

# benefit

Klimawandel

Gefahren durch  
UV-Strahlung und  
Hitze nehmen  
stetig zu.

Aus der Praxis

Arbeitssicherheit  
geht bei V-ZUG  
alle an.

## Das neue Zeitalter der Unfallprävention

Virtuelle Baustellen, Simulatortraining, Analysen  
durch KI-Assistenten – neue Technologien  
verändern die Sicherheitsarbeit grundlegend.

**«Ich war es gewohnt,  
durch Einsatz jedes Ziel  
erreichen zu können.  
Seit dem Unfall hat sich  
der Einsatz erhöht.»**

Nicola Beeli (32), Unfallopfer



Vor Ort

# «Ich schaffe das!»

«Ich arbeitete noch nicht ein Jahr bei der Rhätischen Bahn, als der Unfall passierte. Bis zum 25. Juni 2023 kannte mein Leben nur eine Richtung: aufwärts. Lehre, Berufsmatura, Studium, Jobs. Ich hatte gelernt, mit Einsatz jedes Ziel zu erreichen. Auch beim Speedflying – mit immer riskanteren Manövern.

An diesem Junitag prallte ich wegen eines Bedienfehlers in eine Felswand und stürzte insgesamt 200 Meter in die Tiefe. Ich hatte es wohl auf die Spitze getrieben. Aus dem Koma erwachte ich mit einem Schädel-Hirn-Trauma. Dennoch wollte ich zurück in mein Leben, zurück zur RhB. Mein Credo ist einfach: Ich schaffe das. Ich kämpfte – vom Bett in den Rollstuhl, dann auf die Beine. Die Fachleute in der Reha rieten zu kurzen, ruhigen Wegen ums Gebäude. Vor der Glasfront ging ich langsam, wie empfohlen. Kaum ausser Sicht, joggte ich – Runde für Runde, Abend für Abend.

Zwischen dem ersten Arbeitsversuch im April 2025 und Mitte Dezember konnte ich mein Pensum Schritt für Schritt auf 100 Prozent steigern. Doch mein Hirn war von der komplexen Ingenieursarbeit überfordert, Fehler häuften sich. Seit Januar bin ich 80 Prozent anwesend, bei einer Leistung von 30 Prozent. Dieser Rückschritt hat mich zuerst getroffen. Mein Credo bleibt jedoch unverändert. Ich will zurück in meine alte Position, wenn möglich mit einem 80-Prozent-Pensum. Mit viel Engagement werde ich auch das schaffen.»

**Nicola Beeli (32)**

## Wiedereingliederung

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



FOTO: SAMUEL TRÜMPY







## Neues wagen

Auf dem Bild steht links von mir Rolf Riser. Der Global Safety Specialist bei Implenia setzt virtuelle Realität in der Prävention ein und betritt damit erfolgreich neues Gebiet. Auch Losinger Marazzi und der Staatswald Zürich verfolgen innovative Ansätze. Aus gutem Grund, denn die Prävention verändert sich gerade grundlegend. Mehr dazu ab Seite 6.

Der Umgang mit der Hitze verlangt ebenfalls nach neuen Lösungen. Wer draussen arbeitet, braucht Wasser, Schutz und Pausen. Konkrete Tipps zum UV-Schutz finden Sie gleich auf der nächsten Seite, zu Hitzschlag & Co. auf Seite 12 und zum Nackenschutz am Helm auf Seite 15.

Bei der V-ZUG AG hat David Löhmann die Arbeitssicherheit strategisch verankert: Sie ist dort neuerdings Gemeinschaftsaufgabe – nicht Einzelleistung (ab Seite 16).

Und Nicola Beeli kämpft sich nach einem schweren Unfall beim Speedflying zurück ins Leben und in den Beruf. Trotz Rückschlägen nimmt er seine Genesung immer wieder aufs Neue selbst in die Hand. Seine berührende Geschichte lesen Sie auf der Aufklappseite.

Die Redaktion wünscht Ihnen eine inspirierende Lektüre sowie eine unfallfreie Sommerzeit.

**Stefan Joss, Chefredaktor**

### Impressum

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

**Konzeption, Layout & Illustration:** tnt-graphics AG

**Redaktion:** Amire Berisha, Deborah Burri, Nadia Gendre

**Übersetzungen:** Sprachenmanagement der Suva

**Fotografie:** Erwin Auf der Maur, Thomas Egli, Samuel Trümpy

**Bestellungen:** suva.ch/benefit

**Adressänderungen:** Suva, Kundendienst, Postfach,

6002 Luzern, 058 411 12 12, kundendienst@suva.ch

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



Abonnieren Sie Ihr  
persönliches «benefit»:  
[suva.ch/benefit](https://suva.ch/benefit)

### Saisonale Tipps

## Ungestochen draussen unterwegs



- 1 Tragen Sie in der Natur geschlossene Kleidung, die den ganzen Körper bedeckt.
- 2 Verwenden Sie Zeckenschutzmittel.
- 3 Auf hellen Stoffen erkennen Sie Zecken besser und können sie einfacher entfernen, bevor sie stechen.
- 4 Ist es zu spät, entfernen Sie die Zecke möglichst rasch: direkt an der Haut greifen und langsam senkrecht herausziehen – mit Pinzette, Zeckenzange oder -karte, zur Not auch mit den Fingernägeln.
- 5 Lassen Sie sich gegen Hirnhautentzündung impfen, wenn Sie sich in Risikogebieten bewegen.

[suva.ch/zecken](https://suva.ch/zecken)



Arbeiten im Freien

## Schutz vor UV-Strahlung

Gemäss Schätzung der Suva erkranken rund 1000 Personen pro Jahr berufsbedingt an weissem Hautkrebs. Ein guter Sonnenschutz ist deshalb gerade für Menschen äusserst wichtig, die im Freien arbeiten.

### Kleidung schützt am besten

Eine angemessene Arbeitskleidung schützt den ganzen Körper. Hierzu zählen auch eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 15.

### Mit Sonnencreme nicht sparen

Von April bis September ist die UV-Strahlung besonders stark. Tragen Sie Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor (30 bis 50) mehrmals täglich auf alle freien Körperstellen auf.

### Schatten bietet Erholung

Richten Sie beschattete Plätze für Pausen ein und beschatten Sie wenn möglich exponierte Arbeitsplätze – zum Beispiel mit Sonnensegeln oder Zeltdächern.



Mehr zum  
Schutz vor Hitze  
finden Sie ab  
Seite 12 oder unter

[suva.ch/sonne](https://suva.ch/sonne)

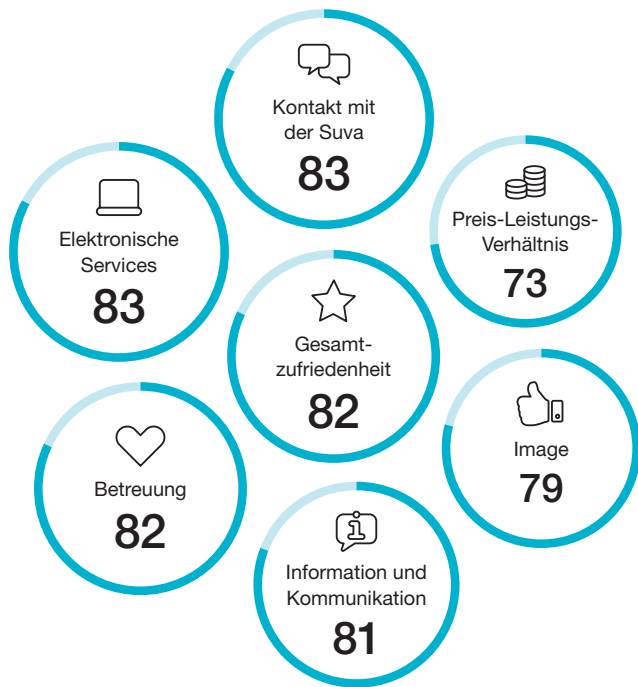
Suva spart über 43 Millionen Franken ein

## Subunternehmer kontrollieren, Missbrauch verhindern

Versicherungsmissbrauch trifft alle und schadet direkt Ihrem Betrieb. Ob falsche Lohnmeldungen, nicht angemeldete Mitarbeitende, Schwarzarbeit oder andere unkorrekte Angaben: Solche Praktiken verschaffen einzelnen Unternehmen unfaire Vorteile, verzerren den Wettbewerb und belasten ehrliche Prämienzahlende. Die Suva geht konsequent gegen Missbrauch vor. 43,7 Millionen Franken konnten 2025 dank wirksamer Missbrauchsbekämpfung eingespart werden. Auch Sie können dazu beitragen: Prüfen Sie Ihre Subunternehmer sorgfältig und achten Sie auf korrekte Deklarationen.

Erfahren Sie, worauf Sie bei Subunternehmen achten müssen: [suva.ch/missbrauch-betriebe](https://suva.ch/missbrauch-betriebe)





Gemeinsam sicherer

## Jährliche Kundenbefragung zeigt bessere Ergebnisse

Mit 82 von 100 Punkten haben wir in unserer aktuellen Kundenzufriedenheitsumfrage einen Punkt mehr erreicht als im Vorjahr. Das zeigt: Wir sind gemeinsam mit Ihnen auf dem richtigen Weg. Als Sicherheitsbeauftragte stehen Sie täglich an vorderster Front, wenn es darum geht, Arbeitsunfälle zu verhindern und Ihre Mitarbeitenden zu schützen. Umso mehr freut es uns, dass unsere Unterstützung bei Ihnen ankommt.

Wie die Bewertungen zu einzelnen Bereichen ausfallen, erfahren Sie unter: [suva.ch/zufriedenheit-2025](https://suva.ch/zufriedenheit-2025)

Fussballunfälle treffen auch Ihren Betrieb

## Verletzte fehlen gleich in drei Teams

Adrian Knup erzielte 1994 an der WM in den USA zwei Tore gegen Rumänien und beendete vier Jahre später mit 29 Jahren seine Karriere – zu viele Fouls, zu viele Verletzungen, ein Körper am Limit. Heute setzt sich der ehemalige Fussballprofi dafür ein, dass andere Spielerinnen und Spieler dieses Schicksal nicht teilen müssen: als Koordinator Sport und Prävention an der Merian-Iselin-Klinik sowie als Instruktor von Fussballtrainern. Denn Verletzte fehlen nicht nur ihrer Mannschaft, sondern auch ihrem Arbeitgeber und ihrer Familie.



Erfahren Sie mehr über die Tätigkeit von Adrian Knup als Koordinator Sport und Prävention: [suva.ch/adrian-knup](https://suva.ch/adrian-knup)



Elia Lippuner,  
Geschäftsführer,  
Lippuner –  
Lüchinger GmbH

mySuva

## Alles im Griff – auch unterwegs

Seit rund einem Jahr nutzt Elia Lippuner, Geschäftsführer eines Malerbetriebs in Grabs, die digitalen Checklisten auf mySuva. Sie unterstützen ihn dabei, die Arbeitssicherheit einfach und strukturiert umzusetzen.

### Wie setzen Sie die Checklisten im Arbeitsalltag ein?

Wir nutzen die Checklisten vor allem bei Schulungen und auf grösseren Baustellen. Einmal im Jahr gehen wir sie gemeinsam durch – auch mit den Lernenden. Zusätzlich greifen wir in konkreten Situationen darauf zurück, etwa bei Arbeiten mit Leitern oder bei Bodenöffnungen. So stellen wir sicher, dass alles passt und nichts vergessen geht.

### Wie haben Sie vorher gearbeitet?

Früher haben wir die Checklisten ausgedruckt und in einem Ordner abgelegt. Das war unübersichtlich. Wenn man etwas brauchte, musste man es zuerst suchen. Heute ist alles an einem Ort gespeichert und jederzeit verfügbar.

### Welche Funktion ist für Sie besonders praktisch?

Dass ich die Checklisten jederzeit griffbereit habe. Besonders hilfreich ist, dass die Checklisten nach Branchen geordnet sind und man schnell die passenden Inhalte findet.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Bereits über 85 000 unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.  
**Registrieren auch Sie sich jetzt.**



VR-Training bei Implenia:  
Yves Serventi kann auf  
einer virtuellen Baustelle  
Arbeiten simulieren – und  
sogar abstürzen, ohne  
sich weh zu tun.



Schutz dank Fortschritt

# Neue Ansätze für mehr Sicherheit

Die Unfallprävention steht vor einem grossen Wandel. Wir zeigen drei Projekte mit konkretem Mehrwert und wagen einen Blick in die Zukunft. Nehmen Sie praxisnahe Ideen für Ihren Betrieb mit.

Text: Nadia Gendre, Stefan Joss;  
Fotos: Erwin Auf der Maur

# W

ir schreiben das Jahr 2035, frühmorgens auf einer Baustelle irgendwo in der Schweiz. Noch

bevor die ersten Mitarbeitenden eintreffen, ist schon einiges passiert: Eine Drohne hat das Baugerüst auf Mängel überprüft, der Maschinenpark hat sich selbst getestet. Ein Helm meldet leise, dass seine Zeit bald abläuft – Ersatz hat er selbst bestellt. KI-Brillen liegen bereit. Sie blenden bei Gefahr Hinweise direkt ins Sichtfeld der Mitarbeitenden ein. Und auf dem Handy des Sicherheitsbeauftragten erscheint die Meldung: «Unerwarteter Sturm um 9 Uhr. Lose Teile sichern.»

Unfälle? Sind selten geworden. Nicht, weil weniger gearbeitet wird, sondern weil Systeme Risiken früh erkennen – und handeln, bevor etwas passiert.

## Eine grosse Spielwiese

So könnte Prävention in ein paar Jahren aussehen. Oder auch ganz anders – wir wissen es nicht. Klar ist: In der Schweiz wird intensiv an der Prävention der Zukunft gearbeitet. Neue Technologien, Denkweisen und Werkzeuge kommen auf. Bei vielen Projekten ist der konkrete Nutzen nicht sofort sichtbar.

In diesem Artikel zeigen wir drei Projekte, die schon heute zur Unfallverhütung beitragen.

## Sensibilisieren – virtuell abgestürzt

Wir befinden uns am Hauptsitz von Implenia in Opfikon. Das Bauunternehmen beschäftigt europaweit rund 8000 Mitarbeitende. Yves Serventi, Leiter digitales Bauen Hochbau, steht auf einer Fläche von vier mal fünf Metern, die VR-Brille in der Hand. VR steht für virtuelle Realität. Hinter ihm ein grosser Bildschirm.

«Aktuell integrieren wir VR in unsere Präventionsarbeit», erzählt Global Safety Specialist Rolf Riser. «Yves arbeitet heute im Hochbaumodul». Yves Serventi setzt die Brille auf. Auf dem Screen erscheint eine virtuelle Baustelle, mittendrin ein Vorgesetzter. «Schlag die Nägel aus der



Neuer Standard: Das Bauunternehmen Implenia integriert virtuelle Realität in seine Präventionsarbeit.



**«Wir sind überzeugt, dass sich unsere Mitarbeitenden dank des VR-Trainings in der Realität sicherer verhalten.»**

Rolf Riser, Global Safety Specialist bei Implenia

Decke», weist ihn dieser an. Yves Serventi klettert auf eine Leiter, die nahe an einer Absturzkante steht. Für den zweiten Nagel muss er sich noch ein bisschen weiter hinauslehnen. Noch ein bisschen – Yves stürzt ins untere Stockwerk. «Das Gefühl des Fallens ist eindrücklich gewesen», sagt er. «Dank der Brille habe ich den Unfall hautnah erlebt – ohne mir weh zu tun.»

Die Nachbesprechung findet im virtuellen Spitalzimmer statt. Yves Serventi hört vom Bett aus dem Vorgesetzten zu. Dieser zeigt auf, wer was hätte tun können, um den Sturz zu vermeiden. «Wir sind überzeugt, dass sich unsere Mitarbeitenden dank des VR-Trainings in der Realität sicherer verhalten», so Riser.

[implenia.com](https://www.implenia.com)

## Kostenlos nutzbare VR-Module

Fünf Module existieren bereits (siehe Kasten). «Wer ein bestehendes Modul nutzen will, investiert nur in eigene VR-Brillen», erklärt Nathanaël Bonvin, Projektleiter Swiss Safety VR bei der Suva. «Bestehende Module stehen in einer frei zugänglichen Bibliothek bereit.»



**«Dank der Brille habe ich den Unfall hautnah erlebt – ohne mir weh zu tun.»**

Yves Serventi, Leiter digitales Bauen Hochbau bei Implenia

## VR-Module für Ihre Branche

Im Projekt Swiss Safety VR hat die Suva fünf Module entwickelt: Hoch-, Tief- und Holzbau, Skifahren sowie Zuhause. Jährlich kommen rund vier Module hinzu. Aktuell in Planung: Elektrobranche und Tunnelbau.

Die Suva fördert die Entwicklung neuer Module von Praxispartnern und beteiligt sich mit bis zu 50 % an den Kosten. Somit wird die Suva zum Innovationsbeschleuniger für modernste Präventionstechnologien, gemeinsam mit

dem Plattformpartner Bearing-Point. Wer bestehende Module nutzen will, investiert einzig in VR-Brillen. Eine Meta Quest 3 VR-Brille kostet rund 600 Franken.

**Fehlt ein Modul für Ihre Branche?** Neue Module entstehen gemeinsam mit Partnern – Unternehmen, Verbänden oder Branchenlösungen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

[suva.ch/virtualreality](https://suva.ch/virtualreality)



Philippe Gassmann, Abteilungsleiter Präventionsangebote, leitet bei der Suva eine Arbeitsgruppe «Personalisierung und Digitalisierung».

**«Sei neugierig, probiere aus – und bleibe kritisch.»**

### Wie könnte die Prävention der Zukunft aussehen?

Künstliche Intelligenz ist das grosse Thema. Dank ihr wird Prävention wirksamer, einfacher und unbürokratischer. KI-Agenten können zum Beispiel bei der Vor- und Nachbereitung von Sitzungen Material passgenau zusammenstellen und auswerten. Nebst KI wird aber auch virtuelle Realität (VR) die Prävention von morgen prägen. Mit ihr lassen sich zum Beispiel junge Menschen auf attraktive Weise mit Präventionsbotschaften erreichen.

### Und sonst?

Es gibt immer mehr Daten aus Kameras, Mikrofonen, Maschinen und sogar Kleidern – die Grundlage für Konnektivität und das «Internet der Dinge». Mein Wunschscenario: Zum Beispiel beim Velofahren oder auf dem Fussballplatz werden wir im richtigen Moment auf gefährliche Situationen hingewiesen: «Achtung, Rutschgefahr. Gewitter in 30 Minuten.» oder «Stürmer Peter ist sehr erschöpft, die Unfallgefahr ist hoch. Wechsle ihn aus.»

### Viele kleine Betriebe sagen, sie hätten keine Zeit für Spielereien.

Nicht Spielereien setzen sich durch, sondern nützliche Tipps, Massnahmen und Tools. Kleinen Unternehmen wird oft nachgesagt, sie seien digital nicht kompetent. Ich sehe das anders und kenne mehrere Betriebe, die offen für Neues sind.

### Was sagst du zur Pauschalaussage «Das funktioniert doch alles nicht»?

Nicht jede Technologie und jede Idee wird sich durchsetzen. Kritik und Widerstand gehören zur Veränderung dazu. Für mich ist klar: Langfristig werden neue Ansätze Erfolg haben – wir wissen nur noch nicht, welche. Ich empfehle kleinen wie grossen Betrieben: «Seid neugierig, probiert aus – und bleibt kritisch.»



Im Simulator übt Jessica Rüttimann, wie ein tonnenschweres Forstfahrzeug sicher bedient wird.



Kameras auf Maschinen von Losinger Marazzi warnen vor möglichen Zusammenstößen mit Fussgängern.

## Ausbilden – Erfolg nach 20 Stunden im Simulator

Jessica Rüttimann ist eine junge, ausgebildete Forstwartin. Sie fährt einen bis zu 31 Tonnen schweren, 10 Meter langen Forwarder im Staatswald Zürich – ein Forstfahrzeug, das gefällte Baumstämme abtransportiert. Die ersten 20 Stunden ihrer Forwarder-Ausbildung absolvierte sie in einem Simulator von SimLearn.

«Diese Ausbildung mit einer schweren Maschine ist sicher, effizient und zugleich attraktiv», hält Markus Henggeler, Forst-Vorarbeiter und Maschinist im Zürcher Staatswald, fest. Viele Anfangsschwierigkeiten liessen sich so vermeiden, und Schäden an der Maschine würden reduziert. «Jessica entwickelte früh ein Gespür für den Kran und konnte sich im Wald auf das Fahren konzentrieren.» Rüttimann ergänzt mit einem Lächeln: «Das erste Mal im richtigen Forwarder zu sitzen, war ein megacooler Erlebnis.»

[digital.kaeppli.ch](https://digital.kaeppli.ch)

> Stichwort Simlearn Center

**«Jessica entwickelte früh ein Gespür für den Kran und konnte sich im Wald auf das Fahren konzentrieren.»**

Markus Henggeler, Forst-Vorarbeiter und Maschinist im Zürcher Staatswald

## Unfälle verhindern – KI als Teil der Präventionskultur

«Neue Technologien nutzen und Innovation vorantreiben ist Teil der DNA von Losinger Marazzi», erklärt Cyrille Perceau, Abteilungsleiter Prävention Gesundheit Sicherheit. Künstliche Intelligenz ist beim Schweizer Bauunternehmen Teil der Präventionskultur, die eine gut verankerte, unternehmensweit geteilte Ambition vor Augen hat: allen Mitarbeitenden täglich zu ermöglichen, gesund nach Hause zu gehen. «Innovation sorgt zwar für Präzision und Effizienz, ersetzt aber keinesfalls menschliche Kontrolle», ergänzt Perceau. So erkennen bei Losinger Marazzi intelligente Kameras an Maschinen beispielsweise Fussgänger und warnen die Maschinisten. Das ist besonders nützlich für tote Winkel. Dennoch ist die Wachsamkeit der Maschinisten weiterhin zentral.

Ein anderer Hebel setzt bei der Analyse von Vorfällen an. Mit Hilfe eines internen KI-Assistenten kann das Unternehmen seine Untersuchungen schneller strukturieren und die Ursachen genauer ergründen. Das Ergebnis: umfassendere Auswertungen sowie Massnahmen genau am richtigen Ort. «Im Grunde fungiert KI bei uns als Beschleuniger und verstärkt unsere bereits etablierte Unternehmenskultur», sagt Perceau. Er ist überzeugt: Sicherheit fusst auf einem klaren Willen des Unternehmens und auf dem Engagement von jeder und jedem Einzelnen.

[losinger-marazzi.ch](https://losinger-marazzi.ch)



**«Im Grunde fungiert KI bei uns als Beschleuniger und verstärkt unsere bereits etablierte Unternehmenskultur.»**

Cyrille Perceau, Abteilungsleiter Prävention Gesundheit Sicherheit bei Losinger Marazzi

### Neue Ansätze in Ihrem Betrieb?

Wo setzen Sie bereits neue Ansätze in der Prävention ein? Schreiben Sie uns an [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch).

Wir veröffentlichen eine Auswahl in einer der nächsten Ausgaben.

[benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)

Gerechnet

# Für ein sicheres Zuhause

Gartenarbeit macht Freude, Heimwerken ist kreativ, ein erledigter Haushalt beglückt. Was viele nicht wissen: Zu Hause passieren nach Sport und Spiel die meisten Freizeitunfälle. Ein Rundgang in Zahlen durchs und ums Haus.

[suva.ch/zuhause](http://suva.ch/zuhause)



Haushalten und Wohnen



Gartenarbeit



Heimwerken

188 316

Unfälle ereignen sich pro Jahr bei Tätigkeiten in Haus und Garten.

830  
Mio. CHF

Die jährlich laufenden Kosten dieser Unfälle betragen 830 Millionen Franken.

42%

Über ein Drittel aller Unfälle beim Haushalten und Wohnen ist auf Stürzen, Stolpern, Ausrutschen oder Misstritte zurückzuführen. Davon passieren 40% auf der Treppe.

33%

In einem Drittel der Fälle beim Heimwerken wird die versicherte Person von einem Gegenstand getroffen, beispielsweise von einem Fremdkörper im Auge.

31%

Bei nahezu einem Drittel der Unfälle bei Gartenarbeiten sticht, schneidet oder kratzt sich die versicherte Person. In 18% der Unfälle bei Gartenarbeiten sind Stiche von Tieren die Ursache.



## Tipps für mehr Sicherheit zu Hause

Mit dem richtigen Vorgehen lassen sich die meisten Unfälle zu Hause vermeiden. Tipps und Tricks liefern die Suva und die BFU auf [machs-richtig.ch](http://machs-richtig.ch)



## Hitze am Arbeitsplatz

# Belastung ernst nehmen

Hohe Temperaturen bei der Arbeit im Freien sind mehr als nur unangenehm: Sie belasten den Körper, erhöhen das Unfallrisiko und können ernsthafte Gesundheitsschäden verursachen.

Text: Deborah Burri; Illustrationen: tnt-graphics

**M**it steigenden Temperaturen und viel Sonne in den warmen Monaten nimmt auch die Belastung für unseren Körper zu. Bis zu einem gewissen Grad kann er sich noch gut an höhere Temperaturen anpassen, indem er überschüssige Wärme an die Umgebung abgibt. Schwitzen als körperliche Anpassungsreaktion mag zwar unangenehm sein, ist aber nicht per se problematisch für die Gesundheit. Bedenklich wird es dann, wenn der Wärmeüberschuss nicht genügend abgegeben werden kann und die Körpertemperatur auf über 38,5 °C steigt.

### Stress für unseren Körper

Besonders bei körperlicher Arbeit im Freien können so bereits Temperaturen ab 25 °C zu Hitzeerschöpfung (oder dem sogenannten «Sonnenstich») bis hin zu schweren Erkrankungen wie Hitzschlag führen. Auch Mitarbeitende im Büro können betroffen sein. Wegen fehlender direkter Sonneneinstrahlung und geringer körperlicher Aktivität ist diese Arbeit jedoch als weniger belastend einzustufen. Die individuellen Auswirkungen hängen von der Temperatur, aber auch von der Sonnenstrahlung, der Luftfeuchtigkeit

und dem Luftzug, der Bekleidung, der Arbeitsintensität, der Akklimatisierung und dem momentanen körperlichen Befinden ab. So können hohe Temperaturen bestehende Erkrankungen von Herz-Kreislauf, Atemwegen oder Psyche verschlimmern und werden etwa bei Schwangerschaft, Vorerkrankungen, im fortgeschrittenen Alter und auch zu Beginn einer Hitzeperiode deutlich schlechter ertragen.

Hitze bedeutet also Stress für unseren Körper. Das macht auch müde und beeinträchtigt die Konzentration. Eine Schaufel am Boden kann so schnell zur Stolperfalle



**2–3 Liter  
pro Tag**

Damit der Körper schwitzen kann, braucht er genügend Flüssigkeit. Darum ist es wichtig, an heissen Tagen viel zu trinken.

werden. Darum ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und das Arbeitstempo der Hitze und dem Körpergefühl anzupassen. Hohe Temperaturen sollten sicher nie unterschätzt werden.

### Mehr Hitze auch in der Schweiz

Aufgrund des Klimawandels gibt es auch in der Schweiz mehr Hitze – es ist mit häufigeren und extremeren Hitzeperioden zu rechnen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass Arbeitgebende die Massnahmen zum Schutz der Arbeitnehmenden vor Hitze frühzeitig planen und umsetzen. Roland Kriscsek, Experte für Sicherheit und Gesundheitsschutz bei der Suva, sagt: «Wir müssen uns bewusst sein, dass der Klimawandel real ist. Die Massnahmen der letzten 20 Jahre reichen also nicht mehr aus. Es braucht neue Wege und hier und da eine Portion Pioniergeist, um die nötigen Arbeitsbedingungen zu schaffen, bei denen die Mitarbeitenden auch bei hohen Temperaturen produktiv sein können – und vor allem aber gesund bleiben.»

### Arbeitgebende in der Pflicht

Konkret heisst das: Als Arbeitgeber oder Arbeitgeberin sind Sie in der Pflicht, für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz >

# Schutz gegen Hitze und Sonne

Arbeitgebende sind dafür verantwortlich, einen ausreichenden Schutz ihrer Mitarbeitenden vor Sonne und Hitze sicherzustellen.

## Stufe 1 Basismassnahmen

- Schutzmassnahmen gegen Hitze frühzeitig planen und genug Material beschaffen
- Mitarbeitende über Gefahren durch UV-Strahlung, Hitze und Ozon sowie das richtige Verhalten instruieren
- abklären, ob spezielle Massnahmen für besonders gefährdete Personen nötig sind
- Kopf vor Sonne schützen (Kopfbedeckung mit Nackenschutz und Stirnblende)
- Sonnenschutzcreme mehrmals auftragen (Sonnenschutzfaktor 50 empfohlen)

## Stufe 2 21 bis 27 °C

- frisches Wasser oder wenig gesüßten Tee in genügender Menge bereitstellen
- beschattete Plätze für Pausen einrichten und exponierte Arbeitsplätze wenn möglich beschatten, beispielsweise mit Sonnensegel oder Zeltdeckern
- sehr schwere Arbeiten wenn möglich am frühen Morgen ausführen
- leichte Kleider tragen, die das Verdunsten von Schweiß erlauben

## Stufe 3 28 bis 32 °C

- auf das Befinden der Mitarbeitenden achten
- Arbeitsrhythmus und Arbeitszeiten an die Bedingungen anpassen: beispielsweise schwere Arbeiten auf die frühen Morgenstunden verlegen
- kühle Getränke, Trinkwasser und weitere Möglichkeiten zur Erfrischung (zum Beispiel Wassereimer zum Eintauchen der Arme, kalte Handtücher) bereithalten
- genügend Zeit zum Trinken (mindestens 2–3 Liter pro Tag) und Erfrischen einplanen

## Stufe 4 ab 33 °C

- gegenseitig auf Anzeichen von Hitzeerkrankungen achten
- sehr schwere Arbeiten auf das absolut nötige Minimum reduzieren
- Zusatzpausen an einem kühlen und schattigen Ort einlegen (stündliche Pausen von 15 Minuten)
- kühle isotonische Getränke bereitstellen, um den Salzverlust auszugleichen
- weitere Kühlmethoden prüfen (zum Beispiel Kühlwesten)



Sorgen Sie – wenn möglich – für Schatten an exponierten Arbeitsplätzen.

Stellen Sie angemessene Arbeitsbekleidung und Sonnencreme zur Verfügung.



Prüfen Sie kreative Kühlmethoden wie zum Beispiel Kühlwesten.

# Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzschlag – so handeln Sie richtig

Steigen die Temperaturen, steigt auch das Risiko für Sonnenstich, Hitzschlag und Hitzekrämpfe. Wir erklären die Unterschiede und was Sie tun können.

## Sonnenstich

Ein Sonnenstich entwickelt sich schleichend und entsteht durch intensive Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Oft kommt es zu pulsierenden Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeit und Erbrechen. In schweren Fällen treten Verwirrtheit und Bewusstseinsstörungen auf.

### Das ist zu tun:

- Arbeit unterbrechen, sofort aus der Sonne gehen und Schatten aufsuchen
- Kopf und Nacken mit feuchten Tüchern kühlen
- schluckweise Wasser oder ungesüssten Tee trinken
- jegliche körperliche Anstrengungen vermeiden

Die Symptome klingen in der Regel bei Behandlung wieder ab. Wenn nicht: Holen Sie sich medizinische Hilfe!

## Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe (heat cramps) sind kurze schmerzhafte Muskelkrämpfe, häufig begleitet von Schwitzen, Müdigkeit und Schwindel. Sie treten bei starker körperlicher Anstrengung in heisser Umgebung auf und gelten als leichte hitzebedingte Erkrankung. Anders als beim Hitzschlag ist die Körpertemperatur meist nicht extrem erhöht.

### Das ist zu tun:

- Pause machen und kühlen Ort aufsuchen
- Wasser oder elektrolythaltige Getränke trinken
- verkrampfte Muskeln vorsichtig dehnen
- in den nächsten Stunden auf körperliche Anstrengungen verzichten

Dauern die Krämpfe länger als eine Stunde oder bestehen Vorerkrankungen? Holen Sie sich ärztlichen Rat.



## Hitzschlag

Bei einem Hitzschlag, der schwersten Form hitzebedingter Erkrankungen, zählt jede Minute. Der Körper kann seine Temperatur nicht mehr regulieren, die Körpertemperatur steigt auf über 40 Grad. Dadurch kann es zu schweren Funktionsstörungen des Gehirns und anderer Organe kommen – im schlimmsten Fall zum Tod.

### Das ist zu tun:

- sofort Notruf 144 anrufen
- Person in den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen
- Person flach hinlegen, Kopf und Oberkörper leicht erhöht
- bei Bewusstlosigkeit: stabile Seitenlage
- Kleidung lockern, Körper mit feuchten Tüchern kühlen. Achtung: Eis nie direkt auf die Haut legen
- Bewusstsein, Atmung und Puls kontrollieren

**144**  
Bei Hitzschlag  
sofort Notruf  
anrufen



## Wann müssen Arbeitgebende «hitzefrei» geben?

In der Schweiz gibt es kein Gesetz, das «hitzefrei» bei der Arbeit ab einer bestimmten Temperatur vorsieht. Grundsätzlich müssen Arbeitgebende basierend auf einer Risikoanalyse entscheiden, welche Massnahmen angebracht sind, um die Arbeitsbedingungen erträglich zu gestalten und die Gesundheit der Arbeitnehmenden zu schützen. Die Checkliste 67135 unterstützt Sie in dieser Beurteilung.

zu sorgen. Sie sind deshalb auch verantwortlich, einen ausreichenden Schutz Ihrer Mitarbeitenden vor Sonne und Hitze sicherzustellen. Eine Kombination verschiedener Massnahmen verhindert, dass es zu gesundheitlichen Problemen und körperlichen Hitzeschädigungen wie gar einem Hitzschlag kommt. So helfen zum Beispiel kreative Beschattungsmöglichkeiten oder eine Anpassung der Arbeitszeit auf die frühen Morgenstunden. Weiter ist wichtig, genügend Trinken zu ermöglichen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Mindestens in Pausen sollten Sie beschattete Plätze zur Abkühlung zur Verfügung stellen. Mit Ventilatoren können Sie die Luftgeschwindigkeit erhöhen – dies erleichtert die Wärmeabgabe. Für besonders gefährdete Personen wie etwa Schwangere oder Personen mit

Vorerkrankungen muss abgeklärt werden, ob weitergehende Schutzmassnahmen notwendig sind.

### Richtige Checkliste bietet Hilfe

Die Checkliste «Arbeiten im Freien bei Sonne und Hitze» (67135.d) unterstützt Sie in der Beurteilung der Sonne- und Hitzegefährdung und hilft Ihnen bei der Auswahl und Umsetzung der notwendigen Massnahmen. Bei Bedarf sind Spezialistinnen und Spezialisten der Arbeitssicherheit – zum Beispiel Fachleute der Arbeitshygiene oder Arbeitsmedizin – beizuziehen. ●

[suva.ch/67135.d](https://www.suva.ch/67135.d)

Die Checkliste hilft Ihnen, die Gefährdung durch die Sonne und Hitze einzuordnen und entsprechende Massnahmen abzuleiten.

Das Ding

# Stirnblende und Nackenschutz

Wer täglich im Freien arbeitet, hat ein deutlich höheres Risiko, an weissem Hautkrebs zu erkranken, als jemand, der drinnen arbeitet. Da ist neben Sonnencreme eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz unerlässlich.

[suva.ch/stirnblende](https://suva.ch/stirnblende)

## Alles im Blick

Die Stirnblende hat eine Länge von mindestens 8 cm – gemessen von der Stirn bis zum Ende der Stirnblende. Damit das Sichtfeld nicht eingeschränkt wird, besteht sie aus transparentem Material, das die gefährliche UV-Strahlung absorbiert.

## Gut geschützt

Der Stoff der Kopfbedeckung inklusive Nackenschutz und Stirnblende hat mindestens einen Schutzfaktor von UPF 40. Der Nackenschutz muss die Ohren und den Nacken wirksam gegen die Sonneneinstrahlung abschatten.

## Visier ist kein Ersatz

Ein Visier am Helm zum Schutz der Augen ersetzt keine Stirnblende. Wenn aufgrund des Visiers keine Stirnblende am Helm befestigt werden kann, dann muss das Visier bei Sonneneinstrahlung konstant unten getragen werden. Das Visier muss aber einen ausgewiesenen UV-Schutz aufweisen.





Aus der  
Praxis

# Instruktion als Brücke in die Praxis

David Löhmann hat während drei Jahren die Arbeitssicherheit bei der V-ZUG weiter aufgebaut. Dies mit der Unterstützung des Managements, das klar vorgibt: Sicherheit kommt vor Lieferfähigkeit und Kosten. Immer.

Text: Stefan Joss; Foto: Thomas Egli



David Löhmann, Head of Global Occupational Safety Management bei der V-ZUG AG, ist stets unterwegs für die Sicherheit im Unternehmen.

# 4

## Instruktionstipps von David Löhmann

- 1 Eine gute Instruktion braucht Vorbereitung. Machen Sie sich zum Beispiel Gedanken, zu wem Sie sprechen und passen Sie die Wortwahl dem Zielpublikum an.
- 2 Es lohnt sich, Gefahren klar zu benennen und dabei einfach und konkret zu sein.
- 3 Um Aufmerksamkeit zu gewinnen, nutzen Sie zur Illustration reale Unfälle und Beinaheunfälle vom eigenen Standort. Das erhöht die Betroffenheit der Mitarbeitenden.
- 4 Zeigen Sie den Mitarbeitenden auf, was ein Unfall ungefähr kostet.

• **Ressourcen:** Ich als Head of Global Occupational Safety Management und mein Team haben 30 Mitarbeitende zu Kontaktpersonen Arbeitssicherheit (Kopas) ausgebildet. Diese dürfen bis zu 10 Prozent ihres Pensums für Arbeitssicherheit aufwenden.

• **Managementsystem:** Wir messen die Sicherheit und stellen die wichtigsten Kennzahlen jeder Abteilung zur Verfügung. Schulungen sind weitgehend automatisiert – zwei Beispiele aus unserem Managementsystem rund um die Sicherheit.

• **Kultur:** Sie zu beeinflussen, dauert fünf bis zehn Jahre. Dabei hilft mir das Management, das immer wieder vermittelt: «Sicherheit kommt immer vor Lieferfähigkeit und Kosten.»

Ein zentrales Element ist die Instruktion: Sie geht auf ganz konkrete Gefährdungen ein. Damit schlagen wir die Brücke vom theoretischen Wissen zur praktischen Arbeit vor Ort.

Sicherheit wird bei uns immer wieder von Neuem thematisiert, zum Beispiel in einem niederschweligen Safety-Talk. Eine unserer Kopas beobachtet mit der Teamleitung zusammen eine Person wenige Minuten bei der Arbeit und gibt anschliessend positives und kritisches Feedback. Die Person definiert eine Verbesserungsmassnahme für ihren Arbeitsplatz. Die vorgesetzte Person überprüft später, ob die Massnahme umgesetzt ist. Damit bleibt Sicherheit als Thema präsent. Zudem stellen wir mit einer Software sicher,

### Instruktion, so geht's

Laut Löhmann ist Instruktion der Bogen von der Theorie in die Praxis. Zusammen mit der Suva hat er in Videos die fünf Schritte einer Instruktion dargestellt: [suva.ch/instruktion](https://suva.ch/instruktion)



dass alle Mitarbeitenden die nötigen Schulungen absolvieren und die Teamleitenden über den Stand der Ausbildungen ihrer Mitarbeitenden informiert sind (siehe Management-System).»

### Erfolge

«Der neue Denkansatz ist im Unternehmen angekommen – das zeigt sich in vielen Situationen: Unser Management steht nicht nur hinter der Regel «Sicherheit zuerst», sondern kommuniziert diese auch aktiv gegenüber den Mitarbeitenden. Schwere Unfälle sind in der letzten Zeit zurückgegangen. Und mit meiner aufgebauten Organisation können wir rasch auf neue Situationen reagieren.» ●

### V-ZUG

Das Schweizer Unternehmen produziert Backöfen, Geschirrspüler, Kühlschränke und andere Geräte in Zug und Sulgen. Es beschäftigt rund 2000 Personen.

### Herausforderungen

«Als ich bei der V-ZUG als Fachspezialist Arbeitssicherheit startete, herrschte die Meinung vor, die gesamte Verantwortung für Sicherheit liege bei einer einzigen Person – eine klassische Einzelleistung des Sicherheitsbeauftragten (SiBes). Heute befähige ich Mitarbeitende auf allen Stufen, sich bei Sicherheitsfragen selbst zu helfen.»

### Massnahmen

«Um diesen neuen Denkansatz umzusetzen, mussten wir das Thema Sicherheit auf vier Ebenen strategisch angehen:

• **Infrastruktur und technische Massnahmen:** Sie bilden die Grundlagen für ein sicheres Arbeitsumfeld.

# Service & Publikationen



## Factsheet

### Vorschriften für Leitern in Schächten

Welche Sicherheitsvorschriften gelten für Schachtleitern? Welche Absturzsicherung braucht es? Unser überarbeitetes Factsheet zeigt auf, was für das Erstellen und Benützen von ortsfesten Leitern in Schächten und deren Bauteile gilt. Es beantwortet auch die Frage, in welchen Fällen eine Pflicht besteht, Schächte mit festen Leitern auszurüsten.

### Ortsfeste Leitern in Schächten (Schachtleitern)

Factsheet A4: [suva.ch/33102.d](https://suva.ch/33102.d)

## Film

### Ribi erklärt sicheres Arbeiten auf Solardächern

In seinem neuesten Video «Keine Chance dem Absturz» erkundigt sich der Suva-Botschafter und Bauleiter Roman Ribi, wie man auf Dächern Solaranlagen sicher montiert und instand hält. Dabei gilt: Schon der sichere Zugang zum Dach ist wichtig. Bei der Montage und Instandhaltung hat der Kollektivschutz Vorrang vor dem Individualschutz. «Immer!», wie Ribi im Kurzfilm betont.

### Ribi on Tour

Webseite: [suva.ch/ribi](https://suva.ch/ribi)

## Karte

### Im Notfall richtig reagieren

Was tun, wenn eine Person verletzt oder gar bewusstlos ist? Die sechs-seitige Notfallkarte im handlichen Taschenformat hilft, richtig und zielgerichtet zu reagieren. Neu gibt es sie auch auf Englisch, die deutsche Karte wurde überarbeitet. Bestellen Sie gleich mehrere Exemplare und ermuntern Sie Ihre Mitarbeitenden, den kleinen Nothelfer immer bei sich zu tragen.

### Was tun im Notfall?

Karte: [suva.ch/88217-1.d](https://suva.ch/88217-1.d)

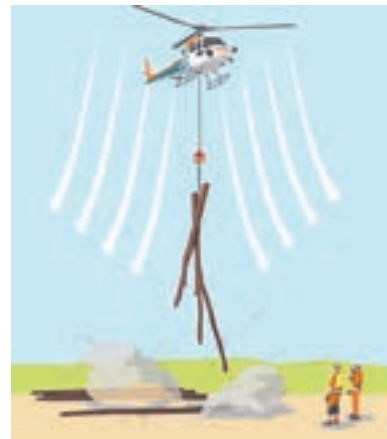
## Webseiten

### Lebenswichtige Regeln wirkungsvoll instruieren

Werden die lebenswichtigen Regeln konsequent angewendet, erhöht dies die Sicherheit und Effizienz in Ihrem Betrieb. Dazu braucht es eine gute Instruktion. Unsere neuen Webseiten unterstützen Sie mit vielen Tipps und Ideen, damit Sie den Stoff nachhaltig vermitteln können.

### Hier finden Sie Tipps und Anregungen für wirkungsvolle Instruktion

Mehrere Webseiten: [suva.ch/instruktion](https://suva.ch/instruktion)



## Broschüre

### Arbeiten mit Helikoptern

Bei vielen Transportarbeiten – zum Beispiel für die Forstwirtschaft oder bei Seilbahnen – kommen Helikopter zum Einsatz. Dies birgt Gefahren: Unfälle sind oft schwer und können gravierende Folgen haben. Deshalb hat die Suva lebenswichtige Regeln für das Bodenpersonal entwickelt. Die überarbeitete Publikation erklärt diese Regeln. Die Instruktionsmappe dient Vorgesetzten und Auszubildern als Anleitung.

### Neun lebenswichtige Regeln für das Helikopter-Bodenpersonal

Faltprospekt: [suva.ch/84050.d](https://suva.ch/84050.d)

### Lebenswichtige Regeln für das Helikopter-Bodenpersonal

Instruktionsmappe: [suva.ch/88819.d](https://suva.ch/88819.d)





Lehrmittel

## Lernende schützen

Lernende sind im Berufsalltag besonders unfallgefährdet. Mit unseren vollständig überarbeiteten, praxisnahen Arbeitsmitteln helfen Sie mit, die Sicherheit Ihrer Lernenden nachhaltig zu verbessern. Bestellen Sie das Arbeitsheft für Ihre Lernenden und den Leitfaden für Berufsbildende und Vorgesetzte. Das Plakat kommt in Form einer Fotostory daher und spricht die Sprache der Jugendlichen.

**10 Schritte für eine sichere Lehrzeit**  
Broschüre: [suva.ch/88273.d](https://suva.ch/88273.d)

**10 Schritte für eine sichere Lehrzeit. Leitfaden für Berufsbildner und Vorgesetzte**  
Broschüre: [suva.ch/88286.d](https://suva.ch/88286.d)

**10 Schritte für eine sichere Lehrzeit**  
Plakat A2: [suva.ch/77315.d](https://suva.ch/77315.d)  
Plakat F4: [suva.ch/77252.d](https://suva.ch/77252.d)

In Kürze

## Neu oder überarbeitet auf suva.ch

**Zeig klar, wo du hinwillst: Arm raus beim Abbiegen.**

Kleinplakat A4:  
[suva.ch/55410.d](https://suva.ch/55410.d)

**Gefährliche Chemikalien**

Informieren. Erkennen. Handeln.  
Merkblatt A4:  
[suva.ch/88353.d](https://suva.ch/88353.d)

**Lärm am Arbeitsplatz**

Checkliste A4:  
[suva.ch/67009.d](https://suva.ch/67009.d)

**Weltweit versichert?**

Prospekt A5:  
[suva.ch/2154.d](https://suva.ch/2154.d)

**Die betriebsinterne Sicherheitskontrolle**

Informationsschrift A4:  
[suva.ch/66087.d](https://suva.ch/66087.d)

**Säulen- und Tischbohrmaschinen**

Checkliste A4:  
[suva.ch/67036.d](https://suva.ch/67036.d)

**Horizontale Ballenpressen**

Checkliste A4:  
[suva.ch/67206.d](https://suva.ch/67206.d)

**Kleinbohrungen im Spezialtiefbau**

Checkliste A4:  
[suva.ch/67161.d](https://suva.ch/67161.d)

**Anleitung für das Vernichten von unbrauchbar gewordenen Sprengmitteln**

Informationsschrift A4:  
[suva.ch/44072.d](https://suva.ch/44072.d)



**Ein Zeichen für den Hautschutz setzen**

Flyer A5:  
[suva.ch/88360.d](https://suva.ch/88360.d)

**Lagern von leichtbrennbaren Flüssigkeiten**

Checkliste A4:  
[suva.ch/67071.d](https://suva.ch/67071.d)

**Vakuumheber. Instruktionshilfe für die Flachglasbranche, Schreinereien, metallverarbeitende Betriebe usw.**

Instruktionsmappe A4:  
[suva.ch/88805.d](https://suva.ch/88805.d)

## Immer aktuell

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

[suva.ch/publikationen](https://suva.ch/publikationen)

## Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 7. September 2026 bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:  
[suva.ch/benefit-umfrage](https://suva.ch/benefit-umfrage)



**1. Preis:**  
Entsafter



**2. Preis:**  
Mini-Stepper



**3. Preis:**  
Liegestützgriffe

suva

Ein Grillabend  
ist schön, solange  
nichts passiert.



Schütz dich.