den Berufsalltag ein Stück Lebensqualität zurück. Diesen Wunsch, zurück in die «Normalität» zu können, thematisiert die Suva in ihrer aktuellen Wiedereingliederungskampagne. Der Wiedereinstieg in den Berufsalltag eröffnet Verunfallten neue Perspektiven und schliesst sie wieder in den Kreis ihrer Arbeitskolleginnen und -kollegen ein. Weitere Informationen und Tipps: www.suva.ch/wiedereingliederung

Arbeitspensum kontinuierlich gesteigert

Rolf Weilenmann, Geschäftsführer der Terra Gartenbau AG, unterstützte seinen Mitarbeiter bei seinem Wunsch, rasch in den Betrieb zurückzukehren. Der Chef ist aber auch froh, dass er und der Patient bei diesem Unterfangen nicht auf sich alleine gestellt waren. «Die Suva stand uns bei der Wiedereingliederung stets zur Seite», betont Weilenmann.

Nach seiner Rückkehr arbeitete Schoch zuerst nur ein paar Stunden. Dazu führte er Buch über die Belastung und die Steigerung seiner Arbeitsfähigkeit. «Manchmal war ich fünf Stunden unterwegs, habe aber nur die Leistung von drei Stunden erbracht», erzählt Schoch. Der Arbeitgeber liess ihm die Zeit, die er brauchte. Heute ist Schoch wieder zu 100 Prozent arbeitsfähig und voller Tatendrang. Für den jungen Landschaftsgärtner ist klar: «Arbeiten war für mich die beste Therapie!» // scd

«Ich kommandiere nicht – ich steuere»

Egal, in welcher Branche: Wer ein Team führt, muss seine Leute im Griff haben, damit diese bestimmte Regeln einhalten. Vielerorts werden so schwere Unfälle vermieden, in der Musik sind es Missklänge. Dirigentin Lena-Lisa Wüstendörfer erzählt, wie sie in ihren Orchestern jedes einzelne Mitglied erreicht.

Um Leben und Tod geht es in einem Orchester zum Glück nicht – höchstens in der Musik, die gespielt wird. Und dennoch braucht Lena-Lisa Wüstendörfer die Kontrolle über das fast 80-köpfige Uni-Orchester Bern, wie wenn ein schlechtes Zusammenspiel lebensbedrohlich sein könnte.

«Wenn man dirigiert, ist es wichtig, dass man genau weiss, was man will», sagt die Zürcherin. Das Orchester merke alles. «Als Dirigentin muss ich authen-

tisch sein, damit ich glaubwürdig bin.» Für Wüstendörfer ist es darum zentral, nicht nur gut vorbereitet zu sein, sondern auch überzeugend zu wirken. Damit alle Streicher, Bläser oder Harfenspieler «im richtigen Moment richtig aufeinander abgestimmt das Richtige spielen».

Ambiance weckt Leistungsbereitschaft

Lena-Lisa Wüstendörfer strahlt, wenn sie von ihrer Arbeit erzählt. Es mache ganz einfach viel Spass, ein Konzert mit ande-

ren Musikern vorzubereiten. Eine gute Stimmung brauche es auch in einem Orchester. Bei Dirigentenlegende Claudio Abbado, bei dem sie nach ihrem Studium assistierte, habe sie gelernt, wie wichtig neben dem Können eine solche Ambiance in einem Orchester sei. «Erst so werden optimales Teamwork und Zusammenspiel möglich.»

Die Leistung jedes Einzelnen kennen

Dies erreicht Wüstendörfer etwa, indem sie alle Musiker, die nach ihrem Taktstock spielen, kennt. Bei insgesamt fünf Orchestern und Chören, die sie leitet, keine einfache Aufgabe. «Vielleicht weiss ich nicht von ganz allen den Namen, aber ich weiss von jedem Einzelnen, wie er oder sie sich in der Probe verhält und wo die jeweiligen Stärken liegen.» So erkennt sie auch, was die Bedürfnisse im Orchestergraben sind. Es bringe nichts, in einer Probe stur ihr Programm durchzuziehen. «Ich muss mein Vorgehen anpassen, wenn ich spüre, dass ich mit einem anderen Ansatz im Orchester gerade mehr erreiche.» Dazu brauche es Erfahrung und – nicht weniger wichtig – Bauchgefühl.

Sofort zu hören, wie etwas umgesetzt wird, das schätzt Lena-Lisa Wüstendörfer an ihrem Beruf. Beim Dirigieren erhalte man immer ein unmittelbares Feedback. «Man hat wie ein kleines Unternehmen vor sich, einfach ohne Bürotüren...», lacht sie.

Auch wenn die Hierarchie in einem Orchester klar geregelt ist, Wüstendörfer stellt sich nicht über ihre Orchestermitglieder. «Ich verstehe mich nicht als Chefin, die nur von oben herab befiehlt», stellt sie klar. «Ich sehe mich eher als Kapitänin und Steuerfrau in einem», und sie sitze mit im selben Boot. «Für eine begeisterte Performance braucht es vollen Einsatz von uns allen.» // mpf



Mit Leib und Seele: Lena-Lisa Wüstendörfer dirigiert das Uni-Orchester Bern. // Dominik Wunderli

Unterstützung für ältere Verunfallte



Wer schwer verunfallt, hat es oft nicht leicht, wieder an den alten Arbeitsplatz zurückzukehren – insbesondere Leute über 50 Jahre. Die Suva intensiviert die Wiedereingliederung solcher Unfallopfer: Sie unterstützt neu besonders Betriebe, die sich dafür einsetzen, dass ältere Mitarbeitende wieder im vertrauten Umfeld tätig sein können. Case Manager und Kreisärzte begleiten eine Reintegration intensiv, und auch ein finanzieller Beitrag von 20 000 Franken – etwa für Anpassungen am Arbeitsplatz – ist möglich.

Die Suva löst mit ihrem Engagement ein Versprechen ein: Anfang Jahr strich sie einen Vergütungszins für Betriebe, die Leistungen vorgeschossen haben. Diese Einsparungen kommen nun wieder direkt den versicherten Betrieben zugute. // mpf

➔ www.suva.ch/reintegration

Präventionsmodule: effektiv und beliebt

Neue Module der Suva unterstützen die Arbeitgeber mit pfannenfertigen Massnahmen, ihre Mitarbeitenden in Sachen Prävention und Gesundheit zu sensibilisieren. Mit gezielten Präventionsmassnahmen lässt sich das Risiko von Freizeitunfällen um jährlich 9 Prozent senken. Langfristig angelegte Präventionsaktivitäten führen also zum Erfolg.

Das Modul «Haus und Garten» beispielsweise bietet Unterstützung, wenn sich Mitarbeitende inner- oder ausserhalb ihrer vier Wände als Heimwerkerin oder Heimwerker versuchen. Im praxisorientierten Modul lernen die Mitarbeitenden den richtigen Gebrauch von Rasenmähern, Heckenscheren oder kleinen Kettensägen. Beim Schwerpunkt «Haus» zeigen Fachspezialisten den sicheren Umgang mit den meistgebrauchten Handwerkzeugen.

«Aktiv und in Form» ist ein Modul, mit dem Interessierte ihr aktuelles Bewegungs- und Ernährungsverhalten bestimmen können. Dabei wird die Körperzusammensetzung analysiert. Das Wissen über das Verhältnis von Fett-, Wasser- und Muskelanteilen im Körper bildet die

Basis für eine gezielte Beratung. Fachspezialisten werten die Resultate aus und geben Tipps für den Alltag.

Eine Kundenumfrage vom vergangenen Jahr hat ergeben, dass die Präventionsmodule der Suva sehr geschätzt werden. Die Kunden gaben an, dass sie einen

positiven Nutzen für den Betrieb in den Präventionsmodulen sehen. Am häufigsten gebucht wurde das Modul «Stolpern/Stürzen». Dieses und alle weiteren Module finden Sie unter dem unten genannten Link. // rmu

➔ www.suva.ch/praeventionsmodule



Fit fast wie Elitesportler



Forstwartin oder Forstwart zu sein, ist ein harter Job. Die Arbeit ist äusserst anstrengend, und häufig kommen auch noch topografisch schwierige Verhältnisse dazu. Im Kanton Wallis etwa geben darum viele Forstwarte ihren Beruf bereits wieder auf, noch bevor sie 40 Jahre alt sind.

Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, arbeitet «Walliser Wald», der Zusammenschluss der Waldbesitzer des Kantons, seit 2012 mit der Rehaklinik Sion (CRR) zusammen. Das Ziel: Die Forstwartinnen und Forstwarte sollen Mittel und Wege zum Erhalt und zum Schutz ihrer Gesundheit kennenlernen.

Trockenfleisch statt Speck

Die Forstwarte beteiligen sich auf freiwilliger Basis und mit Unterstützung ihrer Chefs an diesem Projekt. Die CRR führt – genau wie bei Elitesportlern – für jede Person eine Reihe Messungen sowie Labor- und Leistungstests durch. Zusätzlich bietet sie eine Weiterbildung mit Schwerpunkten auf Ernährung, Bekleidung, körperliches Training und Stärkung der Rückenmuskulatur an.

Das Projekt wird seit 2015 direkt im Wald durchgeführt. «Die Aufwärm- und Stärkungsübungen werden am Arbeitsplatz von einem Instruktor vorgeführt»,

erklärt Michaël Duc, Koordinator der Abteilung für Sportmedizin der CRR. «Zudem wirft ein Ernährungsberater einen Blick in die Rucksäcke der Mitarbeitenden und weist sie auf sinnvolles oder ungeeignetes Essen hin. Das Stück Speck beispielsweise sollte durch Trockenfleisch ersetzt werden.»

Eigenes Programm für die Lernenden

Hugues Philipona, Ausbildungskoordinator bei «Walliser Wald», zieht eine erfreuliche erste Bilanz dieses bis 2017 dauernden Projekts: «Es braucht Zeit und Geduld, um die Mentalität und die Gewohnheiten zu verändern. Weil sich aber auch die Betriebsleiter engagieren, sind die 250 Teilnehmer des Programms auf gutem Weg.»

Insgesamt scheint die neue Generation übrigens empfänglicher für Veränderungen zu sein: Die Forstwartlernenden werden bereits in der Berufsfachschule mit den neuen Methoden vertraut gemacht. Zu diesem Zweck hat die CRR für jeden Berufszweig ein spezifisches Trainingsprogramm entwickelt. // alt

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11, Fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch

Chefredaktion: Pascal Mathis (mpf)

Produktion: Irma Steinmann

An dieser Ausgabe arbeiteten mit:

Jean-Luc Alt (alt), Nadia Gendre (gnc), Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her), Pedro Lenz, Regula Müller (rmu), Désirée Schibig (s5d), Daniel Schriber (scd), Takashi Sugimoto (sug)

Übersetzungen: Sprachendienst der Suva

Fotografie: Keren Bisaz, Martin Bissig, Noë Flum, Dominik Wunderli

Illustration: Hahn+Zimmermann

Für Bestellungen oder Adressänderungen:

Suva, Kundendienst,
Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 58 51, Fax 041 419 59 17
E-Mail kundendienst@suva.ch

www.suva.ch/waswo

Bei Nachdruck Quellenangabe erwünscht.
«benefit» erscheint viermal jährlich.

Dieses Magazin wird klimaneutral
gedruckt: www.myclimate.org.

Das Modell Suva

Die vier Grundpfeiler der Suva

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.

Für weniger Unfälle von Lernenden

Lernende haben nicht dieselbe Routine wie erfahrene Berufsleute. Darum verunfallen deutlich mehr Jugendliche bei der Arbeit als ältere Personen. Damit die Unfallzahlen auch bei den Lernenden zurückgehen, spricht die Suva nicht nur sie, sondern auch deren Berufsbildner an.

Pünktlich zum Lehrstart von Zehntausenden hat die Suva den Auftritt der Kampagne «Sichere Lehrzeit» überarbeitet. Die einzelnen Unterlagen finden Sie detailliert auf den Seiten 22 und 23 aufgelistet.

Kernstück einer sicheren Lehrzeit ist und bleibt das Recht, Stopp zu sagen. Dies, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird oder neue Berufsleute noch unsicher sind, eine Tätigkeit auszuführen.

Testen Sie Ihr Wissen über die Kampagne und machen Sie mit beim Wettbewerb. Beantworten Sie die nebenstehende Frage und gewinnen Sie attraktive Preise.

Frage:

Wie viele Lernende erleiden jedes Jahr einen Unfall während der Arbeit?

Mögliche Antworten:

- A etwa 10 000 Lernende**
- B etwa 25 000 Lernende**
- C etwa 40 000 Lernende**

- www.suva.ch/wettbewerb
- www.suva.ch/lehrzeit

❖ **Teilnahmeschluss: 25. September 2015**

Preise:



1. Baumarkt-Gutschein im Wert von 250 Franken



2. Audiosystem DAB+ von Lenco



4.-10.

Wassersparaufsatz von AquaClic



3. Lichtwecker von Philips

Auflösung letzte Ausgabe

Was müssen Sie vor der Grillsaison für Ihre eigene Sicherheit tun?

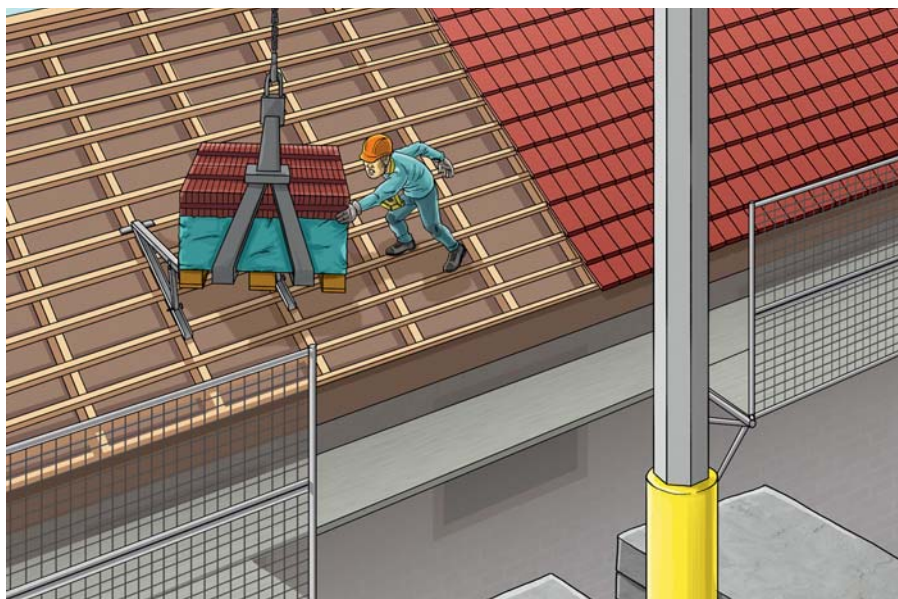
B Gasschlauch überprüfen und auswechseln, falls er brüchig ist

→ www.suva.ch/waswo/55347

❖ Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt. Die Namen sind auf www.suva.ch/wettbewerb veröffentlicht.

Sturz vom Dach – Seitenschutz fehlte

Schwerer Unfall bei Arbeiten auf dem Dach. Ein Handwerker verliert das Gleichgewicht und stürzt 5 Meter in die Tiefe. Was ist passiert?



Der fehlende Seitenschutz am Gerüstgang führte zum verheerenden Absturz.

Ein junger Handwerker beginnt frühmorgens auf dem Dach eines Neubaus mit seiner Arbeit. Er steht auf dem steilen Dach und will mit einem Kran eine Palette mit Ziegeln aufs Dach transportieren. Den Kran steuert er mit einer Fernbedienung. Als die Palette in seiner Nähe plötzlich ins Pendeln gerät, versucht er, diese mit der freien Hand zu stabilisieren. Dabei verliert er das Gleichgewicht. Er stürzt, rutscht

über die Dachfläche und fällt 5 Meter in die Tiefe. Reglos bleibt er auf dem Boden liegen. Mit schwersten Verletzungen wird er ins Spital geflogen.

Dachdeckerschutzwand entfernt

Wie konnte es so weit kommen? Der Handwerker arbeitete auf dem Dach, obwohl der Seitenschutz des Spenglergangs, die sogenannte Dachdeckerschutzwand, fehlte. Eine fatale Fehleinschätzung der Situation, die der junge Mann mit seiner Gesundheit bezahlte. Die Ermittlungen ergaben schliesslich, dass der Baustellenkran zu nah am Gerüst aufgestellt worden war. Der Platz für den Kran zum Drehen reichte nicht, deshalb wurde kurzerhand der Spenglergang samt Dachdeckerschutzwand entfernt. So wurde eine gefährliche Absturzstelle geschaffen. In dieser Situation hätten alle Beteiligten STOPP sagen müssen. // s5d

→ www.suva.ch/unfallbeispiele
→ www.suva.ch/regeln

Lebenswichtige Regeln durchsetzen

Um Unfälle wie diesen zu verhindern, müssen Vorgesetzte die Sicherheitsregeln instruieren, das Einhalten der Regeln kontrollieren und konsequent durchsetzen. Die hier verletzte lebenswichtige Regel lautet: Absturzkanten sichern. (Suva-Faltprospekt 84041, Regel 2) Wird eine solche Gefahr erkannt, heisst es: STOPP! Arbeiten einstellen, Gefahr beheben. Weiterarbeiten.

Das sagt der Experte



Im Interview mit «benefit» nimmt Roland Richli, Sicherheitsspezialist bei der Suva, Stellung zum Unfallgeschehen beim Arbeiten auf Dächern.

Was lässt sich zum Unfallgeschehen beim Arbeiten auf Dächern sagen?

Jährlich ereignen sich durchschnittlich 9000 berufsbedingte Absturzunfälle. Das Risiko ist also sehr gross. Bei Stürzen aus grosser Höhe sind die Verletzungen sehr schwer oder gar tödlich.

Wie kommt es zu solch schweren Unfällen?

Häufig werden Gerüste durch Dritte abgeändert. Dies ist verboten. Nur Gerüstbauprofis dürfen Änderungen vornehmen.

Wie lässt sich ein Unfall wie dieser vermeiden?

An Arbeitsplätzen mit grossen Absturzhöhen ist eine regelkonforme Absturzsicherung die Lebensversicherung für Arbeitnehmende. Fehlt die Absturzsicherung, heisst es STOPP, den Mangel beheben und erst weiterarbeiten, wenn die Absturzsicherung angebracht worden ist.

Wie erkennt man eine nicht regelkonforme Dachdeckerschutzwand?

Eine Absturzsicherung wie die Dachdeckerschutzwand muss einen Sturz vom Dach auffangen können. In der Bedienungsanleitung findet man Hinweise zur entsprechenden Norm und zu den dynamischen Prüfverfahren.

Das Rezept für fitte Mitarbeitende

Keine Anweisungen, keine Verpflichtungen. Nur Hinweise, Empfehlungen und individuelle Ratschläge für 1750 Mitarbeitende. Mit diesem Rezept führte die Migros Genossenschaft Wallis vor zwei Jahren ihre Kampagne «Gesundheit im Unternehmen» ein. Mit beeindruckendem Erfolg.



Weiss nun, was die Mitarbeitenden in den Filialen fit macht und gesund hält: Frédéric Favre

Kniend muss sich Frédéric Favre verrenken, um die neuen Deodorants ganz unten ins Regal zu platzieren, als ihn eine Kundin fragt, wo sich das Waschmittel befindet. Er ist sich nicht ganz sicher. Denn gestern schleppte er Getränkekartons und vorgestern arbeitete er in der Bäckerei, wo er die Brote aus dem Ofen holen sollte, ohne sich dabei zu verbrennen. Gleichzeitig musste er noch den Vorrat für die Kundschaft ab 17.15 Uhr im Auge behalten, und das alles, ohne Ware zu verschwenden. Am Ende seiner Arbeitstage ist er von der ständigen Beanspruchung erschöpft. «Ich bin es nicht gewohnt, schwer zu schleppen und so lange auf der Stelle zu stehen», gesteht er, der eigentlich einen Kaderjob bei der Migros Genossenschaft hat, ein. Und er muss sogar Fehler (die mittlerweile eliminiert sind) seiner eigenen Abteilung hinnehmen, die ihre Nachrichten an die Läden schlecht adressiert, was unnötigen Stress und Zeitverlust verursacht.

Es ist Dezember 2014, als Frédéric Favre als Chef der Personalabteilung und Mitglied der Geschäftsleitung zur Migros Genossenschaft Wallis kommt. Zwei Monate, bevor er seine Stelle antritt, muss er wie alle

Führungskräfte ein Praktikum im Laden absolvieren, um nachvollziehen zu können, welche Aufgaben sein Personal zu bewältigen hat. Er wird inkognito in die Filiale Tourbillon nach Sion geschickt, wo er schnell in die Realität eintaucht und mitten im Mehrjahresprogramm «Gesundheit im Unternehmen» seines neuen Arbeitgebers steckt. Was die Leute an der Front körperlich durchmachen, kennt er nun aus eigener Erfahrung.

Persönlicher Ratschlag für alle Mitarbeitenden

Das Programm «Gesundheit im Unternehmen» mit den beiden Punkten körperliche Aktivität und Ergonomie lief bereits 2013 an. Ein Ergonom trifft sich mit allen Mitarbeitenden an ihrem jeweiligen Arbeitsplatz. Ziel: schlechte Gewohnheiten und ungeeignete Infrastruktur aufspüren und bessere Körperhaltungen erarbeiten. Danach sendet er einen Bericht an die Geschäftsleitung, welche die nötigen technischen Verbesserungen einleiten kann.

Im Jahr 2014 wird das Thema Ernährung – in Zusammenarbeit mit dem Verband der Walliser Ernährungsberater – in den Fokus gerückt. An jedem Standort

entdecken die Mitarbeitenden den Genuss eines ausgewogenen Mittagessens und lernen, wie gesunde Zwischenmahlzeiten zubereitet werden können. Die Überraschung: Schokolade ist erlaubt! «Diese Seminare – freiwillig, aber als Arbeitszeit verrechnet – und auch die individuellen Gespräche waren der Hit», freut sich Dominique Gander, Chefin des Projekts. «Parallel dazu haben wir auch frische Früchte, Wasserflaschen und gratis Kochkurse, an denen auch die Partner teilnehmen konnten, angeboten.»

In diesem Jahr können die Mitarbeitenden nun ihre psychische und emotionale Ausgeglichenheit mittels eines anonymen Fragebogens evaluieren. Danach folgt eine Informationssitzung, an der Lösungen für private oder berufliche Probleme gesucht werden. Einen Schritt weiter ging es für die Mitglieder der Geschäftsleitung und weitere Führungskräfte: Sie alle haben zu dem Thema an einer obligatorischen Ausbildung, die einen Tag dauerte, teilgenommen.

Wenig Kosten, aber grosser Ertrag

Die Migros Genossenschaft Wallis konnte vor und während ihrer Kampagne auf die Suva zählen, die sie von Beginn an beraten und unterstützt hatte. Da es bei den meisten Betrieben mehr Freizeit- als Berufsunfälle gibt, zielen die Aktionen und Tipps denn auch auf den privaten Bereich der Teilnehmenden.

Die Präventionskampagne kostet pro Mitarbeitenden nur rund 40 Franken jährlich. Aber der Nutzen ist viel höher: ein deutlicher Rückgang der Absenzen und ein Rekord bei der Mitarbeiterzufriedenheit. Als erstes grosses Unternehmen im Wallis, das mit dem Label «Friendly Work Space» ausgezeichnet wurde, erhielt die Migros Genossenschaft auch noch besondere, teilweise sogar internationale Anerkennung: den zweiten Platz als bester Arbeitgeber der französischen Schweiz (Wertung des Magazins «Bilan») und den zweiten Preis des europäischen Verbands für Gesundheitsförderung.

Eine Anstrengung, die nicht aufhört

Aus dem Nichts heraus hat sich die Migros Genossenschaft Wallis an ein ganz neues Konzept mit einer individuellen Herangehensweise am Arbeitsplatz getraut. Ein Erfolg, der auch ausserhalb des Unternehmens Früchte trägt: Er inspiriert seitdem zahlreiche Personalabteilungen anderer Unternehmen. Dennoch ist sich die Geschäftsleitung bewusst, dass sie die Bemühungen weiterverfolgen und diese Kampagne weiterführen muss. «Wir brauchen alle Zeit, um Gewohnheiten zu ändern... Und ich bin dabei der Erste», beendet Frédéric Favre das Gespräch mit einem Lächeln.

Text: Nadia Gendre // Bild: Keren Bisaz

Lebende Beispiele

Würden die Verhaltensregeln der Suva jederzeit konsequent befolgt, könnte rund die Hälfte aller schweren oder tödlichen Unfälle vermieden werden. Wer das liest, muss sich fast zwangsläufig fragen, wieso denn diese Regeln nicht immer und selbstverständlich eingehalten werden. Eine mögliche Antwort liegt vermutlich in der Natur des Menschen. Der Mensch ist ein schwer belehrbares Wesen. Das beginnt meist schon in der Kindheit. Da können einem die Erwachsenen noch so oft erzählen, dass die Herdplatte und das Bügeleisen heiss sind. Das Kind glaubt es erst, wenn es sich selbst gebrannt hat.

Ganz ähnlich ist es später im Berufsleben. Die Schutzhaube der Tischkreissäge? Wer sich noch nie geschnitten hat, braucht sie oft nur zur Dekoration. Die Schutzbrille? Wem noch nie etwas ins Auge ging, interessiert sich nicht dafür. Die Brustwehr beim Gerüst? Wer noch nie vom Gerüst gefallen ist, meint gegebenenfalls, ein Geländer sei nur für Feiglinge und Leute mit Höhenangst.

Selbstverständlich könnten die Verantwortlichen für Unfallverhütung darauf vertrauen, dass jeder Arbeiter, spätestens nachdem er ein paar Finger verloren hat, die Schutzhaube korrekt verwendet. Und bestimmt müsste man einen Arbeiter, der sich einmal die Augen schwer verletzt hat, nicht mehr über den Sinn von Schutzbrillen aufklären.

Da allerdings ein Sturz vom hohen Gerüst oder eine Hand in der Kreissäge nicht ganz so harmlos sind wie die Brandblase des Kindes am Herd, braucht es verbindliche Schutzbestimmungen. Doch was ist zu tun, damit diese Schutzbestimmungen von den Werkträgern tatsächlich eingehalten werden? In meiner Jugend lud der Berufsschullehrer einmal einen Arbeiter ein, der den Einsturz eines ungespriessten Grabens nur mit viel Glück überlebt hatte. Seine detaillierte Erzählung vom Einsturz des Grabens war derart aufwühlend, dass einem das Blut in den Adern gefror. Keiner von uns angehenden Berufsleuten ist danach jemals wieder in einen ungesicherten Graben gestiegen.

www.suva.ch/podcast-benefit



Pedro Lenz ist Dichter, Schriftsteller und Kolumnist aus Bern. Als Jugendlicher absolvierte er eine Maurerlehre.

Von der Kältekammer aufs Podest

Im Rollstuhlsport führt kaum ein Weg an Marcel Hug vorbei. Der Thurgauer gehört an Bahn- und an Strassenrennen meist zu den Favoriten auf den Sieg. Noch fehlt dem 29-Jährigen aber Paralympics-Gold in der Sammlung. Für dieses Ziel geht er sogar regelmässig freiwillig frieren. Text: Pascal Mathis // Bild: Martin Bissig

Wie wenn er es damals gewusst hätte: Vor rund zehn Jahren, als junger Rollstuhlsportler, liess sich Marcel Hug die olympischen Ringe in den rechten Oberarm tätowieren. Als Zeichen für seine sportliche Seite, wie er sagt. Und heute steht der Hautschmuck für den letzten ganz grossen Einzeltitel, der dem gebürtigen Thurgauer in seiner Sammlung noch fehlt.

Nächstes Jahr in Rio de Janeiro will er endlich eine Goldmedaille an paralympischen Spielen gewinnen. In welcher Disziplin, das spielt dem 29-Jährigen keine Rolle. Das heisst fast. Denn die 1500 Meter auf der Bahn gelten als Königsdisziplin, «und der Marathon weist sowieso einen besonderen Reiz auf». Bisher hat Marcel Hug reihenweise Erfolge erreicht: sieben Welt- und acht Europameistertitel, je zwei bronzene und silberne Paralympics-Medaillen, er ist dreifacher Schweizer Behindertensportler des Jahres und Inhaber von vier Weltrekorden. Begonnen hatte seine sportliche Karriere im Alter von zehn Jahren, als er, der mit einem offenen Rücken (spina bifida) zur Welt kam, erstmals ein Juniorenrennen bestritt – und gleich gewann.

Als Profi bis zu 30 Stunden Training pro Woche

Dass der Rollstuhlsport sein Leben dominieren sollte, zeigte sich für Hug danach bald. Stetig ging es bergauf, und seit fünf Jahren ist er in der Schweiz der einzige Rollstuhl-Leichtathlet, der voll und ganz vom Sport leben kann. Nicht nur dank Preisgeldern und Sponsoren, sondern auch dank Referaten, in denen der gelernte Kaufmann aus seinem Sportlerleben berichtet.

«Ich möchte nichts ändern in meinem Leben. Es ist absolut in Ordnung so.»

An sechs Tagen pro Woche trainiert Marcel Hug bis zu dreimal täglich, womit er Ende Woche auf ein Pensum von fast 30 Stunden kommt. Die meiste Zeit geschieht dies in seinem Rennrollstuhl, entweder auf der Leichtathletikbahn neben dem Paraplegikerzentrum in Nottwil oder auf der Strasse.

Mit dem Rollstuhl auf der Strasse? Keine Angst dabei? Marcel Hug lächelt. «Naja, etwas heikel ist das schon.» Darum beschränke er sich auch auf das Gebiet rund um den Sempachersee, wo er zu Hause ist. Diese

Strecke kenne er sehr gut, «und die Leute wissen Bescheid, dass wir regelmässig unterwegs sind». Er werde aber dennoch häufig von Autofahrern angesprochen. «Wir Rollstuhlsportler sitzen tief in unseren Gefährten. Darum fahre ich auf der Strasse immer mit einer Positionsfahne, trage eine Leuchtweste und natürlich einen Helm.» Allerdings nicht seinen berühmten Silberhelm; den trägt er nur an Wettkämpfen.

Die Erholung bei minus 110 Grad Celsius

Nebst dem vielen Training und einem modernen Rennrollstuhl aus Karbon und Aluminium setzt Marcel Hug aber auch auf Kälte: Regelmässig geht er in eine spezielle Kältekammer, «vor allem wenn ich innert kurzer Zeit mehrere Wettkämpfe bestreite und mich rasch erholen muss». Rund drei Minuten hält er sich dann in einer auf -110°C heruntergekühlten Kammer auf. «Das regt die Durchblutung an und lockert übersäuerte Muskeln.» Ganz so unangenehm wie es töne, sei es zum Glück nicht, da die Luft in der Kammer trocken sei. Froh sei er jeweils dennoch, wenn er wieder an die Wärme dürfe.

Glücklich, Sport machen zu können

Als Sportler höchst erfolgreich und gar mit dem Glück gesegnet, dies als Profi tun zu können. Wie sehr ist seine Behinderung im Leben überhaupt ein Handicap? Marcel Hug winkt ab. «Ich möchte nichts ändern, denn es ist gut so, wie es ist. Durch die Umstände bin ich zu der Persönlichkeit geworden, die ich bin.» Klar sei es manchmal «doof, im Rollstuhl zu sein – etwa wenn andere wandern gehen oder Orte nicht rollstuhlgängig sind. Aber dennoch ist es absolut in Ordnung: Ich kann Sport machen und darf Erfolg haben.»

Erfolge, die er eben auch 2016 an den Paralympics anpeilt. Und darüber hinaus. Wenn es in Rio nicht klappt mit Gold, «dann könnte ich 2020 in Tokio einen neuen Anlauf nehmen». Und wenn es aufgeht, «ginge es später um die Titelverteidigung». Ob in Rio oder in Tokio: Marcel Hug ist im besten Sportleralter, um das grosse Ziel zu erreichen, an das ihn sein Tattoo jeden Tag erinnert.



Die Suva engagiert sich im Behindertensport und ist unter anderem Partnerin von Athletissima Lausanne und Weltklasse Zürich. So wird am 3. September in Zürich ein Rollstuhllrennen Teil des Programms sein.



Die Leichtathletikbahn ist wie sein zweites Zuhause: Marcel Hug.

Direkt im Internet bestellen

Bestellen Sie die Publikationen mit der elektronischen Bestellkarte (www.suva.ch/benefit-bestellkarte) und profitieren Sie von einer schnelleren Lieferung.

E-Paper | Newsletter



Abonnieren Sie unseren Newsletter, der Sie monatlich über aktuelle Themen, Kampagnen und Angebote informiert. Und mit dem E-Paper erhalten Sie die neueste «benefit»-Ausgabe direkt in Ihre Mailbox geliefert.

- ➔ www.suva.ch/newsletter
- ➔ www.suva.ch/benefit

Ihre Lehrlinge brauchen Sie!



Die jungen Leute, die jetzt ihre Lehre beginnen, sind neu im Beruf und neu im Betrieb. Sie brauchen die Unterstützung der Berufsbildner und Vorgesetzten – auch in Sicherheitsfragen. Kennen Sie die Einsatzmittel, die die Suva im Rahmen der Kampagne «Sichere Lehrzeit» gratis zur Verfügung stellt? Im Zentrum steht das Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit». Es besteht aus einem Heft für die Lernenden und einem Leitfaden für Berufsbildner. Der Leitfaden zeigt, wie Sie Sicherheitsthemen Schritt für Schritt mit den Lernenden behandeln und vertiefen können. Im Internet finden Sie ausserdem drei aktuelle Filme zur Sensibilisierung der Lernenden für Sicherheitsfragen.

- ➔ www.suva.ch/lehrzeit
- ➔ 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit. Mit STOPP-Ausweis // Arbeitsheft A5 für Lernende // 26 Seiten // Bestell-Nr. 88273.d
- ➔ 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit. Mit STOPP-Ausweis // Leitfaden für Berufsbildner und Vorgesetzte // 30 Seiten A5 // Bestell-Nr. 88286.d
- ➔ Von diesen Lernenden könnte eine Person verunfallen. Verhindern Sie das. // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55336.d
- ➔ Checkliste Sichere Lehrzeit // 4 Seiten A4 // Bestell-Nr. 67190.d (Überarbeitung)

Sichere Gerüste sicher montiert

Im Baugewerbe bilden Gerüstunfälle einen Schwerpunkt. Sie ereignen sich vor allem beim Auf- und Abbau der Gerüste. Der neue Schulungsfilm «Sichere Gerüste – sicher montiert» zeigt anhand eines Fassadengerüsts die wichtigen Punkte auf, die beim Gerüstbau zu beachten sind. Per Mausclick lassen sich zusätzlich Hintergrundinformationen einblenden. Der Film ist online abrufbar und als DVD erhältlich.

- ➔ www.suva.ch/gerueste (Film anschauen und herunterladen)
- ➔ www.suva.ch/waswo/DVD 378 (DVD online bestellen)
- ➔ www.youtube.com/suvaschweiz (Film anschauen und in eigene Website integrieren)



Suva bekämpft Versicherungsmissbrauch

Seit Jahren bekämpft die Suva den Versicherungsmissbrauch und -betrug. Damit will sie die ehrlichen Prämienzahler schützen. Seit 2007 hat dies Einsparungen von rund 104 Millionen Franken gebracht. Sehen Sie im Kurzfilm «Versicherungsmissbrauch», wie die Suva vorgeht, um den Missbrauch zu verhindern.

- ➔ www.suva.ch/missbrauch



Kurz notiert

- ➔ Sicher arbeiten auf Freileitungen – eine Übersicht: www.suva.ch/freileitungen
- ➔ Waldarbeiten im Bereich von Totholz // Factsheet www.suva.ch/waswo/33084.d
- ➔ Arbeiten mit der Kettensäge (Motorsäge): www.suva.ch > Stichwort «Kettensäge» eingeben
- ➔ Individuell angefertigter Gehörschutz: Schutzwirkung messen nicht vergessen! Überprüfen Sie Gehörschutz-Otoplastiken regelmässig // Falblatt A5 // 4 Seiten // Bestell-Nr. 88287.d
- ➔ Gefährliche Stoffe. Was man darüber wissen muss // Broschüre A5 // 14 Seiten // Bestell-Nr. 11030.d (Überarbeitung)

Aus Unfällen lernen!



Unsere Präsentationen mit Unfallbeispielen geben Ihnen die Möglichkeit, Sicherheitsschulungen praxisnah zu gestalten. Zentral sind immer die Fragen: Welche «Lebenswichtige Regel» wurde verletzt? Wie können wir ähnliche Unfälle in unserem Betrieb vermeiden? Folgende Unfallbeispiele sind neu erschienen:

- Stapler umgekippt – Fahrer eingeklemmt und tödlich verletzt // www.suva.ch/waswo/13034.d (nur PDF)
- Sturz vom Dach – Seitenschutz fehlte // www.suva.ch/waswo/13053.d (nur PDF)
- Weitere Unfallbeispiele: www.suva.ch/unfallbeispiele



Neu: Gehörschutz DECIBLOC perfekter Hörgenuss ohne Risiko

Gehörschutzpfropfen DECIBLOC eignen sich speziell für Musikveranstaltungen und Partys. Sie schützen Ihr Gehör zuverlässig und bieten trotzdem optimalen Hörgenuss. Die von der Suva mitentwickelten Gehörschützer sind auch für Arbeiten an Metall- und Holzbearbeitungsmaschinen geeignet. Sie bestehen aus Polyurethan-Schaum, sind dehnbar, schmutzabweisend und bieten hohen Tragkomfort.

- **Empfohlener Lärmpegelbereich 85–100 dB(A)**
SNR-Wert 20 dB gemäss EN 352-2
- **Karton à 50 Paar: CHF 14.–**
Karton à 200 Paar: CHF 44.–
Bestellungen: www.sapros.ch/suva

Liftbranche: mehr Sicherheit dank klaren Regeln



In der Aufzugsbranche verliert jedes Jahr eine Person bei einem Arbeitsunfall ihr Leben. Zudem werden sechs Mitarbeitende invalid. Bei der Suva ist jetzt ein instruktiver Faltprospekt mit zehn Sicherheitsregeln erhältlich. Wer diese einhält und durchsetzt, verhindert Unfälle und damit viel menschliches Leid. Für die Vorgesetzten stehen zudem auf der Suva-Website Unterlagen für Kurzinstruktionen zur Verfügung.

- **Zehn Sicherheitsregeln für die Aufzugsbranche // Faltprospekt // 14 Seiten // Bestell-Nr. 84058.d**
- **Instruktionshilfe: www.suva.ch/waswo/88825.d**

Einziger Schutz für Selbstständigerwerbende



Wenn Selbstständigerwerbende wegen Unfalls oder Berufskrankheit nicht arbeiten können, erhalten sie keinen Lohn. Sie riskieren gar, Aufträge und Kunden zu verlieren, wenn sie bei längerer Abwesenheit keinen Stellvertreter bezahlen können. Für diesen Fall gibt es die Unternehmensversicherung der Suva. Sie bietet Selbstständigerwerbenden und ihren mitarbeitenden Familienangehörigen einen einzigartigen Schutz.

- **Die Unternehmensversicherung // Broschüre A4 // Bestell-Nr. 2727.d**

Im Betrieb aufhängen!



- **Sicherheit ist Teamarbeit // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55346.d**
- **Vorsicht: Gasgrills aus der Ferne sind brandgefährlich // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55347.d**
- **Viele Verunfallte vermissen ihre Arbeit. Unterstützen Sie betroffene Kollegen bei der Rückkehr ins Berufsleben // Kleinplakat A4 // Bestell-Nr. 55348.d**
- **Die Minirolle: Wirkt an fast allen Körperstellen // Bestell-Nr. 55351.d**

Ihre Familie braucht Sie.

Halten Sie sich am Arbeitsplatz an die lebenswichtigen Regeln.



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

suvapro
Sicher arbeiten