

benefit

Ehrgeizig

Bildschirm statt Baustelle: Wie Alexander Tupalov nach einem Unfall einen neuen Anfang schaffte. → Seite 4



Innovativ

45 000 Unfälle gibt es jährlich im Fussball. Wie ein neuer Test im Internet das nun ändern will. → Seite 12



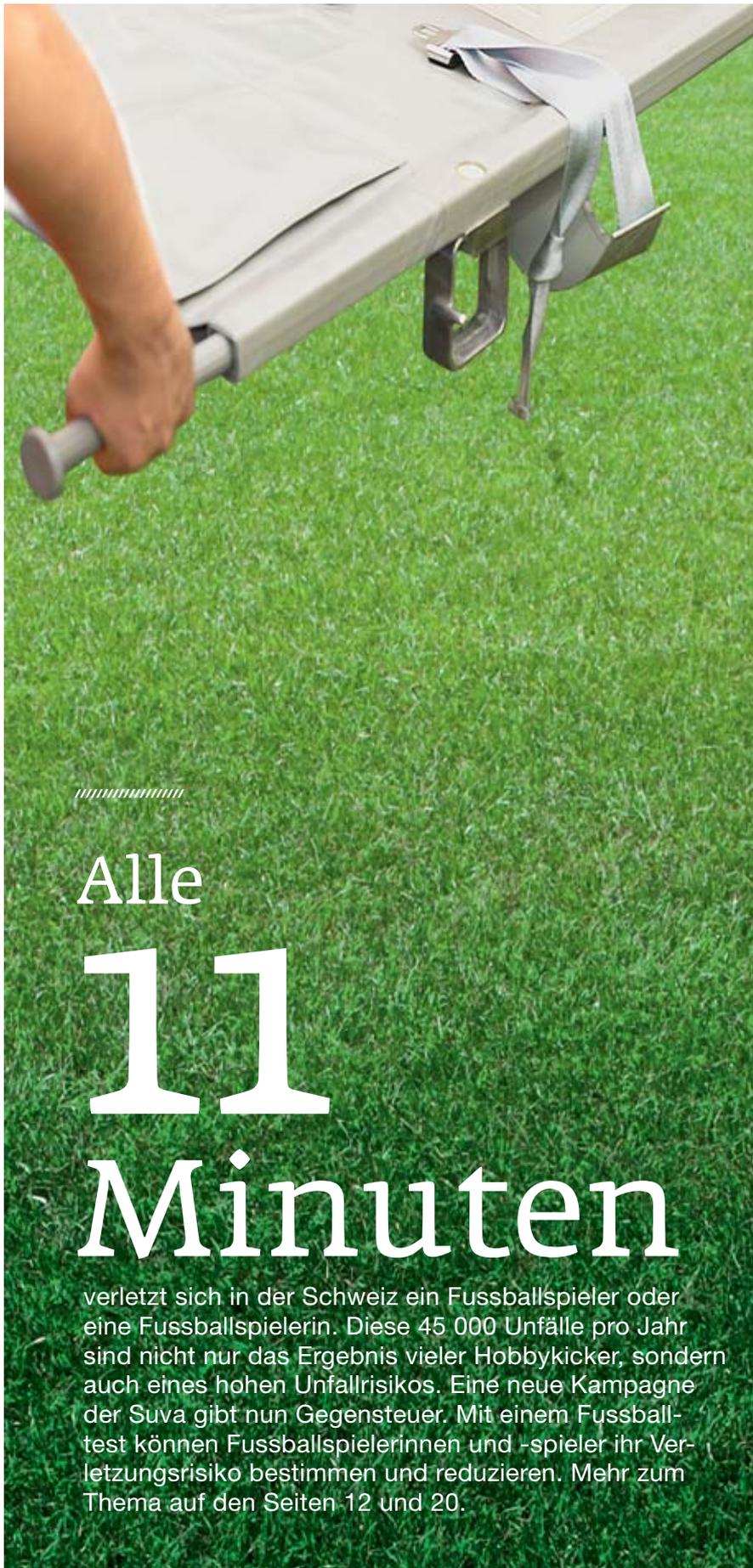
Fortschrittlich

Die Logistikbasis der Armee ist ambitioniert. Wie sie die Sicherheit und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördert. → Seite 18



suva

Mehr als eine Versicherung



Alle
11
Minuten

verletzt sich in der Schweiz ein Fussballspieler oder eine Fussballspielerin. Diese 45 000 Unfälle pro Jahr sind nicht nur das Ergebnis vieler Hobbykicker, sondern auch eines hohen Unfallrisikos. Eine neue Kampagne der Suva gibt nun Gegensteuer. Mit einem Fussballtest können Fussballspielerinnen und -spieler ihr Verletzungsrisiko bestimmen und reduzieren. Mehr zum Thema auf den Seiten 12 und 20.



Wichtige Unterstützung des Umfelds

Liebe Leserin, lieber Leser

Manchmal braucht es nicht viel, und das Leben nimmt eine abrupte Wendung. Auch Alexander Tupalov ging es so. Nach einem schweren Unfall auf einer Baustelle musste er seinen Beruf als Mechaniker aufgeben und etwas komplett Neues in Angriff nehmen. Diesen erzwungenen Neuanfang packte er als Chance: Mit viel Ehrgeiz und nicht weniger Unterstützung durch Familie, Freunde und eine Arbeitskollegin fand er einen neuen Beruf. Heute findet er, der Unfall habe sein Leben zum Positiven gewendet. Mehr über Tupalovs Geschichte erfahren Sie auf Seite 4.

Rund 45 000 Fussballspielerinnen und -spieler verunfallen jedes Jahr in der Schweiz. Zusammen würden sie ein grosses Stadion bis auf den letzten Platz füllen. Die Zahl der Unfälle zu reduzieren, ist das Ziel der neuen Fussballkampagne; bestimmt haben Sie in den letzten Wochen den TV-Spot dazu gesehen. Mit dem Fussballtest kann nun jeder einzelne Hobbykicker nicht nur sein Verletzungsrisiko abschätzen, sondern auch reduzieren (Seite 12). So will die Suva Freizeitunfälle vermeiden und Unfallkosten senken. Dies wiederum kommt den Versicherten in Form von tieferen Prämien zugute.

Vorbildlich verhält sich die Logistikbasis der Armee. Mit einer eigenen Sicherheits-Charta und einer Sensibilisierungskampagne beweist sie, wie wichtig ihr die Sicherheit und Gesundheit ihrer über 3500 Mitarbeitenden ist. Mit Erfolg. Wir sagen dazu auf Seite 18 «Bravo».

Pascal Mathis
Chefredaktor «benefit»



STORY

04 **«Das Gute hat mich eingeholt»**

Nach einem Sturz war das Leben von Alexander Tupalov ein anderes: Wegen schwerer Handverletzungen musste er seinen Beruf aufgeben und etwas ganz Neues in Angriff nehmen. Auch dank der Unterstützung seiner Familie und seines Umfelds gelang ihm die Herausforderung.

FOKUS

10 **Kundenzufriedenheit bleibt hoch**

AKTUELL

11 **Assistance hilft bei Unfällen im Ausland**

11 **Schutz für Selbstständige**

12 **Ein Fussballstadion voll mit Verletzten**

Beim Fussball passieren Unfälle besonders häufig. Jedes Jahr verletzen sich 45 000 Fussballspielerinnen und -spieler. Ein neuer Onlinetest gibt nun Gegensteuer.

14 **Weniger Berufsunfälle von Versicherten**

14 **Vorsicht in der Zeckensaison**

15 **Neue Schadennummern ab April 2015**

15 **Fortschritt dank Austausch**

15 **Neuer Medizinischer Leiter in Bellikon**

15 **Starterkits für eine sichere Lehrzeit**

16 **WETTBEWERB**

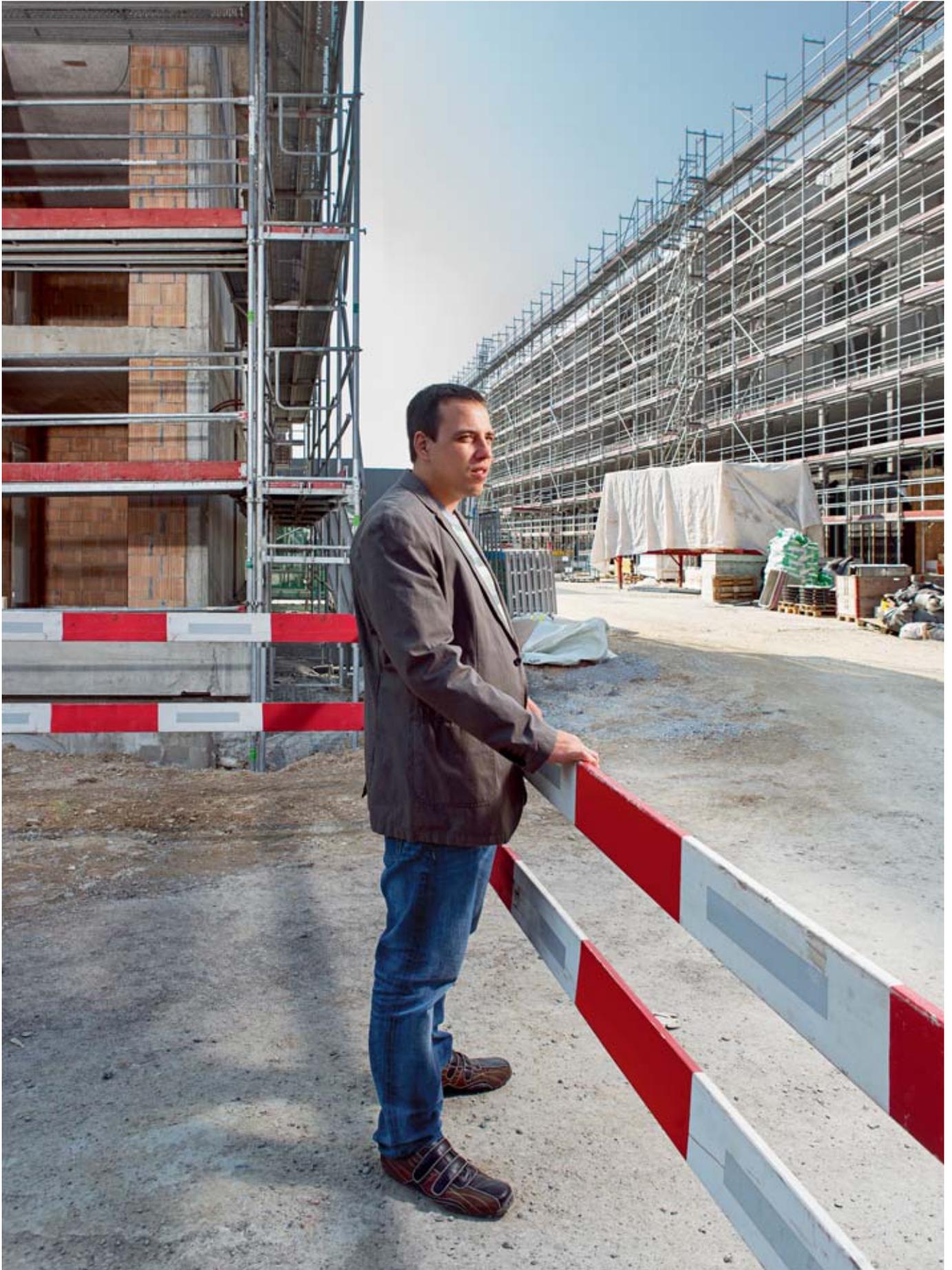
17 **UNFALLBEISPIEL**

18 **BRAVO // AM RAND**

Für die Logistikbasis der Armee haben Sicherheit und Gesundheit oberste Priorität. Eine eigene Sicherheits-Charta und eine Kampagne unterstreichen dies deutlich.

20 **PERSÖNLICH**

22 **SERVICE**



Der Blick zurück auf die abrupte Wende im Leben: Auf einer Baustelle wie dieser verunfallte Alexander Tupalov vor vier Jahren.

«Das Gute hat mich eingeholt»

→ www.suva.ch/wiedereingliederung

Ein Sturz – und sein Leben war ein anderes: Wegen schwerer Handverletzungen musste Alexander Tupalov seinen Beruf als Mechaniker aufgeben. Mit viel Willen und grosser Unterstützung aus seinem Umfeld hat er aber aus seinem Unfall einen Glücksfall gemacht.

Text: Pascal Mathis // Bilder: Cyrill Kuster

Alexander Tupalov hatte zwei völlig zertrümmerte Hände und keine Chance mehr, als Handwerker zu arbeiten. Nicht einmal seine neugeborene Tochter konnte er richtig in den Armen halten. Sein Leben bestand zunächst aus Hundert Fragezeichen.

Heute sagt Tupalov dazu nur: «Eigentlich hat sich sehr vieles zum Positiven gewendet.» Wie denn das? Doch alles der Reihe nach.

Der verhängnisvolle Sturz vom Gerüst

Der gelernte Werkzeugmechaniker Tupalov war im März 2010 vorübergehend auf einer Baustelle in Zürich tätig. Er hatte den Auftrag, Teile der Fassade zu demontieren, als das Gerüst, auf dem er stand, plötzlich zu schwanken begann. Das Gerüst kippte nach hinten, und Tupalov stürzte mit den Händen voran knapp drei Meter in die Tiefe. «Bei meinem Körpergewicht prallte ich mit einer Wucht von fast 300 Kilogramm auf dem Beton auf», er-

zählt er. Seine beiden Hände waren zertrümmert – ein Albtraum für jeden Handwerker. Was folgte, war eine lange Rehabilitation: zwei Operationen, Physio- und Ergotherapie, sechs Wochen Aufenthalt in der Rehaklinik Bellikon und rund eineinhalb Jahre, in denen er nicht mehr arbeiten konnte. Dazu jede Menge Gedanken über die Zukunft.

Die Ehefrau als wichtigste Stütze

Eine wichtige Bezugsperson in dieser Zeit war Alexander Tupalovs Ehefrau Sofiya. Eben erst waren die beiden Eltern geworden. Alexander verbrachte nach dem Unfall zwar viel Zeit zu Hause, konnte seine Tochter Diana wegen seiner Verletzungen jedoch nicht einmal richtig hochheben. Auch für Tupalovs Frau war es keine einfache Situation: «Auch wenn wir immer Unterstützung hatten und optimistisch blieben, hatte ich schreckliche Angst vor der Zukunft», beschreibt Sofiya ihre Gefühle. Nichtsdestotrotz war sie die grösste Stütze im Leben ihres Mannes. Sie wäre gern nach Deutschland zurückgekehrt, wo beide zuletzt gelebt hatten. Ihr Mann Alexander war durch die Rehabilitation aber an die Schweiz gebunden; gemeinsam kämpften sie sich durch diese schwierige Zeit.



Wiedereingliederung von Verunfallten
www.suva.ch/waswo/2834.d
 Case Management der Suva
www.suva.ch/waswo/3814.d



Die Ehefrau und die beiden Kinder als grosse Stütze: Alexander Tupalov und seine Familie.

«Share if you Care»

- ➔ www.facebook.com/suvaschweiz
- ➔ www.youtube.com/suvaschweiz
- ➔ www.suva.ch/wiedereingliederung

Die Suva führt die erfolgreiche Aktion «Share if you Care» weiter. Nachdem letztes Jahr fünf Patienten ihre ganz persönliche Unfallgeschichte erzählt haben, steht heuer eine Geschichte im Mittelpunkt – erzählt aus der Perspektive der wichtigsten Begleitpersonen.

Im Rahmen der Kampagne können Internet-user verunfallten Menschen mit einem Mausklick helfen. Auf der Facebook-Seite der Suva, der Suva-Web-site sowie auf Youtube sind unter dem Motto «Share if you Care» Filme verfügbar, die das Schicksal einer Person beleuchten. Diese Spots können Internet-User «liken» oder teilen. Damit helfen sie den Betroffenen: Je mehr «Likes» zusammenkommen, desto grösser ist die Überraschung für alle Verunfallten in den Rehakliniken von Bellikon und Sion. Für die «Likes» erhalten sie nämlich entweder Pralinés, einen digitalen Fotorahmen oder gar eine exklusive Filmpremiere. // mpf

Während des Klinikaufenthalts in Bellikon wurde Alexander Tupalov klar, dass er sich beruflich neu ausrichten musste. Zu stark waren seine Hände verletzt worden, und zu gross die Gefahr für seine Gesundheit, sollte er wieder dauerhaft als Mechaniker arbeiten wollen. «Darüber muss man sich im Kopf erst einmal klar werden...», so Tupalov zu seiner damaligen Gefühlslage. Berufsberater brachten ihn wegen seiner Fähigkeiten und Interessen auf die Idee, eine Ausbildung zum Webpublisher zu machen – etwas ganz anderes als bisher also. Nach Gesprächen mit seinem Bruder, der als Wirtschaftsinformatiker in derselben Branche tätig ist, wagte Alexander Tupalov den Schritt. «Ich weiss noch genau, wann und wo wir das zusammen entschieden haben», erzählt Ehefrau Sofiya den einschneidenden Moment.

Bereits früher in der Schule habe er Informatik immer spannend gefunden, so Tupalov. Letztlich sei er aber dann doch in den Mechanikerberuf hineingerutscht. «Das war völlig okay, aber eigentlich nicht mein absoluter Traum.»

Von der Zweck- zur Bürogemeinschaft

Tupalov nahm die ein Jahr dauernde Ausbildung motiviert in Angriff. Für die abschliessende Diplomarbeit wurde er einer Kurskollegin zugeteilt. Das zufällig zusammengewürfelte Duo harmonierte gut: Tupalov und Claudia Greinacher verstanden und ergänzten sich bestens. Während er sein Talent im Programmieren auslebte, setzte die gelernte Grafikdesignerin ihre Stärken im gestalterischen Bereich ein; die Arbeit – der Aufbau eines professionellen Webauftritts für einen Maler und Farbforscher – wurde ein Erfolg. Die Gemeinschaft führten die beiden auch nach der erfolgreich absolvierten Ausbildung fort. Immer wieder arbeiteten sie bei Aufträgen miteinander, und Greinacher wurde so zu einer Stütze in Tupalovs neuem Berufsleben. «Wir motivierten uns von Anfang an gegenseitig, wo wir nur konnten. Und ich war auch froh, ihn nach seinem Unfall unterstützen zu können», erzählt Greinacher.

Sicherlich habe es auch Phasen gegeben, in denen es Tupalov nicht gut ging. «Aber da wir uns meist einig waren, zogen wir am selben Strick.» Nicht nur dank Greinacher wurde Tupalov immer überzeugt, seinen neuen Beruf gefunden zu haben. Er konnte auch bei der Firma «Cyberfactory» während eineinhalb Jahren wichtige Erfahrungen im neuen Beruf sammeln. Seit Anfang

Initiative Berufliche Reintegration

Beim Wiedereinstieg ins Berufsleben unterstützt die Suva Verunfallte aktiv. Unter Einbezug der Invalidenversicherung lancierte sie die «Initiative Berufliche Reintegration». Dafür sucht die Suva Betriebe, die bereit sind, einer verunfallten Person einen geeigneten Arbeitsplatz bereitzustellen. Ein solches Engagement lohnt sich nicht nur für die Betroffenen, die dank der Weiterbildung auf dem Arbeitsmarkt gefragtere Leute sind. Auch die Betriebe profitieren: Wer eine verunfallte Person fest anstellt, erhält eine Prämie von bis zu 10 000 Franken. Interessiert? Mehr Informationen gibt es unter www.suva.ch/reintegration. // mpf



«Wir motivierten uns von Anfang an gegenseitig»: Alexander Tupalovs Geschäftspartnerin Claudia Greinacher.

So helfen Sie Verunfallten

Nach einem schweren Unfall ist auch die Unterstützung von Arbeitgeber, Familie, Freunden oder Ärzten zentral. Sie alle tragen massgeblich zur raschen Genesung der verunfallten Personen bei. Hier die wichtigsten Punkte, die Sie beachten sollten:

Für Arbeitgeber

- Nehmen Sie möglichst rasch persönlichen Kontakt mit dem Verunfallten auf.
- Besuchen Sie ihn und sprechen Sie mit ihm über seine Rückkehr.
- Unterstützen Sie den Verunfallten bis zur vollständigen Reintegration ins Arbeitsleben, z. B. mit einem Schonarbeitsplatz oder mit Teilzeitarbeit.

Für Familie, Freunde und Arbeitskollegen

- Besuchen Sie den Patienten regelmässig.
- Nehmen Sie ihm die Zukunftsängste und zeigen Sie ihm, dass er noch gebraucht wird.
- Sichern Sie ihm Ihre 100-prozentige Unterstützung auch nach der Regeneration zu.

Für Ärzte

- Informieren Sie sich über die Arbeitsplatzsituation des Verunfallten.
 - Klären Sie ab, ob es Wiedereingliederungsangebote oder Schonarbeitsplätze des Arbeitgebers gibt.
 - Wählen Sie den Tag der Rückkehr des Verunfallten bewusst aus. Donnerstag oder Freitag sind oft sinnvoller, da der Verunfallte danach zwei Ruhetage hat, bevor er eine volle Arbeitswoche in Angriff nimmt.
-

Jahr bilden Tupalov und Greinacher nun eine Bürogemeinschaft in Wohlen AG, in der sie manchmal einzeln und manchmal gemeinsam Aufträge realisieren, bei denen es um den Aufbau, die Pflege oder die Neugestaltung von Websites geht. Greinacher bewundert an Tupalov seinen Ehrgeiz und seine ungebrochene Motivation: Er lerne schnell, das sei faszinierend. «Und stösst er an Grenzen, gibt er nicht auf, sondern sieht diese als neue Herausforderung in seinem Leben.» Es sei schön, dass sie nun nicht mehr als Einzelkämpferin unterwegs sei, sondern mit Tupalov ein gutes Duo bilden könne. Ein Gewinn für beide Seiten.

Dankbar für die Unterstützung vieler

Alexander Tupalov ist dankbar für die Hilfe, die er seit seinem Unfall vor gut vier Jahren erhielt. Er denkt dabei nicht nur an das Berufliche, sondern zum Beispiel auch an einige Umzüge, die er und seine Frau durchmachten. Freunde und Schwiegereltern standen stets helfend bereit, weil Tupalov selber kaum mehr Schweres anpacken kann. Zudem lobt er seine Case Managerin bei der Suva, die ihn sehr gut betreut habe – und ebenso die Invalidenversicherung, deren Hilfe er beim Wiedereinstieg ins Berufsleben auch habe in Anspruch nehmen dürfen. Ohne diese Unterstützung aus dem Umfeld hätte er das alles nicht auf die Reihe gekriegt, meint er. Und fast, als wäre es selbstverständlich, erzählt er von seiner neuen Weiterbildung zum Web-Programmierer, die er noch diesen Sommer abschliessen will.

Gesundheitlich ist Tupalov zufrieden mit seiner heutigen Situation. Die Heilung nach dem Unfall vor gut vier Jahren verlief zwar schleppend und langsamer als angenommen. Jetzt aber hat er sich gut mit seinen lädierten Händen abgefunden, denen man kaum mehr die Folgen des Unfalls ansieht. «Die Beweglichkeit ist mittlerweile gut, aber mit der Feinmotorik hapert es weiterhin», so der gebürtige Ukrainer. Hie und da spüre er etwas Schmerzen, doch eine Behinderung für seinen Beruf an der Computermaus sei dies nicht.



Einst auf der Baustelle, jetzt am Bildschirm: Alexander Tupalov beim Spielen mit seinen beiden Kindern.

Australien und eine neue Sportart als Ziele

Während der turbulenten letzten Jahre ist die Familie Tupalov übrigens weiter angewachsen: Sohn Alexander kam während der ersten Webausbildung zur Welt. Und die Pläne gehen den Tupalovs nicht aus – nicht nur, was das Berufliche angeht: Ende Jahr reisen sie für ein halbes Jahr nach Australien. «Ein Traum, den wir uns erfüllen», erzählt Tupalov mit glänzenden Augen. Sein neuer Beruf und seine Selbstständigkeit erlauben es ihm, fast völlig unabhängig vom Aufenthaltsort zu arbeiten. Dazu will er ein neues Hobby beginnen: Nachdem er mit Fussballspielen aufgehört hat, reizt ihn Tischtennis. «In der Reha in Bellikon hat mich ein anderer Patient auf den Geschmack gebracht». Nun sucht Tupalov eine Möglichkeit, rund um Wohlergehen diese neue Herausforderung anzunehmen.

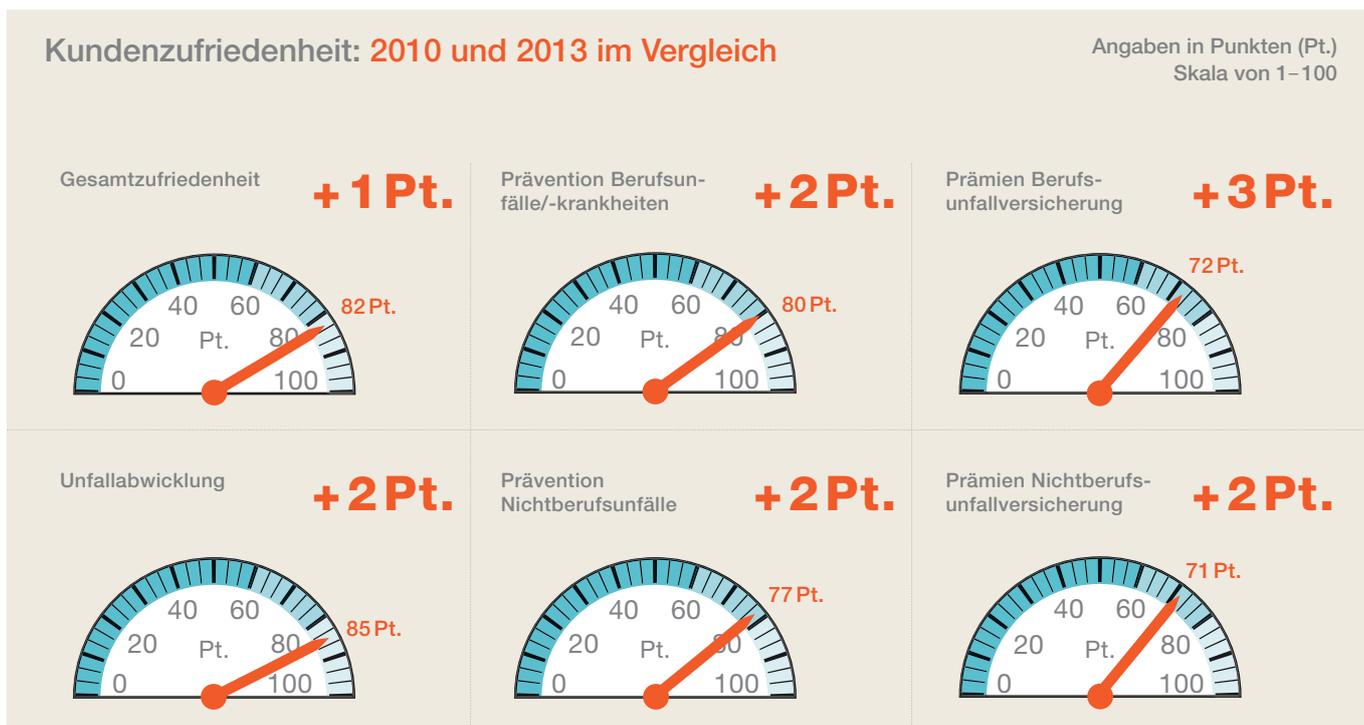
Viel hat sich verändert – aber im positiven Sinn

Hat Alexander Tupalov mittlerweile sein Glück gefunden? Er wiegelt ab und stellt klar, er sei schon vor seinem Unfall glücklich gewesen. Natürlich wünsche sich niemand so ein Unfall. «Beruflich habe ich nun aber den Weg eingeschlagen, den ich vielleicht schon vor zehn Jahren hätte in Angriff nehmen sollen.» Auf diesen Weg hätten ihn vor allem auch sein Umfeld – also zum Beispiel Ehefrau, Freunde und Arbeitskollegin – gebracht.

Klar habe sich viel geändert seit dem Tag seines Unfalls im März 2010 – geändert zwar, aber durchaus im positiven Sinn. Alexander Tupalov sagt, er erkläre es jeweils so: «Das Gute hat mich mittlerweile eingeholt.»

Kundenzufriedenheit bleibt hoch

Die Kundinnen und Kunden sind weiterhin sehr zufrieden mit der Suva – das zeigt die neueste Umfrage bei 7500 Betrieben. Besonders gut schneidet die Unfallabwicklung ab, eine der Kernkompetenzen der Suva. Verbesserungspotenzial besteht bei der Beschwerdebehandlung.



Steigende Zufriedenheit: Ihre Kundinnen und Kunden stellen der Suva ein gutes Zeugnis aus.

Rund 7500 Betriebe haben letztes Jahr Fragen zu ihrer Zufriedenheit mit der Suva beantwortet. Die Ergebnisse zeigen auf: Die Gesamtzufriedenheit bleibt auf hohem Niveau stabil, und der Anstieg von 81 auf 82 Punkte (Skala von 1 bis 100) signalisiert sogar einen leicht steigenden Trend. Besonders erfreulich sind die Resultate bei der Unfallabwicklung, die für die Suva eine der Hauptaufgaben ist. Sie möchte den Kunden in der schwierigen Zeit nach einem Unfall zur Seite stehen. Die sehr gute Bewertung von 85 Punkten bestätigt: Wenn es darauf ankommt – nämlich im Fall eines Unfalls – ist die Suva für ihre Versicherten da. Geschätzt werden zudem innovative Serviceangebote. Sei es die Unfall- oder die Lohnmeldung: Deren elektronische Erledigung sorgt für mehr Zufriedenheit.

Noch mehr Unterstützung durch die Suva gewünscht

Mit den Präventionsmassnahmen zur Reduktion von Berufs- und Nichtberufsunfällen sind die Kunden weiterhin zufrieden. Allerdings wünschen sich die Unternehmen noch mehr Unterstützung der Suva, Arbeitneh-

mende für mehr Sicherheit in der Freizeit zu motivieren. Was die Prämienbemessung betrifft: Wie bereits in den vergangenen Jahren wurde dieser Punkt im Vergleich zu anderen Themen etwas kritischer bewertet. Die Zufriedenheit in diesem Punkt ist im Vergleich zu 2010 jedoch leicht gestiegen.

Beschwerdebehandlung auf dem richtigen Weg

Die Zufriedenheit mit dem Beschwerdemanagement der Suva bleibt tief, steigt aber von 46 auf 54 Punkte. «Hier besteht Verbesserungspotenzial», sagt unter anderem Alois Noth, Agenturleiter der Suva Freiburg. Auf die Frage, wie die Zufriedenheit der Beschwerdebehandlung verbessert werden könnte, antwortet Noth: «Indem wir die Arbeit so gut machen, dass es gar nicht erst zu Beschwerden kommt.» Falls doch, würden diese analysiert, um zu verstehen, wieso sich der Kunde beschwert. Das Ziel seiner Agentur sei es, Beschwerden einzelner Kunden so abzuwickeln, dass diese danach noch zufriedener sind als der Gesamtdurchschnitt. // iso

Assistance hilft bei Unfällen im Ausland

→ www.suva.ch/assistance → www.suva.ch/waswo/2823.d



Hand aufs Herz: Wüssten Sie spontan, wie Sie geschützt sind, wenn Sie in den Ferien ausserhalb der Schweiz einen Unfall haben? Keine Sorge. Denn wer hierzulande gegen Nichtberufsunfälle versichert ist, geniesst auch bei Ferien im Ausland automatisch Versicherungsschutz. Die Assistance der Suva unterstützt Versicherte via Hotline (+41 848 724 144) rund um die Uhr. Sie bietet den Versicherten auch Vorauszahlungen von Arzt- und Spitalrechnungen an, organisiert falls nötig eine Verlegung in eine andere Klinik oder gar die Rückreise nach Hause. Für die Übernahme von Heilkosten gelten dieselben Grundsätze wie in der Schweiz. Mehrkosten – wie etwa bei der Behandlung in einer teuren Privatklinik – muss die versicherte Person selber bezahlen. // mpf

Schutz für Selbstständige

→ www.suva.ch/fuv

Nach einem Unfall fällt man schnell einmal längere Zeit aus. Speziell für Selbstständigerwerbende kann dies grosse finanzielle Folgen haben oder sie gar in ihrer Existenz bedrohen. Denn Selbstständige sind nicht obligatorisch gegen Berufs- und Nichtberufsunfälle sowie gegen Berufskrankheiten versichert, so wie ihre Mitarbeitenden.

Diese Lücke schliesst jedoch die Unternehmerversicherung: Sie bietet einen einzigartigen Schutz, wenn einmal etwas passiert. Eine selbstständigerwerbende Person erhält nach einem Unfall ein Taggeld, das bis zu 80 Prozent des versicherten Verdiensts deckt. Das Taggeld wird angepasst, wenn die Person teilweise arbeitsunfähig ist. Ebenso ist die Prämie bis zu 40 Prozent tiefer, wenn die Auszahlung nicht schon drei, sondern erst 30 Tage nach dem Unfall beginnen soll.

Taggeld und Rente zeitlich unbegrenzt

Die verunfallte Person erhält das Taggeld so lange, bis sie wieder voll arbeitsfähig ist. Wird sie nicht mehr vollständig gesund, zahlt die Unternehmerversicherung

eine Unfallrente aus – auch über die Pensionierung hinaus und mit Teuerungsausgleich. Und im schlimmsten Fall erhalten Witwen respektive Witwer und ihre Kinder Hinterlassenenrenten.

Die Unternehmerversicherung können übrigens auch Ehe- oder Konkubinatspartner und weitere Familienangehörige

abschliessen, die ohne Lohn im Betrieb mitarbeiten. Für alle gilt dabei: Die Rechnungen nach einem Unfall werden direkt von der Suva bezahlt. Zudem gibt es weder Franchise noch Selbstbehalt. // mpf



Ein Fussballstadion voll mit Verletzten

→ www.suva.ch/fussballtest 📻 www.suva.ch/podcast-benefit

Beim Fussball passieren Unfälle besonders häufig: 45 000 Fussballspielerinnen und -spieler verletzen sich in der Schweiz jedes Jahr und fallen danach oft nicht nur beim Sport, sondern auch am Arbeitsplatz aus. Mit einem neuen Test im Internet können nun alle ihr eigenes Verletzungsrisiko bestimmen und reduzieren.



So viele Leute verletzen sich jährlich beim Fussballspielen: Auszug aus der aktuellen Kampagne.

Ist ein grosses Fussballstadion voll besetzt, kommt eine rechte Anzahl Menschen zusammen. Auch in dem Stadion, das für die neue Fussballkampagne der Suva im Zentrum steht, ist das so. Kein einziger Platz bleibt frei, jede Reihe ist restlos gefüllt.

Die Zuschauer sind aber keine gewöhnlichen. Humpelnd, mit eingegipsten Armen oder an Krücken suchen sie sich ihren Platz. Sie alle symbolisieren die rund 45 000 Fussballerinnen und Fussballer, die jedes Jahr in der Schweiz wegen Verletzungen zuschauen müssen.

Fussball mit den meisten Unfällen

Für diese hohe Zahl der Unfälle gibt es zwei Gründe: Einerseits gibt es ganz einfach viele Fussballspielende, andererseits haben Hobbykickerinnen und -kicker verglichen mit anderen Ballsportlern ein besonders hohes Unfallrisiko. Die Suva gibt nun Gegensteuer mit einer neuen Präventionskampagne. Das Ziel ist, die Unfälle vor allem im Amateurfussball zu reduzieren – damit das Drittligaspiel, die Partie mit der Firmenmann-

schaft oder der ungezwungene Kick mit Freunden nach Feierabend möglichst unfallfrei bleiben.

Auch da rollt der Ball

Als Präventionspartnerin des Würth Schweizer Cups ist die Suva an rund zehn Cupspielen pro Saison mit ihrem Eventmobil dabei. So können Interessierte den Fussballtest direkt kennenlernen und testen. Auch an verschiedenen Grümpel- und Firmenturnieren wird die Suva die Kampagne vor Ort präsentieren. Zudem geht das bisherige Fussball-Engagement natürlich weiter: Mehr als 200 Grümpel- und Firmenturniere werden heuer unterstützt, faires Verhalten wird mit der Fairplay-Trophy belohnt, und Präventionsmodule stehen kostenlos bereit. Mehr dazu: www.suva.ch/fussball. // mpf

Online-Tool zeigt Verletzungsrisiko auf Herzstück der Kampagne ist ein Fussballtest, der am Computer, auf dem Tablet oder mit dem Smartphone absolviert werden kann. «Mit dem Tool kann jeder Spieler sein Verletzungsrisiko im Fussball selber bestimmen und reduzieren», sagt Philippe Gassmann, Kampagnenleiter der Suva. Die Teilnehmer beantworten rund 50 Fragen zu Themen wie Training, Fitness, Lebensstil oder Ausrüstung.

Das Ergebnis des Tests zeigt dem Spieler, wie hoch sein eigenes Verletzungsrisiko ist. «Erhält er eine grüne Karte, ist sein Verhalten vorbildlich, und sein Risiko hält sich in Grenzen», erklärt Philippe Gassmann. Wer am Ende aber die gelbe oder gar rote Karte sieht, läuft grössere Gefahr, zu verunfallen und dadurch verletzt auszufallen.

In jedem Fall aber erfährt der Teilnehmer, in welchen Bereichen er noch Verbesserungspotenzial hat. Diese Ratschläge sind in kurze Videos eingebettet, und wer noch mehr erfahren will, erhält weitere Informationen und Tipps auf separaten Factsheets.

Drei Fragen an Alex Frei



Wie haben Sie als aktiver Fussballer Verletzungen vorgebeugt?

Ganz klassisch: Ein gutes Aufwärmen vor einem Training oder einem Spiel gehörte immer dazu. Dazu ernährte ich mich passend und trank viel Wasser.

Gäbe es aus Ihrer Sicht sinnvolle Regeländerungen, um Verletzungen zu minimieren?

Ich glaube, mit Regeln allein bringt man das weniger hin. Meiner Meinung nach lebt der Fussball auch von einer gesunden Härte und den Emotionen, die es dabei gibt. Aber vielleicht könnte man Fairplay mit zusätzlichen Punkten am Ende der Saison belohnen.

Wie geht der FC Luzern mit den Themen Verletzungen und Fairplay um?

Trainer und Betreuer sind mit den Spielern täglich in Kontakt; sie schauen den Profis auf die Finger und ermahnen natürlich auch, wenn es nötig ist. Speziell im Profifussball gehören aber Verletzungen ein Stück weit dazu. Einige Spieler sind nie verletzt, andere sind halt anfälliger.



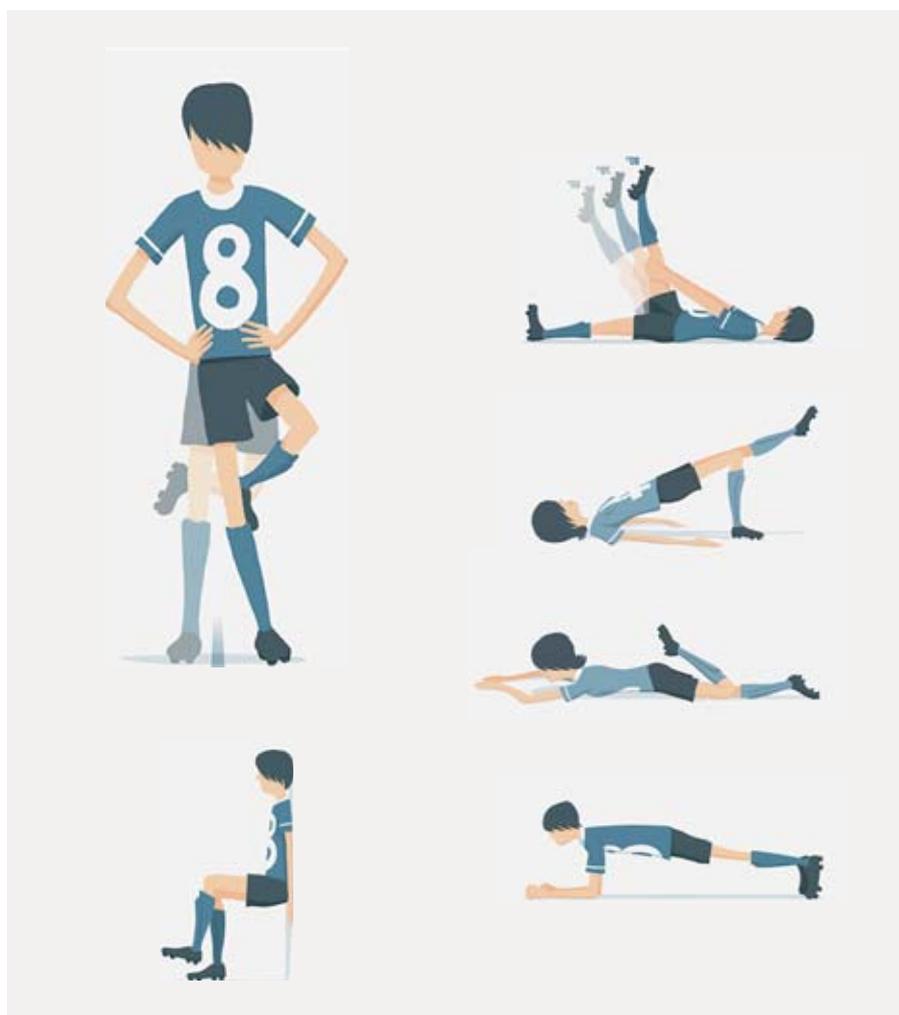
Den Fernsehspot zur neuen Fussballkampagne verpasst? Auf www.suva.ch/fussball gibt es ihn zum Nachschauen.

Alex Frei hat es vorgemacht

Der Test, der mit L&S Sozialforschung und Beratung AG, dem Schweizerischen Fussballverband und weiteren Fussball-Experten entwickelt wurde, stützt sich auf wissenschaftliche Untersuchungen. Er richtet sich nicht nur an die rund 400 000 Fussballspielerinnen und -spieler in der Schweiz, sondern auch an deren Trainer, an Verbände und an Organisatoren von Grümpel- und Firmmenturnieren.

Mit gutem Beispiel vorangegangen ist übrigens Alex Frei. Der ehemalige Na-

tionalsspieler und heutige Sportdirektor des FC Luzern füllte bei der Lancierung der Kampagne als Erster den Fussballtest aus (siehe Interview links). Er motivierte die Amateure, den Test ebenfalls zu machen und die Tipps zu befolgen. Damit liessen sich nicht nur die jährlichen Unfallkosten von 160 Millionen Franken reduzieren, sondern auch die Zahl der Unfälle, damit das Stadion der Kampagne künftig nicht mehr ganz gefüllt sein wird. // mpf



Praktisch und anschaulich: Der Fussballtest zeigt, wie man sein Verletzungsrisiko reduziert.

Weniger Berufsunfälle von Versicherten

→ www.suva.ch/medien



Statistisch gesehen passieren in der Schweiz jede Stunde über 50 Unfälle. 2013 resultierten daraus 462 776 Unfälle, die die Versicherten der Suva meldeten. Dabei blieb die Anzahl an Berufs- und Nichtberufsunfällen relativ stabil: Die registrierten Berufsunfälle (181 500) gingen um 1,15 Prozent zurück, die Nichtberufsunfälle (263 021) stiegen um 0,78 Prozent.

Höhere Heilkosten

Die Taggelder und die Heilkosten stiegen im Jahr 2013 an. So zahlte die Suva Taggelder in der Höhe von 1,27 Milliarden Franken. Das sind 3,4 Prozent mehr als im Vorjahr. Die durchschnittliche Taggeldbezugsdauer stieg um 1,9 Prozent.

Die Heilkosten – die ärztlichen und therapeutischen Behandlungen der Ver-

sicherten – kosteten 1,15 Milliarden Franken. Damit stiegen sie im Jahr 2013 um 12,4 Prozent. Dieser Anstieg ist darauf zurückzuführen, dass bei den stationären Tarifen die Kantonsbeiträge vollständig wegfielen. Zudem stiegen die stationären Heilkosten wegen eines Abrechnungstaus bei den Spitälern. So erhielt die Suva die Rechnungen aus dem Jahr 2012 so spät, dass 40 Prozent der Kosten erst im Jahr 2013 abgerechnet werden konnten.

Engagement gegen steigende Kosten

Die Suva prüft jährlich zwei Millionen Rechnungen und verhindert damit, dass jedes Jahr 140 Millionen Franken fälschlicherweise ausbezahlt werden. Zudem prüft sie pro Jahr rund 300 Verdachtsfälle von Versicherungsmissbrauch. // hga

Vorsicht in der Zeckensaison

→ www.suva.ch/waswo/44051.d  www.suva.ch/podcast-benefit

Ob beim Waldspaziergang, beim Picknick auf einer Wiese oder auf dem Spielplatz: Sobald die Temperaturen steigen, zieht es die Leute wieder häufiger nach draussen. Allerdings gibt es dabei auch ungebundene Gäste: Jetzt ist wieder die Zeit der Zecken. Deren Stiche sind zwar schmerzlos, aber heimtückisch, denn sie bleiben manchmal nicht ohne Folgen.

Wenn Zecken auf eine geeignete Hautstelle gelangen, stechen sie zu und saugen bis zu einigen Tagen lang Blut. Die vor dem Saugen bis zu vier Millimeter grossen Tiere können dabei Infektionskrankheiten übertragen. In der Schweiz sind dies vor allem die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), die durch Viren ausgelöst wird, sowie die durch Bakterien verursachte Lyme-Borreliose.

Das verursachen die Blutsauger

Besonders heimtückisch ist die FSME, die Hirnhautentzündungen und seltener sogar weitere Erkrankungen an Hirn und Rückenmark zur Folge haben kann. Gegen diese Vireninfektion, die zunächst grippeähnliche Symptome auslöst, hilft

eine Schutzimpfung. Keine Impfung gibt es gegen die Borreliose, die häufiger auftritt und Entzündungen der Haut, der Gelenke, des Herzes oder des Nervensystem verursacht. Gegen dieses Bakterium helfen aber immerhin Antibiotika.



So schützen Sie sich am besten

So weit muss es aber gar nicht kommen, da sich das Risiko eines Zeckenstichs bereits mit einfachen Mitteln reduzieren lässt. Nach dem Aufenthalt im Wald und auf Wiesen sollte die Haut nach Zecken abgesucht werden. «Besonders häufig stechen Zecken in die Kniekehlen, Leisten und Achselhöhlen», sagt Felix Ineichen, Arbeitsmediziner bei der Suva. Ebenso hilft es, Gestrüpp und Unterholz zu meiden, um keine Zecken abzustreifen.

Zudem empfiehlt der Profi Schutzmittel für Haut und Kleider sowie vor allem im Wald auch gut abschliessende und helle Textilien. «Auf hellem Hintergrund sind Zecken besser zu erkennen und können rasch entfernt werden», so Felix Ineichen. Auch sogenannte Schnelltests gibt es, diese empfiehlt Arbeitsmediziner Ineichen aber nicht, weil sie trügerische Sicherheit böten. So oder so: Ein hundertprozentiger Schutz gegen durch Zecken übertragene Krankheiten ist nicht möglich. Auch darum registriert die Suva jährlich rund 9000 Zeckenstiche. // mpf

Neue Schadennummern ab April 2015

→ www.suva.ch/waswo/3837.d

Bei einem Unfall oder einer Berufskrankheit teilt die Suva diesem Ereignis eine Schadennummer zu. Die Art der Nummerierung wurde bereits vor mehreren Jahrzehnten eingeführt. Zu einer Zeit also, in der die Informatik unsere Arbeit noch nicht so unterstützte wie heute. Nun führt die Suva im April 2015 eine modernere Lösung ein. Zwar werden die Schadennummern weiterhin zehn Ziffern umfassen, sie werden aber nicht mehr «sprechend» sein. Das heisst, sie lassen keine Rückschlüsse mehr zu auf Inhalte, wie zum Beispiel die Information, welche Agentur zuständig ist. Für Betriebe, die ihre Unfälle und Berufskrankheiten statistisch erfassen und auswerten, hat dies darum unter Umständen Änderungen zur Folge. Keine Änderung gibt es für jene, die ihre Schadenfälle nicht genauer erfassen. Fragen dazu beantwortet die nächste Suva-Agentur (Telefon 0848 820 820) gern. // mpf

Fortschritt dank Austausch

→ www.suva.ch/waswo/99112.d

Eine verunfallte Person dabei unterstützen, damit diese so schnell wie möglich wieder zur Arbeit kann: Unter diesem Motto arbeitet die Suva mit Unfallversicherern aus Österreich und Deutschland zusammen. Ziel ist es, Erfahrungen und Erkenntnisse auszutauschen, damit die Rehabilitation von Verunfallten noch effizienter und erfolgreicher wird. Zusammen mit den Versicherern der beiden Nachbarländer hat die Suva nun einen Leitfaden herausgegeben, der aufzeigt, was es für ein erfolgreiches Reha-Management alles braucht. Für die Suva ist die Rehabilitation verunfallter Menschen eines ihrer Kernanliegen. // mpf



Neuer Medizinischer Leiter in der Rehaklinik Bellikon

→ www.rehabellikon.ch

Die Klinik in Bellikon hat einen neuen Medizinischen Leiter für die Arbeitsorientierte Rehabilitation: Dr. med. Salih Muminagic folgt auf Michael Oliveri, der im Herbst 2014 in den Ruhestand treten wird. Der ausgewiesene Facharzt Muminagic arbeitet seit 2003 in Bellikon und verfügt über diverse Fähigkeitsausweise in seinem Fachbereich sowie auch im Management.

Die Rehaklinik in Bellikon ist neben jener in Sion eine von zwei Rehabilitationskliniken der Suva. Beide sind spezialisiert auf eine umfassende Rehabilitation von Schwerverunfallten sowie deren Wiedereingliederung ins Alltags- und Berufsleben. // mpf

Starterkits für eine sichere Lehrzeit

→ www.suva.ch/lehrzeit

In den nächsten Monaten beginnen wieder Zehntausende mit ihrer Berufslehre. Jugendliche verunfallen bei der Arbeit viel häufiger als routinierte Arbeitnehmende. Um die Unfallzahlen von Lernenden zu senken, gibt die Suva Starterkits heraus. Mit diesen nach Lehrberufen zusammengestellten Unterlagen können Berufsbildner ihre Schützlinge für die grössten Gefahren am Arbeitsplatz sensibilisieren. // mpf

Impressum

Herausgeberin: Suva, Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11, Fax 041 419 58 28
www.suva.ch; benefit@suva.ch
Redaktion: Pascal Mathis (mpf)

An dieser Ausgabe arbeiteten mit:
Stéphanie Berger, Podcasts
Jean-Luc Cramatte, Fotograf
Nadia Gendre (gnc), Redaktorin
Robert Hartmann (hat), Fachredaktor
Gabriela Hübscher (hga), Redaktorin
Serkan Isik (iso), Redaktor
Stefan Kühnis (stk), freier Mitarbeiter
Cyrill Kuster, Fotograf
Pedro Lenz, Kolumnist
Désirée Schibig (s5d), Fachredaktorin
Irma Steinmann (si5), Layout
Roger Zürcher, Illustrator

Sprachendienst der Suva, Übersetzungen

Für Bestellungen:
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.

Testen Sie Ihr Wissen

«Vorsicht beim Vortritt»

→ www.suva.ch/wettbewerb → www.vorsicht-vortritt.ch

Frage:

Welchen Tipp gibt die Kampagne «Vorsicht beim Vortritt» den Velofahrenden unter anderem mit auf den Weg?



1. Preis:
Reka-Checks im Wert von 250 Franken



2. Preis:
Schall-Zahnbürste von Oral-B



3. Preis:
Werkzeugset von Toolcraft



4.–10. Preis:
Jubiläumsbrille «jubilé» von Suvasol®

Antwort:

- A**
«Überschätze dich nicht»
- B**
«Mach den Kontrollblick»
- C**
«Halte Abstand zu anderen Verkehrsteilnehmern»

Velofahrende gehören zu den schwächsten Teilnehmern im Strassenverkehr. Passt ein Unfall, sind sie meist die Leidtragenden und erleiden oft schwere Verletzungen. Dabei wäre die häufigste Ursache bei Velounfällen eigentlich einfach zu vermeiden: mit dem Einhalten des Vortrittsrechts. Doch vielfach missachten Verkehrsteilnehmer – Velo- und Autofahrende – genau dies.

Der Vortritt steht darum im Zentrum einer Kampagne, die alle Verkehrsteilnehmer dafür sensibilisiert, sich an die Regeln zu halten und Vortritte zu respektieren. Die Kampagne wird vom Fonds für Verkehrssicherheit finanziert und unter anderem von der Suva, der bfu, dem VCS, dem TCS und der Polizei unterstützt.

«Vorsicht beim Vortritt. Du weisst nie, was kommt!» wurde diesen Frühling mit Plakaten und einem TV-Spot lanciert. Unter www.vorsicht-vortritt.ch gibt es weitere Informationen dazu.

Auflösung letzte Ausgabe
→ www.suva.ch/lehrzeit

Wie viele Lernende verunfallen in der Schweiz jährlich bei der Arbeit?

- A 15 000
- B 20 000
- C 25 000

Antwort C ist richtig. In der Schweiz erleiden jedes Jahr 25 000 Lernende einen Berufsunfall. Die Statistik zeigt, dass Lernende wesentlich häufiger verunfallen als ihre erfahrenen Arbeitskolleginnen und -kollegen. Im Durchschnitt verlieren jährlich drei Lernende bei der Arbeit ihr Leben.

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

❖ Wettbewerbsschluss: 20. Juni 2014

Von Marmorplatten erschlagen

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

Zwei Lastwagenfahrer bekommen den Auftrag, Marmorplatten abzuliefern. Beim Abladen geraten die Platten ins Kippen. Einer der Männer hat keine Chance. Er wird von drei Tonnen Marmor erdrückt. Was ist schiefgelaufen?



Die ungesicherte Ladung kippte beim Wenden des Sattelschleppers.

Zwei Mitarbeiter eines Transportunternehmens hatten den Auftrag, Marmorplatten bei einem Steinmetz abzuliefern. Die beiden Männer parkierten den Sattelschlepper am Strassenrand vor der Lagerhalle. Sie stiegen auf die Ladebrücke und lösten die Ketten, mit denen die Platten auf dem Transportgestell festgezurrut waren. Zuerst luden sie die Platten auf der einen Seite des Transportgestells ab. Um die Platten auf der anderen Seite abzuladen, wendete der Chauffeur den Sattelschlepper.

Ladung nicht gesichert

Beim Wendemanöver im Schritttempo ging einiges schief. So sicherten die Lastwagenfahrer die Marmorplatten nicht wieder für das Umparkieren des Fahrzeugs. Zudem fuhr einer von ihnen auf der Ladebrücke mit. Als der Sattelschlepper beim Wenden über ein Trottoir mit starker Neigung fuhr, passierte es: Das rechte Hinterrad des Zugfahrzeugs senkte sich, und die Marmorplatten gerieten

durch die Schräglage ins Kippen. Der Kollege auf der Ladefläche hatte keine Chance. Er wurde von der Ladebrücke gerissen und von drei Tonnen Marmor erdrückt. // s5d

Lebenswichtige Regeln einhalten

Der Unfall ereignete sich, weil eine der lebenswichtigen Regeln für den Strassentransport verletzt wurde: Wir sichern die Ladung immer gegen Herunterfallen, Umfallen und Verrutschen. Wird eine lebenswichtige Regel missachtet, heisst es STOPP, die Arbeiten einstellen und erst weiterarbeiten, wenn die Gefahr behoben ist.

Das sagt der Experte



Im Interview mit dem «benefit» nimmt Jean-Daniel Richard, Sicherheitsspezialist bei der Suva, Stellung zum Unfallgeschehen im Strassentransport-Gewerbe.

Wie viele Unfälle ereignen sich in der Schweiz im Strassentransport?

In den letzten zehn Jahren sind im Strassentransport-Gewerbe im Schnitt jährlich 6840 Menschen verunfallt, 6 davon tödlich. Die Branche hat ein eineinhalb Mal höheres Unfallrisiko als der Durchschnitt.

Welche Unfälle sind am häufigsten?

Bei den tödlichen Unfällen sind Verkehrsunfälle am häufigsten, jeder fünfte Unfall ereignet sich wegen Umkippen oder Verschieben der Ladung. Über alle Unfälle gesehen, sind Stolperunfälle und Unfälle, bei denen jemand von der Ladung getroffen wird, am häufigsten. Das Transportieren von Waren ist also gefährlich. Dies muss man in den Griff bekommen.

Wie lassen sich ähnliche Unfälle wie jener mit den Marmorplatten vermeiden?

Jede Ladung ist anders. Der Arbeitgeber muss die Mitarbeitenden über die Risiken informieren und in der sicheren Handhabung der Ladung ausbilden. Er muss kontrollieren und durchsetzen, dass die Regeln eingehalten werden, wenn nötig mit disziplinarischen Massnahmen. Die Fahrer ihrerseits sind für ihr Fahrzeug verantwortlich und müssen wissen, wie die Ladung zu befestigen ist. Zur Unterstützung der Betriebe hat die Suva «Lebenswichtige Regeln» für den Strassentransport erarbeitet.

Eigene Geschichten im Mittelpunkt

→ www.suva.ch/regeln → www.sicherheits-charta.ch → www.lba.admin.ch 📻 www.suva.ch/podcast-benefit

Für die Logistikkbasis der Armee (LBA) haben Sicherheit und Gesundheit der Mitarbeitenden oberste Priorität. Mit einer eigenen Sicherheits-Charta und einer Sensibilisierungskampagne unterstreicht die Führung der LBA diesen Anspruch deutlich.



Einfach und anschaulich umgesetzt: Echte Unfälle dienten als Sujets für die Plakate der Sensibilisierungskampagne.

Für die Logistikkbasis der Armee (LBA) arbeiten insgesamt rund 3500 Menschen, verteilt auf über 100 Standorte im ganzen Land. Sie beliefern die Truppen mit Material, Fahrzeugen, Infrastrukturleistungen und medizinischer Versorgung. Dabei fallen auch Arbeiten mit besonderen Gefahren an, wie der Umgang mit grossen Mengen an Treibstoffen, Gasen oder pharmazeutischen Stoffen. «Doch rund die Hälfte aller eingehenden Unfallmeldungen betrifft Sturz- und Stolperunfälle», sagt Paul Keller, Leiter Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz der LBA.

Sicherheits-Verhaltensregeln

Die Anzahl der Berufsunfälle der LBA liegt im nationalen Schnitt. In den letzten Jahren nahm diese Zahl kontinuierlich ab. Bis sich der Trend im Jahr 2012 änderte. «Wir wollten sofort Gegensteuer geben», sagt Keller. «Die Führung legte für 2013 in einem von sechs Unternehmenszielen fest, die Anzahl der Ausfalltage habe um zehn Prozent zurückzugehen. Ich entdeckte die lebenswichtigen Regeln und die Sicherheits-Charta der Suva und war überzeugt, dass sich dieser Ansatz auch für die LBA empfiehlt. Aber mir war es wichtig, die Mitarbei-

tenden miteinzubeziehen. Zwar ist Sicherheit Chefsache, doch die Umsetzung wird besser getragen, wenn Arbeitgeber und Arbeitnehmer zusammenspielen.»

Deshalb bildete Keller eine kleine Arbeitsgruppe, die basierend auf den lebenswichtigen Regeln der Suva

Lebenswichtige Regeln der Suva

Im Rahmen ihrer «Vision 250 Leben» erarbeitete die Suva für alle Branchen und Berufe mit hohen Risiken die «Lebenswichtigen Regeln». Sie stehen unter www.suva.ch/regeln zum Download bereit. Ausserdem entwickelten Arbeitgeberverbände, Planer und Gewerkschaften mithilfe der Suva eine «Sicherheits-Charta». Immer mehr Unternehmen unterzeichnen sie oder erarbeiten eine eigene Charta. Ihre zentrale Aussage: Jeder Mitarbeitende hat das Recht und die Pflicht, bei Gefahr Stopp zu sagen. Arbeitssicherheit ist ein zentrales Anliegen der Geschäftsleitung und nicht verhandelbar. Mehr Infos: www.sicherheits-charta.ch // **stk**

eigene Verhaltensregeln für Vorgesetzte und Angestellte der LBA formulierte. Sie sollten vielfältig anwendbar und leicht verständlich sein. «Wir wollten etwas, das exakt auf uns zugeschnitten ist und wodurch sich jeder angesprochen fühlt. Die Schwerpunkte setzten wir dort, wo wir tatsächlich Defizite haben – beispielsweise rund um die Themen persönliche Schutzausrüstung (PSA), Aufmerksamkeit für Gefahren oder aktives Handeln», sagt Keller.

Klare Ziele definiert

Die LBA-Führung erklärte die Einhaltung dieser Verhaltensregeln als verpflichtend. So wurden sie zu einem wesentlichen Teil der Zielvereinbarungen und der lohnrelevanten Mitarbeiterbeurteilungen. Die Führung ging mit gutem Beispiel voran, und neben dem Chef der LBA, Divisionär Daniel Baumgartner, unterzeichnete sie sogar sein Vorgesetzter, Korpskommandant und Chef der Armee André Blattmann. So entstand in der LBA eine eigene Sicherheits-Charta.

Die Sensibilisierung wird mit visuellen Mitteln begleitet. Überall dort, wo Mitarbeitende zusammenkommen und miteinander sprechen, wurden Plakate angebracht. Sie thematisieren typische Unfälle und stellen diese überzeichnet dar. «Die Ereignisse stammen aus unseren originalen Unfallmeldungen 2012», sagt Keller. «In der ersten Phase fokussierten wir uns auf Sturz- und Stolperunfälle. Im nächsten Schritt werden wir sicherheitswidriges Verhalten und das Tragen der PSA ansprechen sowie mit aktuellen Unfallmeldungen wieder neue Aufmerksamkeit erregen.»

Mehr Eigeninitiative und Verbesserungsvorschläge

Besonders die Vorgabe, bei Gefahr Stopp zu sagen und Vorgesetzte auf Mängel hinzuweisen, deckte bereits mehrere Risiken auf. «Es gab Mitarbeitende, die für Unterhaltsarbeiten ohne zusätzliche Sicherungen nicht mehr auf gewisse Dächer steigen wollten. Wir setzten sofort erste Verbesserungen um», sagt Keller. Trotzdem bleibt noch Handlungsbedarf: «Im Jahr 2013 konnten wir zwar die Zahl der Ausfalltage markant senken, verzeichneten aber wieder einen leichten Anstieg der Anzahl an Berufsunfällen. Wir brauchen etwas mehr Zeit, um unsere Sicherheitskultur weiterzuentwickeln. Mitarbeitende und Vorgesetzte müssen noch aufmerksamer werden.» Text: Stefan Kühnis // Bild: zVg

Das Problem der Selbsteinschätzung

www.suva.ch/podcast-benefit

Fussball ist ein göttliches Spiel. Das wissen alle, die es irgendwann selbst gespielt haben. Doch wir älteren oder nicht mehr sehr jungen Männer, die wir immer noch glauben, Lionel Messi oder Cristiano Ronaldo seien nur deshalb besser als wir selbst, weil sie in berühmteren Clubs spielen, wir haben ein ernsthaftes Problem: Unser Verhältnis zum Fussball ist in der Regel viel intimer, als unser Verhältnis zum eigenen Körper. Wenn wir an einem Fussballspiel unter Freunden oder an einem Grümpeltourier mitmachen, dann zählt für uns untrainierte «Altstars» nur das Herz.

Vor dem geistigen Auge sehen wir all die Tricks, all die Dribblings und all die Sprints, die wir vielleicht vor vielen Jahrzehnten auf einem Schulhausrasen oder in einem holprigen Hinterhof hingelegt haben. Das ist das Wunderbare und gleichzeitig das Gefährliche am Fussball: Das Spiel an sich ist ein ewiger Jungbrunnen! Sobald ein Ball über den Rasen rollt, fühlen wir uns alle, unabhängig vom eigenen Jahrgang, jugendlich, beweglich und grenzenlos optimistisch.

Die Knacknuss ist bloss, dass unsere Knochen, Bänder und Lungen nicht mehr mit unserer unheilbaren Nostalgie mithalten können. Wir laufen zwar bei jeder Gelegenheit gern in kurzen Hosen über einen Fussballrasen. Aber allzu oft vergessen wir dabei die Wahrheiten der Biologie und der Physik. Und diese Wahrheiten besagen, dass die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers nicht von der Sehnsucht nach alten Zeiten abhängt, sondern von der aktuellen Fitness.

Es ist traurig, dies zugeben zu müssen: Die Fussballstars, die wir im Fernsehen bewundern, sind besser im Schuss als wir alternden Hobbykicker. Deswegen kann es für uns, wenn wir nach Jahrzehnten wieder mal die Stollenschuhe schnüren, nur eine Devise geben: demütig bleiben, gut warmlaufen und nie vergessen, dass das gefühlte Alter und das Alter, das wir auf den Rasen bringen, sehr wenig miteinander zu tun haben. Die Einsicht ist zwar hart, aber sie schützt vor Unfällen.



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



Ein Vertrauter, der seine «Raubtiere» physisch und psychisch betreut: Physiotherapeut Filip Daenekynt.

Flüstern auf höchstem Niveau

Filip Daenekynt ist Physiotherapeut. Bis vor Kurzem betreute er die erste Mannschaft des FC Lausanne-Sport. Dabei behandelte er nicht nur körperliche, sondern auch psychische Verletzungen. Denn im Leistungsbereich sind Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden. Text: Nadia Gendre // Bild: Jean-Luc Cramatte

Filip Daenekynt ist geduldig und fordernd wie ein Dompteur. Zudem ist er ein ausgezeichneter Beobachter. Er weiss präzise, wann ein Spieler verletzungsanfällig ist, er kennt seine Persönlichkeit, seine Stärken und Schwächen sehr genau. Gelegentlich spielt er auch die Rolle des grossen Bruders oder des Vertrauten.

Schon die Römer wussten, dass ein guter Dompteur zwei Qualitäten besitzen muss: Macht und Ausstrahlung. Der Physiotherapeut hat sie beide. «Zudem ist er integer, respektvoll und grosszügig», erklärt Michel Cheseaux, Teamarzt bei Lausanne-Sport. Hier kümmerte sich Filip Daenekynt nicht nur um die erste Mannschaft, sondern auch um die Junioren sowie die Schüler der Sportstiftung CSEL in Lausanne. Und schliesslich auch noch um die Bewohner seines Quartiers «Bellevaux», denen er den Fitnessraum seiner Praxis gratis zur Verfügung stellt. «Bewegung ist Heilung», lautet seine Devise. Deshalb achtet er auch darauf, dass seine Patienten die Therapie mit persönlichem Training ergänzen.

«Wir sind in technischer Hinsicht absolute Spitze. Im mentalen Bereich besteht aber noch Nachholbedarf.»

Auf Leistung programmiert

Ein Wochenende in Paris, das nächste in New York: So bewegt ist das Leben dieses weltoffenen und höchst aktiven Mannes, der in Brügge (Belgien) geboren wurde. Er absolvierte die Ausbildung zum Physiotherapeuten in Gent und hielt so Kontakt zu seiner Lieblingssportart, dem Fussball. Nach einer Stelle in Frankreich, beim FC Metz, zog er im Jahr 2000 in die Schweiz. Sein Pioniergeist führte ihn zur leistungsorientierten Medizin, in die Praxis von Daniel Griesser in Renens, der damals für die Schweizer Fussballnationalmannschaft und die Klinik Bois-Cerf tätig war.

2001 beauftragte ihn Lausanne-Sport mit der Betreuung der ersten Mannschaft. Sein Beziehungsnetz erlaubte es Filip Daenekynt, mit den besten Spezialisten zu kooperieren. Dies ist im Profifussball von grosser Bedeutung, denn auch hier gilt «Zeit ist Geld», wenn ein Spieler verletzt ausfällt. «Obwohl ich auf Leistung programmiert bin, ist die Sicherheit der Spieler das Wich-

tigste», erklärt er. Zusammen mit dem Arzt bestimmte er jeweils den Zeitpunkt, wann ein Spieler nach einer Verletzung wieder eingesetzt werden konnte.

Erfolg beginnt im Kopf

Die Massage ist ein hervorragendes Präventionsmittel. Hier erkennt er, ob ein Muskel überlastet oder die Person angespannt ist; denn Physiotherapie besteht aus 70 Prozent Physis und 30 Prozent Psyche. «Heute sind wir in technischer Hinsicht absolute Spitze. Im mentalen Bereich besteht aber noch Nachholbedarf», sagt Filip Daenekynt. «Wir können noch viel von der chinesischen Medizin lernen, die eher auf Prävention als auf Heilung setzt.»

Ein unausgeglicherer Spieler ist verletzungsanfällig – umso mehr, als er nicht nur gegen die gegnerische Mannschaft, sondern auch gegen die eigenen Mitspieler ankämpft, die ihm seinen Platz streitig machen. Ein guter Sportler muss sowohl auf seine körperliche als auch auf seine mentale Gesundheit achten. Mit Worten und Ratschlägen zähmt also Filip Daenekynt die Körper und Geister seiner «Raubtiere», wie er sie liebevoll nennt. Er lehrt sie, ihre Konzentration auf das Spiel zu verbessern und sich gute Gewohnheiten anzueignen, beispielsweise, einen Schmerz ernst zu nehmen.

Der Mann, der mit den Fussballstars flüstert, will sich nun ganz auf seine Praxis in Lausanne konzentrieren. Eines seiner Projekte besteht in der freiwilligen Pflege von Tieren in Not. Dies ist ein alter Traum von ihm, aber auch seine ganz eigene Art, dem Leben dafür zu danken, was es ihm bereits geschenkt hat.



Die Suva hat diesen Frühling eine Fussballkampagne gestartet. Im Zentrum davon steht ein Onlinetest, mit dem alle Hobbykicker ihr Verletzungsrisiko bestimmen und reduzieren können. Mehr dazu auf Seite 12.

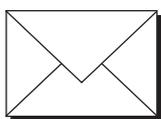
Direkt im Internet bestellen

→ www.suva.ch/benefit-bestellkarte

Bestellen Sie die Publikationen mit der elektronischen Bestellkarte und profitieren Sie von einer schnelleren Lieferung.

Newsletter

→ www.suva.ch/newsletter



Abonnieren Sie unseren Newsletter, der Sie monatlich über aktuelle Themen, Kampagnen, neue Angebote und Dienstleistungen informiert.

Lebenswichtige Regeln für Metallbauer



weil Personen abstürzen, eingeklemmt, überfahren oder von umfallenden Bauteilen getroffen werden. Neue technische Verfahren im Montagebau verkürzen die Bauzeit, erzeugen aber Zeitdruck. Umso wichtiger ist es, dass die Stahlbauer die Arbeit systematisch vorbereiten (AVOR), das Montagekonzept einhalten und geeignete Arbeitsmittel einsetzen.

↘ Neun lebenswichtige Regeln für die Stahlbau-Montage
Faltprospekt zum Abgeben an die Stahlbauer // Bestell-Nr. 84048.d
Instruktionsmappe für die Vorgesetzten // Bestell-Nr. 88821.d

Lebenswichtige Regeln für den Strassentransport



In den letzten zehn Jahren haben in der Schweiz rund 20 Personen im Metallbau bei einem Arbeitsunfall das Leben verloren. Rund 30 weitere Branchenangehörige starben an den Folgen von Asbeststaub. Die «Sieben lebenswichtigen Regeln für Metallbauer» zeigen, wie sich Metallbauer besser schützen können, zum Beispiel vor Abstürzen, Dachdurchbrüchen oder Schweissrauch.

↘ Sieben lebenswichtige Regeln für Metallbauer
Faltprospekt zum Abgeben an die Metallbauer // Bestell-Nr. 84061.d
Instruktionsmappe für die Vorgesetzten // Bestell-Nr. 88826.d

Kennen Sie die «Lebenswichtigen Regeln» Ihrer Branche?

Einen Überblick finden Sie unter www.suva.ch/regeln

Besuchen Sie uns auf www.suva.ch/lehrzeit



Die Suva hat auf den Lehrbeginn 2014 die Website «Sichere Lehrzeit» aktualisiert. Hier finden Sie Einsatzmittel, um die Lernenden auf ein unfallfreies Berufsleben vorzubereiten. Zum Beispiel Videos, die unter die Haut gehen, oder Lernprogramme zu den lebenswichtigen Regeln. Auch die «Starterkits» (siehe Seite 15) können Sie über diese Website gratis beziehen.

↘ www.suva.ch/lehrzeit

... und für die Stahlbau-Montage



Auch bei der Stahlbau-Montage kommt es zu tödlichen Unfällen, zum Beispiel,

Wer einen Lastwagen fährt, konzentriert sich in erster Linie auf die Gefahren des Strassenverkehrs. Das ist richtig so. Lastwagenfahrer und -fahrerinnen müssen aber auf zahlreiche weitere Gefahren achten, wenn sie am Abend gesund nach Hause kommen wollen. Zum Beispiel auf die Gefahren beim Ankuppeln von Anhängern, beim Hantieren mit der Ladung und beim Einsatz von Hilfsmitteln wie Kranen. Die in Zusammenarbeit mit der Branche erarbeiteten «Lebenswichtigen Regeln» zeigen, worauf es ankommt.

↘ Sieben lebenswichtige Regeln für den Strassentransport
Faltprospekt zum Abgeben an die Lastwagenfahrer // Bestell-Nr. 84056.d
Instruktionsmappe für die Vorgesetzten // Bestell-Nr. 88827.d

Für Elektrofachleute



Auf der Suva-Website «Sichere Elektrizität» finden Sie neu eine PowerPoint-Präsentation für die Schulung von Elektrofachleuten. Inhalt der Präsentation sind die «5 + 5 lebenswichtigen Regeln im Umgang mit Elektrizität». Typische Unfallbeispiele und Zusatzinformationen für Ausbildner ermöglichen es, die Regeln auf spannende Weise zu vermitteln. Die Präsentation entstand in Zusammenarbeit mit Electrosuisse und dem Eidgenössischen Starkstrominspektorat.

➤ www.suva.ch/elektrizitaet

Factsheets und Checklisten zu Fachthemen der Arbeitssicherheit

- UV-emittierende Anlagen // Checkliste 67182.d
- Exzenterpressen mit manueller Beschickung // Checkliste 67098.d (Überarbeitung)
- Hydraulische Pressen mit manueller Beschickung // Checkliste 67099.d (Überarbeitung)
- Asbesthaltige Rohrisolierungen 1: Überblick // Factsheet 33073.d
- Asbesthaltige Rohrisolierungen 2: Rohre zerstörungsfrei demontieren, bituminöse Isolationsanstriche entfernen // Factsheet 33074.d
- Asbesthaltige Rohrisolierungen 3: Rohre abschneiden oder abklemmen // Factsheet 33075.d

Sommer-Spezialangebot: Suvasol®-Schutzbrillen-Set



Wer sich im Freien aufhält, braucht unbedingt einen hochwertigen Sonnenschutz für die Augen. Suvasol®-Schutzbrillen schützen optimal gegen alle gefährlichen Strahlen. Sie ermöglichen ein farbechtes Sehen, was besonders im Strassenverkehr wichtig ist. Das Suvasol®-Glas wurde vor 20 Jahren von renommierten Universitäten entwickelt und ist noch heute ein erstklassiger Sonnenschutz. Profitieren Sie jetzt: Zu jeder ultraleichten, sportlichen Suvasol®-Schutzbrille Profi 10.101 (mit Etui) erhalten Sie gratis eine Sonnenschutzcrème Daylong ultra 25 (30 ml).

- Preis pro Set: CHF 26.00, ab 10 Stück Mengenrabatte (inkl. MWST, portofreie Lieferung). Weitere Informationen und Bestellung: www.sapros.ch/suva/spezialangebot > Sommer-Spezialangebot. Tel. 041 419 52 22. Das Angebot ist gültig bis 31.08.2014 (solange Vorrat).

Modernes Schadenmanagement



Die Suva ist wie alle anderen Beteiligten im Gesundheitswesen von steigenden Kosten betroffen. Sie setzt jedoch seit Jahren proaktiv Massnahmen um, um damit die Unfallkosten zu dämpfen. Sie fördert unter anderem die rasche Wiedereingliederung Verunfallter in die Arbeitswelt. Auch bei den Heilkosten und beim Versicherungsmissbrauch setzt sie den Hebel an. Was letztes Jahr alles erreicht und eingespart wurde, steht in der neuen Ausgabe der Broschüre «Modernes Schadenmanagement und ganzheitliche Rehabilitation».

- Modernes Schadenmanagement und ganzheitliche Rehabilitation // Broschüre 2934.d (Überarbeitung)

Im Betrieb aufhängen!



- Mit dem Handy am Ohr werden Treppen noch gefährlicher // Plakat A4 // Bestell-Nr. 55332.d
- Jedes Jahr werden rund 45 000 Fussballerinnen und Fussballer durch Verletzungen zum Zuschauen gezwungen // Plakat A4 // Bestell-Nr. 55333.d

Jetzt bestellen!



- 34 Seiten A5 quer // Bestell-Nr. 88127.d oder www.sapros.ch

Gute Arbeitskollegen sind für Verunfallte da. Genau wie wir.



SHARE
IF YOU
CARE

 Mit einem «Like» Gutes tun
facebook.com/suvaschweiz

Nach einem schweren Unfall ist es für die Betroffenen nicht leicht, in ihr gewohntes Leben zurückzufinden. SuvaCare unterstützt sie auf diesem Weg mit umfassender Betreuung in Form von Beratung, Versicherungsleistungen, Unfallmedizin und Rehabilitation. Doch auch Sie selber können helfen: indem Sie Anteil am Schicksal Verunfallter nehmen und ihnen zur Seite stehen. Für weitere Informationen: www.suva.ch/wiedereingliederung

suvacare

Sicher betreut