EKAS
MITTEILUNGSBLATT

Nr. 78 | **April 2014**

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS

Jugend und Arbeitssicherheit

Dr. Serge Pürro
Geschäftsführer
EKAS, Luzern

Arbeitssicherheit bei Jugendlichen

Jugendliche Arbeitnehmer haben ein höheres Berufsunfallrisiko. Jedes Jahr verunfallen 25 000 Jugendliche bei der Arbeit, drei von ihnen tödlich. Diese traurige Bilanz der Unfallstatistik hat die EKAS dazu bewogen, zwei Projekte zu finanzieren, die parallel und ergänzend die Arbeitssicherheit bei Jugendlichen verbessern sollen.

Einerseits richtet sich die Suva mit ihrer Kampagne «Sichere Lehrzeit» an die Lernenden in Betrieben, die bei der Suva versichert sind. Dort ist die Unfallhäufigkeit bei Jugendlichen und auch das Gefährdungspotenzial besonders hoch. Grund genug, direkt bei den Lehrbetrieben, Berufsbildnern und Lernenden aktiv zu werden. Andererseits richten sich auch die Kantone und das SECO mit einer Sensibilisierungskampagne an die jugendlichen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Ihre Kampagne «be smart work safe» berücksichtigt zum ersten Mal das Medienverhalten der Jugend. Internet, Social Media, Radio und Kino sind somit die bevorzugten Medienkanäle.

Beide Kampagnen haben zum Ziel, die Anzahl Unfälle in den nächsten Jahren zu reduzieren und Jugendliche wie auch Betriebe für das Thema Arbeitssicherheit zu sensibilisieren. Die EKAS steht voll und ganz hinter diesem Präventionsprogramm. Unterstützen auch Sie diese Bestrebungen mit geeigneten Massnahmen in Ihren Unternehmen.

Dr. Serge Pürro,
Geschäftsführer EKAS, Luzern

PS. Nicht nur unser Schwerpunkt ist jugendlich. Auch die Gestaltung des Mitteilungsblatts erscheint in neuer Frische – übersichtlich, lesefreundlich und modern. Wir hoffen, das neue Layout gefällt Ihnen.

Impressum

Mitteilungsblatt der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS – Nr. 78, April 2014

Herausgeberin
Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS
Fluhmattstrasse 1, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11, Fax 041 419 61 08
ekas@ekas.ch, www.ekas.ch

Verantwortliche Redaktion
Dr. Serge Pürro, Geschäftsführer EKAS

Im Mitteilungsblatt werden Autorenartikel publiziert. Die Autoren sind jeweils bei ihrem Artikel namentlich erwähnt.

Konzept und Layout
Agentur Frontal AG, www.frontal.ch

Erscheinungsweise
Erscheint 2x jährlich

Auflage
Deutsch: 22 000
Französisch: 7 500
Italienisch: 2 200

Verbreitung
Schweiz

Copyright
© EKAS; der Nachdruck ist erlaubt unter Angabe der Quelle und nach vorgängiger Zustimmung der Redaktion.

SCHWERPUNKT

4 Wo Lernende besonders gefährdet sind

7 Sichere Lehrzeit

12 Wie man mit Jugendlichen heute kommuniziert

15 Sensibilisierungskampagne «be smart work safe»

FACHTHEMEN

18 Industrielle Hitzearbeitsplätze

22 Raumklima am Arbeitsplatz

26 Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

30 Synergien und Networking

33 Sicherheitsprodukte von Kopf bis Fuss

VERMISCHTES

36 Neue Informationsmittel der EKAS

38 Neue Informationsmittel der Suva

43 Menschen, Zahlen und Fakten

Wo Lernende besonders gefährdet sind

Lernende verunfallen häufiger als ihre erfahrenen Arbeitskolleginnen- und kollegen. Wo diese Unfälle geschehen, kann die Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherung UVG (SSUV) aus umfangreichen Daten herauslesen. Gestützt auf diese Erkenntnisse hat die Suva praxisorientierte Präventionsmittel erarbeitet, die für weniger Unfälle am Arbeitsplatz sorgen sollen.

Die letzten zehn Jahre verunfallten 30 Lernende tödlich. Die Suva hat darauf mit einer Präventionskampagne «Sichere Lehrzeit» reagiert (siehe Artikel S. 7). Sie ist Teil des Schwerpunktprogramms «Vision 250 Leben». Mit dieser Vision hat die Suva sich zum Ziel gesetzt, zwischen 2010 und 2020 die Anzahl tödlicher Berufsunfälle zu halbieren. Um einerseits die Risikogruppen zu identifizieren und andererseits die Gefahrenbereiche für Lernende zu eruieren, sind die Kampagnenleiter auf eine aussagekräftige Statistik angewiesen. Diese zeigt auf, dass das Risiko der Lernenden vor allem in Suva-versicherten Branchen höher liegt als jenes der übrigen Arbeitnehmenden.

Höheres Unfallrisiko bei Lernenden

Die allgemeine Annahme, dass das Lehrlingsturnen der einzige Faktor ist, weshalb Lernende häufiger verunfallen, erweist sich als falsch. Selbst wenn die Unfälle beim Lehrlingsturnen nicht mitgezählt werden, bleibt das Risiko bei Lernenden höher. Jahr für Jahr erleiden in der Schweiz rund 25 000 Lernende einen Berufsunfall. Zum Glück haben diese Unfälle meist weniger schwerwiegende Folgen als die Berufsunfälle der übrigen Angestellten. Hauptgründe dafür sind zweifellos das generelle Verbot gefährlicher Arbeiten gemäss Jugendarbeitsschutzverordnung (Art. 4 Abs. 1 ArGV 5) sowie der raschere Heilungsverlauf bei jungen Menschen.

Betrachtet man alle Branchen in der Schweiz, verursachen Lernende in folgenden Branchen mehr als 15 Prozent aller Berufsunfälle:

- Veterinärwesen
- Herstellung von Holzwaren (inkl. Möbel)
- Handel mit Motorfahrzeugen; Instandhaltung und Reparatur von Motorfahrzeugen
- Erziehung und Unterricht
- Forstwirtschaft und Holzeinschlag
- Vorbereitende Baustellenarbeiten, Bauinstallation und sonstiges Ausbaugewerbe
- Reparatur und Installation von Maschinen und Ausrüstungen

Es ist anzunehmen, dass in diesen Branchen auch besonders viele Lernende tätig sind.

Sportunfälle weniger häufig als angenommen

Die häufig geäusserte Vermutung, dass Lernende vor allem im Sportunterricht der Berufsschulen verunfallen, lässt sich mit folgenden Daten widerlegen: Nur 14 Prozent aller Berufsunfälle von Lernenden sind Sportunfälle. Mehr als die Hälfte der Sportunfälle geschehen bei Ballspielen, davon wieder etwa die Hälfte beim Fussball. Auf die Unfälle bei Ballspielen folgen Unfälle beim Turnen. Aber auch während Betriebsausflügen geschehen Sportunfälle, zum Beispiel beim Skifahren.

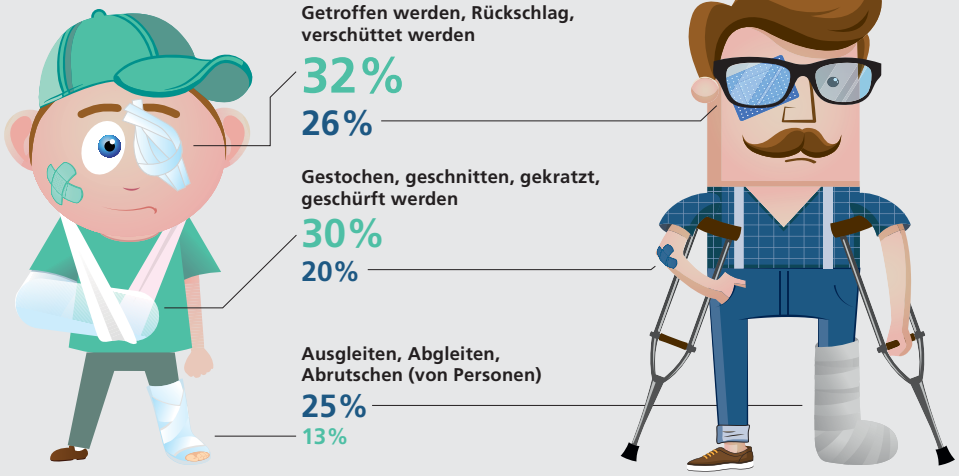
Schwerpunkte bei Berufsunfällen der Lernenden

Bei der Analyse der hauptsächlichen Unfallhergänge zeigt sich ein anderes Bild. Lernende verunfallen eher aus Unachtsamkeit oder Unerfahrenheit als übrige Mitarbeitende.

Am häufigsten werden sie durch Fremdkörper getroffen – vielfach am Auge. Auch sind oft Unfälle zu beobachten, bei denen sich Lernende stechen, schneiden oder schür-

Rahel Rüetschli
Statistikerin,
Teamleiterin
Suva, Luzern

Unfallhergänge bei Berufsunfällen, UVG insgesamt, 2002 – 2011



Lernende
Übrige Angestellte

Getroffen werden, Rückschlag, verschüttet werden	32% / 26%
Gestochen, geschnitten, gekratzt, geschürft werden	30% / 20%
Ausgleiten, Abgleiten, Abrutschen (von Personen)	13% / 25%
Abrutschen, Umfallen (von Gegenständen)	13% / 12%
Anstossen an etwas, anschlagen, anfassen	8% / 11%
Eingeklemmt, gequetscht werden, zwischen etwas geraten	7% / 7%
In Berührung kommen mit abträglichen Stoffen	5% / 5%
Sich überlasten (plötzlich oder dauernde Einwirkung)	4% / 6%
Erfasst werden, in, unter etwas geraten	4% / 3%
Herunterfallen, Abstürzen (von Personen)	3% / 5%
Unfälle mit Transportmitteln	2% / 3%
Übrige Unfallhergänge	6% / 6%

Hinweis:
Sportunfälle wurden in der Statistik ausgeschlossen, um die Unfallhergänge der Lernenden mit jenen der übrigen Arbeitnehmenden vergleichen zu können.

Kleiner Aufwand, grosser Schutzfaktor. Berufsunfälle bei Jugendlichen lassen sich durch richtiges Verhalten und den Einsatz von geeigneten persönlichen Schutzausrüstungen, z.B. Handschuhe und Schutzbrillen, leicht vermeiden.

fen. Hingegen sind Stolperunfälle im Vergleich mit den erfahrenen Angestellten bei Lernenden seltener. Hier spielen sicherlich die bessere körperliche Fitness, die schnellere Reaktionszeit oder der bessere Gleichgewichtssinn der Jungen eine Rolle.

Weniger schwere Unfälle

Unfallhergänge, die zu schweren Unfällen führen, sind bei Lernenden weniger häufig als bei den übrigen Angestellten: Lernende stürzen seltener ab, überlasten sich seltener und verunfallen weniger mit Transportmitteln.

Am häufigsten verletzen sich Lernende an der Hand und am Handgelenk. Sehr oft ereignen sich Schnittverletzungen. Schwerste Verletzungen bis zu Amputationen hingegen kommen kaum vor. Verletzungen am Auge stehen nach der Hand an zweiter Stelle. Ein Splitter, der beim Hobeln ins Auge gerät oder ein Spritzer einer ätzenden Flüssigkeit, der das Auge trifft – meistens ist es ein Fremdkörper, der zu Augenverletzungen führt.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Unfallschwerpunkte bei Berufsunfällen Lernender eher bei wenig schwerwiegenden Verletzungen liegen. Das muss nicht sein, denn durch ein bewusstes Sicherheitsdenken und das Verwenden der empfohlenen persönlichen Schutzausrüstungen wie Schutzbrillen und Handschuhe können Unfälle dieser Art mit wenig Aufwand verhindert werden.

Suva-Kampagnenleiter Victor Martinez stellt an einer Medienkonferenz den STOPP-Ausweis vor.

Sichere Lehrzeit

Lernende haben ein höheres Unfallrisiko. Die Suva hat deshalb letzten Sommer zu Lehrbeginn ihre Präventionskampagne «Sichere Lehrzeit» gestartet. Kern dieser Kampagne ist die Botschaft, bei Gefahr STOPP zu sagen, die Gefahr zu beseitigen und erst dann weiterzuarbeiten. Dieser Grundsatz gilt nicht nur für Lernende. Bei Gefahr die Arbeit zu stoppen, ist nicht Kür, sondern Pflicht. Eine Zwischenbilanz mit Reportage-Beispielen aus der Praxis zeigt erste Resultate.

Die Statistik zeigt es unmissverständlich auf: Lernende haben ein höheres Unfallrisiko (siehe Artikel S. 4). Jahr für Jahr erleiden in der Schweiz rund 25 000 Lernende einen Berufsunfall, wovon durchschnittlich drei tödlich enden. Die Suva akzeptiert diesen Umstand nicht und hat sich zum Ziel gesetzt, mit der Kampagne «Sichere Lehrzeit» die Unfallzahlen Lernender in den nächsten zehn Jahren zu halbieren. Für die Umsetzung der Kampagne «Sichere Lehrzeit» stellt die Suva seit Kampagnenstart kostenlos eine ganze Palette attraktiver Informations- und Einsatzmittel zur Verfügung (siehe Info-Box). Diese sind in berufsspezifischen Dokumentenmappen zusammengestellt, den sogenannten Starter-Kits, und sollen dafür sorgen, dass Arbeitssicherheit vom ersten Arbeitstag an zum Thema für die Lernenden wird. Darin findet sich alles, womit die Lernenden für eine sichere Lehrzeit geschult und sensibilisiert werden können.

70 000 Starter-Kits bestellt

Zum Einsatz kommt unter anderem ein STOPP-Ausweis. Dieser wird bei Lehrbeginn gemeinsam vom bzw. von der Lernenden und vom Berufsbildner unterschrieben und soll den Lernenden den nötigen Rückhalt geben, in gefährlichen Situationen STOPP zu sagen und erst weiterzuarbeiten, wenn die Gefahr behoben ist. Denn

Jährlich erleiden rund 25 000 Lernende einen Berufsunfall

Lernende sind noch unerfahren und getrauen sich oft nicht, von sich aus die Arbeit bei Gefahr zu unterbrechen oder einfach bei Unsicherheit eine Frage zu stellen. Die Starter-Kits fanden in den Betrieben grossen Anklang und wurden fleissig bestellt. Die unglaublich hohe Bestellmenge von fast 70 000 Starter-Kits sind für die Suva eine Bestätigung, dass es den Betrieben in der Schweiz ein Anliegen ist, ihre Lernenden besser vor Unfällen zu schützen. Sofort umsetzbare Schulungsunterlagen sind gefragt.

Betriebsbesuche liefern erste Erkenntnisse

Bestellt sind die Unterlagen schnell und mühelos. Die entscheidende Frage ist jedoch, ob die Starter-Kits auch effizient zum Einsatz kommen und Unfälle bei Lernenden verhindern können. «Die Probezeit in den Lehrbetrieben ist vorbei. Es ist an der Zeit, ein erstes Fazit zu ziehen», sagt sich Victor Martinez, Kampagnenleiter «Sichere Lehrzeit» bei der Suva. Um herauszufinden, wie die Empfänger der Starter-Kits die umfangreichen Präventionsmittel einsetzen, möchte er verschiedene Perspektiven durchleuchten. Er geht auf Besuchstour. Auf seiner Liste stehen Betriebe und überbetriebliche Kurse, die Starter-Kits der Suva bestellt haben. «Wir möchten die Starter-Kits so

Serkan Isik
Mediensprecher
Suva, Luzern

Robert Martinez, Kursleiter und Ausbildner bei der Centralschweizerischen Kraftwerke AG, erklärt einem Lernenden Sicherheitsregeln und Arbeitstechniken in der Elektrizitätsbranche.

konzipieren, dass diese nicht nur in den Betrieben sofort umgesetzt werden können, sondern auch in überbetrieblichen Kursen», betont Victor Martinez.

Centralschweizerische Kraftwerke AG (CKW)

Sein erster Besuch führt ihn zu Robert Martinez, Leiter überbetriebliche Kurse bei der Centralschweizerischen Kraftwerke AG (CKW). In den Räumlichkeiten der CKW angekommen, fällt gleich auf: Die Starter-Kits sind präsent. Sie liegen im Kursraum auf den Schreibtischen der Lernenden. Auch sind die Wände mit den Sensibilisierungsplakaten und den lebenswichtigen Regeln, die einen Bestandteil der Kits bilden, tapeziert. «Die Starter-Kits sind bei den Lernenden gut angekommen. Bereits am ersten Tag haben wir die Schulungsunterlagen besprochen und eingeführt», sagt Robert Martinez. Auf jeden Fall seien die Kits eine Entlastung für die Ausbildner. Die Unterlagen sind sofort umsetzbar, attraktiv visualisiert und aufbereitet. Zudem seien die Unterlagen eine ideale Ergänzung zu den lebenswichtigen Regeln der Suva für die Elektrizitätsbranche. Um den Lernerfolg zu garantieren, müssen gemäss Robert Martinez die theoretischen Ansätze in der Praxis geübt werden. Diesen Vorgang habe er systematisch eingeführt, und mit den Ergebnissen sei er sehr zufrieden.

Die Starter-Kits sind bei den Lernenden gut angekommen

Positive Rückmeldungen

Kampagnenleiter Victor Martinez ist froh, solch positive Rückmeldungen zu den Starter-Kits zu erhalten. «In diesen Starter-Kits steckt viel Herzblut. Alle Team-Mitglieder der Suva, die in dieses wichtige Projekt involviert sind, haben in den letzten Monaten einen Extra-Effort geleistet», sagt der Kampagnenleiter. Und das Projekt sei noch lange nicht abgeschlossen. Das Präventionsangebot soll laufend optimiert werden. So stellt er gleich die Frage, wo Robert Martinez noch Verbesserungsmöglichkeiten sieht. «Die Starter-Kits könnten mit «spickähnlichen» Helferlein ergänzt werden. Zum Beispiel mit einem Faltpapier mit wichtigen Sicherheitsregeln, das man auf sich tragen und bei Bedarf zücken kann», sagt Robert Martinez. Auf solche Tipps aus der Praxis ist die Suva angewiesen, um mit ihrer Palette an Präventionsmitteln stets am Puls der Zeit zu bleiben. Auf die Frage, wie der STOPP-Ausweis bei den Lernenden ankomme, antwortet Robert Martinez, dass dieser unbedingt mit den Lernenden zu besprechen sei: «Die Lernenden sollen verstehen, dass es sich nicht um ein amtliches Dokument handelt. Wich-

Die Starter-Kits der Suva sind in den Betrieben angekommen. Fazit: eine grosse Erleichterung für Berufsbildner und Lernende.

tig ist es, die symbolische Kraft des STOPP-Ausweises zu vermitteln.»

Landis Bau AG

Victor Martinez setzt seine Besuchstour bei der Landis Bau in Zug fort. Lernende geniessen bei der Landis Bau einen grossen Stellenwert. Das ist schon auf ihrer Homepage klar zu erkennen. «Wir wollen eine Baufirma bleiben, die Lernende selber ausbildet», sagt Franz Aebli, Vorsitzender der Geschäftsleitung der Landis Bau. Er hat sich die Zeit genommen, um zusammen mit dem Berufsbildner Markus Trachsel und dem Sicherheitsbeauftragten Erich Demarmels den Kampagnenleiter der Suva zu empfangen. Eine Geste, welche die Bedeutung der Prävention für Lernende bei der Landis Bau unterstreicht. «Unsere Aufgabe ist es, den Lernenden beizubringen, Gefahren definieren zu können», sagt Aebli. So gelte für alle Mitarbeitenden der Firma: Da, wo man seine Angehörigen wegen Gefahr nicht arbeiten lassen würde, soll man auch selber nicht Hand anlegen.

Lernenden wird beigebracht, Gefahren selbst zu definieren

Starter-Kits als Fundament

Die Starter-Kits der Suva helfen, diese Botschaft den Lernenden zu übermitteln. Sicherheitsbeauftragter Erich Demarmels erachtet die Starter-Kits als Fundament der Ausbildung. Kombiniert mit dem Arbeitsbuch der Lernenden sowie den internen Sicherheitsregeln, seien sie gut gewappnet, um die Unfallzahlen der Lernenden tief zu halten. Demarmels ist sogar der Meinung, dass die Sicherheitstipps aus den Starter-Kits der Suva ins Arbeitsbuch integriert werden sollten.

Für die ganze Lehrzeit nützlich

Man ist sich einig: Die Informationsflut ist gross, und unnötiger Aktionismus ist zu vermeiden. Kampagnenleiter Victor Martinez bemerkt, dass genau hier die Starter-Kits ansetzen. Denn der Sinn der Ausbildung im Rahmen der Kampagne «Sichere Lehrzeit» sei es nicht, Zeit zu sparen, die Checklisten einmal durchzulesen und sich zu sagen: «So! Jetzt haben wir das erledigt.» Vielmehr seien die Starter-Kits so aufgebaut, dass sie die Lernenden während der ganzen Lehrzeit begleiten. Auf die Frage, ob auch die Online-Angebote im Rahmen von «Sichere Lehrzeit» genutzt werden, antwortet Berufsbildner Markus Trachsel: «Jede Technik, die Wissen übermitteln kann, ist interessant für uns.» Die Lernmethoden der Lernenden seien individuell verschieden. Die einen erledigen Übungsaufgaben lieber am Bildschirm, und andere wählen die traditionelle Methode mit Stift und Papier. Fazit: Online-Lösungen sollen angeboten werden, aber ohne Papier geht es nicht.

Ein Bekenntnis zu mehr Sicherheit am Arbeitsplatz: Lernende der Landis Bau AG unterschreiben den STOPP-Ausweis.

Victor Martinez zeigt sich erfreut über die Rückmeldungen. Die Perspektive der Berufsbildner macht klar: Die Suva hat mit der Kampagne «Sichere Lehrzeit» den richtigen Weg eingeschlagen. Optimierung aber ist immer möglich, was den Anreiz schaffen soll, die Kampagne dynamisch zu halten. Victor Martinez ist ein Kampagnenleiter, der es genau wissen will. Er will mit Lernenden sprechen und erfahren, was sie von den Starter-Kits halten, inwiefern Bedarf an weiteren Lernmethoden besteht und ob sie den STOPP-Ausweis bei Gefahr auch zücken werden.

«Ich sage öfter STOPP als Lernende»

Berufsbildner Markus Trachsel hat ein Treffen mit zwei Lernenden organisiert. «Die Bezugsperson unserer Lernenden ist ein erfahrener Polier. Er begleitet die Lernenden drei Jahre lang intensiv bei der Arbeit», erklärt Trachsel. Die Gesamtverantwortung liege jedoch bei ihm als Berufsbildner. Diese Organisation erfordere ein effizientes Teamverständnis, was bei ihnen eine Selbstverständlichkeit sei. Stefan Kälin, langjähriger Polier bei der Landis Bau, empfängt Victor Martinez auf der Baustelle. «Ich sage wahrscheinlich öfter STOPP als Lernende», eröffnet Stefan Kälin. Sein Engagement für die Sicherheit seiner Lernenden ist sofort spürbar. Er hat die Starter-Kits kritisch geprüft und findet: «Die Inhalte der Starter-Kits sind logisch aufgebaut, und die Unterlagen passen zu unserem Unternehmen.» Viele Sicherheitsregeln und Präventionstipps würden bei der Landis Bau schon seit jeher umgesetzt. Das Angebot der Suva sei für ihn eine grosse Entlastung. Vor allem die spielerischen Lernmethoden wie die Foto-Safari sagen ihm und den Lernenden zu. Bei der Foto-Safari fotografieren Lernende potenzielle Gefahren, bewerten sie und erarbeiten Verbesserungsvorschläge. Kälin stellt den Lernenden sogar vorbildlich eine moderne Spiegelreflex-Kamera zur Verfügung.

Vertrauen ist das A und O für sicheres Arbeiten

Vertrauen ist wichtig

Timo Bütler und Timo Dohmen sind im ersten Lehrjahr bei der Landis Bau. Die beiden Namensvetter stehen Victor Martinez Rede und Antwort. Auf den STOPP-Ausweis angesprochen, sagt Timo Bütler: «Ob ich

den STOPP-Ausweis bei Gefahr wirklich aus der Hosentasche ziehe und in die Luft halte, wage ich zu bezweifeln. Wir haben grosses Vertrauen in unseren Polier. Er würde uns nie gefährliche Arbeiten ohne Sicherheitsmassnahmen erledigen lassen.» Vertrauen sei das A und O für sicheres Arbeiten, und wenn solches vorhanden sei, sei auch genug Mut da, bei Gefahr STOPP zu sagen. Und weil sie auf die symbolische Kraft des STOPP-Ausweises vertrauen, zücken die beiden Timos und Berufsbildner Markus Trachsel einen Kugelschreiber und unterschreiben den STOPP-Ausweis der Suva als Bekenntnis zu mehr Sicherheit an Schweizer Arbeitsplätzen.

Starter-Kits für eine sichere Lehrzeit

In den Starter-Kits der Suva sind alle Unterlagen für die Umsetzung der Kampagne «Sichere Lehrzeit» enthalten. Erhältlich sind sowohl Starter-Kits für Berufsbildner als auch für die Lernenden, zugeschnitten auf die ausgewählten Berufe.

Inhalt der Starter-Kits für Berufsbildner

- Broschüre «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit»
- Checkliste «Sichere Lehrzeit»
- DangerZone – Aufgabensammlung für Lernende
- Kleinplakat A4
- Instruktionsmappe «Lebenswichtige Regeln»
- Faltprospekt «Lebenswichtige Regeln»

Inhalt der Starter-Kits für Lernende

- Broschüre «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit»
- DangerZone – Aufgabensammlung für Lernende
- Faltprospekt «Lebenswichtige Regeln»

Auf **www.suva.ch/lehrzeit** können Starter-Kits gratis bestellt werden.

JAMES-Studie 2012

«Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz»

Wie man mit Jugendlichen heute kommuniziert

Wer mit Jugendlichen in einen Dialog treten will, muss ihre Aufmerksamkeit gewinnen. Neue Medien und zahlreiche Freizeitaktivitäten machen dies schwierig und die Dauer des Interesses kurz. Die JAMES-Studie zeigt, wo die Kommunikation mit Jugendlichen ansetzen kann. Ein erfolgreiches Beispiel ist die im Auftrag der EKAS durchgeführte Arbeitssicherheitskampagne «be smart work safe».

Für das Kommunikationsverhalten von Jugendlichen haben Erwachsene oft nur ein Kopfschütteln übrig. Statt über das persönliche Gespräch pflegen viele Jugendliche ihre sozialen Kontakte über das Internet. Das zeigt die JAMES-Studie «Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz», die von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Kooperation mit der Swisscom erstellt wurde (siehe Kasten). Die Umfrage wird im Abstand von zwei Jahren bei jeweils über 1 000 Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren in der ganzen Schweiz durchgeführt und befasst sich mit dem Freizeitverhalten im non-medialen Bereich sowie dem Nutzungsverhalten im Umgang mit Medien, zum Beispiel Handy, Internet oder Videogames.

Internet, Handy und Computer – alle haben es

Die Ergebnisse der JAMES-Studie 2012 zeigen auf, dass die Nutzung digitaler Medien zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten von Schweizer Jugendlichen gehört. 99 % der Schweizer Haushalte besitzen ein Handy, 98 % einen Computer oder Laptop, und 97 % der Schweizer Haushalte haben Internetzugang. Die Surfdauer der Jugendlichen ist konstant: An Wochentagen sind Jugendliche durchschnittlich zwei Stunden online, an freien Tagen rund drei Stunden. Eine grosse Zeit davon verbringen die Jugendlichen in sozialen Netzwerken. Gemäss der JAMES-Studie haben 82 % der Schweizer Jugendlichen mindestens ein Profil in einem sozialen Netzwerk, und gut die Hälfte nutzt soziale Netzwerke täglich. Der prophezeite Mitgliederschwund bei Facebook kann bei Schweizer Jugendlichen nicht festgestellt werden: Drei von vier Jugendlichen haben ein Facebook-Konto. Das zweitbeliebteste soziale Netzwerk ist Twitter, jeder zehnte Jugendliche besitzt ein Profil und twittert. Die meistgenutzten Websites sind neben Facebook YouTube und Google.

Freizeitverhalten wenig verändert

Trotz dem immer grösser werdenden Angebot an neuen Medien und den immer vielfältigeren Zugangsmöglichkeiten hat sich das Freizeitverhalten der Schweizer Jugendlichen nur bedingt verändert. Freunde treffen, Sport treiben, Shoppen, Musik machen, Ausgang und Ausruhen sind – neben Handy und Internet – noch immer die meistgenannten Freizeitaktivitäten. 79 % der Jugendlichen geben an, dass sie sich regelmässig mit Freunden treffen, Musik machen (32 %) oder etwas mit der Familie unternehmen (20 %). Die JAMES-Studie 2012 zeigt: Wer mit Freunden unterwegs ist, geht am liebsten in den Ausgang oder macht Sport; wer Zeit alleine verbringt, sitzt am PC, schaut Fernsehen, liest oder spielt ein Videogame.

Neue Kommunikationswege für Jugendliche

Wer mit Jugendlichen in einen Dialog treten will, muss deren Kommunikationsverhalten kennen und Ergebnisse – wie jene der JAMES-Studie – berücksichtigen. Kampagnen, die Jugendliche als Zielgruppe haben, müssen hohe Ansprüche erfüllen. Es gilt, ihre Aufmerksamkeit zu erhalten, die aufgrund verschiedenster Freizeitmöglichkeiten und neuer Medien stark umworben ist. Durch eine authentische Ansprache muss eine (nachhaltige) Beziehung aufgebaut und gepflegt werden.

Um die jugendliche Zielgruppe erfolgreich zu erreichen, müssen Inhalte jugendgerecht aufbereitet werden. Hier-

Daniel Stuber
Kommunikationsberater, EKAS-Geschäftsstelle Freiburg

André Sudan
Sicherheitsingenieur, EKAS-Geschäftsstelle Freiburg

Wer mit Jugendlichen in einen Dialog treten will, muss deren Kommunikationsverhalten kennen.

für ist eine an die Jugend angepasste Sprache zentral. Aber: Jugendliche wollen ernst genommen werden und verstehen sich häufig als junge Erwachsene, deshalb muss mit ihnen auf Augenhöhe kommuniziert werden. Neben der Sprache sind die Kommunikationswege und -mittel entscheidend. Plakataushänge oder dicke Broschüren führen kaum mehr zum Ziel, da Jugendliche mit ihnen nur noch bedingt in Kontakt kommen (wollen). Vielmehr müssen die Jugendlichen über die von ihnen genutzten Kanäle direkt angesprochen werden. Das heisst über soziale Netzwerke, Websites oder Online-Clips.

Ernste Themen jugendgerecht kommunizieren

Dass eine jugendgerechte Kommunikation funktioniert, zeigt die Kampagne «be smart work safe», die von der EKAS unterstützt wird (siehe Artikel S. 15). Diese Präventionskampagne muss neben der zielgruppengerechten Ansprache und der Wahl geeigneter Medienkanäle noch eine weitere Herausforderung meistern: Sie will die Arbeitssicherheit bei Jugendlichen erhöhen. Arbeitssicherheit – ein Thema, das Jugendliche per se wenig interessiert. Im Gegenteil: Jugendliche fühlen sich in diesem Alter oft unbesiegbar und wollen in ihrer Freizeit nicht mit ernsten Themen konfrontiert werden. Auch mögen es Jugendliche nicht gern, wenn ihnen in schulmeisterlichem Ton das richtige Verhalten gepredigt wird. Sie wissen selbst – oder glauben zu wissen –, was für sie richtig ist.

Die Kampagne schafft diesen kommunikativen Spagat problemlos. Die jungen Arbeitnehmenden werden zielgruppengerecht für das Thema Arbeitssicherheit sensibilisiert. Die Kernbotschaft «Arbeitssicherheit» ist so verpackt, dass sie bei Jugendlichen ankommt. Alle Massnahmen folgen dem strategischen Ansatz, den Jugendlichen die Vorteile des richtigen Verhaltens bei der Arbeit für ihre Freizeitaktivitäten aufzuzeigen. Wenn nämlich die Freizeit darunter leidet, dass man am Arbeitsplatz die Sicherheitsregeln nicht einhält, dann wird auch dem letzten Jugendlichen klar, welche Folgen eine schlechte Einstellung und ein sicherheitswidriges Verhalten haben können.

Erfolgreicher Ansatz wird weitergeführt

Der zielgruppengerechte Ansatz zeigt schon kurz nach dem Kampagnenstart im September 2013 erste Erfolge. Nach nur vier Monaten verzeichnet die Facebook-Seite bereits über 4 000 Fans. Auch die zahlreichen Clip-Downloads und die Besuche auf der Website sehen positiv aus. Die Kampagne wird folglich mit dem gleichen Ansatz und über die von Jugendlichen benutzten Kanäle in den nächsten zwei Jahren weitergeführt.

Quellenhinweis
Die Angaben zum Kommunikations-, Medien- und Freizeitverhalten von Jugendlichen sowie sämtliche Zahlen in diesem Artikel stammen aus folgender Studie:

Willemse, I., Waller, G., Süss, D., Genner, S. & Huber, A.-L. (2012). «JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz». Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.

Sensibilisierungskampagne «be smart work safe»

Jugendliche Berufseinsteiger haben ein höheres Risiko, einen Berufsunfall zu erleiden als erfahrene Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Grund genug, um etwas dagegen zu tun. Deshalb wurde am 2. September 2013 die Sensibilisierungskampagne «be smart work safe» lanciert. Es ist die erste Kampagne im Bereich der Berufsunfallprävention bei jungen Arbeitnehmenden, die der veränderten Mediennutzung der Jugendlichen Rechnung trägt.

Jugendliche befolgen nicht gerne Regeln. Auch am Arbeitsplatz scheinen sie Mühe damit zu haben. Das Tragen eines Schutzhelms zum Beispiel ist für sie Nebensache. Themen wie Freunde, Sport oder Ausgang stehen viel weiter oben auf der Prioritätenliste als das Thema Arbeitssicherheit. Die Sensibilisierungskampagne «be smart work safe» zeigt den Jugendlichen auf sympathische und zielgruppengerechte Weise auf, warum das Thema Arbeitssicherheit auch für sie von Bedeutung ist und warum es sich lohnt, sich am Arbeitsplatz korrekt zu verhalten und zu schützen.

Verändertes Medienverhalten

Mit der «Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz», der sogenannten JAMES-Studie 2012, legte die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften zhaw zum zweiten Mal repräsentative Zahlenzur Mediennutzung und zu den Freizeitaktivitäten von Schweizer Jugendlichen vor. Die Forscher befragten 1177 Jugendliche aus allen Sprachregionen und Landesteilen der Schweiz. Die Ergebnisse (siehe Artikel Seite 12) bildeten für die Konzeption der Kampagne «be smart work safe» eine wichtige Basis. Denn die Studie zeigte klar auf, dass sich die 12- bis 19-jährigen Jugendlichen immer mehr ins Internet begeben und dass die Nutzung von Social-Media-Plattformen wie Facebook schon lange mehr als nur ein Trend ist. Es ist die bevorzugte Kommunikationsform von über 80 % der Schweizer Jugendlichen – Tendenz steigend!

Quelle:
JAMES-Studie, siehe Seite 14

Sensibilisieren, aktivieren und honorieren

Weitere Erkenntnisse stammen aus Zielgruppenbefragungen sowie aus den Erfahrungen bei der Umsetzung des Programms «250 Leben», welches auf die Reduktion der Schwerstunfälle abzielt. Die Kampagnenleiter kannten also die Problemstellung: Das Thema Arbeitssicherheit ist bei den Jungen nicht oder wenig präsent und muss in einer ersten Phase bei der jungen Zielgruppe platziert werden.

Die Sensibilisierungskampagne erfolgt in drei Phasen, von der Wissensvermittlung über den Einstellungswandel hin zur Verhaltensänderung:

- **Erste Phase: Sensibilisierung**
  Diese Phase zielt darauf ab, die

André Sudan
Sicherheitsingenieur, EKAS-Geschäftsstelle Freiburg

Daniel Stuber
Kommunikationsberater, EKAS-Geschäftsstelle Freiburg

Wer seine Freizeit geniessen will, ist gut beraten, die Sicherheitsregeln am Arbeitsplatz einzuhalten.

Arbeitssicherheit bei der Zielgruppe der Jugendlichen in der Ausbildung zum Thema zu machen. Der Zielgruppe soll entsprechendes Wissen zur Arbeitssicherheit vermittelt werden.

- **Zweite Phase: Aktivierung**

In dieser Phase wird ein Dialog mit der Zielgruppe geführt. Die Zielgruppe wird zum Handeln aufgefordert. Gleichzeitig wird damit bezweckt, dass sich die Einstellung zum Thema Arbeitssicherheit verändert.

- **Dritte Phase: Honorierung**

In der dritten Phase soll die Verhaltensänderung sich festigen und als geltende Norm etablieren. Das richtige Verhalten wird belohnt und die Zielgruppe weiter mobilisiert, ihr Verhalten zu ändern und die Regeln der Arbeitssicherheit zu beachten.

Die Kampagne ist auf drei Jahre angelegt und will nach der ersten Sensibilisierung der Zielgruppe dafür sorgen, dass die Jungen im zweiten Jahr das Gelernte an ihre jungen Kolleginnen und Kollegen weitergeben. Im dritten Jahr sollen die guten Beispiele von jungen Arbeitnehmenden und ihren Arbeitgebern gezeigt werden, um sie zu honorieren. Wenn dies gelingt, ist das Kampagnenziel erreicht: Arbeitssicherheit soll ein unabdingbarer Bestandteil der täglichen Arbeit bei Jugendlichen werden.

Be a smartworker

Ziel der Kampagne im ersten Jahr ist es, die Jugendlichen auf die Thematik der Arbeitssicherheit aufmerksam zu machen und sie für die Risiken im Berufsalltag zu sensibilisieren. Dies wurde unter anderem mit zwei Online-Clips, einem Kinospot, der

Wer mitdenkt, hat mehr von seiner Freizeit

Website www.bs-ws.ch und einem Facebook-Auftritt realisiert. Ebenfalls wurden in über 800 Berufsschulen und Ausbildungsstätten in der ganzen Schweiz Plakate und Postkarten verteilt, welche auf die Kampagne aufmerksam machen und die Jungen auf die verschiedenen Plattformen von «be smart work safe» bringen.

Die Kernbotschaft der Kampagne lautet: «Be a smartworker: Wer mitdenkt, hat mehr von seiner Freizeit.» Die Umsetzung entspricht der jugendlichen Zielgruppe: Sie ist frisch, frech und dynamisch, so, wie Junge es mögen. Wie sonst kann man jungen Leuten mitteilen, dass sie sich durch das Befolgen einfacher Regeln vor Arbeitsunfällen schützen können? Wenn sie dies nämlich tun, steht einem unterhaltsamen Kinobesuch, einer coolen Party, einer erfolgreichen Shoppingtour – kurz tollen Freizeitaktivitäten – nichts im Weg. Um die Botschaft einem breiten jugendlichen Publikum zugänglich zu machen, wurde mit den Radiosendern von Energy Zürich, Basel und Bern sowie mit den in Westschweiz stationierten Radiosendern One FM Genf und Lausanne eine Media-Partnerschaft eingegangen, in welcher das Thema der Arbeitssicherheit einerseits mit attraktiven Wettbewerben und andererseits im redaktionellen Umfeld thematisiert wurde.

12 Sicherheitstipps

Dass sich die Grundsätze der Arbeitssicherheit für junge Arbeitnehmende nicht wesentlich von denjenigen der älteren Arbeitnehmenden unterscheiden, war allen Beteiligten von Anfang

an klar. In der Sprache und Tonalität musste man aber neue Wege gehen, wenn man bei den Jungen eine Chance haben wollte, genügend Aufmerksamkeit für das eher trockene Thema der Arbeitssicherheit zu generieren. Dazu wurden die wichtigsten, grundlegenden Verhaltens- und Sicherheitsregeln der Arbeitssicherheit in eine junge Sprache verpackt und mit den entsprechenden visuellen Zeichen unterstützt (siehe Info-Box).

Facebook – der Schlüssel zur Zielgruppe

82 % der Jugendlichen in der Schweiz sind mindestens bei einem sozialen Netzwerk angemeldet, 75 % haben ein eigenes Facebook-Profil, und gut die Hälfte nutzt soziale Netzwerke täglich zur Kommunikation. Seit Beginn der Kampagne wird die Facebook-Seite von «be smart work safe» sehr aktiv betreut. Täglich werden Meldungen rund um die Arbeitssicherheit oder zu aktuellen Themen, welche die Jungen interessieren könnten, «gepostet».

Positiver Start

Zusammenfassend kann man sagen, dass die ersten drei Monate seit Beginn der Kampagne im Herbst 2013 ein durchaus positives Bild aufzeigen. Insgesamt wurden die einzelnen Facebook-Posts bei über einer Million unterschiedlichen Usern angezeigt. Während der Kampagnendauer konnten über 4 000 Fans gewonnen werden, und mithilfe der Facebook-Anzeigen wurden die Botschaften über 7 Millionen Mal ausgeliefert und vornehmlich bei der jungen Zielgruppe angezeigt. Über 60 000 Personen haben dabei auf die Anzeigen geklickt, was im Vergleich zu anderen Kampagnen ein sehr guter Wert ist. Ebenfalls sehr erfreulich ist die Tatsache, dass die erreichten Personen zu über 75 % unter 23-jährig sind, was bedeutet, dass die Botschaft bei der Zielgruppe der jungen Arbeitnehmenden ankommt und offenbar auch gut aufgenommen wird. Fazit: Der Kampagnenstart ist ermutigend und lässt hoffen, dass die weiteren Phasen der Kampagne mit der gleichen Dynamik fortgesetzt werden können.

12 Sicherheitstipps

1 Jeder Job hat Gefahren – über die weiss ich bei meiner Arbeit Bescheid.

2 Meine Arbeitsmittel sind nicht dreckig, nicht defekt und liegen nicht irgendwo herum. Halt einfach so, dass ich mich jederzeit darauf verlassen kann.

3 Im Job trage ich die richtige Ausrüstung. Ein Hockeyspieler geht schliesslich auch nicht im Tütü aufs Eisfeld.

4 Bei der Arbeit bin ich 100 % dabei. Das heisst: kein Alkohol, keine Drogen oder Medikamente, die den Verstand vernebeln.

5 In der Pause mit High Heels über den nassen Boden sliden? Oder mit dem Fleischerbeil Five Finger Fillet spielen? Nee, ich verhalte mich auch in der Pause richtig.

6 Auch wenn wir unterwegs sind, schaue ich auf die Sicherheit. Ohne Helm auf dem Motorrad? Ohne Sicherheitsgurt im Auto? Sorry, geht gar nicht.

7 Bei der Arbeit mit- und vorausdenken? Klar! So passieren definitiv weniger Unfälle.

8 Es ist unklar, was ich zu tun habe? Tja, dann frage ich nach. Auch mein Chef war schliesslich mal neu im Job und musste bei seinem Chef nachfragen.

9 Ich kann etwas nicht? Dann stehe ich lieber dazu. Verletzt im Spital liegen – darauf habe ich keine Lust.

10 Meine Arbeitskollegen sind in gefährlicher Mission unterwegs? Mir egal. Ich achte auf meine Gesundheit

11 Kommt es doch zu einem Unfall, bin ich bereit. Wo ist der Medizinkoffer? Wo der Feuerlöscher? Wie geht die Nummer des Notfalls? Ich weiss es.

12 Für dich ist es wichtig, in der Gruppe akzeptiert zu sein? Völlig klar, das ist auch gut so. Aber noch viel cooler ist es, eine eigene Meinung zu haben und eigene Entscheide zu treffen.

Inserat der Präventionskampagne «be smart work safe»

Weitere Informationen

www.bs-ws.ch, www.facebook.com/besmart.worksafe

Industrielle Hitzearbeitsplätze

Hitzearbeit kann Gesundheitsschäden verursachen. Hitze, körperliche Arbeit und ungeeignete Bekleidung können zu einer Erwärmung des Körpers und damit zu einem Anstieg der Körpertemperatur führen. Unter ungünstigen Verhältnissen kann schon bei kurzzeitiger Beschäftigung in der Hitze ein gesundheitliches Risiko bestehen.

Dr. med. Irene Kunz
Fachärztin für Innere Medizin und Fachärztin für Arbeitsmedizin, Bereichsleiterin Arbeitsmedizin Services, Suva, Luzern

Franziska Fürholz
MSc Physics, Abteilung Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz, Suva, Luzern

Die Suva hat in verschiedenen Betrieben und Branchen an ausgewählten Arbeitsplätzen, an denen Hitzearbeit vorkommt, Messungen durchgeführt. Besonders gefährdete Branchen sind: Zementherstellung, Papierindustrie, Stahlproduzenten, Giessereien, Herstellung von Graphit und Keramik sowie Feuerwehren. Auch ausgewählte Arbeitsplätze in verschiedensten Industriezweigen, wie beispielsweise Wartungsarbeiten an thermischen Anlagen oder Geräten und Maschinen, die in der Betriebsphase Wärme bzw. Hitze abstrahlen, bergen Gesundheitsrisiken.

Hitzeeinwirkung

Die normale Körpertemperatur liegt im Körperinnern zwischen 36,5 und 37,5 °C (Kerntemperatur). Sie bleibt so lange unverändert, wie die im Körper gebildete überschüssige Wärme an die Umgebung abgegeben werden kann. Das geschieht durch Verdunstung von Schweiss (Evaporation), Wärmestrahlung (Radiation), Wärmeleitung (Konduktion) und Wärmetransport über die Luftströmung (Konvektion). Die letztgenannten drei Faktoren können nur bei geringem Wärmeüberschuss des Körpers einen genügenden Wärmeabfluss sichern. Die Schweissverdunstung ist deshalb der wichtigste Mechanismus zur Verhütung einer zu hohen Körpertemperatur bei körperlichen Belastungen und erhöhten Umgebungstemperaturen. Bei Hitzearbeit werden während einer Arbeitsschicht zum Teil grosse Schweissmengen abgesondert, bei mittelschwerer Arbeit 3 bis 4 Liter pro Schicht, bei körperlicher Schwerarbeit unter Extrembedingungen sogar Spitzenwerte von 8 bis 12 Litern pro Arbeitsschicht. Das Schwitzen spielt damit bei Hitzearbeiten eine zentrale Rolle.

Gefährdung durch Überhitzung

Eine gesundheitliche Gefährdung durch Überhitzung entsteht, wenn die Wärmebilanz im Körper nicht ausgeglichen ist. Bei höheren Lufttemperaturen, vor allem über 30 °C, spielt die Kühlung des Körpers durch Schweissverdunstung eine ausschlaggebende Rolle. Die Wirkung der Schweissverdunstung ist umso geringer, je höher die Luftfeuchtigkeit und je niedriger die Luftgeschwindigkeit ist. Das Arbeiten unter solchen ungünstigen klimatischen Bedingungen kann zu einem Wärmeüberschuss im Körper und zu einem Anstieg der Körpertemperatur führen.

Das Schwitzen spielt bei Hitzearbeiten eine zentrale Rolle

Abwärme von Maschinen kann zu einer massgebenden Erwärmung der Luft beitragen. Muskelarbeit erzeugt im Körper zusätzliche Wärme. Der Schweregrad der körperlichen Arbeit und die Arbeitszeit/Schichtdauer

können bei einem ungünstigen Verhältnis zueinander zur Entwicklung einer Hitzeerkrankung beitragen.

Je nach Luftdurchlässigkeit, Wasserdampfdurchlässigkeit oder Isolationswert der Bekleidung erwärmt diese den Körper zusätzlich. Ist zum Beispiel die Wasserdampfdurchlässigkeit niedrig, so kann die relative Luftfeuchtigkeit zwischen Haut und Kleidung bis zu 100 % betragen, was die Abkühlung des Körpers stark hemmt, da der Schweiss nicht mehr verdunstet.

Arbeitnehmende können einerseits durch klimatische Bedingungen gefährdet sein. Andererseits können sie selbst anlagemässig dazu neigen, eine Hitzeerkrankung zu entwickeln. Bei Personen, die die Hitze schlecht ertragen, spricht man von Hitzeintoleranz. Voraussetzung für das Arbeiten unter klimatisch ungünstigen Bedingungen ist eine gute körperliche und geistige Kondition. Personen mit fieberhaften oder chronischen Erkrankungen, insbesondere des Herzens, des Kreislaufs, der Lungen, der Niere und der Leber sowie des Stoffwechsels, haben ein erhöhtes gesundheitliches Risiko bei derartigen Arbeitseinsätzen.

Gefährliche Hitzeerkrankungen

Folgende Hitzeerkrankungen können auftreten: Hitzekrämpfe, Hitzeerschöpfung, Hitzeschäden bei körperlicher Anstrengung und Hitzschlag (siehe Kasten). Bei Hitzeerkrankungen handelt es sich um rasch auftretende gesundheitliche Störungen, die unter Umständen lebensbedrohlich verlaufen.

Die Hauptursache der Hitzeerkrankungen ist eine erschwerte bzw. verunmöglichte Wärmeabgabe des Körpers innert nützlicher Frist an die Umgebung. Weitere Faktoren wie Gesundheitszustand, Arbeitsleistung, Bekleidung, Luftfeuchtigkeit, fehlende Akklimatisation oder die Einnahme gewisser Medikamente können das Risiko für eine Hitzeerkrankung erhöhen.

Beurteilung des Klimas am Arbeitsplatz

Ob es sich um einen Hitzearbeitsplatz handelt oder nicht, lässt sich

Krankheitsbilder und Sofortmassnahmen

Hitzekrämpfe
Hitzekrämpfe sind krampfartige Schmerzen von kurzer Dauer, meistens in Armen und Beinen. Sie werden durch den Verlust von Salz und Flüssigkeit verursacht.

➡ Sofortmassnahmen:
- Aus dem Hitzebereich entfernen
- In kühler Umgebung lagern und ruhen lassen
- Flüssigkeit verabreichen

Hitzeerschöpfung/Hitzekollaps
Hitzeerschöpfung kommt in zwei Formen vor. Die eine ist hauptsächlich auf Wasserverlust, die andere vor allem auf Salzverlust zurückzuführen. Beide Formen führen zu einer Verminderung des zirkulierenden Blutvolumens. Sie verursachen insbesondere Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Kreislaufstörungen bis hin zu Bewusstseinsstörungen und sind in der Regel von starkem Durst begleitet.

Beim Hitzekollaps handelt es sich um eine plötzlich auftretende Bewusstlosigkeit. Sie ist in der Regel von kurzer Dauer und kann sowohl bei körperlich aktiven wie auch bei ruhenden Personen auftreten.

➡ Sofortmassnahmen:
- Arbeit unterbrechen
- Arbeitnehmende aus dem Hitzebereich entfernen, in einer kühlen Umgebung lagern und überwachen
- Arzt beiziehen

Hitzschlag
Beim Anstieg der Körpertemperatur über 40 °C kommt es zum Versagen mehrerer Organsysteme und damit zum Hitzschlag. Die plötzlich auftretenden Symptome sind hauptsächlich Kopfschmerzen, eine verwaschene Sprache, Schwindel, Krampfanfälle, Bewusstseinstrübung bis hin zum Koma. Der klassische Hitzschlag betrifft vor allem Personen mit einem vorbestehenden Leiden wie Herz-, Zuckerkrankheit, Arteriosklerose, Alkoholkrankheit oder Personen, die Medikamente einnehmen. Beim klassischen Hitzschlag ist die Haut heiss und trocken, beim anstrengungsinduzierten hingegen heiss und feucht. Der anstrengungsbedingte Hitzschlag ereignet sich als Folge von körperlicher Anstrengung. Die Betroffenen schwitzen in normalem Mass, haben Störungen des Bewusstseins, einen raschen Puls, einen tiefen Blutdruck und eine bläuliche Verfärbung der Haut.

➡ Sofortmassnahmen:
- Arbeitnehmende aus dem Hitzebereich entfernen, in kühlere Umgebung bringen und überwachen
- Sofort einen Arzt beiziehen
- Patient in eine Klinik einweisen

Temperaturanzeige des Schmelzofens

nicht nur durch das einfache Messen der Temperatur beurteilen. Die WBGT (Wet Bulb Globe Temperature) muss ermittelt werden. Dieser Wert wurde zur Abschätzung der Hitzebelastung des Menschen eingeführt. Dabei werden neben der Trockentemperatur auch die Strahlungstemperatur und die Feuchttemperatur gemessen. Die wichtigste Einflussgrösse auf den Wärmehaushalt des menschlichen Körpers ist die relative Luftfeuchtigkeit, da wir uns am effektivsten durch die Verdunstung des Schweisses abkühlen können. Die Feuchttemperatur wird daher mit 70 % am stärksten gewichtet, gefolgt von der Strahlungstemperatur (20 %) und der Trockentemperatur (10 %).

Der WBGT-Wert kann mit einem speziellen Messgerät ermittelt werden (siehe Bild Seite 21). Wenn kein Objekt vorhanden ist, das eine hohe Strahlungstemperatur besitzt, so kann er auch anhand der einfacher zu messenden Trockentemperatur sowie der relativen Luftfeuchtigkeit abgeschätzt werden.

Hohe Windgeschwindigkeiten können die Körpertemperatur positiv oder negativ beeinflussen, abhängig davon, ob die Temperaturen unter- oder oberhalb der Oberflächentemperatur der Haut liegen. Liegt die Temperatur der Luft oberhalb jener der Haut, so wird der Körper stärker erwärmt statt abgekühlt.

Je schwerer die Arbeit, desto grösser ist die Wärmeproduktion im Körper, welche noch zusätzlich abgebaut werden muss. Je kürzer die Expositionszeit, desto weniger kann sich der Körper wirklich erhitzen. Im Bedarfsfall können die verschiedenen Temperaturen über eine Stunde gemittelt werden.

Verhütung von Hitzeerkrankungen

Arbeit, Arbeitskleidung und Arbeitsumgebung sind so zu gestalten, dass weder ein Flüssigkeitsdefizit noch eine Überhitzung des Körpers auftritt. Hitzearbeiten sind durch Änderungen des Arbeitsverfahrens nach Möglichkeit zu vermeiden. Dies kann durch technische, organisatorische und personenbezogene Massnahmen erzielt werden (siehe Kasten).

Die europäische Norm 27 243 «Ermittlung der Wärmebelastung des arbeitenden Menschen mit dem WBGT-Index» ist ein gutes Instrument, um die Bewertung der hitzebelasteten Arbeitsplätze vorzunehmen. Diese Norm berücksichtigt einerseits die klimatischen Bedingungen und andererseits die körperliche Belastung des Menschen. Sie definiert, bis zu welchen klimatischen Rahmenbedingungen, ausgedrückt in °C WBGT, welche körperliche Gesamtbelastung bei gesunden, akklimatisierten Menschen und nicht akklimatisierten Menschen für Dauerarbeit während einer Schichtlänge möglich ist sowie ab wann ein Arbeits- und Pausenzyklus festzulegen ist.

Die Tabelle 1 gibt diese Richtwerte für Dauerarbeit wieder. Bei Überschreitung dieser Richtwerte sollten Spezialisten für die Arbeitssicherheit und Arbeitsärzte für die Beurteilung zugezogen sowie die Abteilung Arbeitsmedizin der Suva informiert werden. Die Suva kann bestimmte Betriebskategorien und Arbeitsarten oder, je nach Konstitution, bestimmte Arbeitnehmende zur Verhütung von Hitzeerkrankungen den Vorschriften über die arbeitsmedizinische Vorsorge mittels Verfügung unterstellen (Art. 70 VUV) und Vorsorgeuntersuchungen für diese Gefährdung durchführen (Art. 71 bis 77 VUV).

Tabelle 1
Richtwerte für Dauerarbeit

gemäss EN 27 243

Stufe des Energie-umsatzes	Beschreibung	Max. zulässige Hitzebelastung in Grad°C WBGT*
0	**Ruhend, beobachtend, Arbeit am Bildschirm**	**33**°C WBGT
1	**Ruhiges Sitzen, leichte Handarbeit**	**30**°C WBGT
2	**Andauernde Hand- und Armarbeit**	**28**°C WBGT
3	**Schwere Arm- und Rumpfarbeit**	**26**°C WBGT
4	**Sehr schwere Tätigkeit mit max. Arbeits-geschwindigkeit**	**25**°C WBGT

*Zur Ermittlung des WBGT-Wertes werden neben der Trocken-temperatur auch die Strahlungs- und die Feuchttemperatur gemessen.

Messgerät zur Messung des WBGT

Grundsätze zur Verhütung von Hitzeerkrankungen

Technische Massnahmen

- Arbeitsplätze vor direkter Sonneneinstrahlung z. B. durch Sonnendächer, -segel oder -schirme schützen.
- Geeignete Lüftungsmassnahmen zur Abkühlung vorsehen.
- An ständigen Arbeitsplätzen den Einsatz einer Kühlung/Klimatisierung prüfen.
- Abwärme von Maschinen durch zusätzliche Isolation oder Hitzeschutz-schirm reduzieren.

Organisatorische Massnahmen

- Arbeitnehmende über die gesundheitlichen Risiken bei Hitzearbeit und über die Massnahmen zu deren Vermeidung informieren.
- Durch Akklimatisation das Risiko für eine Hitzeerkrankung, insbesondere im Untertagbau im feucht-warmen Klima, verringern (Anpassungsvor-gänge des Körpers an die Hitze benötigen ein bis zwei Wochen).
- Aufenthaltszeit im Hitzebereich reduzieren.
- Tätigkeiten, die nicht im Hitzebereich ausgeführt werden müssen, in anderer Umgebung verrichten.
- Schwere körperliche Arbeiten im Freien möglichst in den Morgenstunden vornehmen.
- Bei sehr hohen Temperaturen schwere und sehr schwere Arbeiten ver-meiden. Dabei ist zu berücksichtigen, ob diese im Freien oder in geschlos-senen Räumen verrichtet werden und ob es sich um dauernde oder vor-übergehende Arbeitsplätze handelt (siehe weiterführende Literatur).
- Aufenthaltszeit im Hitzebereich reduzieren. Regelmässige stündliche «Entwärmungspausen» in einem kühleren bzw. schattigen Bereich durch-führen. Viele kurze Erholungspausen haben einen höheren Erholungswert als wenige lange Erholungspausen (siehe weiterführende Literatur).
- Bei Verbleib im Hitzebereich Arbeitsintensität reduzieren oder körperliche Arbeit unterbrechen.

Personenbezogene Massnahmen

- Angepasste Arbeitskleidung tragen, die eine Schweissverdunstung zulässt.
- Geeignete Getränke für den Ausgleich des Flüssigkeitshaushalts bereitstellen.

Arbeitsmedizinische Vorsorge

- In den betroffenen Branchen die klimatische Belastung durch Hitze genauer überprüfen und bei Bedarf Vorsorgeuntersuchungen durchführen.

Weiterführende Literatur

- Suva, Checkliste «Arbeiten an heissen Tagen auf Baustellen im Freien», Bestellnummer 67135.d
- Suva, Informationsschrift «Arbeitsmedizinische Prophylaxe bei Arbei-ten im Untertagbau im feuchtwarmen Klima», Bestellnummer 2869/26.d
- Europäische Norm 27 243 «Ermittlung der Wärmebelastung des arbei-tenden Menschen mit dem WBGT-Index»

Raumklima am Arbeitsplatz

Sicherheit und Gesundheitsschutz, aber auch das Wohlbefinden am Arbeitsplatz werden wesentlich von den raumklimatischen Bedingungen beeinflusst. Insbesondere in Bürogebäuden klagen die Beschäftigten häufig über eine Reihe von Beschwerden. Ungünstige Klimabedingungen beeinflussen die Arbeitsleistung, die Aufmerksamkeit, das Reaktions- und Denkvermögen. Sie können sich auch negativ auf Erkrankungen und Unfallzahlen auswirken.

Trockene Schleimhäute, Zugluft, trockene Luft, falsche Raumtemperatur, verbrauchte Luft – so lauten häufig die Beschwerden der Beschäftigten in Bürogebäuden. Das Raumklima wird durch vier wichtige Messgrössen ermittelt: Lufttemperatur, Luftfeuchte, Luftgeschwindigkeit und Wärmestrahlung. Darüber hinaus sind bei der Beurteilung des Raumklimas auch personenbezogene Faktoren zu berücksichtigen wie Kleidung und Arbeitsaktivität (siehe Kasten).

Luftqualität

Auch die Luftqualität spielt eine entscheidende Rolle. In geschlossenen Arbeitsräumen muss gesundheitlich zuträgliche Atemluft in ausreichender Menge vorhanden sein. In der Regel entspricht dies der Aussenluftqualität. Verschiedene Stoffe, Feuchtigkeit oder Wärme können die Qualität der Raumluft beeinträchtigen. Werden am Arbeitsplatz Tätigkeiten mit Gefahrstoffen oder biologischen Arbeitsstoffen durchgeführt, gelten hinsichtlich der stofflichen Gefährdungen an diesen Arbeitsplätzen besondere Vorschriften.

In Büros und büroähnlichen Arbeitsräumen wird die Raumluftqualität – neben anderen möglichen Emissionsquellen – im Wesentlichen durch die vom Menschen selbst abgegebenen Stoffe (z.B. Kohlendioxid) bestimmt. Zur Ermittlung der Raumluftsituation ist die Messung der Kohlendioxidkonzentration oder die Bestimmung des Luftwechsels erforderlich. Die Kohlendioxidkonzentration ist dabei ein anerkanntes Mass für die Bewertung der Luftqualität. Erfahrungsgemäss wirken sich erhöhte Kohlendioxidkonzentrationen negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Treten trotz bestimmungsgemässer Nutzung des Arbeitsraums Beschwerden bei Beschäftigten über die Luftqualität auf, ist zu prüfen, ob und welche weiteren Massnahmen (z.B. zeitweise verstärkte Lüftung, Änderung der Raumnutzung, Umplatzieren der Beschäftigten in andere Räume, Einbau oder Anpassung einer RLT-Anlage) durchzuführen sind.

Die Luftqualität kann durch verschiedene Messungen ermittelt werden:

- **CO_2-Messung:** Sie erfolgt während der Arbeitszeit nach üblicher Lüftung. Messung bei Räumen bis zu 50 m² Grundfläche in der Regel in ca. 1,50 m Höhe und in einem Abstand von 1 bis 2 m von den Wänden.

Die Luftqualität spielt eine entscheidende Rolle

In grösseren Räumen mehrere Messstellen in der Aufenthaltszone der Personen, jedoch in ausreichendem Abstand, um eine direkte Beeinflussung des Messergebnisses durch die Atemluft zu vermeiden.

- **Luftwechsel-Messung:** Eine mögliche Ursache für schlechte Luftqualität ist mangelhafte Lüftung. Um dies festzustellen, wird die Luftwechselrate ermittelt. Zur Messung wird ein ungiftiges Gas in die zu prüfenden Räume eingebracht, und bei einem festgelegten Modus der Nutzung wird über eine Zeit von ca. einer Stunde der Konzentrationsabfall bestimmt.

- **Messgeräte:** Zur Durchführung von Raumklimamessungen stehen verschiedene Fühler, Sonden und Messgeräte zur Verfügung. Vom Anwender müssen sie hinsichtlich Messgrösse, Messbereich und Messgenauigkeit ausgewählt und ent-

Physikalische Grössen des Raumklimas

Lufttemperatur
Die Lufttemperatur ist die Temperatur der den Menschen umgebenden Luft ohne Einwirkung von Wärmestrahlung. Die Lufttemperatur ist für den Menschen gefühlsmässig leicht wahrzunehmen und zu beurteilen.

Luftfeuchte
Der Mensch kann die relative Luftfeuchte nicht konkret einschätzen, nimmt bei erhöhter relativer Luftfeuchte die Lufttemperatur jedoch intensiver wahr. Werden die Grenzen des Behaglichkeitsbereichs überschritten, kann dies zu einer Erhöhung der Körpertemperatur und damit zu einer Kreislaufbelastung führen.

Luftgeschwindigkeit
Das subjektive Empfinden von Luftbewegungen ist sehr unterschiedlich. Eine unerwünschte Form der Luftgeschwindigkeit ist die sogenannte Zugluft. Zugluft kann sowohl durch freie Lüftung als auch durch raumlufttechnische Anlagen hervorgerufen werden.

Wärmestrahlung
Der Mensch kann nur sehr begrenzt zwischen der Wahrnehmung von warmer Umgebungsluft und der Wirkung der mittleren Wärmestrahlung unterscheiden. Er kann aus seiner Umgebung Wärme über Wärmestrahlung aufnehmen oder abgeben.

Personenbezogene Faktoren
- Arbeitsaktivität
- Bekleidungssituation
- Akklimatisation
- Weitere persönliche Faktoren (z.B. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand, Dehydratation)

sprechend der Messaufgabe sachgerecht benutzt werden. Messwerte sind nur dann sinnvoll auswertbar, wenn die Messungen professionell ausgeführt und von einer Dokumentation begleitet werden.

Freie Lüftung

Die freie Lüftung von Räumen kann als Stosslüftung oder kontinuierliche Lüftung erfolgen. Eine Stosslüftung ist in regelmässigen Abständen durchzuführen. Wichtig für die Raumluftqualität sind dabei der Abstand zwischen zwei Lüftungsintervallen und die Dauer der Lüftungsphasen. Als Anhaltswerte wird empfohlen, Büroräume nach 60 Minuten und Besprechungsräume (also Räume mit höherer Personenbelegungsdichte) nach 20 Minuten zu lüften. Die Mindestdauer der Stosslüftung ist von der Temperaturdifferenz zwischen innen und aussen und dem Wind abhängig. Um eine Kohlendioxidkonzentration von 1000 ppm nicht zu überschreiten, kann von folgenden Orientierungswerten für die jeweilige Lüftungsdauer ausgegangen werden: Sommer: 10 Minuten, Frühling/Herbst: 5 Minuten, Winter: 3 Minuten.

Empfehlungen für heisse Sommertage

An heissen Sommertagen kann es schnell vorkommen, dass in Arbeitsräumen wie Büros, Ladengeschäften oder auch in Werkstätten die Lufttemperaturen stark ansteigen und die Mitarbeitenden unter der Hitze leiden. Sinkende Leistungsfähigkeit und Arbeitsunlust, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bis hin zu einer vermehrten Schweissabgabe und Herz-Kreislauf-Belastungen sind die Folgen. Unter Umständen ist auch eine Erhöhung des Unfallrisikos zu befürchten.

Raumtemperaturen von über +26 °C, wie sie im Sommer in nicht klimatisierten Arbeitsräumen auftreten können, vor allem in Kombination mit schweren Arbeiten oder ungeeigneter Bekleidung, können zu einer Gefährdung der Gesundheit führen. Arbeitgeber und Beschäftigte müssen im gegenseitigen Einvernehmen durch geeignete Schutzmassnahmen die Situation meistern. Verschiedene technische, organisatorische und personenbezogene Massnahmen, aber auch das persönliche Verhalten jedes Einzelnen können dazu beitragen (siehe Kasten).

Fachspezialisten rechtzeitig beiziehen

Viele Fragen zum Raumklima tauchen erst auf, wenn die Arbeitsräume einmal bezogen sind und die Beschäftigten mit unangenehmen raumklimatischen Bedingungen konfrontiert sind. Raumklima ist ein komplexes Unterfangen. Die Planung und Beratung durch einen Fachspezialisten lohnt sich, zumal spätere Eingriffe meistens mit hohen Kosten und Auswirkungen auf den laufenden Betrieb verbunden sind. Vor allem bei Umbauten und Umnutzungen sollten raumklimatische Fragen rechtzeitig genau untersucht werden, damit die Räumlichkeiten für die geplante Arbeitstätigkeit auch wirklich optimale Voraussetzungen bieten. Der dadurch generierte Nutzen liegt auch im Interesse der Unternehmen.

Dr. Peter Meier
Vizepräsident EKAS, Bereichsleiter Arbeitsbedingungen, Amt für Wirtschaft und Arbeit, Zürich

Massnahmen bei hohen Raumtemperaturen am Arbeitsplatz

Technische Massnahmen

- **Nachtauskühlung nutzen:** Für eine intensive Durchlüftung der Räume sorgen, am besten in den Nacht- oder frühen Morgenstunden.
- **Innere Wärmequellen** reduzieren oder vermeiden, z.B. elektrische Geräte nur bei Bedarf in Betrieb nehmen (Lampen, PC, Drucker, Scanner, Kopierer).
- Ein **Tischventilator** fördert die Kühlung durch Schweissverdunstung, aber nicht jeder verträgt die dabei mögliche Zugluft. Zudem können durch dessen Betrieb Staub oder Pollen aufgewirbelt werden (Gefährdung für Allergiker!).
- Ist eine **Klimaanlage** vorhanden, soll bei hohen Aussenlufttemperaturen die Differenz zur Raumlufttemperatur nicht zu gross eingestellt werden, sonst besteht beim Gang ins Freie die Gefahr eines «Hitzeschocks». In der Praxis sollte die Differenz nicht mehr als 8 °C betragen. Klimatechnische Geräte müssen regelmässig fachgerecht gewartet werden, um Zugluft oder Keimbelastung zu vermeiden.
- Für **mobile Klimageräte** ist die Betriebsanleitung genau zu beachten, insbesondere in Bezug auf die mögliche Raumgrösse und die Führung der Schläuche nach aussen. Spezielles Augenmerk verdienen die Geräuschbelästigung und die Gefahr von Zugluft an den Luftauslässen.
- Störende **direkte Sonneneinstrahlung** auf den Arbeitsplatz ist zu vermeiden. Sehr wirkungsvoll sind aussen liegende Jalousien oder hinterlüftete Markisen. Innen liegende Rollos sollten aus hellem bzw. hoch reflektierendem Material bestehen. Diese Sonnenschutzvorrichtungen bieten zudem einen wirkungsvollen Blendschutz.

Organisatorische Massnahmen

- **Arbeits-, Arbeitszeit- und Pausenregime** im Rahmen des technologisch oder betriebsbedingt Möglichen anpassen:
  - > Schwere körperliche Arbeit in den heissen Stunden vermeiden bzw. reduzieren und mit kurzen Ruhephasen unterbrechen.
  - > Früher mit der Arbeit beginnen.
  - > Zusätzliche kurze Pausen von ca.10 Minuten einlegen und mit einem Aufenthalt oder leichter Tätigkeit in kühleren Bereichen verbinden.
  - > Nutzung von Gleitzeitregelungen zur Arbeitszeitverlagerung.
  - > Überstunden vermeiden.
- **Massnahmen frühzeitig planen** in Abstimmung zwischen Arbeitgeber, Mitarbeitenden, Sicherheitsbeauftragten sowie gegebenenfalls Arbeitsarzt oder Spezialist für Arbeitssicherheit.
- Die Beschäftigten für das Thema Hitzebelastung am Arbeitsplatz **sensibilisieren** (Information, Beratung, Schulung).
- **Rücksichtnahme auf besondere Personengruppen:** insbesondere werdende oder stillende Mütter, Frauen an Steharbeitsplätzen, ältere und gesundheitlich gefährdete Beschäftigte (z.B. chronisch Kranke), Menschen mit bestimmten Behinderungen bzw. unter medikamentöser Behandlung.

Personenbezogene Massnahmen

- **Wasseranwendungen** in Form von Armgüssen, kühlenden Tüchern und Umschlägen, Benetzung der Hautoberflächen. Sehr wirkungsvoll sind auch Duschen oder Fussbäder, soweit sie in der Praxis anwendbar sind. Öfters kühles Wasser über die Handgelenke fliessen lassen ist einfach und effektiv.
- **Bekleidung anpassen:** Helle, luftdurchlässige, lockere und den Schweiss aufnehmende Kleidung, um Wärmestau zu vermeiden, leichtes Schuhwerk, «Krawattenzwang» aussetzen.
- **Spezialbekleidung** wie z.B. spezielle Kühlwesten und Arm- bzw. Beinmanschetten ist wirkungsvoll, jedoch muss deren Akzeptanz gegeben sein. Sie sind eher an Hitzearbeitsplätzen geeignet.
- **Ausreichend trinken:** Man sollte rechtzeitig noch vor dem Durst und ausreichend trinken. Der normale Tageswasserbedarf des Erwachsenen beträgt, je nach Körpermasse und Schweissabgabe 1,8 bis 2,5 Liter und erhöht sich bei körperlicher Arbeit und Hitze entsprechend. An heissen Tagen gilt: Nicht zu viel auf einmal trinken, besser öfter in kleinen Mengen.
- **Getränke an heissen Tagen:** Besonders geeignete Getränke sind Trink- und Mineralwasser (nur wenig Kohlensäure), Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Fruchtsäfte (Schorle). Sie ersetzen neben dem Wasser auch die durch das Schwitzen verloren gegangenen Elektrolyte und Mineralstoffe.
- Sehr **kalte Getränke** (Eiswürfel) sollten vermieden oder nur in geringen Mengen und in kleinen Schlucken zu sich genommen werden, da sie den Körper dazu veranlassen, mehr Wärme zu produzieren. Milch ist ebenfalls nicht als Durstlöscher geeignet. Alkoholhaltige Getränke sind zu vermeiden, sie fördern den Wasserverlust des Körpers.
- Werden **Kaffee oder koffeinhaltige Getränke** massvoll getrunken, wirken sie nicht dehydrierend. Von **Energydrinks** als Durstlöscher ist abzuraten. Ebenso zählen **Trendgetränke** wie sogenannte «Smoothies» (Säfte aus püriertem Obst) eher als kleine Mahlzeit.
- **Bewusst essen:** Keine schweren und reichhaltigen Mahlzeiten einnehmen, geeignet sind leicht verdauliche Obst- und Gemüsesalate, kalt servierte Suppen oder für einmal halbe Portionen.

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Im Dienstleistungssektor sind ca. 2,7 Millionen Arbeitnehmende beschäftigt. Die meisten von ihnen arbeiten am Bildschirm. Doch die wenigsten von ihnen wissen, was einen richtig eingerichteten Büroarbeitsplatz ausmacht. Stimmt die Ergonomie? Was ist richtig, was ist falsch? Wer ist zuständig, wenn etwas nicht stimmt? Welche ergonomischen Hilfsmittel sind wirklich sinnvoll? Der folgende Artikel liefert einige Antworten.

Tisch und Stuhl optimal einstellen

Stuhlhöhe: Füsse flach auf dem Boden. Ober- und Unterschenkel bilden einen Winkel von mind. 90 Grad.

Sitzfläche: Rücken leicht gegen Stuhllehne gedrückt. Abstand zwischen Sitzfläche und Kniekehle etwa zwei Finger breit.

Rückenlehne: Sie sollte genug Widerstand geben, jedoch ohne Kraftaufwand nach hinten nachgeben.

Lordosenstütze: Ausbuchtung an der Rückenlehne (Lordosenstütze) auf Höhe des Kreuzes einstellen.

Armstützen (optional): Höhe der Armstützen so einstellen, dass die Ellbogen locker darauf liegen, ohne die Schultern anheben zu müssen.

Tischhöhe: Tischhöhe sollte bei aufrechter Sitzhaltung so eingestellt sein, dass die Ellbogen locker auf dem Tisch aufliegen.

Der Universalarbeitsplatz für alle existiert nicht. Allein schon die verschiedenen Körpergrössen vom grössten Mann bis zur kleinsten Frau lassen daran zweifeln. Innenarchitekten, Einkäufer von Büroeinrichtungen und Kommunikationsspezialisten haben daran keine Freude. Sie möchten möglichst uniforme Büroeinrichtungen, die zum Einrichtungsbudget, zum Image und zum Firmenleitbild passen.

Gute Ergonomie lohnt sich

Sind Sonderausstattungen wirklich unumgänglich? Und sind sie wirklich teurer? Tatsache ist, dass Rückenschmerzen, Beschwerden vom Kopf bis zu den Unterschenkeln, Nackenverspannungen, Druckstellen an Unterarmen, entzündete Handgelenke (Karpaltunnel-Syndrom), Krampfadern durch Blutrückstau und viele Leiden mehr jährlich Milliardenbeträge kosten. Gemäss einer Studie des SECO schlagen Beschwerden des Bewegungsapparats in den Betrieben mit 3,3 Mia. Schweizer Franken zu Buche. Gute Ergonomie lohnt sich also, und sie kostet weit weniger als die durch falsche Planung, schlechte Einrichtungen, unsachgemässe Einstellungen und Fehlhaltungen verursachten Folgekosten.

Doch was ist gute Ergonomie? Zuerst einmal geht es darum, alle vorhandenen Möglichkeiten auszuschöpfen. Häufig werden die Verstellmöglichkeiten von Tisch und Stuhl gar nicht richtig genutzt. In der Regel ist beim Bürostuhl eine entsprechende Bedienungsanleitung unten angebracht. Stuhlhöhe, Sitzfläche, Rückenlehne und Armstützen können verstellt werden. Aber nicht irgendwie, bis man das Gefühl hat, jetzt stimme es, sondern nach ergonomischen Gesichtspunkten (siehe Kasten oben).

Vorhandene Möglichkeiten ausschöpfen kostet nichts

Arbeitsmittel optimal platzieren

Stimmt einmal die Einstellung von Tisch und Stuhl, geht es darum, den Bildschirmarbeitsplatz optimal einzurichten. Um Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu vermeiden, müssen auch die Arbeitsmittel nach ergonomischen Kriterien platziert werden (siehe Kasten Seite 28). Oft genug sieht man Bildschirme im Gegenlicht vor Fensterfronten oder diagonal schräg aufgestellt. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis solche Einrichtungen zu Augenproblemen und Zwangshaltungen führen. Tastatur und Bildschirm sollten sich auf einer Achse befinden, ohne dass der Kopf seitlich abgedreht werden muss. Reflexionen auf dem Bildschirm sind zu vermeiden. Am besten stellt man Bildschirme deshalb im rechten Winkel zum Fenster. Damit lassen sich Spiegelungen vermeiden. Ist dies nicht möglich, können Beschattungselemente oder Sonnenstoren für blendfreies Arbeiten sorgen.

Ergonomische Hilfsmittel für den Büroalltag

Sind einmal die Einstellungen beim Büromobiliar ausgeschöpft, kann der Einsatz zusätzlicher ergonomischer Hilfsmittel sinnvoll sein (siehe Seite 29). Sie kosten wenig und können wesentlich zur Vermeidung von Beschwerden und Schmerzen beitragen. Hilfsmittel sind zu Beginn wie störende Fremdkörper im normalen Arbeitsablauf. Dies vor allem, weil

Urs Hof
Eur. Ergonom
CREE, wissensch. Mitarbeiter,
SECO, Bern

Bildschirm und Tastatur optimal platzieren

Bildschirm: Bildschirm gerade vor sich hinstellen, Abstand mindestens eine Armlänge, Höhe des oberen Bildschirmrands etwa eine Handbreit unter der Augenhöhe.

Tastatur und Maus: Abstand zur Tischkante ca. 10 – 15 cm, um ein lockeres Abstützen der Handballen zu ermöglichen.

Arbeitsdokumente: Zwischen Tastatur und Bildschirm (nicht vor der Tastatur) platzieren.

sich der Mensch an einen Zustand gewöhnt, auch wenn dieser der Gesundheit abträglich ist. Eine neue Haltung beansprucht neue Muskeln bzw. die «alten» müssen sich weiter dehnen oder straffen. Nach ein bis zwei Wochen ist die Eingewöhnungsphase erreicht, und die neu gewonnene Ergonomie kann beginnen, ihre Früchte zu tragen.

Ergonomie im Arbeitsgesetz verankert

Ergonomie ist keine Disziplin, die den Verkauf zusätzlicher Hilfsmittel im Büro zum Ziel hat. Die Grundsätze der ergonomischen Gestaltung eines Arbeitsplatzes hat bereits der Gesetzgeber vorgegeben und die Pflichten des Arbeitgebers definiert (vgl. Art. 2; Art. 23 und 24 der Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz ArGV 3). Arbeitsplätze sind vom Arbeitgeber nach ergonomischen Gesichtspunkten zu gestalten; sie müssen ungehinderte Bewegungsräume und zwangslose Körperhaltungen ermöglichen. Auch abwechselnd sitzende und stehende Tätigkeit, Massnahmen zum Schutz vor Lärm und Immissionen sowie die Sicht ins Freie sind dort verankert.

Die Rolle der Selbstverantwortung

Ergonomische Büroeinrichtungen sind nur wirksam, wenn die Menschen, die dort arbeiten, auch selber einige Grundsätze zum Ausgleich in ihrem persönlichen Arbeitsalltag beherzigen. Bewegung ist wichtig. Manchmal sogar wichtiger als richtiges Sitzen! Der Gang zum Kopierer sollte nicht als Erschwernis betrachtet werden, sondern als willkommene Abwechslung und Lockerungsübung. Alle 45 bis 60 Minuten sollte man kurz aufstehen und einige Schritte gehen.

Ein zwischen Schulter und Ohr eingeklemmter Telefonhörer ermöglicht zwar das Schreiben. Mit der Zeit kann das aber zu Verspannungen im Nacken führen. Eine Verbesserung bringt hier ein Head-Set mit Kopfhörer und Mikrofon.

Zahlreiche Applikationen erleichtern die Bildschirmarbeit. Dazu gehören Tastaturfunktionen, die das Bedienen der Maus überflüssig machen und damit Anstrengungen des Handgelenks vermeiden. Auch Bildschirmdarstellungen mit grösserer Schrift sind nützlich, denn dadurch lässt sich die Belastung der Augen reduzieren.

All diese Tipps gehören zum Bereich der Selbstverantwortung. Wenn jeder ein wenig Sorge zu sich selber trägt und die bestehenden Möglichkeiten an seinem Arbeitsplatz wirk-

Bewegung ist wichtig

lich nutzt, können viele Beschwerden vermieden werden. Hinweise auf eine schlechte Körperhaltung oder falsche Einstellungen von Büromobiliar und -geräten sollten daher nicht als Kritik gesehen werden. Arbeitskolleginnen und -kollegen können einander damit positiv beeinflussen und durch eine offene Gesprächskultur auch eine Verbesserung des Arbeitsklimas bewirken.

Fachspezialisten beiziehen

Der Beizug eines Ergonomen oder eines ergonomisch geschulten Physiotherapeuten lohnt sich in jedem Fall, vor allem wenn mehrere Personen unter Beschwerden leiden. In wenigen Minuten erklärt er, wie

Fussstützen: Sie sind nützlich für klein gewachsene Mitarbeitende, deren Füsse bei der einstellbaren Tisch- und Stuhlhöhe den Boden nicht erreichen.

Dokumentenauflage: Platziert zwischen Tastatur und Bildschirm, ermöglicht sie eine ideale Sehdistanz. Der einstellbare Neigewinkel schafft die Voraussetzung für eine ergonomische Sitzhaltung und entlastet Nacken und Schultern.

Handballenauflage vor Tastatur und Maus: Sie entlastet die Handgelenke und Schultern bei der Bildschirmarbeit und fördert eine ergonomisch richtige Haltung.

Computerbrille: Durch eine vom Augenoptiker auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmte Sehhilfe lassen sich Augenbeschwerden, Kopfschmerzen und Verspannungen im Nackenbereich reduzieren oder ganz vermeiden.

man den bestehenden Arbeitsplatz richtig einrichten kann und welche Verbesserungsmöglichkeiten bestehen. In bestimmten Fällen ist die Konsultation eines Arztes für weitere Abklärungen empfehlenswert. Mit dem geschulten und richtigen Verhalten am Büroarbeitsplatz und den richtig eingerichteten und eingestellten Arbeitsmitteln sind die Voraussetzungen für ein effizientes und beschwerdefreies Arbeiten gegeben. Ergonomie schafft Mehrwert.

Weiterführende Links und Literatur:

- EKAS-Box, das Online-Präventionstools für Büroarbeitsplätze: www.ekas-box.ch
- EKAS, «Unfall – kein Zufall! Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz in Bürobetrieben», Best.-Nr. 6205.d
- EKAS, «Praktische Tipps für mehr Sicherheit und Gesundheitsschutz im Büro», Best.-Nr. 6091.d
- EKAS, Gefährdungsermittlung, «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz für KMU des Dienstleistungssektors», Best.-Nr. 6233.d
- SECO, Wegleitung zu den Verordnungen 3 und 4 des Arbeitsgesetzes, Best.-Nr. BBL 710.250.d
- SECO, «Sitzen bei der Arbeit», Best.-Nr. BBL 710.068.d
- Suva, Faltprospekt «Arbeiten am Bildschirm. Entspannt statt verspannt – die Tipps», Best.-Nr. 84021.D

Bezugsquellen

- Publikationen der EKAS: www.ekas.ch > Dokumentation > Bestellservice
- Publikationen des SECO: www.seco.admin.ch
- Publikationen der Suva: www.suva.ch > Informationsmittel bestellen (Waswo)

Synergien und Networking

Am 6. November 2013 fand in Biel erstmals die Trägerschaftstagung im Verbund mit der Arbeitstagung der EKAS statt. Vertreterinnen und Vertreter von Branchenlösungen, von kantonalen oder eidgenössischen Durchführungsorganen, der Suva sowie zahlreiche Spezialisten aus den Bereichen Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz nutzten die Gelegenheit zur Weiterbildung, zum Networking und zum Erfahrungsaustausch.

1

4

7

11

12

Dr. Ulrich Fricker, Präsident der EKAS und Vorsitzender der Suva-Geschäftsleitung, zeigte sich sichtlich erfreut in seiner Einführungsrede: «Wenn ich hier in den Saal schaue, sehe ich die ‹Crème de la crème› der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes der Schweiz.» In der Tat, rund 300 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus verschiedensten Branchen, Berufsverbänden und Fachorganisationen, Vertreter der kantonalen Arbeitsinspektorate, des SECO und der Suva sowie zahlreiche Spezialisten der Arbeitssicherheit drängten sich dicht an dicht in den Reihen des vollen Saals im Bieler Kongresszentrum. «Die EKAS möchte mit diesen gemeinsam durchgeführten Tagungen vor allem Synergien generieren, den fachlichen Erfahrungsaustausch und das, was man neu auch als ‹Networking› bezeichnet, fördern», führte er weiter aus. Die Probleme in der Arbeitswelt sind komplexer geworden und erfordern eine zunehmende Vernetzung, damit Lösungen im Verbund gefunden werden können. Das entspricht durchaus der Rolle der EKAS als Drehscheibe und Brückenbauerin.

Wandel in der Arbeitswelt

Der rasante Wandel in der Arbeitswelt ist unübersehbar. Dr. Marino Menozzi, Privatdozent an der ETH, eröffnete die Vortragsreihe mit dem Thema «Wandel in der Arbeitswelt» und zeigte dessen Auswirkungen auf Wissenschaft und Prävention auf. Die Schnittstellen zwi-

2

3

5

6

8

9

10

13

1 Erwin Buchs und Jutta Barmettler von der EKAS-Geschäftsstelle verteilen Unterlagen am Empfang.
2 Blick in den vollen Tagungssaal im Bieler Kongresszentrum.
3 Angeregte Pausengespräche.
4 Ein ungezwungener Stehlunch sorgte für zahlreiche Networking-Möglichkeiten.
5 Dr. Serge Pürro, Geschäftsführer der EKAS, im Gespräch mit Dr. Brigitte Bumann, bfu, und Dr. Marino Menozzi, Privatdozent ETHZ.
6 Erfahrungsaustausch live: (v.l.n.r.) Dario Mordasini, Unia, Markus Sidler, Suva, Daniel Bornoz, FRM, und Marcel Thomi, Holzbau Schweiz.
7 Dr. Ulrich Fricker, Präsident der EKAS, eröffnete die kombinierte Trägerschafts- und Arbeitstagung.
8 Dr. Marino Menozzi von der ETH erläuterte die Auswirkungen des Wandels in der Arbeitswelt auf die Arbeitswissenschaft und die Prävention.
9 Dr. Daniel Perrenoud, Dermatologe aus Lausanne, demonstrierte anschaulich die Vorteile von verschiedenen Handschuhen zum Schutz der Haut.
10 Victor Martinez, Suva, stellte die neue Kampagne «Sichere Lehrzeit» vor.
11 Gekonnte Tagungsmoderation durch Dr. Serge Pürro, Geschäftsführer der EKAS.
12 André Sudan, EKAS, präsentierte die Kampagne «be smart work safe», die sich ebenfalls an Jugendliche richtet.
13 Jeannette Jufer, bfu, erklärte die Inhalte des neuen Handbuchs «Sicher ankommen im Strassenverkehr».

schen Mensch und Maschine sind komplexer geworden und machen neue Ansätze in der Wissenschaft erforderlich, um die Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmenden zu erforschen (siehe dazu Artikel «Wandel der Arbeit und die Folgen für die Arbeitswissenschaft» im Mitteilungsblatt Nr. 77).

Keine Patentrezepte

Dass trotz Forschung keine einfachen Patentrezepte gefunden werden können, liegt in der Natur der Sache. Wo Mensch und Maschine in den Arbeitsprozess involviert sind, wo falsche Verhaltensweisen trotz Schutzmassnahmen Gefährdungen nach sich ziehen können, wo Schulung, Instruktion und Sicherheitsregeln oft, aber nicht immer genügend stattfinden, da sind Unfälle zu beklagen und gesundheitliche Beschwerden zu befürchten.

Bessere Vernetzung führt zu Lösungen

André Meier, Leiter Arbeitssicherheit bei der Suva, lieferte eine Zwischenbilanz der Sicherheits-Charta. Sie fällt aus seiner Sicht positiv aus, wenn auch die Anzahl Betriebe, die sich zu einer «Partnerschaft in der Prävention» offen bekennen, zahlenmässig noch eher bescheiden ist. Der Weg zur täglich gelebten Sicherheitskultur unter Einhaltung der lebenswichtigen Sicherheitsregeln in den Betrieben ist lang und erfordert nachhaltige Präventionsanstrengungen, wie die eindrücklich durch Christian Michel, Sicherheitsingenieur bei der Suva, dokumentierten «Baustellenkontrollen» aufzeigen.

Rezertifizierung der Branchenlösungen

Das Thema der Rezertifizierung der Branchenlösungen stand logischerweise im Zentrum des Interesses. Die Bilanz darf sich sehen lassen. Die überwiegende Mehrheit der rund 80 überbetrieblichen ASA-Lösungen ist bereits rezertifiziert oder beurteilt. Ein paar «Sorgenkinder» machen den Branchenbetreuern der Suva und des SECO jedoch noch zu schaffen. Fabrice Sauthier, Branchenbetreuer SECO, und Erwin Buchs, Leiter der ASA-Fachstelle der EKAS, wiesen zu Recht darauf hin, dass die EKAS die Rezertifizierung der Branchenlösungen nicht als Alibiübung betrachte, sondern als Chance, gute Lösungen besser zu machen und «eingeschlafene» Lösungen zu neuem Leben zu erwecken.

www.2haende.ch: praktischer Hautschutz

Auch der Nachmittag der Trägerschaftstagung war verschiedenen Fachreferaten gewidmet. Dr. Daniel Perrenoud, Dermatologe aus Lausanne, und Thierry Gogniat demonstrierten mit praktischen Experimenten, wie effizient Schutzcremen und Handschuhe vor Haut- und Handverletzungen schützen können. Die Forschung hat hier eine erstaunliche Bandbreite an Produkten hervorgebracht, die für Tätigkeiten jeglicher Art wirksamen Schutz bei der Arbeit bieten können (weitere Infos siehe www.2haende.ch).

Jugend im Fokus

Die im Verhältnis zum Gesamtdurchschnitt der Arbeitnehmenden höheren Unfallzahlen bei Jugendlichen beschäftigen seit einiger Zeit Unfallversicherer und Durchführungsorgane. Die EKAS hat deshalb zwei sich ergänzende Präventionskampagnen bewilligt, die einerseits durch die Suva, andererseits durch die Kantone durchgeführt werden. Die Kampagnenleiter Victor Martinez, Bereich Gewerbe & Industrie Suva, und André Sudan, EKAS-Sicherheitsingenieur EKAS Freiburg, stellten die beiden Kampagnen vor. Sie haben zum Ziel, eine bessere Sensibilisierung der jugendlichen Arbeitnehmenden und Auszubildenden sowie eine markante Reduktion der Unfallzahlen herbeizuführen.

Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz im Vormarsch

Schon seit geraumer Zeit stehen Themen wie Burnout, Stress und Mobbing im medialen Fokus. Das SECO hat dieses Thema nun für 2014 bis 2018 als Vollzugsschwerpunkt ausgewählt. Dr. Joseph Weiss und Stephanie Lauterburg vom SECO stellten das Programm vor und wiesen auf die zunehmende Problematik der psychosozialen Risiken hin, welche nicht von ungefähr auch von der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) zum Schwerpunkt-Thema der nächsten zwei Jahre auserkoren wurde.

Die Vertreterinnen und Vertreter der Trägerschaften verabschiedeten sich nach einer anstrengenden, aber erfolgreichen Tagung, während die Teilnehmer der zweitägigen Arbeitstagung (kantonale Durchführungsorgane, SECO, Suva, Fachorganisationen) sich für ein gesellschaftliches Abendprogramm auf den Weg machten, um sich am nachfolgenden Tag dann weiteren Fachthemen aus ihrem Aufgabenbereich zu widmen.

Thomas Hilfiker
lic. phil., Marketing- und Kommunikationsberater, elva solutions, Meggen

Sicherheitsprodukte von Kopf bis Fuss

Prävention ist ein wichtiger Grundpfeiler der Suva. Durch wirksame Prävention lassen sich Unfälle und damit menschliches Leid sowie hohe Kosten verhindern. Eine wichtige Voraussetzung, um dies zu erreichen, sind qualitativ hochstehende und nachhaltige Sicherheitsprodukte – bei der Arbeit und in der Freizeit.

Die Entwicklung von Sicherheitsprodukten hat bei der Suva eine lange Tradition. Die Anfänge reichen bis in die Gründungszeit vor 100 Jahren zurück, als erste technische Schutzvorrichtungen und Schutzbrillen gefertigt wurden. Der industrielle und arbeitsorganisatorische Wandel veränderte nach und nach das Spektrum der Gefährdungen. Aufgrund vertiefter Gefährdungsanalysen und aus Unfällen gewonnener Erkenntnisse wurden laufend neue, den Tätigkeiten angepasste Sicherheitsprodukte entwickelt. Weiter wirkte man bei der Erarbeitung von Produktnormen mit und konnte so neue Standards setzen.

Erfahrung, gepaart mit Innovation

Bei der Entwicklung und Weiterentwicklung von Sicherheitsprodukten fliessen jeweils die langjährigen und vielfältigen Erfahrungen der Präventionsfachleute mit ein. Das Ziel ist stets dasselbe: für die Kunden innovative, qualitativ hochstehende und praxistaugliche Produkte zu vernünftigen Preisen auf den Markt zu bringen.

Heute umfasst das Angebot von Sicherheitsprodukten der Suva eine breite Palette: von Schutzvorrichtungen für Holzbearbeitungsmaschinen über persönliche Schutzausrüstungen (PSA) von Kopf bis Fuss bis zu Sicherheitsprodukten für die Freizeit.

Alles, was man über PSA wissen muss

Die vollständige Produktpalette der Suva-Sicherheitsprodukte ist in folgenden Verkaufsdokumentationen enthalten:

- «Rundum Schutz für Profis. PSA-Katalog der Suva», Bestell-Nr. 88001.d
- «Suva-Schutzeinrichtungen zu Holzbearbeitungsmaschinen», Bestell-Nr. 88134.d
- «Biking/Skating 2013: Helme, Brillen und Zubehör», Freizeitsicherheitsprodukte, Bestell-Nr. 88127.d

Wann müssen welche PSA getragen werden? Wie lässt sich feststellen, ob die PSA sicherheitskonform sind? Wie können Tragbereitschaft und Tragdisziplin verbessert werden? Antworten auf diese Fragen finden sich in folgender Informationsschrift:

- «Alles, was Sie über PSA wissen müssen. Eine Dokumentation für Betriebe zum Thema Persönliche Schutzausrüstungen (PSA)», Bestell-Nr. 44091.d

Fachkundige Beratung ist wichtig

Sicherheitsprodukte und persönliche Schutzausrüstungen sind ein wichtiger Bestandteil in der Arbeitssicherheit. Sie können die Gefahren nicht beeinflussen oder beseitigen, doch sie können die gesundheitsschädigenden Auswirkungen auf den Menschen und seine Organe entscheidend verringern oder gar verhindern. Das heutige Angebot an Sicherheitsprodukten ist riesig. Fachkompetente Beratung bei der Auswahl ist daher wichtig. Die Suva verfügt über grosse Erfahrung und entsprechendes Know-how auf diesem Gebiet und stellt dieses im Interesse der Prävention den Betrieben gerne zur Verfügung.

René Jacomet
Bereichsleiter Sicherheitsprodukte,
Suva, Luzern

Kleiner Querschnitt aktueller Sicherheitsprodukte der Suva

Mit «Ergo-Clip»

Ohne «Ergo-Clip»

Schutzhaube B 90 für Baustellenkreissägen

Die Schutzhaube B 90 haben Arbeitssicherheitsspezialisten der Suva und Fachleute der Baubranche gemeinsam entwickelt. Sie hat neue Massstäbe in der Arbeitssicherheit gesetzt und ist zum wahren Klassiker geworden.

Dank dieser selbst absenkenden Schutzeinrichtung liessen sich die Unfallhäufigkeit beim Arbeiten mit Baustellenkreissägen massiv reduzieren und die Unfallkosten entsprechend senken.

Weitere von der Suva entwickelte Schutzeinrichtungen für Tisch- und Formatkreissägen sind die Schutzhauben S 91, S 315 und S 250.

Schutzhelm Montana Roto mit integriertem Augen- und Gehörschutz

Das Benutzen persönlicher Schutzausrüstungen wird dann mühsam, wenn verschiedene Sicherheitsprodukte gleichzeitig getragen werden müssen, z. B. Helm, Brille und Gehörschutz.

Die Suva hat deshalb mit ihrem Lieferanten einen Schutzhelm mitentwickelt, der eine optimale Kombination aus Kopf-, Augen- und Gehörschutz bietet. Erhältlich ist dieser Helm exklusiv bei der Suva.

Entspannung für den Nacken – Ergo-Clip mit Kurzdistanz-Sehkorrektur

Handwerker, die wegen Altersweitsichtigkeit eine Gleitsichtbrille tragen müssen, kennen das Problem nur zu gut. Bei Arbeiten, die sie über Brusthöhe ausführen, sehen sie nicht richtig, müssen den Kopf stark nach hinten neigen und leiden als Folge unter schmerzhaften Nacken- und Schulterverspannungen.

Ein Ergonomie-Spezialist der Suva suchte nach einer Lösung für dieses Problem und entwickelte mit Unterstützung eines Optikers eine clevere Idee: ein Ergo-Clip mit Kurzdistanz-Sehkorrektur für den oberen Sehbereich. Der Clip lässt sich einfach auf die Gleitsichtbrille stecken und kann bei Bedarf hochgeklappt werden. Erhältlich in vier Dioptrien: 1,0/1,5/2,0/2,5.

BESTELLUNGEN UND BERATUNG

- Die in diesem Artikel erwähnten Publikationen können unter **www.suva.ch/waswo** bestellt werden.
- Telefonische Auskünfte und Beratungen: **Telefon 041 419 52 22**
- Internet-Marktplatz für Sicherheitsprodukte, Überblick über das gesamte Produktsortiment und Bestellmöglichkeit: **www.sapros.ch/suva**

20 Jahre Suvasol®-Brillen

Seit 20 Jahren bürgen Suvasol®-Sonnenbrillen für optimalen Augenschutz. Anfang der 90er-Jahre vermochte das vorhandene Angebot an Sonnenschutzgläsern nur teilweise zu befriedigen. Deshalb hat die Suva 1994 in Zusammenarbeit mit Fachleuten der Augenklinik der Universität Zürich und der University of Southern California in Los Angeles auf wissenschaftlichen und medizinischen Grundlagen das Suvasol®-Glas mit der optimalen Transmissionskurve entwickelt. Suvasol® ist ein hochwertiges Sonnenschutzprodukt und immer eine gute Wahl: im Alltag, am Strand, in den Bergen, beim Autofahren.

Sicherheitsschuhe

Jeder dritte Unfall in der Schweiz ist ein Stolper- oder Sturzunfall. Im Rahmen der Präventionskampagne «stolpern.ch» hat die Suva mit renommierten Schuhherstellern ein kleines Sortiment an Sicherheitsschuhen mitentwickelt. Das Angebot umfasst Sicherheitshalbschuhe für Jugendliche in trendigen Farben, sportlich-elegante Sicherheitsschuhe sowie knöchelhohe Schuhe für Arbeiten im Aussenbereich.

Alle Modelle bieten hohen Tragkomfort und ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis.

Velohelme

Die Suva verkauft seit über 25 Jahren Velohelme und fördert durch stetige Neu- und Weiterentwicklungen wesentlich die präventiven Qualitätsansprüche dieser Produkte. Durch intensive Kampagnenarbeit in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu konnte eine vergleichsweise hohe Velohelm-Tragquote von rund 40 Prozent erreicht werden.

Die Suva setzt sich ausserdem dafür ein, durch sicherheitsspezifische Weiterentwicklungen auch andere Velohelm-Hersteller für bessere Sicherheitsstandards zu sensibilisieren.

Neue Informationsmittel der EKAS

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Gesundheitswesen

Die Broschüre richtet sich insbesondere an Pflegefachpersonen in Spitälern, Kliniken, Ambulatorien, Arztpraxen, Pflegeinstitutionen und Heimen. Sie ist tabellenartig aufgebaut und zeigt stichwortartig auf, wo für das Pflegepersonal Unfallgefährdungen und Gesundheitsrisiken bestehen und wie man ihnen begegnen kann.

EKAS, Broschüre «Unfall kein Zufall!», Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Gesundheitswesen unter besonderer Berücksichtigung des Pflegefachpersonals,
Bestell-Nr. 6290.d

Prävention online im Büro: EKAS-Box mit neuen Inhalten

Die EKAS-Box, das Online-Informationsmittel für die Prävention im Büro, wurde um mehrere Kapitel erweitert. Die neuen Kapitel «Arbeitsorganisation» und «Selbstmanagement» befassen sich mit Themen wie Arbeitsklima, Stress und Burnout. Neue Exkurse geben praktische Tipps, wie man Stolper- und Sturzunfälle vermeiden kann und wie ergonomische Hilfsmittel zur Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden eingesetzt werden können.

www.ekas-box.ch

Tipps für mehr Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Büro

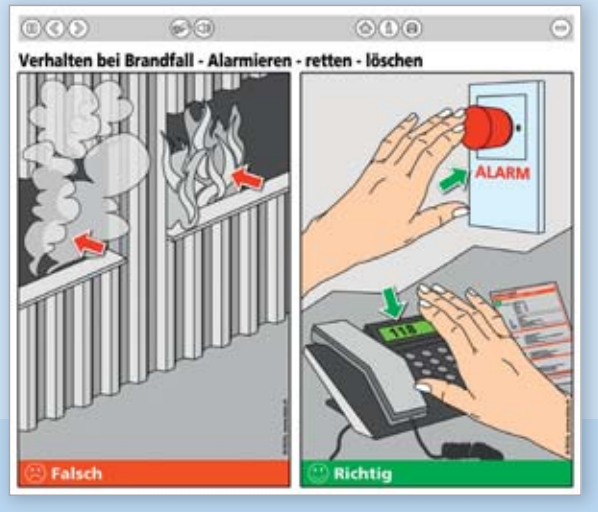
Tipps für die Praxis im Büroalltag: Diese Broschüre im handlichen A5-Format fasst die wichtigsten Tipps und Massnahmen aus der EKAS-Box zusammen. Kurze und informative Texte mit anschaulichen Illustrationen zeigen, wie man mit wenig Aufwand im Büro Unfälle und gesundheitliche Beschwerden vermeiden kann. Diese Broschüre ist auch in Englisch erhältlich.

EKAS, Broschüre «Praktische Tipps für mehr Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Büro»,
Bestell-Nr. 6091.d

BESTELLUNGEN

Alle Informations- und Präventionsmittel der EKAS sind kostenlos und können am einfachsten online bestellt werden:

www.ekas.ch > Dokumentation > Bestellservice



Lastentransport von Hand

Die Broschüre erläutert die wichtigsten Informationen zum Thema «Lastentransport von Hand». Sie wurde von der EKAS inhaltlich überarbeitet sowie komplett neu bebildert und gestaltet. Die verschiedenen Kapitel befassen sich unter anderem mit den Gefährdungen und den möglichen Massnahmen, den vertretbaren Lastgewichten, Abstell- und Transportwegen, den einsetzbaren Hilfsmitteln, den Schutzausrüstungen und der Ausbildung. Sie enthält im Anhang auch Literaturhinweise und praktische Checklisten für Führungskräfte, Mitarbeitende und Fachspezialisten.

EKAS, Informationsbroschüre «Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz beim Lastentransport von Hand»,
Bestell-Nr. 6245.d

Gefahrensituationen

Um elementare Sicherheitsregeln einfach und allgemein verständlich zu kommunizieren, hat die EKAS ein neues, elektronisches Präventionsinstrument erarbeitet. Es erreicht die meisten Zielgruppen besser als gedruckte Informationen und bietet zudem mehr Nutzungsmöglichkeiten. Es ist online auf der EKAS-Website abrufbar oder als DVD verfügbar. Kern des neuen Instruments bilden illustrierte Gefahrensituationen. Falsches und richtiges Verhalten werden einander gegenübergestellt und bewirken so schnell einen positiven Lerneffekt. Das neue Präventionsinstrument eignet sich für Schulungszwecke und zum Selbststudium. Daneben sind auch Lernspiele und eine gedruckte Broschüre erhältlich.

EKAS, Präventionsinstrument «Gefahrensituationen»,
Bestell-Nr. 6066.d (online auf der EKAS-Website abrufbar und auch als DVD verfügbar)

EKAS, Informationsfilm zur Slide-Show «Gefahrensituationen»,
(online auf EKAS-Website abrufbar)

EKAS, Spielend lernen, «Schütze dich richtig», «10 Unterschiede» und «Memo»,
www.ekas.ch

EKAS, Informationsbroschüre Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, «Gefahrensituationen Falsch – Richtig»,
Bestell-Nr. 6066/1.d

Neue Informationsmittel der Suva

Kampagnen und Angebote 2014

Die Suva unterstützt das Engagement der Betriebe in der Arbeits- und Freizeitsicherheit mit zukunftsorientierten Kampagnen und Angeboten. Haben Sie schon abgeklärt, wie Ihr Unternehmen 2014 am besten vom Präventionsangebot der Suva profitieren kann? Gewiss wird Sie das eine oder andere Thema im neu aufgelegten Kampagnen-Katalog interessieren und Sie zu einer Betriebsaktion anregen.

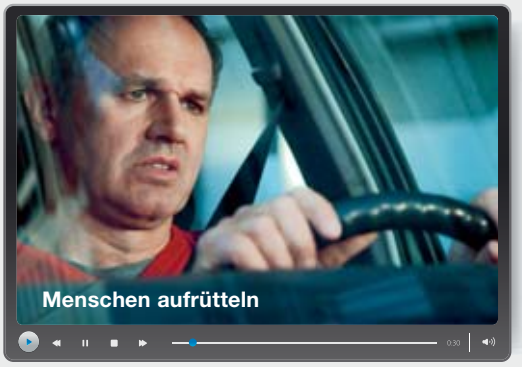
- **Prävention: Kampagnen und Angebote 2014. Broschüre, 72 Seiten A5,**
  Bestell-Nr. 88089.d
- www.suva.ch/kampagnen

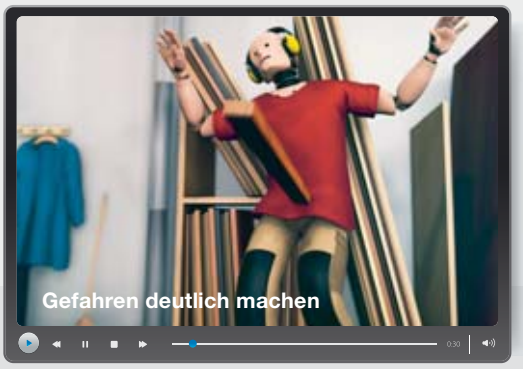
Asbestprävention in Elektrizitätsunternehmen und bei Kaminfegerarbeiten

Angestellte von Elektrizitätsunternehmen wie auch Kaminfeger stossen immer wieder auf Asbest: zum Beispiel im Isolationsmaterial von Transformatoren und Elektrospeicheröfen oder in Brandabschottungen. Dabei handelt es sich um Altlasten, die vor allem bei Umbau-, Renovations- und Installationsarbeiten zum Vorschein kommen. Werden diese Materialien nicht fachgerecht behandelt, besteht die Gefahr, dass Asbestfasern freigesetzt und eingeatmet werden. Dies kann zu Krebserkrankungen führen. Die Suva hat deshalb zusammen mit den betroffenen Branchen zwei Publikationen erarbeitet. Darin erfahren Sie, bei welchen Arbeiten Asbest auftreten kann, welche Schutzmassnahmen getroffen werden müssen und wann Spezialisten für die Sanierung beizuziehen sind.

- **Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln. Was Sie in Elektrizitätsunternehmen über Asbest wissen müssen. Broschüre im Taschenformat, 40 Seiten,**
  Bestell-Nr. 84059.d
- **Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln. Was Sie bei Kaminfegerarbeiten über Asbest wissen müssen. Broschüre im Taschenformat, 16 Seiten,**
  Bestell-Nr. 84055.d

Einen Überblick über alle bisher erschienenen branchenspezifischen Publikationen zum Thema Asbest finden Sie unter
www.suva.ch/asbest

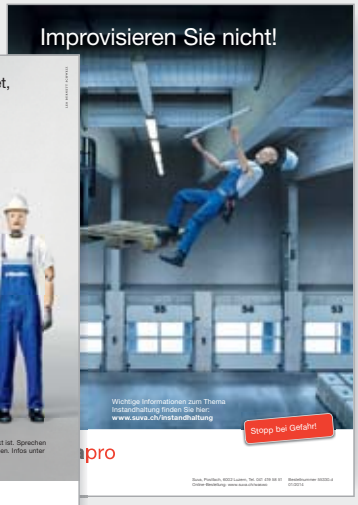




Film ab, Sicherheit an!

Menschen aufrütteln. Schicksale aufzeigen. Gefahren deutlich machen. So motivieren Sie mithilfe von Präventionsfilmen Ihre Mitarbeitenden zu mehr Sicherheit bei der Arbeit und in der Freizeit. Informationen über die bei der Suva erhältlichen Filme finden Sie im neuen Filmprospekt und im Internet.

- **Film ab, Sicherheit an! Unser Filmangebot für Ihre Sicherheit. Prospekt, 16 Seiten A5,**
  Bestell-Nr. 88095.d
- www.suva.ch/filme
  (Filme anschauen und herunterladen)
- www.suva.ch/waswo
  (DVDs online bestellen)
- www.youtube.com/suvaschweiz
  (Filme anschauen und in eigene Website integrieren)



Entspannt statt verspannt

Wer im Büro arbeitet, verfügt heute meistens über einen guten Bildschirm und einstellbares Mobiliar. Dies genügt aber nicht, um beschwerdefrei zu arbeiten. Man muss die Arbeitsmittel auch richtig einstellen und benützen. Die wichtigsten Tipps dazu finden Sie im Suva-Faltprospekt «Arbeiten am Bildschirm». Er wurde in Zusammenarbeit mit dem SECO überarbeitet und ist jetzt wieder topaktuell. Der Prospekt eignet sich zur Abgabe an alle Mitarbeitenden, die im Büro arbeiten.

- **Arbeiten am Bildschirm. Entspannt statt verspannt – die Tipps. Faltprospekt, 12 Seiten,**
  Bestell-Nr. 84021.d, erhältlich in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch

Die Suva bietet auch eintägige Kurse zum Thema Bildschirmergonomie an. Sie sind vor allem für Personen bestimmt, die im Betrieb für die Gestaltung der Arbeitsplätze oder das Mobiliar verantwortlich sind, sowie für IT-Supporter.

- Infos unter
  www.suva.ch/bildschirmarbeit

Für den Aushang in den Betrieben

- **Sichere Lehrzeit: Bei Gefahr sagen wir Stopp! Format A4,**
  Bestell-Nr. 55324.d

- **Wer ohne Schutzausrüstung arbeitet, spielt mit seiner Gesundheit. Format A4,**
  Bestell-Nr. 55328.d

- **Improvisieren Sie nicht! Verwenden Sie immer die richtigen Hilfsmittel. Format A4,**
  Bestell-Nr. 55330.d

Factsheets

Die Factsheets behandeln spezifische Themen der Arbeitssicherheit. Sie umfassen jeweils zwei Seiten und sind als PDF-Datei erhältlich.

- **Installationsarbeiten auf asbesthaltigen Faserzement-Dachplatten.** Nr. 33068.d
- **Warnkleidung für Arbeiten im Bereich öffentlicher Strassen.** Sicherheit dank Sichtbarkeit. Nr. 33076.d
- **Integrierte Sicherheit.** Ein Angebot für Sicherheit mit System. Nr. 33078.d
- **Betonschalungen.** Die Factsheets über Wand- und Deckenschalungen, Betonierbühnen, Deckenstützen usw. wurden überarbeitet und sind wieder aktuell. Factsheets Nr. 33007, 33011 bis 33014, 33018, 33033, 33034

Robert Hartmann, Redaktor, Suva, Unternehmenskommunikation, Luzern

KURZ NOTIERT

Kursprogramm Gesundheitsschutz 2014

Ausbildung in Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Kursprogramm 2014 Prospekt, 6 Seiten A5, Bestell-Nr. 88045.d oder www.suva.ch/kurse

Rundum Schutz für Profis. PSA-Katalog der Suva

Die persönlichen Schutzausrüstungen (PSA) der Suva bieten guten Schutz und optimalen Tragkomfort zu vorteilhaften Preisen. 132 Seiten A4, Bestell-Nr. 88001.d

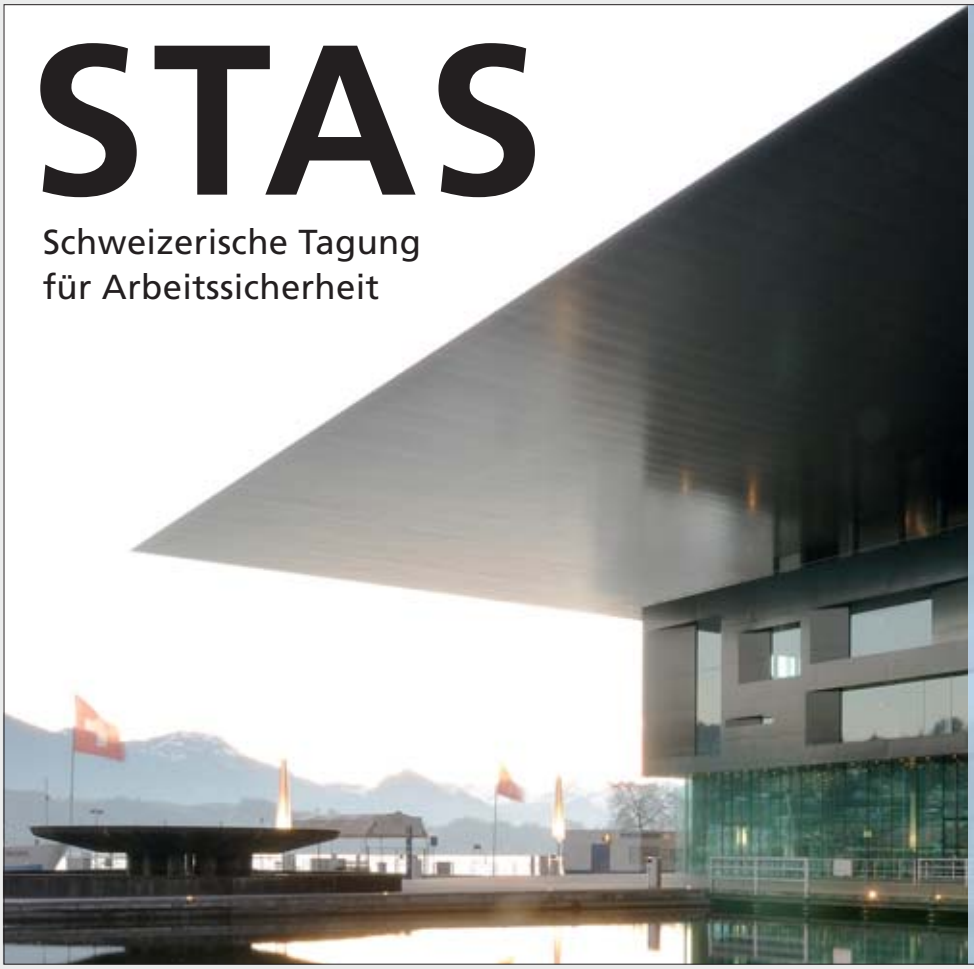
Neu im Internet

Hinweise und Links auf neue und überarbeitete Internetseiten zu Themen der Arbeitssicherheit finden Sie unter www.suva.ch/neue-seiten-suvapro

DOWNLOAD ODER ONLINE-BESTELLUNG: suva.ch/waswo

STAS

Schweizerische Tagung
für Arbeitssicherheit



23. Oktober 2014
im KKL Luzern

Thema:

Psychosoziale Risiken – ein Unfallrisiko?

- Topreferenten
- Reichhaltiger Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis:

Oberes Kader und Akteure der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes

Auskünfte:
judith.krummenacher@suva.ch
Tel. 041 419 56 65

Nationale Tagung für betriebliche Gesundheitsförderung 2014
Mittwoch, 3. September 2014, Universität Freiburg (Schweiz)

Gesundheit für jedes Alter: Was Mitarbeitende und Unternehmen tun können

Die Gesundheit der Erwerbstätigen jeden Alters ist eine Grundvoraussetzung für die hohe Produktivität der Schweizer Volkswirtschaft. Wer qualifizierte Mitarbeitende rekrutiert und bindet, sichert Know-how, Qualität und Gewinn. Ob junge Facharbeiterinnen und Facharbeiter oder ältere Kaderleute, in verschiedenen Branchen müssen sich die Unternehmen mit dem Gesundheitszustand ihrer Mitarbeitenden auseinandersetzen. Welche Schlüsse ziehen Unternehmen aus den Altersprofilen ihrer Belegschaft für deren Gesundheit? Wie können Unternehmen ihre Mitarbeitenden aller Altersgruppen befähigen, die eigene Gesundheit zu stärken? Welchen Beitrag leistet hierbei ein systematisches betriebliches Gesundheitsmanagement? An der Tagung werden die gesundheitsrelevanten Aspekte aller Altersgruppen in Unternehmen beleuchtet. Praxisbeispiele aus privaten und öffentlichen Unternehmen im Umgang mit Gesundheit und verschiedenen Altersgruppen werden präsentiert und diskutiert.

Zielpublikum
- Führungskräfte und Personalfachleute
- Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
- Spezialistinnen und Spezialisten der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes
- Anbieter von Gesundheitsförderungsinstrumenten und -beratungen
- Vertreterinnen und Vertreter von öffentlichen Institutionen
- EntscheidungsträgerInnen in Politik, Wirtschaft und Verwaltung

Tagungsgebühr
CHF 375.– inkl. Mittagessen, Pausenverpflegung und Tagungsmappe

Veranstalter
Gesundheitsförderung Schweiz in Kooperation mit der Suva und dem Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Hauptsponsor

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS

Medienpartner

HR Today

Detailprogramm und Anmeldung:
www.gesundheitsfoerderung.ch/tagung

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

25 JAHRE ANS ANNI

in Kooperation mit

suva
Mehr als eine Versicherung
Mieux qu'une assurance
Più che un'assicurazione

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

Menschen, Zahlen und Fakten

Personelles

Die EKAS hat am 17. Oktober 2013 folgende Ernennungen vorgenommen:

Für das Diploma of Advanced Studies (DAS) Work + Health, das von den Universitäten Lausanne und Zürich verliehen wird,

- als Mitglied des Leitenden Ausschusses:
  Dr. Claudia Pletscher, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Allgemeine Innere Medizin, Chefärztin, Suva

- als Mitglied des Beirats:
  Christophe Iseli, Arbeitshygieniker und Leiter des Arbeitsinspektorats des Kantons Freiburg

In den Vorstand des Schweizerischen Trägervereins höhere Berufsbildung Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz gewählt wurde

- **Dr. Erich Janutin**, stellvertretender Geschäftsführer EKAS

Sachgeschäfte

Die EKAS hat an ihren Sitzungen vom 17. Oktober und 5. Dezember 2013 unter anderem:

- die Übersicht über die Erfassung und Koordination von geplanten und laufenden Präventionsaktivitäten (EKP) zur Kenntnis genommen und die erforderlichen Koordinationsmassnahmen in die Wege geleitet;
- sich über den Stand der Leistungsverträge mit den Durchführungsorganen und über die Unterstellung der hoheitlichen Tätigkeit der Durchführungsorgane unter die Mehrwertsteuer informieren lassen;
- den Bericht des Finanzausschusses für das Jahr 2013 über die finanzielle Situation der EKAS im Hinblick auf die Finanzplanung 2014 – 2017 sowie das Budget 2014 verabschiedet;
- einen Budgetausschuss eingesetzt, der sich mit dem Budgetierungsprozess befassen und das Budget zuhanden der EKAS vorbereiten wird;
- beschlossen, dem Bundesrat einen Antrag auf Anpassung der Zuständigkeiten der Durchführungsorgane zu unterbreiten;
- den mittelfristigen Arbeitsplan der EKAS für die Jahre 2014 – 2018 verabschiedet;
- beschlossen, die Verlängerung des Projekts «GHS-Informationskampagne» im Jahr 2015 finanziell zu unterstützen;
- die Suva ermächtigt, einen neuen Leistungsvertrag mit dem Schweizerischen Verein des Gas- und Wasserfachs SVGW betreffend Förderung der Arbeitssicherheit im Zusammenhang mit Gasen abzuschliessen.

Was ist die EKAS?

Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS ist die zentrale Informations- und Koordinationsstelle für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Als Drehscheibe koordiniert sie die Aufgabenbereiche der Durchführungsorgane im Vollzug, die einheitliche Anwendung der Vorschriften in den Betrieben und die Präventionstätigkeit. Sie stellt die Finanzierung für die Massnahmen zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten sicher und nimmt wichtige Aufgaben in der Ausbildung, der Prävention, der Information sowie in der Erarbeitung von Richtlinien wahr.

Die EKAS setzt sich aus Vertretern der Versicherer, der Durchführungsorgane, Delegierten der Arbeitgeber und Arbeitnehmer sowie einem Vertreter des Bundesamtes für Gesundheit zusammen. Den Vorsitz hat ein Vertreter der Suva.

www.ekas.ch

SAFE AT WORK
UNFÄLLE VERHÜTEN, LEBEN RETTEN.
EVITER DES ACCIDENTS, SAUVER DES VIES.
EVITARE INCIDENTI, SALVARE DELLE VITE.
www.safeatwork.ch

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS