

benefit

Kniesaison

Wie man das Knie im Winter bei Sport und Arbeit schützt.

Fit-Test

Nur passende Masken bieten wirksamen Atemschutz.



Wendy Holdener

Hartes Training gegen Verletzungen

**«Seit dem Unfall treffe
ich immer wieder
auf Hürden, die ich
überwinden muss.»»**

Stephan Strebel (33)





Vor Ort

Der sportliche Ehrgeiz

Rottenschwil, 1. Juli 2016

«Als ich nach dem Unfall im Koma lag, sagten die Ärzte zu meiner Frau, dass ich auf einem sehr schmalen Grat wandere und auf beide Seiten fallen könne. Ich habe den Sturz aus vier Metern vom Dach überlebt. Ein schweres Schädel-Hirn-Trauma war die Folge. Ich musste mich aus dem Komadelirium zurückkämpfen. Meine erste bewusste Wahrnehmung hatte ich etwa fünf Wochen nach dem Unfall, als ich nach Bellikon in die

Rehaklinik kam. Ich wusste sofort, dass ich meine Leidenschaft – das Ringen – nicht aufgeben will. Dieser sportliche Ehrgeiz hat mir geholfen, jeden Tag in Bellikon mit vollem Einsatz anzugehen. Ich musste wieder Worte finden und lernen, meinen Körper zu koordinieren. Während meiner einjährigen Rehabilitation holten mich meine Ringerkollegen jeweils in Bellikon ab, damit ich das Training als Zuschauer verfolgen konnte. Nach der Reha musste ich im Arbeitsleben wieder Fuss fassen. Als Zimmermann konnte und wollte ich nicht mehr arbeiten. Ich



Stephan Strebel trainiert nach seinem Unfall mit dem Ziel, wieder in der Nationalliga A zu ringen.

ergatterte im Paraplegikerzentrum Nottwil eine Praktikumsstelle, im Frühling starte ich eine Weiterbildung als Reha-techniker. Mein sportliches Ziel ist es, wieder in der Nationalliga A zu ringen.» **Stephan Strebel**

suva.ch/wiedereingliederung

Im Film sprechen Stephan und Jenny Strebel über den gemeinsamen Kampf zurück ins Leben.

Die andere Seite

«Damit ich Stephan in der ersten Zeit täglich im Spital besuchen konnte, habe ich mein Arbeitspensum reduziert. Auch heute, drei Jahre nach dem Unfall, halte ich ihm den Rücken frei, sodass er sich zu Hause erholen kann.» **Jenny Strebel, Ehefrau**





Der Vergleich mit Wendy Holdener

Mit zweieinhalb Jahren stand Wendy Holdener zum ersten Mal auf den Skiern. Heute gehört sie zu den besten Slalom- und Kombinationsfahrerinnen im Weltcup. Sommer wie Winter trainiert Holdener hart und eisern für ihren Erfolg. 25 Stunden Koordination, Ausdauer und Kraft sind es beispielsweise im Sommer pro Woche. Holdener sagt dazu: «Man darf nicht vergessen, dass das mein Job ist. Ich muss daneben keiner Arbeit nachgehen.» Daher lasse sich ihr Aufwand nicht mit jenem einer Freizeitsportlerin oder eines Freizeitsportlers vergleichen.

Was sich aber vergleichen lässt, sind die Belastungen, die während einer Fahrt im Schnee auf den Körper wirken. Dies können Sie mit der neuen Slope-Track-App tun. Die App misst, was der Körper beim Schneesport aushalten muss. Manchmal drückt das doppelte Gewicht auf die Glieder und Gelenke! In der App finden Sie auch die entsprechenden Werte für die Skirennfahrerin Wendy Holdener. Sie können sich also direkt mit ihr vergleichen. Und Sie erhalten konkrete Tipps, wie Sie Ihre Kondition verbessern und die körperliche Belastung verringern können.

Regula Müller, Chefredaktorin

Inhalt

04 Einstieg

06 Eiserner Wille

Der Körper von Skistar Wendy Holdener ist grossen Belastungen ausgesetzt. Testen Sie, ob Sie mithalten können.



11 Gerechnet: Stolpern und stürzen

12 Das Kreuz mit dem Band

Das Knie ist unser kompliziertestes Gelenk – und darum so anfällig für Verletzungen.



15 Das Ding: Der Sicherheitsschuh

16 «Das Tragen von Bärten ist reglementiert»

Nur gut passende Atemschutzmasken bieten einen wirksamen Schutz. Der sogenannte Fit-Test deckt Schwächen auf.



18 Service

19 Wettbewerb

20 Die Kampagne

Impressum

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

Chefredaktion: Regula Müller

Redaktion: Alois Felber, Jean-Luc Alt, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

Übersetzungen: Sprachenmanagement der Suva
Konzeption und Layout: tnt-graphics AG

Fotografie: Manuel Zingg, Raphael Zubler, Herbert Zimmermann, S+K Werbefotografie

Illustration: tnt-graphics AG

Bestellungen: suva.ch/benefit

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

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

O du blutige ...

In der Weihnachtszeit nehmen die Schnittverletzungen durch Messer um 40 Prozent zu. Während es unter dem Jahr etwas mehr als 700 pro Monat gibt, sind es im Dezember rund 1000 Fälle. Am meisten Unfälle ereignen sich an Heiligabend und am Weihnachtstag. Männer ziehen sich an den Weihnachtstagen überdurchschnittlich oft Schnittverletzungen zu.

[suva.ch/news](https://www.suva.ch/news)



Löhne jetzt melden

Ende Jahr müssen Arbeitgeber die prämienschuldigen Löhne bei der Suva deklarieren. Die Angaben dienen zur Prämien-erhebung. Mit einer Swissdec-zertifizierten Lohnbuchhaltung können Sie die Lohndaten direkt aus Ihrem Lohnbuchhaltungs-system an die Suva und weitere Lohndatenempfänger über-mitteln. [suva.ch/lohn](https://www.suva.ch/lohn)



25

Die SSUV* registrierte in den letzten Jahren ca. 25 Jugendgewaltfälle pro Wochenende. Rund 80 Prozent aller Gewaltfälle von 15- bis 24-Jährigen ereignen sich demzufolge zwischen Freitag und Sonntag. [unfallstatistik.ch](https://www.unfallstatistik.ch)



GUTE FRAGE

Wie bleibe ich vor dem Bildschirm entspannt?



Fabia Dell'Era, Ergonomie-Expertin bei der Suva

Das Arbeiten am Bildschirm führt bei Mitarbeitenden immer wieder zu Beschwerden. Die Ergonomie-Expertin Fabia Dell'Era sagt: «Es gibt einige Tipps und Tricks, die Schmerzen in Schultern, Nacken und Händen vermeiden und die Augenbrennen verhindern.» Die Höhe des Bildschirms sei entscheidend, erklärt Fabia Dell'Era. «Die Bildschirmunterkante sollte möglichst bis auf die Tischplatte abgesenkt sein.» Genauso wichtig sei die korrekte Tischhöhe. «Diese entspricht der Ellbogenhöhe.» Auch die Position von Tastatur, Maus und Dokumenten sollte man beachten: «Die Arbeitsmittel werden so positioniert, dass sie gerade vor einem liegen. Papierdokumente zwischen Tastatur und Bildschirm, die Maus unmittelbar neben der Tastatur.»

Weitere Ergonomie-Tipps finden Sie unter [suva.ch/bildschirmarbeit](https://www.suva.ch/bildschirmarbeit)

6 Tipps für Hautschutz im Haushalt

Über 30 Prozent der anerkannten Fälle von Hautkrankheiten sind auf Haushaltsprodukte wie Seife oder Putzmittel zurückzuführen. Folgende sechs Tipps helfen, Hautkrankheiten zu vermeiden.

1. Prüfen Sie Haushaltsprodukte vor dem Kauf auf hautreizende Zusatzstoffe.
2. Wählen Sie unparfümierte Produkte.

3. Tragen Sie beim Verwenden der Mittel immer Handschuhe.
4. Reiben Sie die Hände mit Feuchtigkeitscreme ein.
5. Meiden Sie auch bei Produkten mit Biozertifizierung wenn möglich den Hautkontakt.
6. Verwenden Sie zum Reinigen natürliche Produkte wie Alkohol, Essig oder Speisesalz.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter [suva.ch/news](https://www.suva.ch/news)



3

Tipps von Wendy Holdener

- 1 Wärmen Sie sich vor dem Skifahren gut auf.
- 2 Trainieren Sie Ihre Rumpf- und Beinmuskeln, starten Sie ohne oder nur mit leichtem Gewicht.
- 3 Machen Sie beim Skifahren Pausen, wenn der Körper müde wird.



Eiserner Wille

Wendy Holdener erbringt Spitzenleistungen im Schneesport. Die Belastung ihres Körpers während der Fahrten ist riesig. Damit dieser das aushält, trainiert Holdener äusserst diszipliniert.

Text: Regula Müller; Fotos: Manuel Zingg



Z

ermatt im Oktober, Klein Matterhorn, 3883 m ü. M.: Wendy Holdener (26) trainiert auf dem Gletscher Riesenslalom. Seit 6.00 Uhr in der Früh ist sie auf den Beinen, als sie um die Mittagszeit zum Interview erscheint. «Das Training heute hat richtig Spass gemacht. Nachdem gestern noch

nicht alles nach Wunsch verlaufen war, konnte ich mich heute total steigern», erzählt die Doppel-Weltmeisterin von 2019 strahlend. Ihre gute Laune hat aber nicht nur mit dem Trainingsverlauf zu tun. Die Vorfreude auf zwei freie Tage zu Hause in Unteriberg (SZ) ist gross. «Morgen schlafe ich aus.»

Einfach mal nichts tun, im Bett liegen bleiben: ein Vergnügen, das sich Holdener nur selten gönnt. Ihr

Trainingsplan ist eng getaktet. Auch im Sommer – wenn keine Rennen und keine Skitage anstehen – trainiert sie in der Woche rund 25 Stunden. Neben dem Konditions- und Koordinationstraining schenkt sie vor allem den Kraftübungen für Beine und Rumpf viel Aufmerksamkeit; mindestens vier bis fünf Stunden pro Woche.

Belastung bis zum dreifachen Körpergewicht

Denn: Auf der Rennstrecke wirken wahnsinnige Kräfte auf ihren Körper. Durchschnittlich eineinhalb Mal ihr eigenes Gewicht trägt Holdener während einer Fahrt mit sich. Bei manchen Manövern muss der Körper von Holdener sogar mit Belastungen von bis zum dreifachen Körpergewicht umgehen. «Bei gewissen



Wendy Holdener trainiert hart, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.



App «Slope Track»

Der Vergleich mit Wendy Holdener

Mit der Slope-Track-App können Sie Ihre eigene körperliche Belastung beim Skifahren und Snowboarden messen. Die App zeichnet die einwirkenden Kräfte während einer Fahrt auf. Sie eruiert Spitzen und gibt Tipps, wie Ihr Körper die Belastung besser aushalten kann. Die App hilft Ihnen, beim Schneesport weniger schnell zu ermüden und so Verletzungen vorzubeugen.

Ausserdem können Sie Ihre Fahrten mit jenen von Wendy Holdener vergleichen. Dabei finden Sie heraus, ob Ihr Körper ähnlich stark belastet wird wie jener der Skirennfahrerin – und Sie erfahren, ob Sie genug dafür trainieren.

suva.ch/slopetrack

Schwüngen, Kompressionen oder auch beim Abbremsen im Ziel spüre ich, was der Körper aushalten muss.» Dabei werde ich auch immer wieder bewusst, warum sie so viel Zeit im Krafraum verbringe.

Den inneren Schweinehund überwinden

Wendy Holdener will weiterhin an der Spitze mitfahren. Dass sie das nur bei bester körperlicher Fitness kann, ist ihr voll und ganz bewusst. «Auch ich habe manchmal keine Lust auf das Krafraining. Ich kann mich aber zum Glück immer irgendwie motivieren. Es ist einfach zu wichtig, als dass ich es weglassen könnte.» Denn nur wenn Beine und Rumpf genug Kraft haben, kann der Körper die Belastungen auf der Rennstrecke aushalten; ohne dass er zu sehr ermü- >

«Beinübungen mache ich viel lieber als das Rumpfraining. Dieses stinkt mir manchmal gewaltig.»



FOTO: KEYSTONE/URS FLUEELER

Der Lohn für die Schinderei: Wendy Holdener fährt an der Weltspitze mit.

det und dadurch Verletzungen provoziert werden. «Beinübungen mache ich viel lieber als das Rumpfttraining. Dieses stinkt mir manchmal gewaltig.» Hilfreich ist für Holdener, dass sie nicht alleine trainieren muss. Ihr Trainer betreut sie dabei. «Da gibt es kein Entrinnen für mich.»

Im Slalom siegen

Das war auch im Sommer 2019 nicht anders, obwohl ein Winter ohne Grossanlass ansteht. «Es entspricht nicht meinem Naturell, weniger zu trainieren.» Denn Holdener will auch in diesem Winter wieder voll angreifen. «Ich will mindestens einen Slalomsieg und einen Podestplatz im Riesenslalom», sagt die Olympiasiegerin von 2018. «Ebenso wichtig ist mir aber auch, dass ich mein Können auf den Skiern verbessern und das dann auch im Rennen zeigen kann.»

Kräfte sparen

Zermatt im Oktober, Fitnessraum Hotel Jägerhof, 1608 m ü. M.: Wendy Holdener hat sich zum Zmittag eine Pizza gegönnt. «Am letzten Schneetrainingstag liegt das drin. Ich muss ja heute nur noch heimreisen.» Zuerst stehen noch die Kraftübungen fürs Photoshooting an. Nur halbherzig macht sie die Übungen trotzdem nicht und Effizienz ist ihr auch beim Shooten wichtig. «Trödelei macht mich wahnsinnig. Ich versuche jede Minute zu nutzen.» So legt sie den Weg vom Hotel zum Auto dann auch nicht zu Fuss, sondern mit dem E-Trottinett zurück – schnell und kräftesparend. ●

suva.ch/schneesport

Im Video spricht Wendy Holdener über ihr hohes Trainingspensum und erklärt, warum dieses absolut notwendig ist.

Mit der Suva und Wendy Holdener an den Schneesporttag

Planen Sie einen Schneesporttag in Ihrem Betrieb? Dann bestellen Sie sich vorgängig das Präventionsmodul «Schneesport: Slope Track». Das Modul zeigt Ihnen, wie Sie die Slope-Track-App einsetzen und Ihre Mitarbeitenden vor Verletzungen im Schnee schützen können.

Wenn Sie das Modul bestellen, schicken wir Ihnen eine lebensgrosse Pappfigur von Wendy Holdener, die Sie in Ihrem Betrieb aufstellen können. Die Doppel-Weltmeisterin macht damit Ihr Team auf die Slope-Track-App aufmerksam.

suva.ch/praeventionsmodule



Stolpern und stürzen

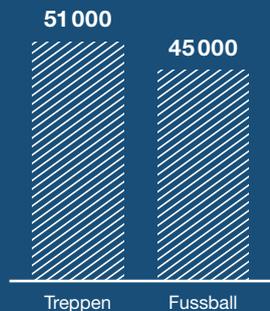
Gehen ist die einfachste und ungefährlichste Bewegungsart – könnte man meinen. Im Alltag und bei der Arbeit ist Stolpern und Stürzen aber die häufigste Unfallursache. Insbesondere auf Treppen und im Winter bei Schnee- und Eisglätte häufen sich diese Unfälle. suva.ch/stolpern

192 000

Sturz- und Stolperunfälle passieren bei der Arbeit und im Alltag jedes Jahr (Sportunfälle nicht mitgerechnet). Jeder 4. Berufsunfall und jeder 3. Freizeitunfall werden durch Stolpern oder Stürzen verursacht.

51 000

Unfälle geschehen auf Treppen. Diese sind somit häufiger als Unfälle auf dem Fussballrasen.



4,89 Milliarden Franken Unfallkosten insgesamt



4,89 Milliarden

Franken an Unfallkosten entstehen insgesamt in der Schweiz bei der UVG-versicherten Bevölkerung während der Arbeit oder in der Freizeit. Davon verursachen Sturz- und Stolperunfälle 1,4 Milliarden Franken Kosten.

4 von 10

IV-Renten sind auf Sturz- und Stolperunfälle zurückzuführen.



6%

der Stolper- und Sturzunfälle passieren beim Tragen von Lasten.

30%

der Unfälle im Winter ereignen sich aufgrund von Schnee- und Eisglätte. Die Morgenstunden zwischen 6.00 und 8.00 Uhr sind am gefährlichsten.

1,4

Milliarden Franken Unfallkosten durch Sturz- und Stolperunfälle



Das Kreuz mit dem Band im Knie

Die Skisaison beginnt – und Chirurgen haben wieder Hochsaison. Besonders häufig sind Knieverletzungen wie Meniskus- oder Bänderverletzungen. Kluge Köpfe beugen daher vor und schützen ihre Knie – beim Sport, aber auch bei der Arbeit.

Text: Jörg Rothweiler; Illustration: tnt-graphics

Das Kniegelenk ermöglicht es uns, die Beine zu strecken und zu beugen, dank ihm können wir gehen, laufen, sitzen, kauern, knien, uns niederlegen, wieder aufstehen, kriechen, die Beine überschlagen oder im Schneidersitz verweilen. Dabei belasten wir die Kniegelenke nahezu 24 Stunden am Tag, selbst beim Sitzen oder Ruhen, mit dem bis zum Sechsfachen unseres Körpergewichts. Selbst das grösste Gelenk des Menschen kann dabei Schaden nehmen, wie ein Blick in die Schweizer Unfallstatistik beweist.

Das Knie ist verletzlich

Diese zählt jährlich rund 71 500 Knieverletzungen. 53 500 bei Freizeitunfällen, 18 000 bei Berufsunfällen. Gesamtkosten für die Unfallversicherer: rund 600 Millionen Franken (424/190 Mio.) pro Jahr.

Besonders häufig sind Verrenkungen, Verstauchungen und Zerrungen inklusive Muskel-, Sehnen- und Meniskusverletzungen (37 000/10 350 Fälle), gefolgt von oberflächlichen Verletzungen und Prellungen (6500/15 500), offenen Wunden (900/1600) und Brüchen (170/570). >

Kompliziertes Zusammenspiel

Das Kniegelenk ist ein zweiteiliges Gelenk, gebildet von **Oberschenkelknochen (A)**, **Schienbein (B)** und **Kniescheibe (C)**. Die Kniescheibe wird von der **Kniescheibensehne (D)** und der **Patellasehne (E)** fixiert. Im Gelenkspalt liegen der innere und äussere **Meniskus (F)**. Alle Gelenkanteile tragen eine schützende **Knorpelschicht (G)**. Seine Stabilität erhält das Knie durch vier Bänder: das vordere und hintere **Kreuzband (H)** sowie das Innen- und **Aussenband (I)**.



Ungeahnte Kräfte

Kräfte am vorderen Kreuzband bei täglichen Belastungen (nach Rosenberg und de Paulos). Newton ist die Einheit für Gewichtskraft. 1 Newton entspricht der Kraft von rund 102 Gramm.

Abbremsen	730 Newton
Joggen	630
Bergabgehen	485
173	Aufstehen
153	Treppe runter
67	Treppe rauf

Knie sind vor allem in der Freizeit gefährdet*



Riss des Kniegelenknorpels (akut)



Verstauchung und Zerrung des Kniegelenks



Fraktur der Patellasehne (geschlossen)



Riss des Kreuzbandes (partiell oder komplett)



Meniskusriss (akut)



10

Tipps für gesunde Knie

IM ALLTAG

- 1 Übergewicht reduzieren
- 2 Beim Sport geprüfte Knieprotektoren tragen
- 3 Sich vor dem Sport gut aufwärmen, Knie warm und trocken halten, nicht zu viel riskieren
- 4 Ganzjährig knieschonenden Ausgleichssport (z. B. Radfahren, Wandern, Schwimmen) betreiben
- 5 Gutes Schuhwerk tragen, um Stürze zu vermeiden

IM BERUFSLEBEN

- 6 Sicher arbeiten, aufmerksam sein, Stolperfallen eliminieren und Hilfsmittel einsetzen
- 7 Knieschoner anwenden – adäquat zur Art des Untergrunds (siehe Dokument auf suva.ch/88213.d)
- 8 Kniende Tätigkeiten möglichst vermeiden
- 9 Zwischen Knien, Sitzen und Kauern abwechseln; regelmässig aufstehen, gehen.
- 10 Beim Transport von Lasten Trage- und Hebehilfen verwenden und zu zweit arbeiten

* Anerkannte Unfälle mit Knieverletzungen 2017.
Quelle: UDM, Spezialstatistik UVG

Besonders gefährlich fürs Knie sind der Wintersport und Ballspiele, vor allem Fussball. Am häufigsten Schaden nimmt das vordere Kreuzband (48% aller Bänderschäden), aber auch das Innenband und die Menisken reagieren empfindlich auf Schläge, abrupte Lastwechsel und schnelle Drehbewegungen des Unterschenkels relativ zur Oberschenkelachse.

Risikofaktor Carving-Skier

Daher stieg die Zahl schwerer Knieverletzungen seit Erfindung der modernen Carving-Skier deutlich. Zwar «drehen» und beschleunigen diese begeisternd leicht. Doch sie müssen auch jederzeit konzentriert «gefahren», mit Muskelkraft auf Kurs gehalten werden. Kalte Muskeln am Morgen, beginnende Müdigkeit und nachlassende Konzentration am Nachmittag oder schlicht eine kleine Unaufmerksamkeit genügen, damit einer der Skier unkontrolliert ausbricht. Weil Oberschenkel und Oberkörper träge «am Ort» verharren, werden Bänder und Menisken maximal belastet oder überlastet – und nehmen Schaden.

Daher gilt: Aufwärmen und eine gute Vorbereitung sind ebenso Pflicht wie der Schutz der Knie gegen Überlastung, Schläge, Stösse sowie Verdrehen oder Verrenken. Beim Skifahren, beim Ballspiel – aber auch im Alltag sowie im Berufsleben.

Risikofaktor Berufsleben

Unzählige Knieschäden passieren beim Weg- oder Abgleiten – auf nassem oder gefrorenem Untergrund, auf Treppen oder auch beim Tragen von Lasten. Und wer viel im Knien, Kauern oder Hocken arbeiten muss – etwa Bodenleger-, Dachdecker-, Installations-, Gartenbau- oder Gebäudereinigungs-Fachkräfte –, hat ein besonders hohes Risiko. Knien belastet die Kniegelenke, zudem drohen auf harten, rauen Böden, oft gespickt mit spitzen Gegenständen oder verunreinigt durch toxische, ätzende oder anderweitig gefährliche Substanzen, Druck- und Schürfstellen, Schnitt- oder Stichwunden sowie Infektionen. Stundenlanges Knien, über Jahrzehnte hinweg, kann chronische Schleimbeutelentzündungen verursachen. Es bestehen zudem Hinweise, dass solche Belastungen das Kniegelenk selber schädigen können. ●



Einschubpolster
Für Arbeiten auf trockenen und glatten Böden.



Umbinde-Knieschoner
Für Arbeiten auf feuchten oder rauen Böden.



Kauer- und Sitzhilfen
Für Arbeiten, bei denen häufig aufgestanden oder gekauert wird.

Gute Knieschoner

- Sind normiert, zertifiziert und eindeutig sowie klar ersichtlich gekennzeichnet.
- Drücken nicht, sind angenehm und bequem zu tragen sowie leicht an- und abziehbar.
- Geben dem Knie guten Seitenhalt und doch genügend Bewegungsfreiheit.
- Sind belüftet und gewähren eine ausreichende Feuchtigkeitsregulierung.
- Bestehen aus weichem, dauerelastischem Material, das gut dämpft, aber auch vor Verletzungen durch scharfe und spitze Gegenstände schützt.
- Sind gegen Kälte und Wasser isoliert und undurchlässig für chemische Stoffe.

Hinweise zur Wahl der richtigen Knieschoner finden Sie auf suva.ch/88213.d

Gesunde Knie beim Wintersport

Vor Saisonstart

- 1 Regelmässige (Ski)Gymnastik übers ganze Jahr
- 2 Beinmuskulatur und Gleichgewicht trainieren
- 3 Ausrüstung checken (Bindung prüfen lassen)



Am Skitag

- 4 Knie schützen (Protektoren), warm einpacken
- 5 Vor der ersten Fahrt gründlich aufwärmen mit dem Flow: suva.ch/77744.d
- 6 Snowboarder: Beim Fahren mit nur einem Bein in der Bindung (z.B. am Lift) besonders vorsichtig sein
- 7 Regelmässig Pausen machen
- 8 Aufhören, wenn Kondition nachlässt

Robust

Der Sicherheitsschuh schützt vor mechanischen Gefährdungen und bewahrt die Träger vor Verletzungen durch spitze Gegenstände, Funkenflug oder Dampf.

Ergonomisch

Ein Sicherheitsschuh wird im Sommer und im Winter getragen. Dementsprechend wichtig ist seine Innenausstattung, die für ein angenehmes Klima sorgt. Die Passform trägt ebenfalls zum Tragekomfort bei.

Trittsicher

Die Sohle ist brandsicher, rutschfest und trittsicher. Je nach Arbeitsbereich empfiehlt sich die hohe Ausführung des Sicherheitsschuhs.

Säurefest

Der Sicherheitsschuh schützt vor chemischen Gefährdungen wie Säuren, Laugen, Lösungsmitteln, Treibstoffen oder Reinigungsmitteln. Zudem kann er das Risiko eines Stromschlags vermindern.



Das
Ding

Der Sicherheitsschuh

Handwerker sind während ihrer Arbeit potenziellen Gefahren ausgesetzt. Darum ist an manchen Arbeitsplätzen auf dem Bau oder in der Werkstatt ein Fusschutz erforderlich, den die Arbeitgeber zur Verfügung stellen müssen. Je nach Arbeitsumgebung sind Berufsschuhe, Schutzschuhe oder Sicherheitsschuhe (Bild) geeignet. Letztere bieten die höchste Schutzwirkung.

Weitere Infos finden Sie unter [sapros.ch](https://www.sapros.ch) und [suva.ch/psa](https://www.suva.ch/psa)



Für Julie Techer,
Spezialistin
Arbeitshygiene,
hat die Gesund-
heit der Mitarbei-
tenden oberste
Priorität.

«Das Tragen von Bärten ist reglementiert»

Am Standort Vernier setzt Givaudan auf Innovationen im Bereich Atemschutz. Das Chemieunternehmen hat den quantitativen Fit-Test für alle seine Mitarbeitenden eingeführt, die mit einer Schutzmaske arbeiten.

Interview: Jean-Luc Alt; Foto: Herbert Zimmermann

Was ist der Fit-Test?

Der Fit- oder Eignungstest zeigt an, ob die Atemschutzmaske wirksam funktioniert und an den Träger angepasst ist. Wir haben uns dabei an einem Verfahren aus den USA orientiert.

Was ist das Ziel?

Bei Givaudan ist das Tragen von Atemschutzmasken bei gewissen Verfahren erforderlich. So schützen wir das Personal vor einem Restrisiko, das trotz allen Vorkehrungen auftreten könnte. Bei der Sicherheit verstehen wir keinen Spass. Sämtliche Maskenträger sollen über ein Gerät verfügen, dessen Schutz dem neusten technischen Stand entspricht. Diese neue Massnahme ist Bestandteil

unserer nachhaltigen Präventionsbestrebungen und trägt langfristig zur Sicherheit unserer Angestellten bei.

Welche Lehren haben Sie aus diesen Tests gezogen?

Zwei Drittel der Tests, die bei den 365 mit Masken ausgerüsteten Angestellten durchgeführt wurden, erbrachten positive und vorschriftsgemässe Resultate. Bei gegen 100 Personen funktioniert die Maske allerdings nicht optimal, obwohl die Atemschutzgeräte jährlich gewartet werden. Ungenügende Dichtheit aufgrund der Gesichtsbehaarung, Alterung der Dichtungen sowie den Gesichtern schlecht angepasste Formen und Grössen gehörten zu den häufigsten Mängeln.

Welche Massnahmen haben Sie ergriffen?

Wir haben unsere Feuerwehr beauftragt, den Fit-Test alle zwei Jahre durchzuführen. Sie war bereits vorher für das Warten der Masken verantwortlich. Dann erweiterten wir das Sortiment der verfügbaren Masken. So konnten die Mitarbeitenden verschiedene Modelle ausprobieren. Als letzte, zugleich heikelste und sehr persönliche Massnahme, haben wir das Tragen von Bärten reglementiert.

Die PSA

Das Benutzen der persönlichen Schutzausrüstung (PSA), zu der die Schutzmasken gehören, ist für bestimmte Verarbeitungsprozesse obligatorisch. Die PSA liegt in der Verantwortung des Arbeitgebers und trägt dazu bei, Gesundheitsschäden der Arbeitnehmenden zu vermeiden.
suva.ch/psa

Meine Favoriten auf suva.ch

Diese Grenzwerte gelten:
suva.ch/grenzwerte

Alles zur persönlichen Schutzausrüstung: suva.ch/psa

Infos zum Lärmschutz:
suva.ch/laerm

Eine Massnahme, die sicherlich unbeliebt ist?

Unsere Geschäftsleitung war stark in die Kommunikation der Resultate der Tests und der erarbeiteten Massnahmen eingebunden. Sie hat mit allen Partnern, Arbeitsgruppen, Kadermitarbeitern und den Gewerkschaften einen konstruktiven Dialog geführt. Natürlich wurden die Mitarbeitenden in das Vorgehen einbezogen. Sie von den Massnahmen zu überzeugen, diese mitzutragen und weiterzuvermitteln, war die grösste Herausforderung. Heute haben die Mitarbeitenden von Givaudan diesen wichtigen Schritt gemacht: Sie haben sich klar für einen wirksamen Schutz entschieden. ●



3-2-1: Das Quiz

Spielend den Umgang mit Risiken lernen

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeitenden mit Spass für den Umgang mit Gefahren. Das geht. Zum Beispiel mit dem neuen Präventionsmodul «3-2-1: Das Quiz». Das von Messen und Events bekannte und beliebte Buzzer-Quizspiel holen Sie sich neu direkt in Ihren Betrieb. Computer und Buzzer aufstellen, anschliessen und los geht's. Zwei Spieler beantworten Fragen zu ausgewählten Themen. Wer am schnellsten die richtigen

Antworten drückt, gewinnt. Die Themenauswahl reicht von der sicheren Lehrzeit über Sport, Haus und Garten, Forst, Bau, Instandhaltung, Holzverarbeitung bis zu Asbest.

3-2-1: Das Quiz, Informationen und Bestellung: suva.ch/praeventionsmodule (gewünschtes Thema auswählen)

Aktualisiert

Grundsätze des Explosionsschutzes

Die umfassende Informationsschrift zum Explosionsschutz liegt in einer aktualisierten Fassung vor. Sie erklärt die Grundsätze und Mindestvorschriften und stellt die Zoneneinteilung und nötigen Massnahmen für verschiedene Situationsbeispiele grafisch dar. Die Überarbeitung berücksichtigt die aktuellen Gesetzestexte, Richtlinien und Normen.

Explosionsschutz. Grundsätze, Mindestvorschriften, Zonen. Informationsschrift, 136 Seiten A5: suva.ch/2153.d

Anhörung

Geänderte Grenzwerte für 2020 publiziert

Um Berufskrankheiten vorzubeugen, erlässt die Suva jedes Jahr notwendige Änderungen bei den Grenzwerten am Arbeitsplatz. Diese werden immer im November auf suva.ch/grenzwerte publiziert, damit alle Betroffenen dazu angehört werden können. Rückmeldungen werden jeweils bis Ende April entgegengenommen. Schreiben Sie uns dazu auf: grenzwerte@suva.ch

Grenzwerte am Arbeitsplatz, Aktuelle Liste und Dokument mit Änderungen für 2020: suva.ch/grenzwerte

Workshop

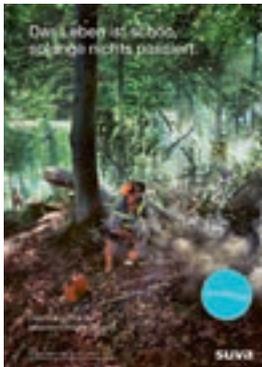
Unfallprävention – eine ganz persönliche Sache

Die persönliche Unfallprävention Ihrer Mitarbeitenden trägt entscheidend dazu bei, Unfallabsenzen zu reduzieren. Ein neues Präventionsmodul hilft Ihnen, die Mitarbeitenden zu sensibilisieren, damit sie ihr persönliches Unfallrisiko senken können. Das Präventionsmodul besteht aus einem Workshop, den Fachpersonen der Suva im Betrieb durchführen.

Persönliche Unfallprävention, Informationen und Bestellung: suva.ch/praeventionsmodule >Thema Grundlagen der Prävention

Neu oder überarbeitet auf suva.ch

Eine Auflistung neuer oder überarbeiteter Publikationen für die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten finden Sie auf suva.ch/publikationen



Das Leben ist schön, solange nichts passiert.
Neues Kleinplakat A4:
suva.ch/55384.d

Asbest erkennen, beurteilen und richtig handeln.
Lebenswichtige Regeln für Elektrizitätsunternehmen,
Broschüre,
44 Seiten 105 x 210 mm
suva.ch/84059.d

Handschutz in der Metallbranche
Checkliste, 4 Seiten A4:
suva.ch/67183.d

Transportgestelle für Glas- und Fensterelemente sicher einsetzen
Neues Factsheet, 2 Seiten A4:
suva.ch/33095.d

Brenngas-Sauerstoff-Anlagen
Informationsschrift,
48 Seiten A5, nur als PDF:
suva.ch/sba128.d

Ist Ihre Biogas-Anlage sicher?
Informationsschrift,
18 Seiten A4, nur als PDF:
suva.ch/66055.d

Neun lebenswichtige Regeln für die Stahlbau-Montage
Instruktionsmappe,
18 Einlageblätter A4:
suva.ch/88821.d



Schneesportunfälle können unangenehme Folgen haben
Neues Kleinplakat A4:
suva.ch/55383.d

Zugang an Krananlagen
Factsheet, 4 Seiten A4:
suva.ch/33054.d

Sicherheit im Aussen-dienst. Teil 2: Beim Kunden
Checkliste, 4 Seiten A4,
nur als PDF:
suva.ch/67173.d

Deichselstapler
Checkliste, 4 Seiten A4:
suva.ch/67046.d

Publikationen

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

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

E-Paper und Newsletter

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

Wettbewerb

Bis 19. Februar 2020 mitmachen und tolle Preise gewinnen: suva.ch/wettbewerb

Pro Jahr kommt es in der Schweiz zu rund 7000 Schlittelfällen. Viele Personen trauen sich bei der Abfahrt zu viel zu und unterschätzen die Geschwindigkeit. Ein Viertel aller Verletzungen betreffen das Knie, ein Fünftel Unterschenkel und Füße.

So schlitteln Sie sicher:
suva.ch/schlitteln

Frage:
Worauf müssen Sie beim Schlitteln achten?

- Antworten:**
- A** Hohe, feste Schuhe tragen
 - B** Badekappe tragen
 - C** Schienbeinschoner tragen



1. Preis:
Reisetrolley



2. Preis: Multitool von Victorinox



3. Preis: Gutschein von Lindt & Sprüngli

Schneesportunfälle können unangenehme Folgen haben.



Jetzt vorbeugen und Belastung mit Wendy Holdener vergleichen:



App Slope Track