

benefit

Erholt und unfallfrei

Wie man Schlaf-
gesundheit
am Arbeitsplatz
fördert.

Leicht und lang

Was eine gute
Sommer-
Arbeitshose
ausmacht.



Sicherheit anvisieren

Mit gezielten Massnahmen und
Präsentationen beugen Timo
Schneider und die Herzog Bau und
Holzbau AG Arbeitsunfällen vor.

**«Mir war sehr schnell
bewusst: Ich habe
ein zweites Leben
geschenkt bekommen.
Dafür bin ich bis
heute dankbar.»**

Heinz Infanger, 57



Vor Ort

Ein zweites Leben

«Das Auto fuhr von Goldau den Berg hinauf – zu nahe an der Mittellinie. Ich mit dem Rennvelo aus der Gegenrichtung ebenfalls. Mit dem Kopf prallte ich frontal auf die Windschutzscheibe. Ohne Velohelm hätte ich das nicht überlebt.

Ich erlitt ein Schädel-Hirn-Trauma und komplexe Frakturen im Gesicht: Mehrere Gesichtsknochen waren gebrochen, das Auge verschoben, die Oberlippe gerissen. Auch einige Rippen waren gebrochen und das Innenband am linken Knie war lädiert.

Die Genesung brauche mindestens ein halbes Jahr, sagten mir die Ärzte. Das war Ende März 2023. Anfang Mai stand ich wieder im Büro. Seit 23 Jahren arbeite ich bei der Suva in der Prävention. Diese Arbeit wollte ich unbedingt fortsetzen. Ich konnte mein Pensum ohne Druck und Schritt für Schritt auf 100 Prozent steigern. Dafür danke ich meinem Teamleiter und meinem Team von Herzen.

Heute geht es mir gut. Vom Unfall bleiben Metallplatten im Gesicht, eine teils taube linke Augenpartie und auch Rückenbeschwerden. Dennoch bewege ich mich wieder gerne, fahre Mountainbike und Ski und wandere. Auf dem Rennvelo bin ich seither nicht mehr gestiegen. Das braucht Zeit.

Wie ich das geschafft habe? Regeneriert habe ich mich rasch, weil ich sportlich fit war und von meinem privaten und geschäftlichen Umfeld viel Unterstützung erhalten habe. Mit dem Unfall habe ich nie gehadert. Mir wurde schnell bewusst: Im März letzten Jahres habe ich ein zweites Leben geschenkt bekommen. Dafür bin ich bis heute dankbar.»

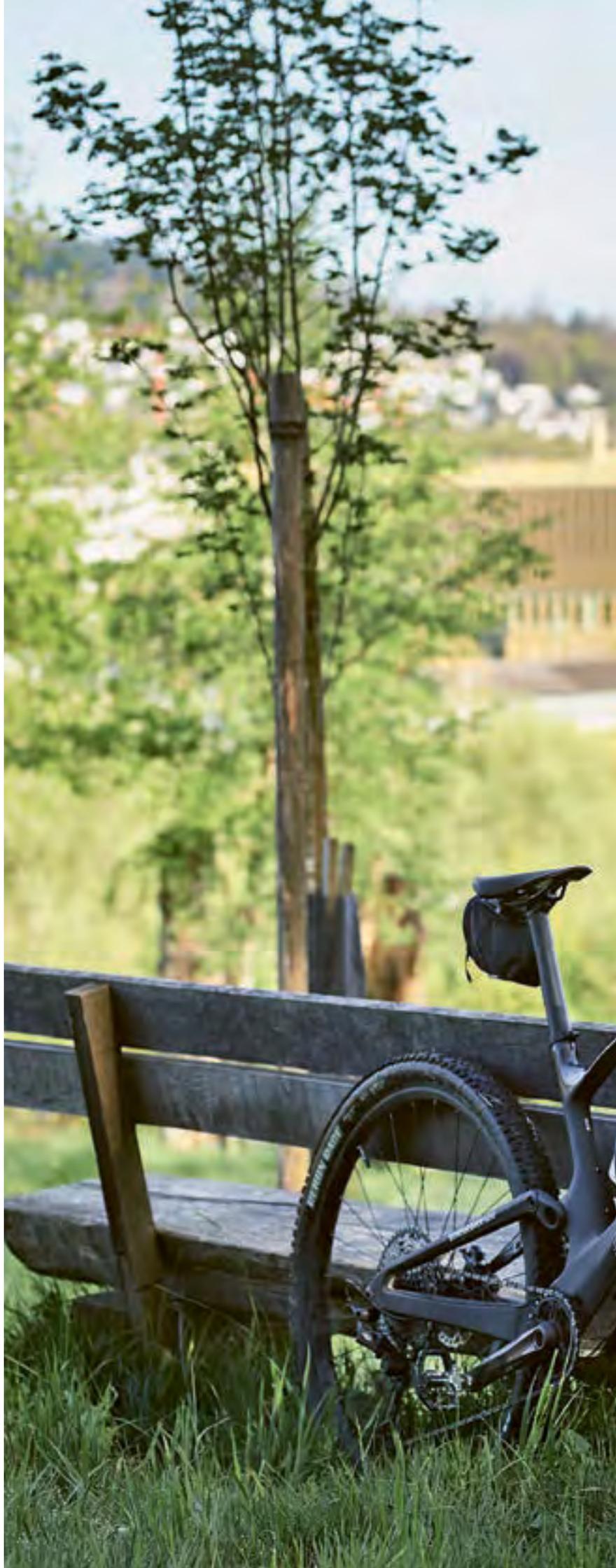
Heinz Infanger, 57

Wiedereingliederung

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



FOTO: HERBERT ZIMMERMANN







Miteinander reden

Wir tun es täglich und meist ohne Scheu: miteinander reden. Doch offen mit Vorgesetzten über Gefahren im Betrieb zu sprechen, Fragen zu stellen, STOPP zu sagen oder Unsicherheiten zuzugeben – das ist eine Herausforderung.

Für diese Ausgabe haben wir zwei Unternehmen besucht, die seit Jahren in ihre Führung investieren, um eine offene Unternehmenskultur zu schaffen. Für Thomas Haas ist dies zentral, um Unfällen vorzubeugen. Der CEO der Herzog Bau und Holzbau AG sagt nicht ohne Stolz, in seinem Betrieb habe es eine kleine Kulturrevolution gegeben. Lesen Sie unseren Schwerpunkt dazu ab Seite 6.

Warum Mitarbeitende beim Getränkehersteller Feldschlösschen gelobt statt getadelt werden, wenn Glas kaputtgeht, erfahren Sie ab Seite 16.

Schlechter Schlaf raubt uns die Konzentration und macht uns risikofreudiger. Ab Seite 12 lesen Sie, was Sie tun können, wenn Mitarbeitende übermüdet zur Arbeit kommen. Mein Arbeitskollege Heinz Infanger kam bei einem Unfall beinahe ums Leben. Zwei Monate später stand er wieder im Büro. Wie er das geschafft hat? Lesen Sie seine berührende Geschichte in der Aufklärungsseite.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Sommerzeit

Stefan Joss, Chefredaktor

Impressum

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

Konzeption, Layout & Illustration: tnt-graphics AG

Redaktion: Deborah Burri, Alois Felber, Marcel Hauri, Regula Müller, Daniel Schriber, Christoph Widmer

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva

Fotografie: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Erwin Auf der Maur, Roland Schmid

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

Saisonale Tipps

Sicheres Vergnügen im und auf dem Wasser

- 1** Eincremen – das Wasser wirkt wie ein Reflektor. Sonnenbrillen und Hut schützen zusätzlich.
- 2** Nicht überhitzt, berauscht, mit vollem oder leerem Magen ins Wasser steigen. Längere Strecken besser zu zweit schwimmen.
- 3** Niemals in trübe oder unbekannte Gewässer springen. Warnhinweise am Ufer beachten.
- 4** Das SUP mit Namen und Telefonnummer beschriften, Sicherungsleine und Schwimmweste benutzen.
- 5** Auf der Flussfahrt: keine Gummiboote zusammenbinden, Schifffahrtszeichen beachten.

suva.ch/wassersport



Nicht zu unterschätzen

Steiler Anstieg von E-Trottinett-Unfällen

E-Trottinets sind praktisch, aber auch gefährlich. Das zeigt die neue Statistik der Schweizer Unfallversicherer: Im Jahr 2021 ereigneten sich in der Schweiz rund 2300 Unfälle mit E-Trottinets. Innert dreier Jahre haben sich die Unfallzahlen damit verzwanzigfacht. **Diese fünf Tipps machen die Fahrt sicherer:**

- 1 Nie zu zweit:** E-Trottinets sind nur auf den Transport einer einzigen Person ausgelegt.
- 2 Helm auf:** Sind Sie auf zwei Rädern unterwegs, tragen Sie immer einen Helm.

- 3 Vorausschauend und rücksichtsvoll:** Passen Sie Ihre Fahrweise dem Terrain und Ihrem Können an; nehmen Sie Rücksicht auf andere.
- 4 Keine Kopfhörer:** Diese lenken ab und erschweren es, andere Verkehrsteilnehmende rechtzeitig zu bemerken.
- 5 Machen Sie sich sichtbar:** Licht ist Pflicht, auch tagsüber; zu empfehlen sind auch Reflektoren und eine Leuchtweste.



Sicher unterwegs mit dem E-Trottinett:
suva.ch/e-trottinett

Zeckenbiss

Ein Stich mit Folgen

Von Zecken übertragene Krankheiten wie Borreliose oder Hirnhautentzündung (FSME) haben in den letzten Jahren zugenommen. Sie können sich schützen, indem Sie körperbedeckende Kleidung tragen und Zeckenschutzmittel verwenden. Waren Sie im Wald oder Gestrüpp unterwegs? Wenn Sie danach Körper und Kleider untersuchen, können Sie Zecken entfernen, bevor diese Unheil anrichten. Falls trotzdem Krankheitszeichen auftreten, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Das BAG empfiehlt ausserdem die Impfung gegen FSME.

Tipps zum Schutz vor Zecken:
suva.ch/zecken



Zeckenstiche führen in der Schweiz jährlich zu rund 10 000 Arztbesuchen.



UV-Schutz

Profis schützen sich von April bis September

UV-Schutz ist für alle wichtig, die im Freien arbeiten. Vor allem von April bis September – und ganz akut in den Sommermonaten. Zu dieser Jahreszeit sind Massnahmen zum Schutz vor der Sonne unverzichtbar. Dazu gehört neben der richtigen Kleidung und Sonnencreme vor allem eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz.

Mehr zum Sonnenschutz am Arbeitsplatz:

suva.ch/sonne

Informationen zur sommerkonformen Arbeitshose finden Sie auf Seite 15.

Rechtsgrundlage

Ermittlungspflicht bei Asbestverdacht

1990 wurde Asbest in der Schweiz verboten, doch noch immer ist in vielen Gebäuden der schädliche Stoff verbaut. Für Arbeitgebende gilt laut der Bauarbeitenverordnung (BauAV) die Ermittlungspflicht: Vor Beginn der Bauarbeiten an einem Gebäude mit Baujahr vor 1990 müssen verdächtige Materialien untersucht und die Gefährdung ermittelt werden. Sind die Mitarbeitenden einem gesundheitlichen Risiko ausgesetzt, sind Schutzmassnahmen zu ergreifen.



Weitere Infos zum Umgang mit Asbest:

suva.ch/asbest

Unsicher über das Baujahr? Mehr Informationen finden Sie im Gebäuderegister des Bundes (GWR):

www.housing-stat.ch/de/query/adrttoegid.html

Maria Rosa Villar,
Leiterin HR und
Administration,
Baumann
Autogarage AG



mySuva

Diese Vorteile bietet der Online-Service «Kontoauszug»

Neben dem orts- und zeitunabhängigen Zugriff auf Dokumente bietet mySuva praktische Hilfsmittel zu verschiedenen Themen. Maria Rosa Villar, Leiterin HR und Administration bei der Baumann Autogarage AG, schätzt vor allem den Online-Service «Kontoauszug».

Frau Villar, welchen Vorteil bietet Ihnen der Kontoauszug auf mySuva?

Mit dem digitalen Kontoauszug behalte ich den Überblick über unsere Prämien, Leistungen sowie Ein- und Auszahlungen. Ausserdem kann ich den Kontoauszug schnell und einfach als Excel- oder PDF-Datei herunterladen, ohne Papier zu verschwenden.

Welchen Nutzen ziehen Sie daraus?

Mit einem Klick auf die gewünschte Transaktion gelange ich direkt zu den verlinkten Belegen und von dort zu den Schadenfällen. So habe ich rasch eine detaillierte Übersicht über unsere Kosten und Gutschriften.

Was gefällt Ihnen besonders am digitalen Kontoauszug?

Die Effizienz und die digitale Ablage. Langes Warten am Telefon und Erklärungen, wozu wir welche Zahlen oder Auswertungen benötigen, erübrigen sich. Mit dem Filter kann ich Suchkriterien definieren und erhalte schnell und unkompliziert eine Aufstellung der benötigten Daten. Mit dem Online-Service ist die Suva für mich jederzeit erreichbar und alle Transaktionen sind einsehbar.

suva.ch/mysuva

Bereits über 50% unserer versicherten Betriebe haben sich für mySuva registriert und nutzen das Portal für die einfache Zusammenarbeit mit der Suva.
Registrieren auch Sie sich jetzt.

Arbeitssicherheit

Messer- scharfe Präventions- arbeit

Seit einem tragischen Unfall vor einigen Jahren genießt das Thema Arbeitssicherheit bei der Firma Herzog Bau und Holzbau AG aus Stettlen höchste Priorität. Eine zentrale Rolle übernehmen dabei die Führungskräfte.

Text: Daniel Schriber; Fotos: Fabian Hugo

Manchmal reicht ein Bruchteil einer Sekunde, um alles zu verändern. Ein dumpfes «Plopp» ist zu hören, als die Messerspitze auf das Ziel trifft; wenig später verteilt sich die rote Flüssigkeit auf dem Boden. Das Ziel ist in diesem Fall ein Gelatineblock, die Flüssigkeit klebriger Himbeersirup – und doch fährt die Szene ein. Wo kurz zuvor noch ein Stimmengewirr zu hören war, herrscht für einen Moment Stille. Dann erlöst Timo Schneider das Publikum. Der Holzbau-Fachmann legt seine Steinschleuder zur Seite und ruft: «Ein Schuss, ein Treffer!»

Mit seinem Experiment wollte Schneider seinen Kolleginnen und Kollegen der

Herzog Bau und Holzbau AG demonstrieren, wie wenig es braucht, um viel anzurichten. Was also passieren kann, wenn sich bei einer Kehlmaschine ein Messer lösen und statt in Gelatine in das eigene Fleisch eindringen würde. «Genau deshalb solltet ihr vor jeder Anwendung der Maschine immer kontrollieren, ob alle Messer richtig angezogen sind», schliesst Schneider seine Präsentation.

Arbeitssicherheit wird regelmässig thematisiert

Das Experiment erfolgte im Rahmen eines Treffens zur Arbeitssicherheit bei der Herzog Bau und Holzbau AG. Alle vier Wochen kommen die Mitarbeitenden >





Kleines Teil, grosse Gefahr:
Das nicht richtig befestigte
viereckige Messer einer
Kehlmaschine würde in einem
Oberschenkel eine ähnliche
Wunde verursachen wie im
Experiment.



Gelatine, Plastikknochen und Himbeersirup – das unversehrte Modell eines Oberschenkels vor dem Experiment.



Timo Schneider zeigt, wo sich die Blutbahnen im menschlichen Körper befinden.

zusammen, um sich über ein spezifisches Thema aus diesem Feld informieren zu lassen. Die Präsentationen stammen dabei nicht nur von den Führungskräften, sondern von allen Mitarbeitenden – Lernende inklusive. «Mit diesen Beiträgen machen wir die Arbeitssicherheit konsequent zum Thema», erklärt Thomas Haas, Inhaber und Geschäftsleiter des Unternehmens. Auch er zeigt sich beeindruckt von dem Steinschleuder-Experiment: «Solche Beispiele kommen dir wieder in den Sinn, wenn du an der Maschine stehst.» Der Chef legt Wert darauf, dass seine Führungsscrew ein Klima des offenen Dialogs fördert, in dem Mitarbeitende ganz natürlich über Unsicherheiten und über Sicherheit sprechen können.

Die monatlichen Treffen sind eine von vielen Massnahmen, die das Unternehmen eingeführt hat, um das Sicherheitsbewusstsein der Mitarbeitenden zu fördern. Dass der Betrieb in dem Bereich so vorbildlich agiert, hat einen tragischen



«Arbeitssicherheit ist bei uns Chefsache. Wir müssen ständig dranbleiben, sonst schleichen sich Nachlässigkeiten und Routine ein.»

Thomas Haas, Inhaber und Geschäftsleiter Herzog Bau und Holzbau AG

Hintergrund: Vor einigen Jahren stürzte ein Mitarbeiter auf einer Baustelle so unglücklich, dass er sich schwer verletzte und heute querschnittgelähmt ist. Das schockierende Ereignis veranlasste die damalige Geschäftsführung, sich zusammen mit der Suva mit dem Thema «Integrierte Sicherheit» zu beschäftigen. Dadurch sollten die Berufsunfälle reduziert, die Ausfallzeiten minimiert und die Versicherungsprämien gesenkt werden.

«Kulturrevolution» trägt Früchte

Bis echte Resultate sichtbar und messbar wurden, dauerte es zwar einige Jahre – doch die Zahlen sprechen für sich: 2019 zählte der Betrieb 19 Berufsunfälle, 2021 waren es noch neun, vergangenes Jahr nur noch fünf. Thomas Haas ist stolz auf das Erreichte, er spricht von einer «Kulturrevolution». Neben den Unfallzahlen konnte Herzog in den letzten Jahren auch die Versicherungsprämien halbieren. Haas betont aber: «Wir müssen ständig dran-



Dass Mitarbeitende die Möglichkeit erhalten, Sicherheit im Betrieb zu thematisieren, hängt stark mit der offenen Haltung der Führung zusammen.

bleiben.» Ansonsten bestehe die Gefahr, dass sich Nachlässigkeiten und Routine einschlichen.

Davor warnt auch Christoph Schmied, Leiter Schreinerei. «Um das zu verhindern, stehen die Führungspersonen besonders in der Pflicht.» Im Fall von Schmied bedeutet dies, dass er regelmässig durch die Schreinerei geht und seine Mitarbeitenden auf potenzielle Gefahren hinweist. Gerade das Thema Stolpern und Stürzen käme häufig zur Sprache. «Obwohl wir sehr ordentlich arbeiten, kommt es immer wieder vor, dass irgendwo ein Kabel oder eine Latte am Boden liegt.»

Arbeitssicherheit ist Arbeitszeit

Arbeitssicherheit geniesst in dem Familienunternehmen einen hohen Stellenwert. Sichtbar wird das unter anderem an den wöchentlichen Geschäftsleitungssitzungen, wo das Thema fix traktandiert ist. «Sicherheit ist Chefsache», betont Haas. «Wir führen eine Pendenzenliste mit >

Präventionskultur, was ist das?

Eine gelebte Präventionskultur besteht aus sechs miteinander verbundenen Dimensionen, wobei die Kommunikation im Zentrum steht (siehe Abbildung rechts). In diese Handlungsfelder sollte ein Unternehmen investieren, um Sicherheit und Gesundheit im Arbeitsalltag und in der Freizeit zu verankern.

In diesem Artikel geht es um die Dimension Führung: Führungskräfte müssen nicht nur die Präventionskultur unterstützen, sondern auch mit gutem Beispiel vorangehen. Ihr Engagement für Sicherheit und Gesundheitsschutz ermutigt die Mitarbeitenden, dasselbe zu tun.



Erfahren Sie mehr zu den Dimensionen der Präventionskultur unter: suva.ch/praevention/praeventionskultur



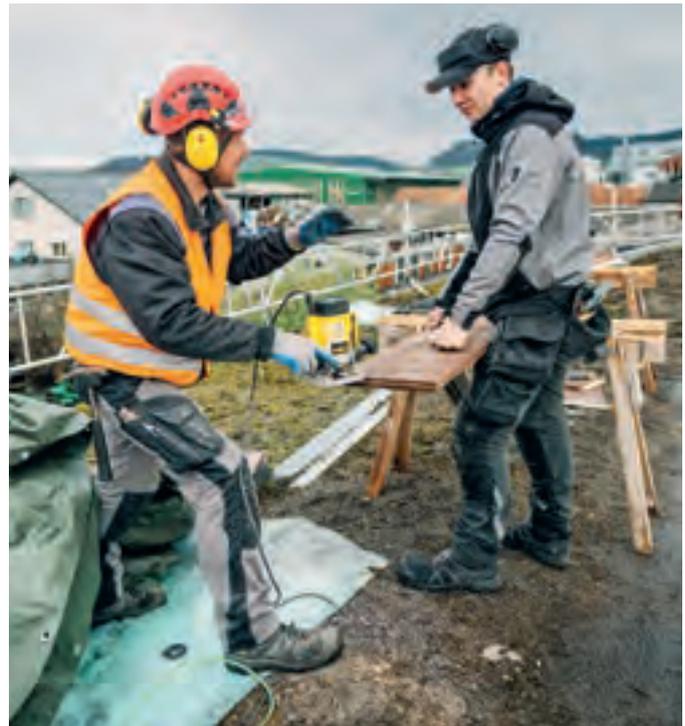
Präventionstipps von Thomas Haas

- 1 Reden ist Gold:** Ermutigen Sie Ihre Mitarbeitenden dazu, Bedenken bezüglich der Sicherheit am Arbeitsplatz offen zu äussern. Ein gutes Kommunikationsklima zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden hilft, Probleme frühzeitig zu erkennen.
- 2 Sicherheit betrifft alle:** Regelmässige Schulungen und Weiterbildungen zur Arbeitssicherheit tragen zu einer erhöhten Sicherheitskultur bei.
- 3 Steter Tropfen:** Überprüfen Sie regelmässig verwendete Werkzeuge und Maschinen. Unfallrisiken können so frühzeitig erkannt und beseitigt werden.

Themen aus der Arbeitssicherheit, die wir über das Jahr hinaus behandeln möchten.» Dies geschieht in Form von den Arbeitssicherheits-Events, manchmal aber auch im Rahmen von Informationsschreiben, die dem Lohnbrief beigelegt werden. Zudem ist die Arbeitssicherheit Teil des Pflichtenhefts aller Mitarbeitenden. Klar ist für den Chef auch, dass diese Themen nie vor Betriebsbeginn oder nach Feierabend besprochen werden, wenn die Leute mit dem Kopf sowieso woanders sind. «Dinge, die dem Unternehmen wichtig sind, gehen auf Arbeitszeit», betont Haas. Das koste etwas, lohne sich aber.

«Drannebliibe!»

Wer sich mit Thomas Haas, Christoph Schmied und den anderen Mitarbeitenden der Herzog Bau und Holzbau AG unterhält, der spürt: Das Thema Arbeitssicherheit lässt sich nicht einfach so erledigen und dann abhaken. «Der Schlüssel zum Erfolg sind Kontinuität und die Unterstützung der Unternehmensführung», betont Haas. «Nur wenn die Geschäftsführung und die Teamleitenden dranbleiben, vom Weg überzeugt sind und mit gutem Beispiel vorangehen, werden ihn auch die übrigen Mitarbeitenden gehen.» ●



Vorarbeiter Michael Arn ermuntert seine Kolleginnen und Kollegen regelmässig, Gefahren frühzeitig anzusprechen.

«Heute dauert vieles länger, aber das lohnt sich»

Michael Arn*, Sie sind seit über 20 Jahren als Zimmermann tätig. Was hat sich in dieser Zeit beim Thema Sicherheit getan?

Sehr viel. Waren wir früher meist ohne Schutzhelm unterwegs, ist dieser längst nicht mehr wegzudenken. Auch sonst wird heute viel mehr Wert auf das Thema Sicherheit gelegt. Bevor wir auf einer neuen Baustelle loslegen, gehen wir mithilfe eines mehrseitigen Schemas potenzielle Gefahrenquellen durch.

Lohnt sich das?

Wir brauchen definitiv mehr Zeit für Dinge, die früher auch mal «schnell, schnell» erledigt wurden. Salopp gesagt: Früher wurde einfach mal ein Nagel eingeschlagen, heute diskutiert man zuerst über die richtige Platzierung. Das kann manchmal schon etwas anstrengend sein. Gleichzeitig sind die Unfallzahlen in den vergangenen Jahren deutlich

zurückgegangen. Deshalb steht für mich fest: Ja, der Aufwand lohnt sich.

Sie sind heute mit einem Lernenden auf der Baustelle unterwegs. Worauf legen Sie bei der Zusammenarbeit mit den jungen Mitarbeitenden den Fokus?

Die Lernenden werden heute schon in der Berufsschule intensiv für das Thema Arbeitssicherheit sensibilisiert – häufig wissen sie besser darüber Bescheid als manch einer mit vielen Jahren Berufserfahrung. Wichtig ist mir, dass die Lernenden wissen, dass sie jederzeit auf mich zukommen können. Grossen Wert legen wir auch darauf, dass die jungen Kolleginnen und Kollegen – und auch alle anderen – bei Gefahren frühzeitig STOPP sagen.

* Michael Arn (41) arbeitet als Vorarbeiter bei der Herzog Bau und Holzbau AG.

Aktiv gegen Betrug

Versicherungsmissbrauch

Versicherungsbetrug schädigt alle Prämienzahlenden. Die Suva engagiert sich aktiv und untersucht jedes Jahr Tausende Verdachtsfälle. Damit werden die ehrlichen Versicherten und der Werkplatz Schweiz geschützt.

suva.ch/missbrauch

Stark steigend

In den letzten Jahren sind die Einsparungen dank der Missbrauchsbekämpfung stark angestiegen (Einsparungen in Millionen Franken).



32,6

Millionen Franken konnten 2023 durch das Aufdecken von Versicherungsbetrug eingespart werden.

7 Millionen Franken Einsparungen dank Missbrauchsbekämpfung bei versicherten Betrieben.



25,6

Millionen Franken ungerechtfertigte Leistungsbezüge von verunfallten Personen oder medizinischen Leistungserbringern.

258 100

Versicherungsfälle mit Taggeldzahlung im Jahr 2023

2969

Bearbeitete Verdachtsfälle

939

Abgeschlossene Fälle mit bestätigtem Verdacht

CHF

272

Mio.

Eingespart

Seit der Einführung der Missbrauchsbekämpfung konnten rund 272 Millionen Franken eingespart werden.





Präventionsmodul «Traumhaft entspannt»

In diesem Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte zu Stress und Schlaf und wie sie zusammenhängen. Suchen Sie nach «Traumhaft entspannt» unter suva.ch/praeventionsmodule

Erholt und sicher

Schlaf ist auch Chefsache

Ausreichend Schlaf und Erholung sind entscheidend, um Unfälle am Arbeitsplatz zu verhindern. Mit der passenden Präventionskultur tragen Unternehmen dazu bei, dass Mitarbeitende ausgeruhter und sicherer arbeiten.

Text: Christoph Widmer; Illustration: tnt-graphics

Ein durch Mark und Bein gehender Schmerzensschrei bringt das rege Treiben in der Schreinerei ruckartig zum Stillstand. Was ist passiert? Kurz zuvor schiebt einer der Mitarbeiter ein Holz auf der Tischkreissäge hin zum Sägeblatt. Doch statt des Holzes gerät ein Finger in die Säge. Ein Unfall, dessen Ursache schnell gefunden ist. Denn vor Arbeitsbeginn hatte sich der Verunfallte noch über schlechten Schlaf und Müdigkeit beklagt. Beim Fräsen war er deshalb einen Moment lang unkonzentriert.

Solche Vorfälle verdeutlichen: Schlaf ist essenziell für die körperliche und geistige Gesundheit. Wer über längere Zeit wenig schläft, wird nicht nur unkonzentrierter, sondern auch risikofreudiger – ohne es selbst zu merken. Die Auswirkungen auf die Arbeitssicherheit sind dabei drastisch: Schlafmangel und unzureichende Erholung erhöhen die Gefahr eines Arbeitsunfalls auf beinahe das Doppelte.

Jährlich werden rund 290 Millionen Franken für die Folgen von Berufsunfällen aufgewendet, die auf Schlafprobleme zu-

rückzuführen sind. Dabei könnte fast jeder fünfte Berufsunfall in der Schweiz durch die Beseitigung von Schlafproblemen verhindert werden. Insbesondere in Unternehmen, in denen Schichtarbeit oder lange Arbeitszeiten an der Tagesordnung sind, fällt die Bedeutung von ausreichendem Schlaf und Erholung zusätzlich ins Gewicht.

Schlafgesundheit fördern

Mitarbeitende können selbst viel für die eigene Schlafhygiene tun. Regelmässige Schlafens- und Essenszeiten, ein spannendes Schlafumfeld und der Verzicht auf stimulierende Aktivitäten vor dem Zubettgehen sind nur einige Beispiele.

Doch auch Unternehmen können die Schlafgesundheit ihrer Mitarbeitenden positiv beeinflussen. Wo es die Arbeit erlaubt, ermöglichen flexible Arbeitszeiten den Mitarbeitenden, ihren Arbeitstag dem individuellen Schlaf-wach-Rhythmus («zirkadianer Rhythmus») anzupassen. Ruheräume abseits des Geschäftsgeschehens dienen dem Team zur Erholung. >



Gesundheitschecks

Gesundheitschecks sind gerade bei Schichtarbeit elementar, um frühzeitig Probleme wie Schlafstörungen, Stress oder gesundheitliche Belastungen zu erkennen und anzugehen. Wer jährlich 25 Nächte oder mehr arbeitet, hat Anspruch auf regelmässige ärztliche Untersuchung und Beratung.

Massnahmen für ausgeruhte Mitarbeitende

Flexible Arbeitszeiten

Flexible Arbeitszeitmodelle erlauben mehr Freiheit bei der Tagesplanung und ermöglichen es Mitarbeitenden, ausreichend Schlaf zu bekommen – und dadurch die Arbeit ausgeruhter anzutreten.



Licht

Eine gut beleuchtete Arbeitsumgebung erhöht die Aufmerksamkeitsspanne und steigert die Produktivität. Arbeitsplätze sollten möglichst viel natürliches Licht erhalten, zusätzlich garantieren ausreichend Beleuchtungen auch morgens, abends und nachts genügend Helligkeit.

Bewegung

Ausreichend Bewegung ist wichtig für guten Schlaf. Sogenannte «Geh-sprache», also Meetings bei Spaziergängen im Freien, fördern die körperliche Gesundheit und bieten eine entspannte Umgebung, die Stress reduziert und die Kreativität fördert.

Ernährung

Auch die Art der Ernährung entscheidet darüber, wie gut und erholsam ein Mensch schläft. Ausgewogene Mahlzeiten und gesunde Snacks am Arbeitsplatz tragen dazu bei, die Tiefschlafqualität zu verbessern.

Pausen

Pausen steigern die Leistung und Konzentrationsfähigkeit. Mitarbeitende sollten auch dazu ermutigt werden, ihre Urlaubstage regelmässig zu beziehen. Übermässige Überzeit und ständige Erreichbarkeit sollten vermieden werden, um Arbeitsüberlastung und Stress vorzubeugen.





Schlaf: die 5 grössten Irrtümer

1

Man sollte täglich mindestens acht Stunden schlafen

Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, ist sehr unterschiedlich. Herausfinden kann man dies am besten während zweier Wochen Ferien ohne Wecker. In der Regel genügen sieben Stunden Schlaf plus/minus zwei Stunden.

2

Mit Alkohol schläft man besser

Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, verschlechtert aber das Durchschlafen. Dafür helfen Bewegung und Sport an der frischen Luft und bei Tageslicht. Danach sollte man genügend Zeit zur Erholung einplanen und nicht sofort ins Bett gehen.

3

Der Schlaf vor Mitternacht ist der wichtigste

In den ersten drei bis vier Stunden durchläuft der Mensch die meisten Tiefschlafphasen, die besonders erholsam sind. Dafür ist es aber egal, ob man um 20, 22, 24 oder erst um 2 Uhr ins Bett geht.

4

Am besten schläft man beim Fernsehen ein

Aufregende TV-Inhalte machen unruhig, dagegen senkt das Eindösen vor dem Fernseher den Schlafdruck. Beides beeinträchtigt den Schlaf. Bei Schlafproblemen sollte eine Stunde vor dem Zubettgehen auf TV- und andere Bildschirmgeräte verzichtet werden.

5

Mittagsschlaf hilft bei Schlafproblemen

Bei problemlosem Schlaf oder im Einzelfall sind kürzere Mittagsschläfchen zwar gut – Personen mit anhaltenden Schlafproblemen sollten aber darauf verzichten. Mittagsschlaf verringert die abendliche Müdigkeit, was die Schlafprobleme verstärken kann.



Präventionsmodul «Gut schlafen»

Dieser Workshop vertieft das Wissen rund um das Thema Schlaf. Reflektieren Sie Ihren eigenen Schlaf und lernen Sie, wie Sie durch erholsamen Schlaf bei der Arbeit wach und aufmerksam bleiben können. Suchen Sie nach «Gut schlafen – sicherer und gesünder leben» unter suva.ch/praeventionsmodule

Auch Powernaps sollen dort erlaubt sein: 15- bis 20-minütige Nickerchen helfen gegen Schläfrigkeit und erhöhen Leistungsfähigkeit, Konzentration und Reaktionszeit – und tragen somit zur Arbeitssicherheit bei. Doch Vorsicht: Wer länger schläft, läuft Gefahr, in den Tiefschlaf zu fallen – und sich bei Wiederaufnahme der Arbeit gerädert als zuvor zu fühlen.

Eine Frage der Firmenkultur

Vor allem sollten Schlaf und Erholung fest in der Präventionskultur des Unternehmens verankert sein. Vorgesetzte nehmen deshalb eine Schlüsselrolle ein: Unüberlegte Sprüche, wenn jemand mal etwas später zur Arbeit erscheint, sind hier fehl am Platz. Stattdessen sollten Führungskräfte eine gesunde Schlafhygiene fördern und – mit der richtigen Kommunikation – selbst vorleben, etwa durch späteren Arbeitsbeginn, Mittagssport und Pausen

im Freien oder im Ruheraum. Doch was tun, wenn das ganze Team wie auf der Baustelle täglich gleichzeitig vor Ort sein muss – egal, wie erholsam die Nacht war? Es hilft, wenn Mitarbeitende den Vorgesetzten sagen dürfen, dass sie schlecht geschlafen haben, um für diesen Tag wenn möglich eine weniger gefährliche Arbeit zu übernehmen. Gerade bei gefährlichen Arbeiten sind Powernaps wichtig.

Workshops zum Thema Schlafhygiene und Entspannungstechniken sowie Sensibilisierungskampagnen tragen ebenfalls dazu bei, dass sich Mitarbeitende intensiver mit den eigenen Schlafgewohnheiten auseinandersetzen. Nur der offene Austausch über Belastungen und Bedürfnisse ermöglicht es Arbeitgebenden, individuelle Lösungen zu finden und gezielte Unterstützung anzubieten, um den Mitarbeitenden zu einem besseren Schlaf und mehr Erholung zu verhelfen. ●

Das Ding

Sommerkonforme Arbeitshose

Eine Arbeitshose im Sommer sollte leicht und angenehm zu tragen sein, aber trotzdem genügend vor der Sonne schützen.

Leichter Stoff

Für maximale Bewegungsfreiheit und Komfort während der warmen Jahreszeit bietet sich ein Mischgewebe aus Polyester und Baumwolle an. Dadurch ist die Hose nicht zu schwer und auch bei Hitze angenehm zu tragen.

Kurz oder lang

Kurze Hosen sind zwar auch erlaubt, aber: Lange Hosen haben den Vorteil, dass sie nicht nur vor der Sonneneinstrahlung schützen, sondern auch vor Zecken und Insekten, vor mechanischen, chemischen und thermischen Einwirkungen – sowie vor Verletzungen, zum Beispiel durch Pflanzen.



UV-Schutz

Ähnlich wie Sonnencremes verfügt auch Arbeitskleidung über einen Schutzfaktor – den sogenannten Ultraviolet Protection Factor (UPF). Im Sommer sollte eine UV-Schutzkleidung mit einem Schutzfaktor von mindestens UPF 40 gewählt werden. Dieses klassifizierte Gewebe blockiert 97,5 Prozent der UV-Strahlen. Grundsätzlich schützt aber fast jeder Stoff gut vor UV-Strahlung.



sapros.ch

Arbeitshosen für den Sommer finden Sie unter:
[sapros.ch/sommer-konformearbeitshose](https://www.sapros.ch/sommer-konformearbeitshose)



Aus der
Praxis

«Gut, hast du losgelassen!»

Null Unfälle, so lautet seit acht Jahren die Vision der Brauerei Feldschlösschen. Mit Fingerspitzengefühl und Wertschätzung trägt der Sicherheitsbeauftragte Stephan Soder dazu bei, dass die Vision in grossen Schritten näher rückt.

Interview: Stefan Joss; Foto: Roland Schmid

Herausforderungen

«2016 verkündete unser Mutterkonzern Carlsberg die «Vision zero»: Bis 2030 soll es keinen einzigen Betriebsunfall mehr geben. In den Jahren davor lagen unsere Unfallzahlen deutlich über dem Branchendurchschnitt, die Suva-Prämie war hoch. Es gab also viel zu tun.»

Massnahmen

«Um das Verhalten zu ändern, ist ein Wandel in der Unternehmenskultur zentral. Wir wollten Sicherheit zu einem alltäglichen Thema machen. Es sollen alle spüren, dass sie daran beteiligt sind und gemeinsam daran arbeiten. Das gegenseitige Stopp-Sagen sollte nicht mehr als Kritik, sondern als Unterstützung gesehen werden, um nicht zu verunfallen. Wertschätzung statt Fingerzeig

also. Dazu haben wir einerseits Sicherheit immer wieder thematisiert; in bilateralen Gesprächen, in Teambesprechungen, an Sicherheitswochen, auf Plakaten, im Intranet. Oft schauen Führungskräfte darauf, was nicht gut läuft. Denn sie wollen Dinge optimieren. Wir legen den Fokus vermehrt auf das positive Sicherheitsverhalten und loben dieses. Das schafft die Basis für Vertrauen und Wertschätzung.

Unsere Chauffeure liefern Getränke bis in den Keller unserer Kundinnen und Kunden. Oft karren sie die Harasse mit einem sogenannten Sackwagen eine Treppe hinunter. Rutscht der Wagen weg, muss die Person in Sekundenbruchteilen entscheiden, ob sie loslässt und Sachschaden in Kauf nimmt. Oder ob sie festhält, dabei aber vielleicht mitgerissen wird. Und verunfallt. Wir haben unsere Führungskräfte darauf trainiert,

wertschätzend, statt entrüstet zu reagieren, wenn jemand einen Sackwagen losgelassen hat. Zum Beispiel so: «Toll, dass du losgelassen hast. Lieber ein paar kaputte Flaschen als ein Unfall.»

Neben den psychologischen Faktoren haben wir ein effizientes Meldesystem via App eingeführt – die Suva Safety App. Und wir haben viele Gefahren wie Stufen oder Kanten mit Signalfarben sichtbar gemacht. Zudem nutzen wir ein Budget,





Stephan Soder setzt bei der Unternehmenskultur an, um die Unfallzahlen zu senken.

«Wir wollten weg vom Fingerzeig, hin zur Wertschätzung.»

Stephan Soder, Sicherheitsbeauftragter
Feldschlösschen Getränke AG

um die Verhältnisse bei uns, aber auch bei Kundinnen und Kunden zu verbessern. So kann es sein, dass wir bei einem Kunden die Treppe sicher begehbar machen. Neu eingeführt haben wir auch einen Piepser, den Fussgänger mit sich tragen, wenn sie durch das Lager in Rheinfelden laufen. Kommt ein Gabelstapler acht Meter nahe an einen Piepser heran, ertönt beim Fussgänger und im Stapler ein Alarm.»

4

Tipps von Stephan Soder

- 1 Man kann es nicht genug tun: mit den Mitarbeitenden über Sicherheit sprechen.
- 2 Noch wichtiger ist, dass sie bestärkt werden, wenn sie auf Gefahren hinweisen.
- 3 Zentral ist die Vorbildfunktion. Zum Beispiel, was die Persönliche Schutzausrüstung angeht.
- 4 Als Sicherheitsbeauftragter muss man Leute einfach gerne haben.

Erfolge

«Wir sind auf gutem Weg. Die Unfallzahlen haben sich halbiert, unsere Versicherungsprämie ist im Vergleich zu 2015 um zwei Drittel gesunken. Oft erhalten unsere Mitarbeitenden positive Kurzfeedbacks – manchmal einfach mit dem Daumen hoch. Man unterstützt sich gegenseitig dabei, die Arbeitssicherheit bei Feldschlösschen weiter zu steigern. Häufig höre ich, wie die Mitarbeitenden am Ende eines Gesprächs zueinander sagen: «Heb Sorg.» Das ist für mich ein schönes Indiz, dass das Thema Sicherheit bei den Leuten angekommen ist.» ●

suva.ch/integrierte-sicherheit

Wir beraten und begleiten Ihren Betrieb beim Auf- und Ausbau eines wirkungsvollen Sicherheitssystems.



Sicher ins neue Lehrjahr

Berufsbildungsverantwortliche sorgen vor

Im August ist es wieder so weit: Tausende Jugendliche in der ganzen Schweiz beginnen ihre Berufslehre. Ihnen steht eine Zeit voller spannender Herausforderungen bevor. Doch die Berufslehre ist oft auch mit Gefahren verbunden. Berufsbildungsverantwortliche in den Betrieben können wesentlich dazu beitragen, dass ihre Schützlinge unfallfrei und gesund bleiben. Bereiten Sie sich jetzt darauf vor, wie Sie Ihre Lernenden auf dem Weg in ein sicheres Arbeitsleben begleiten, und

nutzen Sie die Angebote der Suva. Zum Beispiel unsere Checkliste zur Vorbereitung und das Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit».

Angebote für eine sichere Lehrzeit

Webseite: suva.ch/lehrzeit

Checkliste: suva.ch/67190.d

Arbeitsheft: suva.ch/10-schritte

Wer trägt die Verantwortung?

Vom Unfall zum Gerichtsfall

Wann liegt nach einem Arbeitsunfall ein strafrechtlicher Tatbestand vor? Wer trägt vor Gericht die Verantwortung, wenn Sicherheitsregeln nicht beachtet wurden? Diese Fragen beleuchtet seit vielen Jahren die Event-Reihe der Suva «Ein Unfall vor Gericht». Wir haben die Dokumentation des letzten Falls neu aufbereitet. Zur Verfügung stehen Fallbeschreibung, Urteile und Videos zum Unfall eines Temporärmitarbeiters.

Die strafrechtliche Verantwortung bei Arbeitsunfällen

Webseite: suva.ch/gerichtsevent

Personalverleih

Auch temporär sicher arbeiten

Wer temporär arbeitet, hat ein höheres Unfallrisiko als fest angestellte Mitarbeitende. Doch das muss nicht sein. Die überarbeitete Webseite zum Personalverleih zeigt auf, wie die Zahl der Unfälle durch das richtige Zusammenspiel von Verleih- und Einsatzbetrieben sowie das korrekte Verhalten der Temporärmitarbeitenden selbst reduziert wird. Fünf Regeln für jede der drei Parteien helfen, die Risiken zu mindern.

Personalverleih: Mehr Sicherheit bei der Temporärarbeit

Webseite: suva.ch/personalverleih

Sonne und Hitze

Hitzeschutz rechtzeitig planen

Der Sommer steht vor der Tür und damit heisse Tage, die bei der Arbeit im Freien rasch an die Substanz und die Gesundheit gehen können. Deshalb braucht es Schutzmassnahmen für die Mitarbeitenden. Alle Unternehmen stehen in der Verantwortung, diese rechtzeitig zu planen und umzusetzen. Was konkret zu tun ist, erfahren Sie auf unserer Webseite und in der Checkliste «Sonne und Hitze».

Sonne und Hitze

Webseite: suva.ch/hitze

Checkliste: suva.ch/67135.d

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

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

Absenzenmanagement – Leitfaden für KMU im Umgang mit Absenzen

Factsheet A4:
suva.ch/88336.d

Arbeitsplatz-Check körperliche Belastungen

Informationsschrift A4:
suva.ch/66128.d

Elektrizität auf Baustellen

Checkliste A4:
suva.ch/67081.d

Neun lebenswichtige Regeln für die Stahlbau-Montage

Instruktionshilfe A4:
suva.ch/88821.d
Faltprospekt A6/5:
suva.ch/84048.d

Atemschutzmasken gegen Stäube

Informationsschrift A4:
suva.ch/66113.d

Instandhaltungsarbeiten an Eisenbahnfahrzeugen

Checkliste A4:
suva.ch/67188.d

Grenzwerte am Arbeitsplatz

Factsheet A4:
suva.ch/1903.d

Elektrohandwerkzeuge

Checkliste A4:
suva.ch/67092.d

Arbeitsvorbereitung (AVOR)

Checkliste A4:
suva.ch/67124.d



Seilsicherung im steilen Gelände

Factsheet A4:
suva.ch/33070.d

Schächte, Gruben und Kanäle: Das Wichtigste, damit Sie wieder sicher nach oben kommen

Faltprospekt A6/5:
suva.ch/84007.d

Rückbau- und Abbrucharbeiten

Checkliste A4:
suva.ch/67151.d

Baugüteraufzüge mit Personenbeförderung

Checkliste A4:
suva.ch/67196.d

Publikationen

Unsere Publikationen können Sie online bestellen. Geben Sie dafür die jeweilige Publikationsnummer im Suchfeld unserer Website ein: suva.ch

E-Paper und Newsletter

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



Ihr Feedback zum «benefit»

Wie hat Ihnen diese «benefit»-Ausgabe gefallen? Machen Sie bis am 18. August bei unserer Umfrage mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise.

Hier geht es zur Umfrage:
suva.ch/benefit-umfrage



1. Preis:
Action-Cam



2. Preis:
Solar-
Powerbank



3. Preis:
Spikeball-Set

Arbeitsunfälle vermiesen die Freizeit. Schütz dich.

Was du für
mehr Sicherheit
tun kannst:
suva.ch/sicherheit

Das Leben ist schön, solange nichts passiert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.ch

suva