

benefit

Kopfschutz

Der Schädel
als natürlicher
Schutzhelm
des Gehirns.

Arbeitsstress

«Powertime»
reduziert den
Stress am
Arbeitsplatz.



Vorbildliches Fairplay

Spiellust statt Verletzungsfrust

Vor Ort

Der Sturz. Und die Bestätigung danach.

**2. November 2017, Laufen,
Dachsanierung**

«Ich mache diesen Job seit 45 Jahren und stand auf Hunderten von Dächern. Warum ich an jenem sonnigen Herbsttag ausrutschte und kopfvoran durch die Deckenverkleidung brach, kann ich mir nicht erklären. Ohne Sicherheitsnetz wäre ich zwölf Meter in die Tiefe gefallen. Ich wäre tot. Gott sei Dank bestehe ich als Geschäftsführer der Roth Holzbau AG seit Jahren darauf, dass wir die Sicherheitsvorschriften einhalten. Bereits in der Offerte erfassen wir die Kosten für die Absturzsicherung, die 10% der Gesamtkosten ausmachen können. Ich bin durchaus gewillt, eine höhere Offerte als meine Mitbewerber einzureichen, wenn ich damit Unfälle verhindern kann. Mein Absturz hat allen gezeigt: Wir halten die Sicherheitsvorschriften nicht für die Suva, sondern für uns selber ein!»

Andre Roth, Roth Holzbau AG



Andre Roth
(links) und
Peter Meier.

Die andere Seite

«Die Roth Holzbau AG handelt vorbildlich. Bei Dacharbeiten sind Absturzhöhen von drei Metern schnell überschritten. Schutzmassnahmen sind in der Offerte einzurechnen, zu koordinieren und umzusetzen.»

Peter Meier, Suva-Sicherheitsexperte

Lebenswichtige Regeln sind Lebensretter: Damit können 70% der tödlichen Berufsunfälle verhindert werden. Sehen Sie nach, ob es auch für Ihre Branche solche Regeln gibt.

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



***«Ohne Sicherheitsnetz
wäre ich zwölf Meter
in die Tiefe gestürzt.
Das hätte ich nicht
überlebt.»***





Chefredaktorin Regula Müller im Training des FC Schindler.

Schuss ins Abseits

Einmal im Jahr nehme ich an einem Grümpelturnier teil. Meine Mannschaft muss sich von mir natürlich immer wieder die verschiedensten Präventionstipps anhören und sich mit entsprechender Kleidung ausrüsten. Was ich aber bei anderen Mannschaften beobachte, ist sicherheitstechnisch zum Teil haarsträubend. Viele spielen mit gewöhnlichen Turnschuhen auf dem Rasen, tragen keine Schienbeinschoner und das Bier wird kurz vor dem Anpfiff neben dem Spielfeld deponiert. Sie schiessen sich so selbst ins Abseits.

Ich staunte nicht schlecht, als ich das Training der Plauschmannschaft des FC Schindler besuchte. Nach einem professionellen Aufwärmen folgten Kräftigungs- und Stretchübungen. Jeder Spieler trug Schuhe, die zum Spielen auf dem Rasen geeignet sind. Bei keinem fehlten die Schienbeinschoner. Ausserdem gab es erst nach der Dusche einen Hamburger mit Bier im Klubbeizli.

Ob dies alles nur für die Suva-Vertreterin inszeniert war? Definitiv nein. Meine Gespräche mit dem Coach und einigen Spielern haben mir gezeigt: Diese Mannschaft lebt Prävention mit Überzeugung!

Regula Müller, Chefredaktorin

Inhalt

04 Gefragt

06 Spiellust statt

Verletzungsfrust

Der feierabendliche Hobby-Kick geht auch ohne Verletzungen. Das zeigt ein Trainingsbesuch bei der Firmenmannschaft des FC Schindler.



11 Die Rehakliniken Bellikon und Sion

12 Aussen hart, innen geschützt

Eine kleine Unaufmerksamkeit und der Kopf kriegt einen Schlag verpasst. Wie der menschliche Schädel das Gehirn vor Verletzungen schützt.



15 Das Ding: Helm mit Nackenschutz und Stirnblende

16 «Keine Mails zu bekommen, ist ein Segen»

Sein Projekt «Powertime» ist preisgekrönt: Mathias Fröhlich, Geschäftsinhaber der Fröhlich Architektur AG in Pfäffikon (SZ), baut in der Firma gezielt Stress ab.



18 Service

19 Wettbewerb

20 Die Kampagne

Impressum

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

Chefredaktion: Regula Müller

Konzeption und Layout: tnt-graphics AG,
RedAct Kommunikation AG

Redaktion: Nadia Gendre, Alois Felber, Luk von Bergen

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Thomas Egli, Raphael Zubler,
Cécile Hertling

Illustration: tnt-graphics AG

Für Bestellungen oder Adressänderungen:

Suva, Kundendienst, Postfach, 6002 Luzern
041 419 58 51, kundendienst@suva.ch

Dieses Magazin wird klimaneutral in der Schweiz gedruckt:
myclimate.org.



Rechte und Pflichten

Wer bezahlt die persönliche Schutzausrüstung?

Viele Lernende wissen nicht, dass sie ihre persönliche Schutzausrüstung (PSA) nicht selbst bezahlen müssen. Es ist gesetzlich geregelt, dass der Arbeitgeber die PSA zur Verfügung stellen und bezahlen muss. Gerade für Lernende kann es schwierig sein, das Thema bei den Vorgesetzten anzusprechen. Unterstützend können sie auf die entsprechenden Informationen auf der Suva-Website verweisen.

Hier geht's zu den Rechtsgrundlagen: [suva.ch/news](https://www.suva.ch/news)



25 000

Lernende verunfallen in der Schweiz jedes Jahr.

Vorgesetzte und Lernende sollten in heiklen Situationen öfters «Stopp» sagen. Das Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» ist ein Leitfaden für mehr Sicherheit in der «Stifti».

Das Arbeitsheft bestellen Sie hier: [suva.ch/lehrzeit](https://www.suva.ch/lehrzeit)



Draussen arbeiten

Was, wenn ich in der Hitze arbeiten muss?

Die Sonne kann ganz schön gefährlich sein. Wer oft und lange in der Hitze arbeitet, schützt sich am besten mit Kleidern und Kopfbedeckungen mit Nackenschutz gegen die UV-Strahlung. Sonnenbrille und wiederholtes Auftragen von Sonnencreme ist ebenfalls wichtig. Bei der Arbeit – und in der Freizeit.

Weitere Informationen unter: [suva.ch/sonne](https://www.suva.ch/sonne) und auf Seite 15 in diesem Heft

Der Weg zurück

Wie geht es Matthias Glarner?

Der Schwingerkönig 2016, Matthias Glarner, stürzte vor einem Jahr bei der Arbeit aus zwölf Metern von einer Gondel und verletzte sich dabei schwer. Heute arbeitet er wieder im gleichen Pensum wie vor dem Unfall und er trainiert rund 18 Stunden pro Woche fürs Schwingen. «Ich will zurück an die Spitze», sagt Glarner. Die berufliche Rückkehr sei für ihn leicht gewesen. «Mein Chef hat mich voll unterstützt und mir viel Zeit gegeben, mich zu erholen.» So konnte Glarner zu Beginn leichtere Arbeiten erledigen und jederzeit Therapieeinheiten absolvieren.

Unterstützen Sie verunfallte Mitarbeitende auf dem Weg zurück:
suva.ch/wiedereingliederung

Professionelles Absenzenmanagement reduziert Häufigkeit und Dauer von Arbeitsausfällen:
suva.ch/absenzenmanagement

Lauftipps

Wie wird der Laufeinstieg nicht zum Ausstieg?

Laufen mit Mass lautet die Devise. Gerade Laufeinsteiger sollten sich Zeit lassen, damit sich der Körper an die Belastung gewöhnen kann (mindestens zehn Wochen trainieren für einen 3- bis 5-Kilometer-Lauf). Grundsätzlich gilt: Erst die Häufigkeit (Anzahl Laufeinheiten), dann die Dauer und erst danach die Intensität des Trainings steigern.

Hier geht's zu weiteren Tipps: suva.ch/bewegung



Häufigkeit

1.



Dauer

2.



Intensität

3.

GUTE FRAGE

Wie fährt man vorausschauend Velo?



«Velofahren braucht nicht nur stramme Beine, ebenso wichtig ist ein wacher Kopf. Nur wer vorausschauend fährt, erkennt Gefahren im Strassenverkehr frühzeitig», sagt Corinne Decurtins, Kampagnenleiterin bei der Suva. Im Rahmen der Velokampagne zeigt die Suva an den autofreien Erlebnistagen der Schweiz, den sogenannten slowUp, 360-Grad-Virtual-Reality-Filme, die vorausschauendes Velofahren erlebbar machen. «Die Filme wurden von der Dienstabteilung Verkehr der Stadt Zürich erstellt und zeigen, was es bedeutet, den Blickwinkel im Strassenverkehr zu erweitern. Die Zuschauer sammeln so wichtige Erkenntnisse für den Alltag», sagt Decurtins. Der nächste slowUp findet am 24. Juni im Jura statt.

Hier können Sie die 360-Grad-Virtual-Reality-Filme ansehen:
suva.ch/velo-360

Die wichtigsten Tipps für vorausschauendes Velofahren finden Sie hier: suva.ch/velo



Durchblick:
Virtuelles
Velofahren

Fairplay gewinnt

In der Plauschmannschaft des FC Schindler spielen Mitarbeitende im Alter von 28 bis 60 Jahren. Ihr Motto: Spass haben und gesund bleiben. Der Fussballtest der Suva stösst beim Team daher auf grosses Interesse.

Text: Regula Müller; Fotos: Thomas Egli



Während es an der WM neben dem Fussball um sehr viel Geld geht, geht es beim FC Schindler um sehr viel Spass. Die Plauschmannschaft der Schindler Aufzüge trifft sich einmal die Woche zum Sport. Entweder steht ein Training oder ein Spiel gegen eine andere Plauschmannschaft auf dem Programm.

Fussball ist die beliebteste Sportart in der Schweiz. Leider auch jene mit den meisten Verletzungen. Die Unfallversicherungen registrieren rund 45 000 Fussballunfälle pro Jahr. Das heisst, alle elf Minuten verletzt sich ein Spieler oder eine Spielerin auf dem Platz.

Der 35-jährige Marco Bühler coacht den FC Schindler. «Natürlich geben wir vollen Einsatz auf dem Rasen. Wichtiger als der Sieg ist jedoch der Spass und der ist nur vorhanden, wenn alle verletzungsfrei bleiben», beschreibt Bühler die Mannschaftsphilosophie. Bisher hatte sein Team Glück. In den acht Jahren, in denen Bühler dabei ist, habe es noch keine grossen Verletzungen gegeben. «Mal eine Zerrung oder ein verknackter Fuss – weiter nichts.» Ist das wirklich reine Glückssache? Wohl eher nicht. Denn die Mannschaft des FC Schindler beachtet die wichtigsten Regeln, welche Verletzungen beim Fussballspielen vermeiden. >



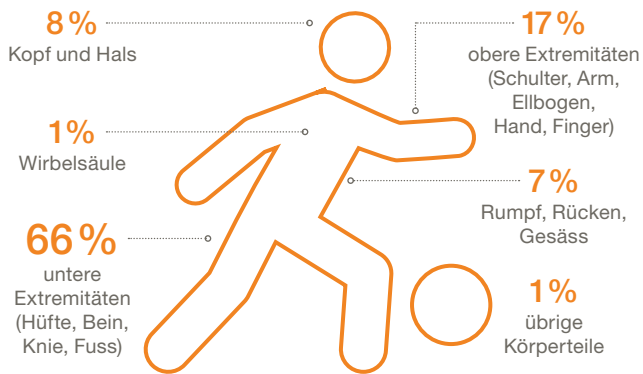
*«Ich gehe lieber als
Verlierer vom Platz als
mit einer Verletzung.»*

Mike Schmidt, Spieler FC Schindler

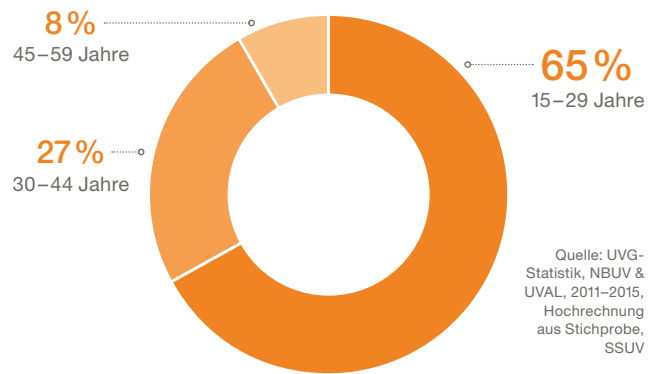
Stehen gemeinsam
für Fairplay und
Spass am Fussball
ein: die Spieler des
FC Schindler.

Verletzte Körperteile beim Fussball

Hauptdiagnose



Alter der verunfallten Personen beim Fussball



Quelle: UVG-Statistik, NBUV & UVAL, 2011–2015, Hochrechnung aus Stichprobe, SSUV

Alle Spieler tragen während dem Match sowie im Training Schienbeinschoner. «Ausserdem wärmen wir uns immer auf, bevor wir tscutteln. Und wir starten jedes Training mit einigen Kraft- und Stretchübungen.» Auch die dritte Halbzeit habe einen hohen Stellenwert. «Wir schätzen das Zusammensein mit den Kollegen und den Austausch untereinander. Alle kommen aus anderen Abteilungen von Schindler und so lassen sich viele gute Kontakte pflegen. Sicherlich gibt es dann auch mal ein Bier.»

«Prävention mit dem Mahnfinger bringt nichts»

Bei der Anzahl Fussballverletzungen über die gesamte Belegschaft von rund 2500 Mitarbeitenden liegt die Firma Schindler leicht unter dem Branchenschnitt. Von allen Sportverletzungen sind bei Schindler rund 11,5% auf Fussballunfälle zurückzuführen. In der Branche sind es 12,8%.

In Sachen Prävention investiert Ute Bauckhorn, Leiterin «Health and Safety» bei Schindler Schweiz, vorwiegend in die Arbeitssicherheit. «Wenn wir bei der Arbeit durch Prävention eine Verhaltensänderung herbeiführen können, gewinnen wir auch in

der Freizeit. Davon bin ich überzeugt», sagt sie. Der Firma Schindler ist es wichtig, dass die Mitarbeitenden verstehen, dass es bei allen Präventionsthemen immer um sie selber geht. «Wenn wir mit dem Mahnfinger auftreten, bringt dies gar nichts. Wir müssen die Mitarbeitenden mit Argumenten für die Prävention überzeugen und daraus eine intrinsische Motivation machen.» Anfang 2017 hat Schindler Schweiz das Programm «It's my life» gestartet. Es geht darum, dass am Abend alle Mitarbeitenden wieder gesund nach Hause kommen und sich dort ebenfalls so verhalten, dass sie möglichst verletzungsfrei bleiben. Beispielsweise wenn sie am Feierabend noch aufs Fussballfeld gehen.

Fitness und Spielniveau verbessern

Den Fussballtest der Suva haben die Spieler des FC Schindler bisher noch nicht gekannt. Der Online-Test zeigt, wie hoch das eigene Verletzungsrisiko ist und in welchen Bereichen es Verbesserungspotenzial gibt. Drei Spieler führten den Test durch, um mit der Suva über die Resultate zu diskutieren. Einer davon ist Rico Rinderknecht. Er kickt beim FC Schindler als Aus- >

Tippen und abräumen

Gewinnt die Schweiz gegen Brasilien? Und wer wird Weltmeister 2018? Machen Sie beim WM-Tippspiel der Suva mit und vermeiden Sie gleichzeitig Fussballunfälle.

So funktioniert es:

Registrieren Sie sich unter suva.ch/tippspiel und schätzen Sie anschliessend das Resultat jedes Spiels. Nebst einer Gesamtrangliste gibt es die Möglichkeit, eigene Tippgruppen zu bilden. Dazu bekommen die Tippfreudigen

nützliche Präventionstipps fürs verletzungsfreie Fussballspielen.

Die besten Tipper können tolle Preise abräumen:

- 1. Rang:** ein Wochenende für zwei Personen in London, inkl. Flug und Hotelübernachtung im Wert von CHF 2000.–
- 2. Rang:** Apple-Store-Gutschein im Wert von CHF 400.–
- 3. Rang:** signiertes Trikot des Schweizer Cup-Siegers 2018
- 4.–20. Rang:** je zwei Kinogutscheine





25%

aller Unfälle bei Sport und Spiel
geschehen beim Fussball

Anzahl neu registrierte Fälle pro Jahr	jährlich laufende Kosten (Mio. CHF)	Kosten pro Unfall (CHF)*	Anteil Fälle mit entschädigten Tagen*
45 277	183	3200	39 %

* Fälle mit Registrierungsjahren 2007–2011 und Stand +4 Jahre

1 Der FC Schindler beim Aufwärmen vor dem Training.

2 Kräftigungsübung unter kritischer Beobachtung des Trainergespanns.

3 Im Trainingsmatch gilt: Fairplay vor, noch ein Tor.





Der Online-Fussballtest der Suva hilft Verletzungen zu vermeiden.



gleich zu seinem Bürojob als Controller. Der 30-Jährige hat laut dem Testergebnis ein leicht erhöhtes Unfallrisiko, weil unter anderem sein Spielniveau als verbesserungswürdig eingeschätzt wird. Dazu meint Rinderknecht: «Es ist absolut korrekt, dass ich kein sonderlich guter Fussballer bin. Aber ich bin mit grossem Einsatz dabei.» Auch Mike Schmidt und José Blanco haben den Fussballtest durchgeführt und sind mit den Resultaten einverstanden. «Ja, meine Fitness ist noch nicht auf dem gewünschten Level», meint Schmidt, der bei Schindler als Ingenieur tätig ist. Aber es werde von Woche zu Woche besser. Man könne vom Ergebnis des Tests sicher etwas mitnehmen, meint Rinderknecht. Es sei nie schlecht, sein eigenes Verhalten zu reflektieren.

Fairplay als zentrale Richtlinie

Eines fällt auf: Alle drei Spieler schneiden beim Punkt «Fairplay» sehr gut ab. «Wenn andere Spieler bei Freundschaftsspielen zu hart agieren, weise ich sie sofort darauf hin», erklärt der 52-jährige José Blanco das Resultat. «Ich riskiere doch nicht, dass ich wegen einer Verletzung am nächsten Tag nicht mehr arbeiten kann.» Rinderknecht ergänzt, dass man auch innerhalb des Teams darauf achte, dass keiner die Sache zu ernst nehme. Ähnlich sieht das Mike Schmidt. Er ziehe eher mal das Bein zurück, als dass er durchziehe und sich oder andere verletze. «Ich gehe lieber als Verlierer vom Platz als mit einer Verletzung.» ●



Hier finden Sie den Fussballtest der Suva:
suva.ch/fussballtest

«Trainer Petkovic hört auf uns»

Wie halten Sie die Schweizer Nati während der WM in Form, um Verletzungen zu vermeiden?

Ein ganzes Team bestehend aus Fitnesstrainern, Ernährungsberatern und Physiotherapeuten kümmert sich um die Mannschaft. Sie verfolgen die Leistungen der Spieler, erstellen für sie individuelle Trainings- und Ernährungspläne und sorgen für die Regeneration. Mein Kollege Cuno Wetzel und ich kommen zum Einsatz, wenn ein Spieler krank wird oder sich verletzt.

Hat eine leichte Verletzung eines Spielers bereits Einfluss auf den Spielverlauf?

Ein Schlüsselspieler, der nicht topfit ist, kann die Leistung des gesamten Teams beeinträchtigen.



gen. Wenn einer mental oder physisch nicht 100-prozentig parat ist, muss ihn ein anderer Spieler ersetzen. Aber selbst wer nicht spielt, kann eine wichtige Rolle einnehmen. Beispielsweise bei der Motivation in der Garderobe.

Pierre-Etienne Fournier, Leiter der Sportmedizin in der Rehaklinik Sion, begleitet als Sportarzt die Schweizer Nati an die WM.

Wie fällen Sie den Entscheid, ob ein angeschlagener Spieler zum Einsatz kommt oder nicht?

Als Arzt darf ich nicht daran denken, ob ein Spielerausfall eventuell die Teamleistung negativ beeinflusst. Meine

Aufgabe ist es, den Spieler zu schützen – auch wenn er ein Schlüsselspieler des Teams ist. Trainer Vladimir Petkovic respektiert und unterstützt meine Entscheidungen.

Welchen Rat geben Sie «Amateur»-Fussballern, um Verletzungen vorzubeugen?

Die Empfehlungen sind einfach: regelmässiges Training, präventive Kraftübungen und Stretching, gute Erholung und eine ausgewogene Ernährung.

Wie sehen Ihre Prognosen für die Nati an der WM aus?

Mit Brasilien, Serbien und Costa Rica in den Gruppenspielen treten wir gegen sehr gute Teams an. Seien wir also zuversichtlich und lassen uns überraschen.

Die Rehabilitationskliniken

Ein grosses Anliegen der Suva ist es, verunfallte Personen optimal wiederenzugliedern. Dafür betreibt sie in Sion (VS) und Bellikon (AG) je eine eigene Rehabilitationsklinik. suva.ch/kliniken

Geöffnet

OPEN

16. Juni 2018

Tag der offenen Tür in der Rehaklinik Bellikon: Am **16. Juni 2018** öffnet die Klinik nach fünfjähriger Bauzeit ihre Tore für die Öffentlichkeit.



Gebettet

Maximal **367 Betten** stehen in den beiden Kliniken gesamthaft zur Verfügung. Davon fallen **145 Betten** auf Sion und **222 Betten** auf Bellikon.

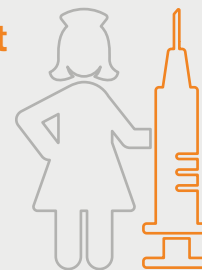


Abgedeckt

Die Rehakliniken Bellikon und Sion decken rund **50%** des UVG-Rehabilitationsmarktes in der Schweiz ab.

Behandelt

2017 wurden in den Kliniken gesamthaft **2847 Patientinnen und Patienten** stationär behandelt.



Verletzt

4200



Die Suva registriert rund **460 000 Unfälle** pro Jahr. Davon verletzen sich **4200 Personen** derart schwer, dass die Wiedereingliederung äusserst problematisch ist.

Wiedereingegliedert

3700



Dank frühzeitiger Rehabilitation und Case Management: Durchschnittlich **3700 von 4200** schwer verunfallten Personen schaffen jährlich den Weg zurück ins Berufsleben.

Abgenommen

Nach **sechsmonatiger Arbeitsunfähigkeit** nehmen die Eingliederungschancen um mindestens **50%** ab. Deshalb sind ein früher Reha-Eintritt und gezielte Reha-Massnahmen zentral.



Ausbezahlt

Jeder investierte Franken in die Rehabilitation zahlt sich mehrfach aus.



Aussen hart, innen geschützt

Beulen, Schrammen, Gehirnerschütterungen: Der Kopf des Menschen muss ein Leben lang einiges wegstecken. Der Schädel wirkt dabei wie ein natürlicher Schutzhelm, der die diffizile Schaltzentrale des Menschen, das Gehirn, vor gröberen Verletzungen bewahrt.

Text: Luk von Bergen; Infografik: tnt-graphics

Aufgeschlagen, angeschlagen, abgekriegt: Jährlich kommt es in der Schweiz zu über 90 000 Kopfverletzungen. Dass dabei viele Betroffene bloss mit einigen Schrammen und dem Schrecken davonkommen, hat mit Schutzmassnahmen wie dem Schutzhelm zu tun – und mit der Zusammensetzung des Schädels. «Einerseits wird das Gehirn durch den Liquor, die Hirnflüssigkeit, geschützt, die bei Erschütterungen wie eine Art Stossdämpfer wirkt. Andererseits bietet die harte Knochenschale des Schädels einen gewissen Schutz bei Alltagseinwirkungen wie Stürzen», sagt Holger Schmidt, Leiter Fachgruppe Neurologie bei der Suva. Ab wann der Schädel als natürlicher Schutzhelm an seine Grenzen stösst, ist unterschiedlich: «Wie schwer eine Verletzung ist, hängt



Holger Schmidt, Leiter Fachgruppe Neurologie

unter anderem vom Impuls, der Dauer der Krafteinwirkung und dem Einwirkungs-winkel ab.» Der Schädel ist zudem nicht überall gleich stabil. Die schwächsten Knochen befinden sich im Schläfenbein, das frontale Stirnbein ist der robusteste Teil des Schädels. Einen Dickschädel zu haben, ist also nicht nur negativ behaftet, sondern überlebenswichtig.

Wenn es «ans Eingemachte» geht

Das Gehirn ist von Natur aus geschützt, quasi «eingemacht» in Knochen und Flüssigkeit. Äussere Beulen, Rissquetschwunden oder Verletzungen der Knochenhaut sind zwar schmerzhaft, verheilen aber relativ schnell und hinterlassen im schlimmsten Fall eine Narbe. Besonders delikate sind Kopfverletzungen dann, wenn das Hirn involviert ist. Dabei müsse man auch leichte traumatische Hirnverletzungen – im Volksmund «Gehirnerschütterungen» – ernst nehmen, sagt Holger Schmidt. «Es handelt sich dabei um eine vorübergehende Funktionsstörung der Nervenzellen im Gehirn. Je nach Graduierung der Verletzung braucht der Patient mindestens zehn Tage körperliche Ruhe.» Mittelschwere traumatische Hirnverletzungen sind zusätzlich mit Gehirnblu- >

Treffpunkt Kopf

In rund 34 000 Fällen, also bei über einem Drittel aller Kopfverletzungen, wird der Kopf von einem Gegenstand oder durch einen anderen Menschen oder ein Tier getroffen und verletzt.

Die Zahlen sind jährliche Mittelwerte über 2006–2015. Für das gesamte UVG-Kollektiv, inkl. Suva.

Bei **1600 Fällen** sind Werkzeuge oder Hilfsgeräte beteiligt.



12000
Fälle jährlich (Berufsunfallversicherung, BU)

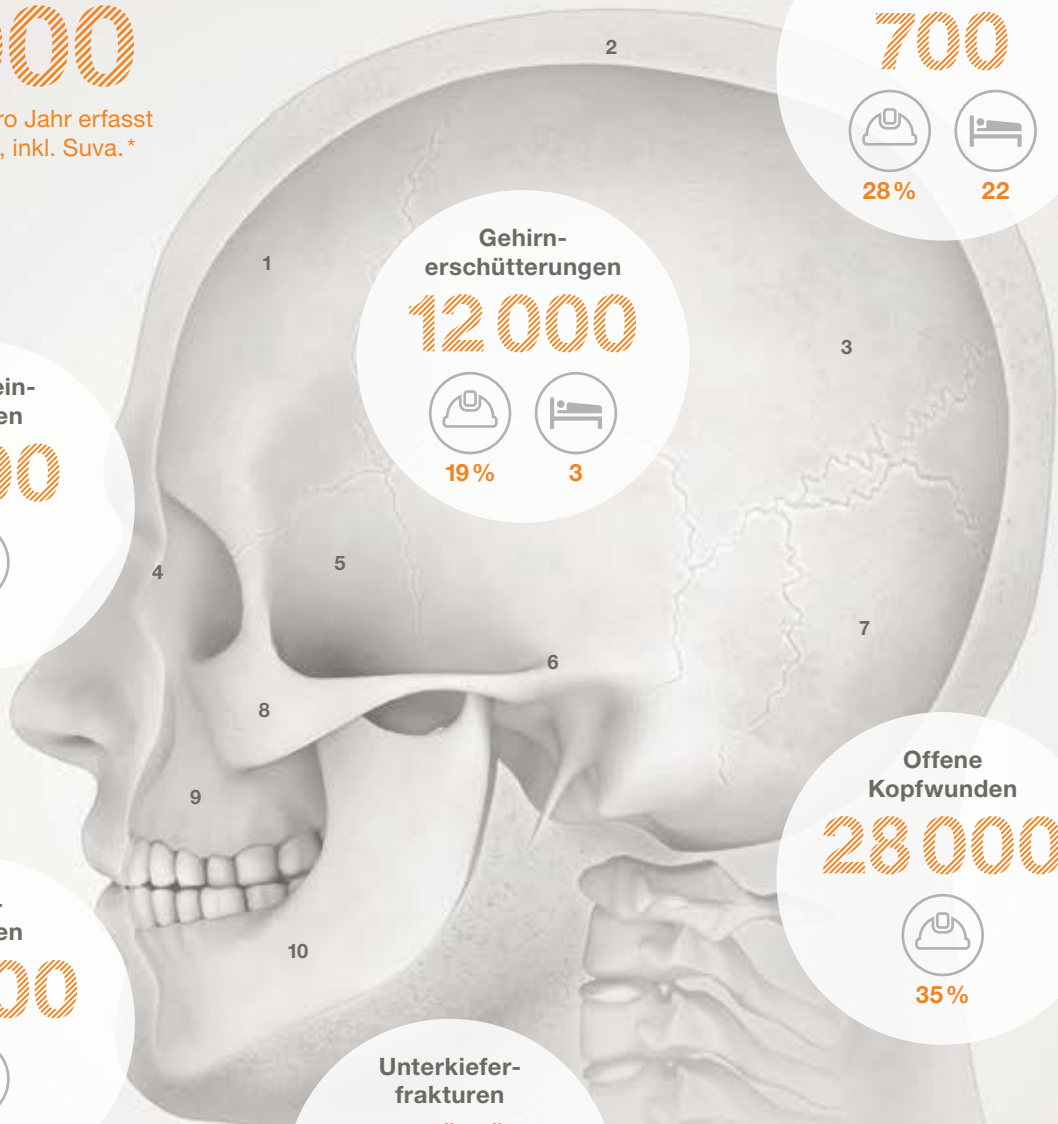
Bei **4500 Fällen** sind Einzelgegenstände, Werkstücke, Lasten oder Mobiliar beteiligt.



Bei **2400 Fällen** sind andere Menschen oder Tiere beteiligt.

90 000

Kopfverletzungen pro Jahr erfasst
das UVG-Kollektiv, inkl. Suva.*



Schädelbasisfrakturen

700



28%

22

Gehirnerschütterungen

12 000



19%

3

Nasenbeinfrakturen

3 600



14%

Zahnfrakturen

17 000



24%

Offene Kopfwunden

28 000



35%

Unterkieferfrakturen

500



11%

17



Anteil
Berufsunfälle



Entschädigte
Tage (Median)**

1 Stirnbein

Gehört teils zum Gesichts-, teils zum Hirnschädel. Bildet oberen Teil der Augenhöhlen und schützt das Gehirn vor frontalen Einwirkungen.

2 Kopfschwarte

Widerstandsfähiger, leicht beweglicher Gewebeverbund aus verschiedenen Hautschichten. Dicke bei Erwachsenen: ca. 4–5 mm.

3 Scheitelbein

Bildet Schädeldach und Seitenwand der Gehirnkapsel. Schützt das Grosshirn.

4 Nasenbein

Teil des Nasenrückens und der oberen Wand der Nasenhöhle. Besonders empfindlich für Verletzungen.

5 Keilbein

Sitzt im mittleren Schädelbereich und formt hinteren Teil der Augenhöhle und Teile der Schädelbasis.

6 Schläfenbein

Bildet Gelenkpfanne des Kiefergelenks und ist einer der detailreichsten Knochen des menschlichen Körpers.

7 Hinterhauptbein

Liegt am Halsübergang und verbindet den Schädel mit dem ersten Kopfgelenk.

8 Jochbein

Verbindung zwischen Gesichtsschädel und seitlicher Schädelwand. Bestimmt mit Jochbogen Gesichtsform.

9 Oberkiefer

Besteht aus zwei Knochen und bildet die Grundlage des oberen Gesichts.

10 Unterkiefer

Grösster und stärkster Gesichtsknochen und einziger beweglicher Knochen des Schädels.

* Jährliche Mittelwerte aus den Jahren 2009–2012.

** Der Anspruch auf Taggeld entsteht am dritten Tag nach dem Unfalltag.

Quelle: Statistik der Unfallversicherung UVG, Medizinische Statistik, www.unfallstatistik.ch

tungen verbunden. «Je nach Ort und Stärke der Blutung kann man den Patienten konservativ behandeln und beobachten, wie sich die Blutung entwickelt – oder dann eben neurochirurgisch eingreifen.» Verhältnismässig selten, aber umso folgenreicher sind schwerste traumatische Hirnverletzungen, bei denen zum Beispiel eine Gehirnquetschung vorliegt. Die Betroffenen sind in solchen Fällen lang anhaltend bewusstlos, haben Blutungen in der Schädelhöhle, erhöhten Hirndruck und oftmals irreparable Folgeschäden – sofern sie überhaupt überleben.

Kopf einschalten und schützen

Geht es um den Kopf, sind Unaufmerksamkeiten am Arbeitsplatz unbedingt zu vermeiden. Die Suva weist in ihren Kampagnen seit Jahren darauf hin, einen Schutzhelm zu tragen oder die Lasten korrekt zu sichern. Trotzdem erfasst die Berufsunfallversicherung (BUV) jährlich 12 000 Kopfverletzungen mit dem Herang «getroffen werden», in der Nichtberufsunfallversicherung (NBUV) sind es fast doppelt so viele. Bei über einem Drittel davon sind Einzelgegenstände, Werkstücke, Lasten oder Mobiliar beteiligt. Am zweitmeisten (2400 Fälle) sind Tiere involviert oder andere Menschen – oftmals im Lehrlings- oder Firmensport. Auch Raufereien und Streitereien gehören in diese Kategorie, während in den restlichen Fällen Werkzeuge, Hilfsgeräte oder Maschinen beteiligt sind. Klar: Es lässt sich wohl nicht ganz jeder Brummschädel vermeiden. Aber die Zahlen erschüttern allemal, wenn man bedenkt, dass der grösste Teil der Verletzungen, bei denen der Kopf durch irgendwen oder irgendetwas getroffen wurde, allein durch korrektes Verhalten am Arbeitsplatz oder bei Spiel und Sport verhindert werden könnte. ●

➔ Weitere Informationen: suva.ch/psa

«Beim Kopfschutz sollte man nicht sparen»



Heinz Graf,
Fachstelle für
persönliche
Schutzaus-
rüstung

Ein Helm hat in erster Linie die Funktion, den Kopf zu schützen. Welche Anforderungen sollte er ebenfalls erfüllen?

Es kommt darauf an, in welchem Zusammenhang der Helm gebraucht wird. Wer zum Beispiel oft an der Wärme arbeitet, sollte ein Modell mit Belüftungsschlitzen und auswechselbarem Schweißband wählen. Wer Höhenarbeiten am Seil verrichtet, braucht ein Modell mit Kinnriemen. Wichtig ist, dass der Helm vor den Gefährdungen am Arbeitsplatz schützt und benutzerfreundlich ist.

Welche Rolle spielt der Preis?

Grundsätzlich muss darauf geachtet werden, dass man genormte und geprüfte Helme kauft, die den nötigen Schutz von Grund auf gewährleisten. Der weitverbreitete Industrieschutzhelm (Bauhelm) nach Norm EN 397 beispielsweise ist bereits ab etwa 7 Franken erhältlich, andere Helme kosten bis zu 50 Franken, je nach Zusatzfunktionen. Beim Helmkauf sollte man nicht den Preis in den Vordergrund stellen, sondern Funktion und Benutzerfreundlichkeit.

Wie merke ich, dass ich den Schutzhelm ersetzen muss?

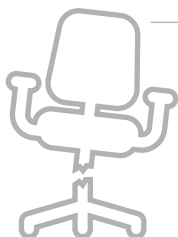
Je nach Modell kann ein Schutzhelm vier bis zehn Jahre getragen werden. Es ist wichtig, die Angaben des Herstellers zu beachten. Je nach Arbeit, Hitze, Kälte und Abnutzung kann das Material schneller

«Ein Helm muss ergonomisch genau passen, sodass es sich damit angenehm arbeiten lässt.»

Heinz Graf

altern, was auf Kosten des Schutzes geht. Es gibt auch Helme mit UV-Indikator, die sich im Laufe der Zeit verfärben und damit anzeigen, dass sie ihre Lebensdauer überschritten haben. Wir empfehlen, das Datum der «Inbetriebnahme» im Schutzhelm zu notieren und ihn regelmässig auf seine Funktionstüchtigkeit zu prüfen.

Bei **3500 Fällen** sind Einzelgegenstände, Werkstücke, Lasten oder Mobiliar beteiligt. Davon rund die Hälfte auf privatem Grund.



22000

Fälle jährlich (Nichtberufsunfallversicherung, NBUV)



Bei **14000 Fällen** sind andere Personen beteiligt. Davon rund 1/3 beim Sport und rund 1/3 bei Streit oder kriminellen Handlungen.



Stoff gegen Strahlung

Stellen im Nacken und an den Ohren sind besonders anfällig für Sonnenstrahlung. Der UV-Schutzfaktor > 50 sorgt für optimalen Schutz.

Freie Sicht

Die Stirnblende schützt die empfindliche Gesichtshaut gegen UV-Strahlung. Sie ist halbtransparent, ohne das Sichtfeld einzuschränken.



Kompatibel und farbig

Nackenschutz und Stirnblende lassen sich auf viele verschiedene Helmmarten aufstülpen. Der Nackenschutz ist in den Farben Grau oder Blau erhältlich.

Das Ding

Pflichtstoff

Jährlich rund tausend Hautkrebserkrankungen sind aufs Arbeiten im Freien zurückzuführen. Deshalb sind Nackenschutz und Stirnblende ab 2019 in den Sommermonaten Juni und Juli für sämtliche UV-exponierten Arbeitnehmenden Pflicht. Fürs Arbeiten mit Helm gibt es entsprechende Überstülper: einfach montiert, zuverlässig geschützt.

→ Weitere Informationen: suva.ch/sonne
→ Produkte zum Schutz vor UV-Strahlung: sunity.ch oder uv-bau.ch

«Keine Mails zu bekommen, ist ein Segen»

Mathias Fröhlich ist Geschäftsinhaber der Fröhlich Architektur AG in Pfäffikon (SZ). Sein Weg, Stress in der Firma abzubauen, hat ihm den Grand Prix Suisse «Gesundheit im Unternehmen 2018» eingebracht.

Interview: Regula Müller; Foto: Thomas Egli

Worum geht es im Projekt «Powertime», für welches Sie den Preis gewonnen haben?

Während zwei Halbtagen pro Woche können meine Mitarbeitenden keine Mails und Telefonanrufe erhalten. Das heisst, in dieser Zeit ist die Erreichbarkeit drastisch reduziert. Wir können zwar nach aussen kommunizieren, werden aber nicht ständig durch Mails und Telefonate von der Arbeit abgelenkt.

Warum kamen Sie auf die Idee, das Projekt aufzugleisen?

Häufig habe ich am Samstagmorgen ins Büro Liegendebliebenes abgearbeitet.

In dieser Zeit war ich sehr effizient, weil ich nicht gestört wurde. Ich wollte diese Samstagstunden in die Woche integrieren und habe die «Powertime» lanciert. Allen Widrigkeiten zum Trotz.

Widrigkeiten?

Bei manchen Mitarbeitenden kam die Idee schlecht an. Sie fühlten sich bevormundet und in der Arbeit eingeschränkt, wenn wichtige Mails oder Telefonate nicht durchgestellt würden. Ausserdem musste ich die Idee auch gegen aussen vertreten. Nicht jeder Kunde war begeistert, dass wir nun nicht mehr ständig und sofort zur Verfügung stehen.

Welche Auswirkungen hat die «Powertime» auf Sie und die Mitarbeitenden?

Nach zwei Jahren sind die zwei «ungestörten» Halbtage nicht mehr wegzudenken. Mittlerweile finden es die Mitarbeitenden cool. Dieser auferlegte «Erreichbarkeitsschutz» ist ein Segen. Man muss in dieser Zeit nicht reagieren, sondern kann agieren. Was ich hervorheben möchte: Wir sind dennoch keine Wohlfühloase. Als Unternehmen müssen wir natürlich effizient arbeiten und Gewinne erzielen.

Meine Favoriten auf suva.ch

- Webseite mit Regeln: Acht lebenswichtige Regeln für den Hochbau suva.ch/regeln
- Broschüre runterladen: Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz suva.ch/44034.d
- Film ansehen: Napo in «Stress lass nach!» suva.ch/stress



Weniger Stress, effizienteres Arbeiten: Mathias Fröhlichs Idee kommt mittlerweile beim ganzen Team gut an.

Wo sehen Sie sonst noch Präventionsbedarf in Ihrem Architekturbüro?

Bei uns ist neben dem Stress vor allem die Ergonomie ein Thema. Wir achten sehr darauf, dass die Mitarbeitenden gut eingerichtete Arbeitsplätze haben, und ziehen zu diesem Zweck regelmässig einen Physiotherapeuten als externen Berater hinzu. Unfälle passieren vor allem in der Freizeit. Wir nehmen deshalb nicht an Firmen-Grümpel- oder Hockeyturnieren

«Wir sind keine Wohlfühloase. Gesundheitsförderung steigert auch die Effizienz.»

Mathias Fröhlich



teil. Da muss ich unternehmerisch denken. Wenn mehrere Leute ausfallen, dann bricht der Betrieb zusammen.

Sie haben die Sicherheits-Charta der Suva unterschrieben. Warum?

Für uns als Planer ist vor allem ein Punkt der Charta zentral. Nämlich, dass wir bereits in der Ausschreibung über mögliche Gefahren informieren und Sicherheitsauflagen machen. Hier denke ich an die Asbest-Problematik bei Sanierungen. Bei jedem Bewilligungsverfahren erarbeiten wir eine Altlastenanalyse. Der Abbruchunternehmer macht dann im Vorfeld die Altlastensanierung. Das ist bei uns standardisiert. Von daher war es für uns ein Leichtes, die Sicherheits-Charta zu unterschreiben. Wir setzen uns seit Jahren konsequent für die Sicherheit aller am Bauprojekt Beteiligten ein. ●



Massnahmen, die Stress im Unternehmen reduzieren

- 1 Arbeitsaufgaben gestalten
- 2 Arbeit organisieren
- 3 Arbeitsklima gestalten
- 4 Führung optimieren
- 5 Arbeitsumgebung optimieren

Wie sich diese Massnahmen umsetzen lassen, lesen Sie auf stressnostress.ch

Stressbekämpfung im Betrieb zahlt sich immer aus. Denn pro Jahr erzeugt Stress am Arbeitsplatz geschätzte

Kosten von bis zu 4,2 Milliarden Franken. Wenn Mitarbeitende durch Stress beeinträchtigt sind, führt dies zu Produktivitätseinbussen durch Personalabsenzen, zu erhöhter Unfallgefahr und zu Umsatzeinbussen durch unzufriedene Kunden. Aber Stress lässt sich ebenso systematisch managen wie andere Risikofaktoren im Bereich Sicherheit und Gesundheitsschutz.

Die Suva unterstützt Sie bei der Stressprävention mit Beratung und Präventionsmodulen: suva.ch/praeventionsmodule



Merkblatt

Achtung, Stromschlag!

Elektrische Freileitungen stellen bei Arbeitseinsätzen eine tödliche Gefahr dar. Wer als Arbeitgeber Einsätze von Kränen, Baggern, Hubarbeitsbühnen oder anderen Baumaschinen plant, muss deshalb abklären, ob Freileitungen in der Nähe sind. Trifft dies zu, so ist zusammen mit den Leitungsbetreibern festzulegen, welche Schutzmassnahmen zu treffen sind, denn zu Stromschlägen, Erdschlüssen oder Lichtbögen darf es

nicht kommen. Das neue Merkblatt ersetzt die frühere Suva-Richtlinie zu diesem Thema (Publikations-Nr. 1863.d). Es richtet sich in erster Linie an Planer und Bauunternehmen und beschreibt alle Schutzmassnahmen und die Notfallplanung.

Achtung, Stromschlag! Einsatz von Arbeitsmitteln in der Nähe von Freileitungen • 20 Seiten A4 • suva.ch/66138.d

Broschüre

Schadenmanagement und Rehabilitation: Die Fakten

Über 80 Prozent der Schwerverunfallten wurden 2017 erfolgreich wiedereingliedert. Weitere Zahlen und Fakten der letzten zwei Jahre finden Sie in der neu aufgelegten Broschüre zur Wiedereingliederung und den Invalidenrenten. Ebenso die Massnahmen der Suva gegen die steigenden Heilkosten und gegen den Versicherungsmissbrauch. Von den Einsparungen, die so erreicht werden, profitieren am Ende alle Versicherten.

Schadenmanagement und Rehabilitation • 12 Seiten A4 • suva.ch/2934.d

Angebot

Unternehmensversicherung – wir belohnen Vermittler

Wer selbstständig ist und sein eigenes Unternehmen führt, ist nicht obligatorisch gegen Unfälle und Berufskrankheiten versichert. Die Unternehmensversicherung der Suva schliesst diese Lücke. Wenn Ihr Unternehmen schon bei der Suva versichert ist, dann empfehlen Sie uns weiter. Wir belohnen die Vermittlung neuer Kunden mit 250 Franken.

Kunden werben Kunden: Meldung und weitere Informationen auf suva.ch/unternehmensversicherung und suva.ch/3858.d

Online-Community

Diskutieren Sie mit uns auf LinkedIn

Sind Sie ein Sicherheitsprofi und haben Fragen zu aktuellen Entwicklungen in der Unfallprävention und im Gesundheitsschutz? Dann empfehlen wir Ihnen unsere Gruppe auf LinkedIn. Sie bietet News, Informationen und Diskussionen zur Frage, wie sich Arbeit und Freizeit heute und morgen sicher machen lassen. Treten Sie bei und vernetzen Sie sich mit unseren und anderen Experten.

Gruppe Suva Prävention: Sichere Arbeit und Freizeit • linkedin.com



In Kürze

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Mehr Schutz vor Verletzungen mit unseren Fit-Programmen • Kleinplakat • suva.ch/55379.d

Liebe Autofahrer, verliert die Velos nie aus den Augen • Kleinplakat • suva.ch/55378.d

Sieben lebenswichtige Regeln für den Strassentransport • Instruktionssmappe und Faltprospekt • suva.ch/88827.d und suva.ch/84056.d

Arbeitsmedizin • Neues Sachthema: suva.ch/arbeitsmedizin

Arbeiten auf Dächern • Neues Sachthema • suva.ch/dach

Im Plattenkleber lauert Asbest! • Webseite • suva.ch/jetzt

Eine Auflistung aller neuen oder überarbeiteten Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie jeweils auf suva.ch/publikationen.

Publikationen

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

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

E-Paper | Newsletter

Bleiben Sie laufend informiert mit dem Newsletter der Suva. Im Zusammenspiel mit den Möglichkeiten unserer neuen Website ist der Newsletter jetzt noch aktueller.
→ suva.ch/newsletter
→ suva.ch/benefit

Wettbewerb

Bis 6. August 2018 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Das bisschen Haushalt ...

Über ein Viertel aller Freizeitunfälle passieren zu Hause. Beim Gärtnern, Kochen oder Werken. Das Risiko bei alltäglichen Arbeiten daheim wird oft unterschätzt. Mit dem Modul «Unfallfrei zu Hause» können Sie Ihre Mitarbeitenden für das Thema sensibilisieren.

Hier das Präventionsmodul bestellen: suva.ch/praeventionsmodule

Frage:

Was muss ich beim Auswechseln der Stabmixer-Aufsätze als Erstes machen?

Antworten:

- A** Kabel aus der Steckdose ziehen
- B** Nahrungsmittelreste entfernen
- C** Schutzhandschuhe anziehen



1. Preis:
Sportuhr von Garmin



2. Preis:
Schlafsack von SportXX



3. Preis:
Dartscheibe mit Sport-Dart-Set



4.–10. Preis:
Powerbank

Viele Verunfallte vermissen ihre Arbeit. Unterstützen Sie betroffene Kollegen bei der Rückkehr ins Berufsleben.



Viele Menschen können es nach einem Unfall kaum erwarten, in ihr gewohntes Leben zurückzukehren. Wir unterstützen sie auf diesem Weg mit Beratung, Versicherungsleistungen, Unfallmedizin und Rehabilitation. Doch auch Sie können zur Genesung der Verunfallten beitragen, indem Sie ihnen zur Seite stehen. Für detaillierte Informationen: www.suva.ch/wiedereingliederung

suva