



**Wichtige Voraussetzung für
Arbeitssicherheit und
Gesundheitsschutz im Betrieb**

2

**Neues im Kreuzfeuer:
Trägerschaftstagung 2003**

5

Ernährung bei Schichtarbeit

7



EKAS

Eidgenössische
Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sollen verhindern, dass «etwas ins Auge geht». In diesem Kontext ist auch der Schwerpunktartikel von Dr. Peter Meier über die Einhaltung der gesetzlichen Arbeitszeitvorschriften zu sehen. Dieser Thematik muss angesichts «flexibilisierter» Arbeitszeiten (Überstunden, Nachtarbeit usw.) eine hohe Priorität eingeräumt werden.

Damit nichts ins Auge geht.

Gleich zwei Artikel («Bildschirmarbeitsplatz-Kampagne» und «Einen AugenKlick bitte!») beschäftigen sich im engeren Sinne mit dem Auge. Zu Recht – nehmen wir doch 80% unserer Eindrücke über dieses Sinnesorgan auf. Brisante Themen wurden auch an der Trägerschaftstagung 2003 diskutiert, von der Anton Güggi berichtet. Der Artikel von Dr. U. Schwaninger handelt von der Ernährung bei Schichtarbeit.

Unter dem Titel «Gefahrstoffe handhaben – aber richtig» weisen wir auf zwei Herbsttagungen hin, die Aufmerksamkeit verdienen. Und schliesslich wird Ihnen von Rolf Winkelmann noch die «SGAS» etwas näher vorgestellt.

Wir freuen uns, wenn Sie erholsame Ferien hatten und wünschen Ihnen, dass Sie all das erreichen, was Sie im Auge haben.

Die Redaktion



Dr. Peter Meier,
Bereichsleiter
Arbeitnehmerschutz,
Amt für Wirtschaft
und Arbeit, Zürich

Wichtige Voraussetzung für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz im Betrieb

Betriebsbesuche der Kantonalen Arbeitsinspektorate zeigen eine Tendenz: Die gesetzlichen Arbeitszeitvorschriften sind bei Kader und Mitarbeitenden vielfach unbekannt, Stempeluhren und Stempelkarten verschwinden immer mehr, Arbeitszeiten werden «flexibilisiert». Eine Vermutung aber bleibt: Übermüdete Mitarbeitende «produzieren» mehr Arbeitsunfälle als erholte, deshalb ist die Einhaltung der für die Betriebe vorgeschriebenen Arbeitszeiten nicht nur gesetzliche Pflicht, sondern präventives Element eines Betriebskonzepts für effiziente Arbeitssicherheit und nachhaltigen Gesundheitsschutz.

Einhaltung der gesetzlichen Arbeitszeitschriften

Begriff der Arbeitszeit

- Als Arbeitszeit gilt die Zeit, während der sich der Arbeitnehmende zur Verfügung des Arbeitgebers zu halten hat; der Weg zu und von der Arbeit gilt nicht als Arbeitszeit.
- Ist die Arbeit ausserhalb des Arbeitsortes zu leisten, an dem der Arbeitnehmer normalerweise seine Arbeit verrichtet, und fällt dadurch die Wegzeit länger als üblich aus, so stellt die zeitliche Differenz zur normalen Wegzeit Arbeitszeit dar.
- Muss sich ein Arbeitnehmer oder eine Arbeitnehmerin auf Anordnung des Arbeitgebers oder aufgrund seiner bzw. ihrer beruflichen Tätigkeit von Gesetzes wegen weiter- oder fortbilden, dann stellt die dafür aufgewendete Ausbildungszeit Arbeitszeit dar.

Pausen und Ruhezeiten

Den Arbeitnehmenden sind mindestens folgende Pausen zu gewähren:

- a) Eine Viertelstunde bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als fünf und einhalb Stunden;
- b) eine halbe Stunde bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als sieben Stunden;
- c) eine Stunde bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als neun Stunden.

Die Pausen sind um die Mitte der Arbeitszeit anzusetzen. Entsteht vor oder nach einer Pause eine Teilarbeitszeit von mehr als 5 1/2 Stunden, so ist für diese eine zusätzliche Pause zu gewähren.

Die Pausen gelten als Arbeitszeit, wenn die Arbeitnehmenden ihren Arbeitsplatz nicht verlassen dürfen.

Den Arbeitnehmenden ist eine tägliche Ruhezeit von mindestens elf aufeinander folgenden Stunden zu gewähren, den Jugendlichen im Sinne eines Sonderschutzes sogar zwölf Stunden. Die Ruhezeit kann für erwachsene Arbeitnehmende einmal in der Woche bis auf acht Stunden herabgesetzt werden, sofern die Dauer von elf Stunden im Durchschnitt von zwei Wochen eingehalten wird.

Wöchentliche Höchst Arbeitszeit

Von entscheidender Bedeutung ist die arbeitsgesetzliche Höchst Arbeitszeit: Diese beträgt für Arbeitnehmende in industriellen Betrieben sowie für Büropersonal, technische und andere Angestellte, mit Einschluss des Verkaufspersonals in Grossbetrieben des Detailhandels, 45 Stunden, für die übrigen Arbeitnehmenden 50 Stunden.

Überzeitarbeit

Arbeitsgesetzliche Überzeitarbeit liegt vor, wenn die wöchentliche Höchst Arbeitszeit ausnahmsweise überschritten wird, namentlich wegen der Dringlichkeit von Arbeiten, z. B. für Inventaraufnahmen, bei Betriebsstörungen u. Ä. Dabei darf die tägliche Normalarbeitszeit um maximal zwei Stunden im

Tag überschritten werden – ausser an arbeitsfreien Werktagen und in Notfällen – und im Kalenderjahr insgesamt nicht mehr betragen als:

- 170 Stunden für Arbeitnehmende mit einer wöchentlichen Höchst Arbeitszeit von 45 Stunden,
- 140 Stunden für Arbeitnehmende mit einer wöchentlichen Höchst Arbeitszeit von 50 Stunden.

Die Arbeitnehmenden sind zur Leistung von Überzeit verpflichtet, soweit diese notwendig ist und sie ihnen nach Treu und Glauben zugemutet werden kann. Nicht zumutbar ist Überzeitarbeit beispielsweise dann, wenn der Arbeitgeber durch eine zweckmässige Arbeitseinteilung deren Notwendigkeit vermeiden kann, wenn ihm bei dauernd erhöhtem Arbeitsanfall vernünftigerweise die Einstellung weiterer Arbeitskräfte zugemutet werden kann oder wenn die betroffenen Arbeitnehmenden ausserberuflich ausgelastet sind oder aus gesundheitlichen Gründen nicht zusätzlich belastet werden dürfen.



Stempeluhr

Die geleistete Überzeitarbeit kann im gegenseitigen Einverständnis durch Freizeit von mindestens gleicher Dauer ausgeglichen werden. Die Freizeitkompensation kann jedoch weder einseitig vom Arbeitnehmenden beansprucht, noch vom Arbeitgeber gegen den Willen des Arbeitnehmenden diktiert werden. Der Ausgleich von Überzeitarbeit ist innert 14 Wochen vorzunehmen, sofern nicht eine längere Frist vereinbart wird, die aber 12 Monate nicht übersteigen darf.

Wird Überzeit nicht durch Freizeit ausgeglichen, so hat der Arbeitgeber für die Überzeit Lohn zu entrichten, der sich nach dem Normallohn mit einem Zuschlag von 25% bemisst. Für Büropersonal sowie technische und andere Angestellte, einschliesslich des Verkaufspersonals in Grossbetrieben des Detailhandels, sieht das Gesetz einen zeitlichen oder geldmässigen Ausgleich erst für jährliche Überzeit vor, die die 60-Stunden-Grenze überschreitet.

Der finanzielle oder zeitliche Ausgleich von Überzeitarbeit ist zwingend vorgeschrieben und kann nicht durch vertragliche Vereinbarung wegbedungen werden.

Arbeitnehmende in einer höheren leitenden Tätigkeit sind diesbezüglich dem Arbeitsgesetz nicht unterstellt. Für sie gelten die Arbeitszeitbestimmungen des Arbeitsgesetzes nicht.



Arbeitsplatz im Verkauf

Tages- und Abendarbeit

Als Tagesarbeit gilt die Arbeit von 6 bis 20 Uhr. Die Arbeit von 20 bis 23 Uhr gilt als Abendarbeit. Abendarbeit kann vom Arbeitgeber nach Anhörung der Arbeitnehmervertretung im Betrieb oder, wo eine solche nicht besteht, der betroffenen Arbeitnehmer eingeführt werden.

Nachtarbeit

Grundsätzlich verboten ist die Beschäftigung von Arbeitnehmenden ausserhalb der betrieblichen Tages- und Abendarbeit. Ausnahmen sind möglich, sofern Nachtarbeit aus technischen oder wirtschaftlichen Gründen unentbehrlich ist oder ein dringendes Bedürfnis nachgewiesen wird. Voraussetzung für die Nachtarbeit ist stets das Einverständnis des Arbeitnehmenden. Bei Nachtarbeit darf die tägliche Arbeitszeit für den einzelnen Arbeitnehmenden neun Stunden nicht überschreiten; sie muss, mit Einschluss der Pausen, innerhalb eines Zeitraumes von zehn Stunden liegen.

Im Hinblick auf die sozialen und gesundheitlichen Nachteile der Nachtarbeit kommt der Regelung des Lohn- und Zeitzuschlages eine grosse Bedeutung zu. Es gelten die folgenden Regeln:

- Dem Arbeitnehmenden, der nur vorübergehend Nachtarbeit (weniger als 25 Nächte pro Kalenderjahr) verrichtet, hat der Arbeitgeber einen Lohnzuschlag von mindestens 25% zu bezahlen;
- Arbeitnehmenden, die dauernd oder regelmässig wiederkehrend (25 und mehr Nächte pro Kalenderjahr) Nacht-

arbeit leisten, haben für geleistete Nachtarbeit ab dem 1. August 2003 grundsätzlich Anspruch auf eine zehnprozentige Zeitkompensation;

- weitere Vorschriften regeln die Ansprüche des Arbeitnehmenden in Bezug auf medizinische Untersuchungen und Beratung, auf die Sicherheit des Arbeitsweges, die Organisation des Transportes, die Ruhegelegenheiten, die Verpflegungsmöglichkeiten sowie die Kinderbetreuung.

Sonntagsarbeit und Feiertage

Analog zur Regelung der Nachtarbeit ist auch die Beschäftigung von Arbeitnehmenden an Sonntagen grundsätzlich verboten. Aus den gleichen Gründen wie bei der Nachtarbeit ist Sonntagsarbeit zulässig (technische, wirtschaftliche Unentbehrlichkeit, dringendes Bedürfnis). Innerhalb zwei Wochen muss wenigstens einmal ein ganzer Sonntag als wöchentlicher Ruhetag gewährt werden. Vorbehalten bleiben diesbezüglich zahlreiche gesetzliche Ausnahmen. Vorübergehende, unregelmässige Sonntagsarbeit ist mit einem Lohnzuschlag von 50% abzugelten. Die Leistung von Sonntagsarbeit setzt stets das Einverständnis des Arbeitnehmenden voraus.

Der 1. August ist den Sonntagen gleichgestellt. Die Kantone können höchstens acht weitere Feiertage im Jahr den Sonntagen gleichstellen.

Wöchentlicher freier Halbtag

Wird die wöchentliche Arbeitszeit auf mehr als fünf Tage verteilt, so ist den Arbeitnehmenden jede Woche ein freier Halbtag zu gewähren, mit Ausnahme der Wochen, in die ein arbeitsfreier Feiertag fällt. Der wöchentliche freie Halbtag gilt aber nur dann als bezogen, wenn der arbeitsfreie Feiertag mit dem Werktag zusammenfällt, an dem der freie Halbtag normalerweise bezogen wird.



Büroarbeitsplätze

Literatur:
Arbeit und Recht, Hans Ueli Schürer, Verlag SKV, 2000



Anton Guggi
Geschäftsführer
EKAS, Luzern

Am 7. Mai 2003 fand in Bern die erste gemeinsame Tagung für die Trägerschaften von überbetrieblichen Lösungen zum Vollzug der Vorschriften über den Beizug von Arbeitsärzten und anderen Spezialisten der Arbeitssicherheit (ASA) in den Betrieben statt. Brisantestes Thema war das neue Hilfsmittel für die Kleinstbetriebe die – fälschlicherweise – so genannte «Kleinstbetriebslösung». Daneben kamen das Gefahren-Portfolio (mit Anwendungsbeispielen), Berichte über den Stand der Umsetzungen, Führungskennzahlen und die Fragen um die neue Mutterschutzverordnung zur Sprache.

Neues im Kreuzfeuer: Trägerschaftstagung 2003

Die reservierten Lokalitäten im Berner BEA-Kongresszentrum vermochten die zahlreichen Teilnehmenden kaum zu fassen. Insgesamt 210 Exponenten der Trägerschaften und Mitarbeitende der Durchführungsorgane waren nach Bern gereist. Dies verwundert eigentlich nicht, denn die diesjährige Trägerschaftstagung umfasste das Zielpublikum von drei bis jetzt separat durchgeführten Tagungen. Sowohl die Trägerschaften der Branchenlösungen, die der Suva zur Betreuung zugewiesen sind, als auch diejenigen, die von den Kantonen betreut werden, hatten früher eigene «EKAS-Tagungen». Dazu kam noch die Tagung für die Romandie, die nun auch integriert wurde. Die sprachliche Zusammenführung der Tagungen und die deshalb angebotene Simultanübersetzung wurden denn von den Romands auch sehr geschätzt.

Die «Kleinstbetriebslösung» – richtig das «**ASA-Konzept für Kleinstbetriebe**» oder das «**Hilfsmittel für Kleinstbetriebe**» – wurde von **Dr. Robert Odermatt**, Präsident der EKAS-Fachkommission Nr. 20 «Vollzug nach ASA», vorgestellt. Anschliessend erläuterte **Alfred Sutter**, Suva, Mitglied dieser Fachkommission, die Schulung zu diesem Hilfsmittel, den geplanten Vertrieb und die ersten Erfahrungen aus den angelaufenen Pilotversuchen bei zwei Trägerschaften.

Das neue Hilfsmittel ist nicht so neu. Seit etwa einem Jahr war die Fachkommission an der Arbeit. Man hörte davon, es gelangten bruchstückhafte Informationen «nach aussen». Aber leider gelangten entweder falsche Signale an die Partner



von links nach rechts: Guido Bommer, Dr. Robert Odermatt, Alfred Sutter

oder die richtigen Signale wurden falsch verstanden. Das zeigte sich in der Diskussion an der Berner Tagung überdeutlich! Das Konzept wurde als Konkurrenz zu den Branchenlösungen betrachtet und als Unterwanderung der Bemühungen der Trägerschaften charakterisiert.

Der Berichterstatter erhielt den Eindruck, dass einerseits das Hilfsmittel im Vorfeld der Tagung nicht optimal verkauft worden war und dass man andererseits an der Tagung nicht optimal zuhörte. An der Tagung wurde das Hilfsmittel zwar sehr gut verkauft, aber einzelne Teilnehmer hörten nicht mehr zu. Ein Votant las einfach sein zu Hause angefertigtes Statement vor und ging schlicht und einfach gar nicht auf die in seiner Anwesenheit gemachten Ausführungen der Referenten ein.

Schade. Aber «eine misslungene Hauptprobe führt zu einer guten Premiere». Man weiss nun klar, wo weiterer Informationsbedarf besteht und was die Trägerschaften **nicht** wollen. Und die Fachkommission 20 hat sich das gemerkt ...



Dr. Ulrich Fricker, Präsident der EKAS



Regula Rytz



Rolf Kohler



Christiane Aeschmann



Andrea Signer

Noch bis zum Herbst 2003 laufen die von der EKAS auf Antrag der Fachkommission beschlossenen Pilotversuche mit zwei Trägerschaften. Dann wird Bilanz gezogen und die EKAS entscheidet, ob die Übung abgebrochen wird oder ob das Hilfsmittel den Trägerschaften angeboten werden soll (siehe Kasten).

Vor und nach dieser spannenden Thematik erstatteten **Guido Bommer** für die von der Suva betreuten Branchen und **Erwin Buchs** für die von den Kantonen betreuten Branchen ihre Berichte über die Umsetzung in den jeweiligen Bereichen, wobei Erwin Buchs zusätzlich eine Zusammenfassung vornahm. **Dr. Robert Odermatt** vermittelte für die Verantwortlichen der Trägerschaften die notwendigen Führungskennzahlen.

Der Nachmittag war zunächst der neuen Verordnung über gefährliche und beschwerliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft («Mutterschutzverordnung») gewidmet. Vom seco orientierten Frau **Christiane Aeschmann** und **Dr. med. Ulrich Schwaninger** über rechtliche und medizinische Aspekte. **Frau Regula Rytz** vom Schweizerischen Gewerkschaftsbund und Delegierte der Arbeitnehmenden in der EKAS ging über

diese Thematik hinaus und ordnete die neue Verordnung ein in einen erweiterten gesellschaftlichen Kontext. Die neue Verordnung soll von den Trägerschaften zweckmässigerweise in ihre ASA-Lösungen eingebaut werden, was auch eine umfassende neue Dienstleistung der Verbände darstellt.

Tagung ein Erfolg

Zum Tagesabschluss und Dessert orientierten **Frau Ursula Forsblom**, Suva, und **Herr Peter Schlatter**, Direktor des Ausbildungszentrums für Schweizer Fleischwirtschaft, in Theorie und Praxis über ein weiteres Hilfsmittel für die Erfüllung der Pflichten zum Schutz von Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz: Das **Gefahren-Portfolio** ermöglicht es einem Betrieb mit geringem Erstaufwand die Gefahren zu erfassen und nach der Dringlichkeit ihrer Behebung zu klassifizieren.

Die Tagung war ein Erfolg. Man diskutierte und fühlte sich gegenseitig auf den (Weisheits-?)Zahn. Ermöglicht hat diese weiterführende Kontaktnahme **Erwin Buchs**, der Leiter der ASA-Fachstelle in der EKAS-Geschäftsstelle. Er hat die Tagung inhaltlich und organisatorisch vorbereitet und dabei – wirkungsvoll unterstützt vom Sekretariat – eine hohe Flexibilität bewiesen – musste doch die ganze Tagung innert weniger Wochen von Luzern nach Bern umorganisiert werden.

Die Folgen dieses Umzuges in die nächste Nähe unseres Parlamentes, wo man oft wenig zimperlich miteinander umspringt, waren deutlich spürbar ...

Die nächstjährige Trägerschaftstagung wird am 5. Mai 2004 wiederum auf dem «Fechtboden» in der Berner BEA durchgeführt.

Beim ASA-Konzept für Kleinbetriebe geht es darum, der Tatsache, dass viele Kleinbetriebe bei den angebotenen Lösungen ihrer Branche nicht mitmachen, durch die Bereitstellung eines Hilfsmittels Rechnung zu tragen. Den Trägerschaften soll eine Struktur in Form eines übersichtlichen kleinen Ordners zur Verfügung gestellt werden. Die Trägerschaften, die dies möchten, können die Ordner branchenspezifisch ergänzen (oder auffüllen) – und zusammen mit einer Schulung ihren kleinbetrieblichen Branchenangehörigen zu einem günstigen Preis verkaufen. Die Trägerschaften, die das nicht wünschen – da sie z. B. bereits über ein solches Hilfsmittel verfügen oder dieses nicht benötigen, weil sie praktisch nur aus Kleinbetrieben bestehen (Forst-, Landwirtschaft) – können selbstverständlich darauf verzichten. Es besteht weder ein Zwang zum Bezug noch eine «Spielsperre», wenn man das Hilfsmittel erst später beziehen möchte.



Dr. med.
Ulrich Schwaninger,
seco, Direktion für
Arbeit, Ressort Arbeit
und Gesundheit

Eine warme Mahlzeit spätestens um 1 Uhr früh, keinen Kaffee zum Frühstück sowie Aufstehen zum Mittagessen: solche Ratschläge sollten Personen kennen, die in der Nacht aktiv sind. Wer Schicht arbeitet, hat meistens nicht nur ein Problem mit dem Schlaf, sondern auch mit der Verdauung. Wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Anregungen können helfen, die Belastungen zu reduzieren.

Ernährung bei Schichtarbeit

Menschen sind von Natur aus so eingerichtet, dass sie tagsüber aktiv sind und in der Nacht schlafen. Eine Reihe von Hormonen sorgt dafür, dass etliche Körperfunktionen während der Ruhephase der Nacht auf Sparflamme schalten. Dazu gehört die Verdauung. Je nach Studie geben 20 bis 75 % der Schichtarbeitenden an, unter Beschwerden des Verdauungsapparates zu leiden, insbesondere unter Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen, Blähungen und Stuhlunregelmässigkeiten. Auch ernsthafte Magenerkrankungen treten bei ihnen gehäuft auf.

Wenn wir von einer umfassenden gesundheitlichen Vorsorge ausgehen, muss das Thema Ernährung angesprochen werden. Selbstverständlich ist die richtige Ernährung nicht das Mittel schlechthin, um die Probleme mit der Schichtarbeit in den Griff zu bekommen, sicher kann sie aber einige Probleme lindern helfen.

Essen als Faktor für Lebensqualität

Grundsätzlich ist es sinnvoll, die allgemeinen Ernährungsempfehlungen zu befolgen, wie sie in der Schweiz zum Beispiel von der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung (SVE)¹ herausgegeben werden. Von grosser Bedeutung sind solche Empfehlungen namentlich für Schichtarbeitende, denn bei ihnen ist es besonders wichtig, dass sie Fehlernährung, zum Beispiel durch zu fette und zu energiereiche Kost, zu vermeiden wissen. Die Folgen falscher Ernährung machen sich in Form negativer Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Leistung und den Gesundheitszustand mit Übergewicht, Diabetes,

¹ siehe auch unter www.sve.org: Broschüre «Bewusst essen» einschliesslich der «Lebensmittelpyramide».



Nachmahlzeiten möglichst gemeinsam einnehmen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderem mehr bemerkbar. Die individuellen Vorlieben bedeuten sicher ein Stück Lebensqualität und sollen nicht ganz verschwinden, dennoch kann es nicht schaden, sie einmal kritisch zu hinterfragen und mit den allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen zu vergleichen.

«Fixzeiten» möglichst einhalten

Wichtig ist insbesondere, auch unter wechselnden Schichtzeiten, die Mahlzeiten möglichst zum gleichen Zeitpunkt einzunehmen. Das setzt voraus, dass die Schichtarbeitenden fixe Zeiten möglichst einhalten, zum Beispiel für das Zu-Bett-Gehen und das Aufstehen. Das Mittagessen sollen sie wenn möglich mit den Angehörigen zusammen einnehmen, auch wenn sie dafür den Schlaf unterbrechen müssen. Gemeinsames Essen hat in den meisten Kulturen einen nicht zu unterschätzenden Wert und die soziale Komponente beim Essen reicht weit über

die physiologische hinaus, Energie bereitzustellen; zudem unterstützt es den Verdauungsvorgang. Das ist auch der Grund, warum die erste Nachtmahlzeit nicht allein eingenommen werden sollte.

Der Arbeitgeber und Arbeitnehmende sollten darauf achten, dass die Räumlichkeiten, worin gegessen wird, angenehm ausgestattet sind und genügend Zeit für die Zubereitung und die Einnahme des Essens zur Verfügung steht.

Warm essen

Die erste Nachtmahlzeit sollte warm sein. Es ist also sicherzustellen, dass mitgebrachte Mahlzeiten schnell und einfach im Mikrowellengerät, Dampferhitzer oder auf einer Kochplatte erhitzt werden können. Auch ein Kühlschrank gehört, insbesondere zum Aufbewahren von tiefgekühlten Mahlzeiten, zur Grundausstattung. Im Handel sind mittlerweile unter der Bezeichnung «convenience food» eine Auswahl von Mahlzeiten erhältlich, die dem Anspruch einer bekömmlichen Ernährung gerecht werden. Sie lassen sich sehr wohl mit Salat und Obst ergänzen.

Die verbleibenden Energieanteile kommen dem Mittagessen und den Zwischenmahlzeiten zu. Die Nahrung soll einer leichten Vollwertkost entsprechen, die überdies ansprechend und bekömmlich zubereitet werden soll. Sie kommt den Bedürfnissen der in der Nacht Arbeitenden am besten entgegen. Zudem soll die Ernährung abwechslungsreich sein.



Mikrowellengerät zum Aufwärmen der Mahlzeit

Wann und wie sollen sich Schichtarbeitende ernähren?

Die erste Nachtmahlzeit ist idealerweise warm und sollte vor 1.00 Uhr eingenommen werden. Dies aus zwei Gründen: Erstens ist eine gekochte Mahlzeit leichter verdaulich und zweitens kann so das Leistungstief in den frühen Morgenstunden besser überbrückt werden. Kleine Mahlzeiten in den Intervallen zwischen den Hauptmahlzeiten unterstützen die Leistungsbereitschaft, indem sie den Blutzucker «halten». Dies trifft auch für die zweite Nachtmahlzeit zu.

Die folgende Tabelle gibt eine optimale Einteilung der Nahrungsaufnahme wieder:

Einteilung der Nahrungsaufnahme bei Schichtarbeit			
Mahlzeit	Zeit	% Energieanteil/Tag	Menu
Abendessen	19.00–20.00	20	leichte Mahlzeit
1. Nachtmahlzeit	00.00–01.00	25	warme Mahlzeit: leichte Vollkost
2. Nachtmahlzeit	04.00–05.00	8	Zwischenmahlzeit: z. B. leichter Salat, Milcherzeugnisse, Obst
Frühstück	07.00	12	wie üblich, ohne Kaffee oder Schwarztee

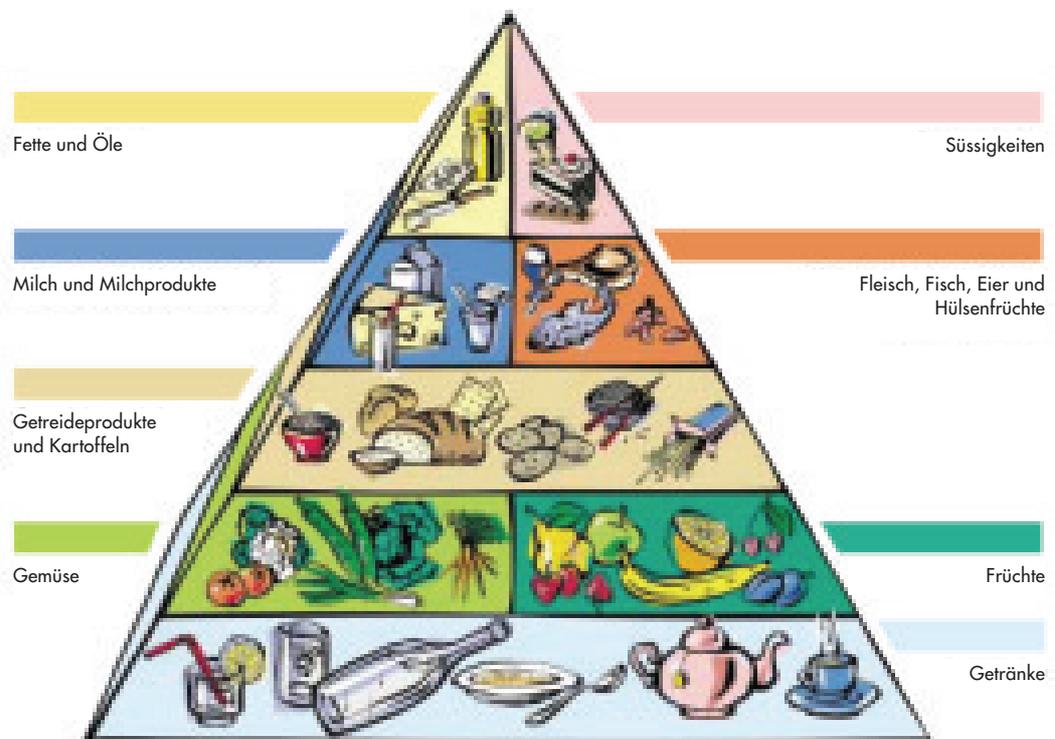
aus: DGE-Info Beratungspraxis 11/2000 (n. Zobel)

Zu empfehlen sind:

- Als **warme Hauptmahlzeit** fettarm zubereitete Menus mit magerem Fleisch oder Fisch, mit Gemüse oder Salat sowie mit Beilage wie Getreideprodukte, Kartoffeln. In Bezug auf die Energielieferanten muss darauf geachtet werden, dass Eiweiße gegenüber Kohlenhydraten eher überwiegen und Fett sparsam enthalten ist. Obst nicht vergessen.
- Als **leichte Zwischenmahlzeit** leichte Salate, Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark sowie Obst.

Nicht zu unterschätzende Faktoren sind ferner:

- **Flüssigkeit**
Gut sind reichlich Mineralwasser, bei Magenbeschwerden ohne Kohlensäure, sowie Fruchttee, Kräutertee, verdünnte Obstsäfte.
- **Kaffee, Schwarztee, Eistee, Cola**
Diese Getränke sind als Flüssigkeitszufuhr weniger geeignet, weil sie dem Körper auch Flüssigkeit entziehen. Allerdings haben sie eine stimulierende Wirkung, was gerade in der Nacht zur Überbrückung von Leistungstiefs nützlich sein kann. Wichtig ist, genügend lang vor dem Schichtende und vor allem zum Frühstück auf Kaffee zu verzichten, da er vom Einschlafen abhält. Cola-Getränke enthalten Koffein und haben die gleichen Wirkungen wie Kaffee und Schwarztee.



■ Genussmittel, Medikamente

Alkohol hat keinen Platz bei Nacht- und Schichtarbeit. Er ist als Hilfe zum Einschlafen ungeeignet, da der Effekt nur kurzfristig anhält und der nachfolgende Schlaf schlechter ist.

Nikotin stimuliert die Person, kann aber ähnlich wie Kaffee das Einschlafen stören.

Schlafmittel und Melatonin dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle abgegeben werden.

Ernährungsempfehlungen

- www.sve.org
- www.dge.de
- Klotzhuber, S.: Ernährungsempfehlungen für Nachtschichtarbeiter/-innen. In: Sonderschrift S. 68 der BAUA. Wirtschaftsverlag NW, Bremerhaven, 2002

Literatur

Beermann, B.: Bilanzierung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse zur Nacht- und Schichtarbeit. Sonderausgabe Nr. 4, Amtliche Mitteilungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2001

Beermann, B.: Leitfaden zur Einführung und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2002

best 1/2000 Europäische Zeitstudien. Schichtarbeit und Gesundheit. Politis, D. Hrsg. Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, Dublin, 2000

Kuckuck, S.; Mayer, H.: Ernährung und Arbeit. Eine Studie bei Wechselschichtarbeitern. Schriftenreihe Forschung Fb 589. Wirtschaftsverlag NW, Bremerhaven, 1989

Ernährung bei Nacht- und Schichtarbeit

Wer Schicht arbeitet, hat meistens nicht nur ein Problem mit dem Schlaf, sondern auch mit der Verdauung.

«Eine warme Mahlzeit spätestens um 1 Uhr früh, keinen Kaffee vor und zum Frühstück sowie Aufstehen zum Mittagessen.» Solche Tipps sollten Leute kennen, die in der Nacht aktiv sind!

Was ist zu tun, um solches zu vermeiden:

Wie sieht die ideale Nachtschichternährung aus?

Regelmässige Essenseinnahme

Warme Mahlzeit vor 1 Uhr

- leichte Vollkost
- fettarm, eiweissreich (mageres Fleisch oder Fisch), Gemüse oder Salat sowie als Beilage: Getreideprodukte, Kartoffeln, Obst
- in ansprechender Umgebung
- ausreichend Zeit
- möglichst gemeinsam mit Kollegen/-innen

Zwischenmahlzeit vor 5 Uhr

- leichter Salat
- Milcherzeugnisse
- Obst

Flüssigkeit

- Mineralwasser, bei Magenbebeschwerden: ohne Kohlensäure
- Frucht- oder Kräutertee
- verdünnte Obstsäfte



Werner Hunziker
seco
Eidg. Arbeits-
inspektion Ost,
Zürich



Joseph A. Weiss
seco
Grundlagen
Arbeit + Gesundheit,
Zürich

Bildschirmarbeitsplatz-Kampagne 2001/2002 des seco

Klagen von Mitarbeitenden über Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen und Augenprobleme sind Alarmsignale, die sich häufen. In der Schweiz ist etwa die Hälfte aller Arbeitsplätze mit Bildschirmgeräten ausgerüstet. Ergonomie an diesen Arbeitsplätzen und das «gesundheitschonende Verhalten» sind also aktuelle Themen. Das «richtige» Verhalten umfasst den korrekten Einsatz aller Arbeitsmittel, die Arbeitsorganisation sowie persönliche Verhaltensmuster. Der Bereich «Arbeitsbedingungen» des seco hat in seiner Präventionstrategie weitere Aktivitäten für die Langzeitbegleitung und zur Förderung der Gesundheitsvorsorge in den Unternehmen vorgesehen.

Für mehr ergonomisches Bewusstsein



In den Medien werden verschiedene Ansätze diskutiert, wie die Gesundheit der Menschen erhalten werden kann. Offensichtlich beschäftigen uns die Auswirkungen von Umweltbelastungen, falscher Ernährung und die Beanspruchungen der täglichen Arbeit. Die arbeitsgesetzliche Gesundheitsvorsorge ist ein wichtiger Pfeiler im Spannungsfeld von «Arbeit und Gesundheit». Thema dieser Gesetzesbestimmungen sind Menschen: Frauen und Männer am Arbeitsplatz. Dass technische Schutzmassnahmen eingehalten werden, ist eine unabdingbare Voraussetzung. Dass wir Beeinträchtigungen der Gesundheit verhüten, soll und darf nicht bloss als eine Gesetzesvorschrift betrachtet werden, sondern ist ein menschliches Gebot. In Anbetracht der immensen Kosten ist die Vorsorge auch ein Akt der wirtschaftlichen Vernunft. Es ist deshalb sehr wichtig, die Arbeitnehmenden im Einzelnen dafür zu sensibilisieren, dass sie durch «Mitdenken und richtiges Verhalten» ihren ganz persönlichen Beitrag zum Gesundbleiben leisten.

Die Kampagne «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz» setzte hier an und sollte möglichst viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit einem Bildschirmarbeitsplatz erreichen.

Eher qualitativer ...

Die sehr zahlreichen individuellen, durchwegs positiven Rückmeldungen – u. a. auch von Arbeitnehmenden, privaten Interessenten und Berufsschulen – und die Aktivitäten, die in Bran-



Oft sind es die unscheinbaren Verhaltensweisen, die zu grösseren Haltungsschäden führen. Wichtig ist deshalb, diese mit Hilfe von Fachleuten zu hinterfragen.



chenverbänden und Betrieben sowie durch Mitglieder von Fachgesellschaften und Fachgeschäften ausgelöst worden sind, gestatten eine positive Bewertung, auch wenn wir nicht ermitteln konnten, wie viele Mitarbeitende wir mit dieser Kampagne letztlich direkt erreichten. Wir werten sie deshalb trotz der fehlenden Erfahrungswerte, unter Berücksichtigung der zur Verfügung stehenden geringen Ressourcen, als Erfolg und ziehen aus der Evaluation folgendes Fazit:

- Ein farbig illustriertes Falblatt mit sechs einfachen Grundregeln für den Einzelanwender stellte die Grundlage der Kampagne dar. Die etwa 230 000 bezogenen Falblätter dürften die Arbeitnehmenden grösstenteils erreicht und eine gewisse Ausbreitung des Gedankenguts zur Folge gehabt haben.
- Die humoristischen Bilder in den Falblättern und Schulungsunterlagen fanden eine erfreulich hohe Zustimmung beim Publikum. Durchwegs positiv beurteilt wurden Verständlichkeit, Form und Gestaltung sowie Inhalt und Wirkung der Unterlagen.
- Die Kampagne ist bei der Zielgruppe im Allgemeinen gut angekommen, die weitaus meisten Betriebe würden die Kampagne anderen Unternehmen empfehlen.
- Von den zur Auswahl stehenden «positiven Wirkungen» der Kampagne wurde bestätigt, dass sich das Wohlbefinden der Belegschaft gesteigert hat.
- So überzeugend es ist, Gesundheitsprobleme bereits vor ihrem Entstehen zu verhindern, so schwierig, wenn nicht unmöglich ist es, den Nachweis zu erbringen, dass solche Probleme auch tatsächlich verhindert werden konnten. Die

seco-Kampagne hat jedoch sicher wertvolle Anstösse gegeben, z. B. wie wichtig es ist, die Körperhaltung während der Arbeit immer wieder zu variieren.

- Wir erhielten zahlreiche Anfragen von schweizerischen Unternehmen und Institutionen, die die Unterlagen der Aktion übernehmen und in den internen Informationsmitteln publizieren wollten.
- Interesse an der Kampagne zeigten unter anderem auch staatliche Stellen des Arbeitsschutzes im Ausland.
- Besonderes Interesse bekundeten diverse Hersteller, Einrichtungshäuser und Messen für eine «Werbebegleitung». Für kommerzielle Anwendungen konnten wir als staatliche Stelle nur in beratender Funktion auftreten.

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz – die wichtigsten Kriterien

Arbeitsumgebung	gute Lichtverhältnisse – Spiegelungen von Leuchten und Fenstern auf dem Bildschirm vermeiden
Arbeitsmittel	ergonomische Gütekriterien individuelle Anpassung des Mobiliars und günstige Anordnung der Mensch-Computer-Schnittstellen
Verhalten	körperliche Bewegung und Sehverhalten

... denn quantitativer Erfolg

Ungefähr 68% der Besteller nutzten das per Post zugestellte Bestellformular. Dass in den ersten zwei Monaten bereits etwa 4% der Zielgruppenbetriebe eine Bestellung aufgaben, werteten wir als gutes Zwischenergebnis.

Vom zusätzlichen Informationsangebot machten fast 4000 Betriebe Gebrauch, etwa 1000 bekundeten mit der Bestellung von Schulungsmappen ein Interesse an der Durchführung von entsprechenden Ausbildungskursen. Davon führte etwa ein Drittel auch tatsächlich eine solche Schulung durch. In diesen Zahlen nicht eingerechnet sind Direktbestellungen von Broschüren bei der Suva und bei der EDMZ.

Überraschend wenig Schulungsunterlagen setzten die Betriebe zur Weiterbildung und Motivation der Mitarbeitenden ein. Fanden jedoch Schulungen statt, so hatten diese bezüglich der ausgelösten Aktivitäten einen hohen Wirkungsgrad.

Die Evaluation zeigt auf, dass

- 80% der Personen, die im Betrieb mit den Schulungsunterlagen der Kampagne instruiert wurden, ihre Kenntnisse im Bereich der Ergonomie von Bildschirmarbeitsplätzen erweitern konnten und

- genügend motiviert waren, um konkrete gesundheitsförderliche Änderungen ihres Verhaltens und ihrer Arbeitsgestaltung vorzunehmen.

Dabei setzten ältere Mitarbeitende vom Gelernten generell mehr um als jüngere. Das persönliche Engagement hatte eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz zur Folge.

Grundlage der Kampagne war ein farbig illustriertes Falblatt mit sechs einfachen Grundregeln für den Einzelanwender. Ein Informationsblatt mit Hinweisen zu Ergonomie und gesetzlichen Bestimmungen, ein Plakat sowie ein Angebot mit Bestellschein für Hilfsmittel des seco und der Suva bildeten den Inhalt des Postversands.

Eine Schulungsmappe für Vorgesetzte und Kampagnenbeauftragte mit gebrauchsfertigen Unterlagen (Hintergrundinformationen auf Folien, Checklisten, Kleber und Publikationen) konnte bestellt werden. Dazu gehörte ein erprobter, anpassbarer Projektablauf für die erfolgreiche, betriebsinterne Umsetzung einer Kampagne.

Für die Vertiefung in die verschiedenen Themen dienten Checklisten und bestehende Publikationen des seco sowie der Suva für Fachleute und Arbeitnehmende.

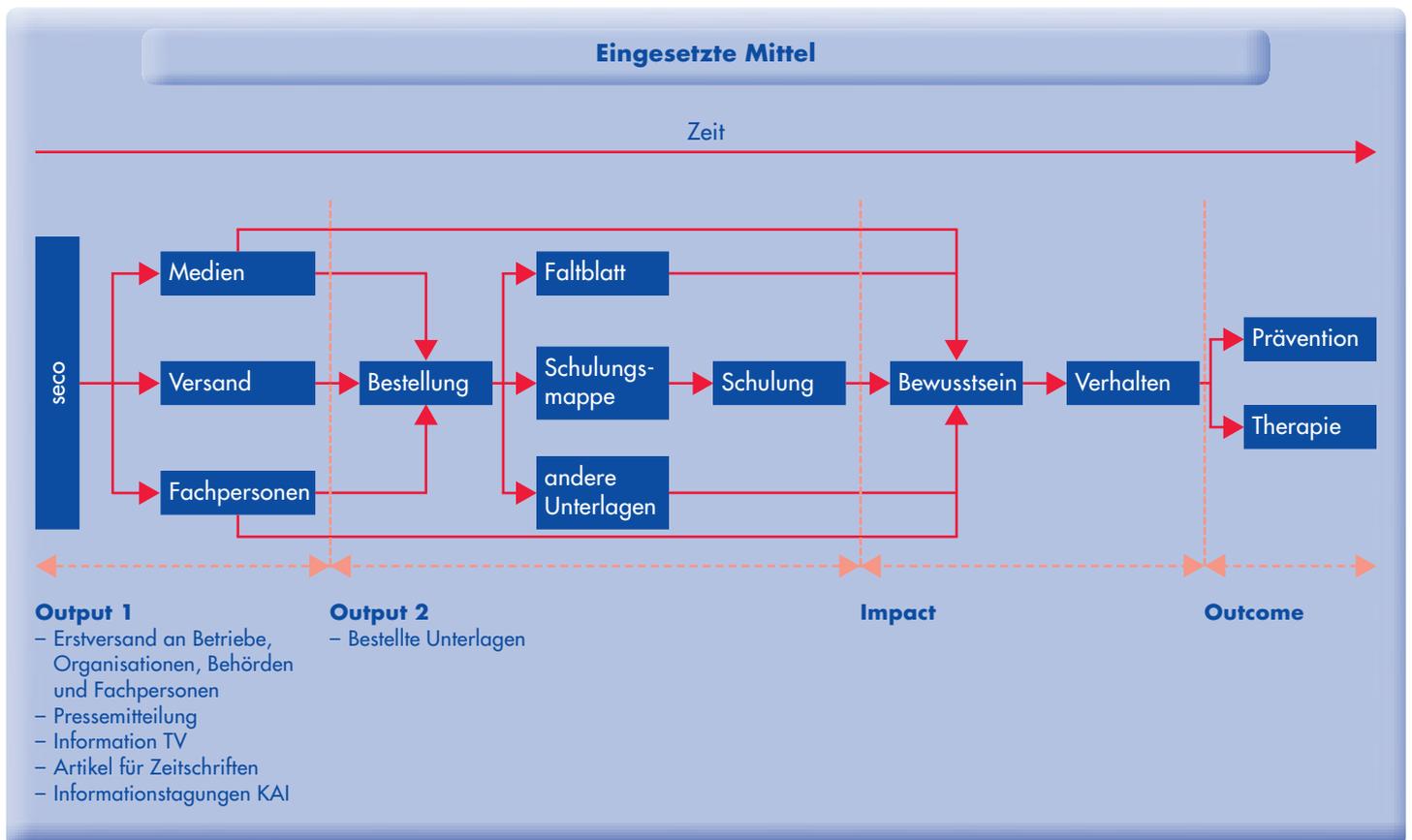


Abbildung 1: Wirkungsmodell der Informationskampagne

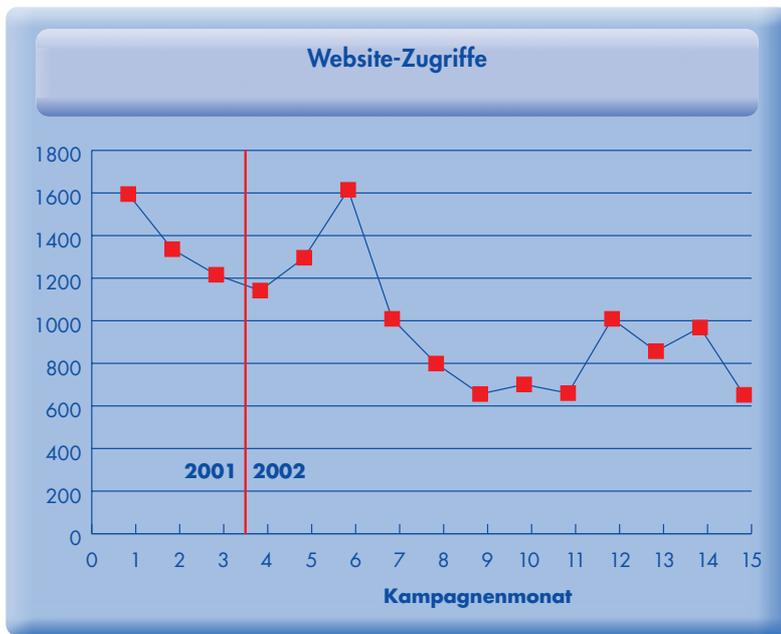


Abbildung 2: Durchschnittliche Anzahl der täglichen Aufrufe von www.secoklick.ch. Der steile Anstieg der Zugriffszahl auf die Website im 5./6. Monat der Kampagne dürfte auf die Promotion in der Sendung PULS sowie auf die Publikationen in diversen Fachzeitschriften des Arbeitsschutzes in diesem Zeitraum zurückzuführen sein.

Webplattform

Für die Information und Bestellmöglichkeit von Unterlagen via Internet schufen wir eine eigene Internetplattform «secoklick»¹⁾ in den drei Landessprachen. Die Web-Zugriffe stammten aus dem gesamten deutschen, französischen, italienischen und englischen Sprachraum Europas. Erstaunlich, dass auch an Samstagen und Sonntagen intensiv auf die Website zugegriffen wurde. An diesen Tagen erreichten die Seitenaufrufe 25 bis 30% der übrigen Wochentagsfrequenzen.

Vorwiegend während der Startphase, und später in regelmässigen Abständen, wurden Presseartikel mit Hinweisen auf die Kampagne publiziert. Mit dem Monitoring der Medien wurden in der Tages- und Fachpresse 29 Beiträge der Kampagne gezählt. In der Sendung PULS des SF DRS wurde die Aktion zweimal erwähnt.

Perspektiven

Ergonomisch gestaltete Arbeitsabläufe sind, zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Wirtschaftlichkeit²⁾, für jedes Unternehmen ein bedeutender Faktor geworden. Zunehmend wichtiger werden Interventionen im Umfeld des psychomentalen Stresses

im Arbeitsprozess³⁾. Der Frage, wie Arbeitsbedingungen gestaltet werden, damit die Arbeit dem Bedürfnis des Menschen angepasst werden kann und nicht umgekehrt, wird im Hinblick auf primäre Prävention noch mehr Bedeutung zukommen.

Unterstützung

Die Kampagne ist von vielen Mitwirkenden, von der Grafik bis hin zur Bestellungsverarbeitung, getragen worden. Die Arbeitsgruppe Ergonomie dankt allen, die zum Gelingen der Aktion beigetragen haben. Besonderer Dank gebührt der Firma F. Hoffmann-La Roche AG für die Weiterverwendung des Faltblattes, der Suva für die Bereitstellung und den Versand ihrer Informationsmittel sowie dem Bundesamt für Bauten und Logistik für die Beschaffung der Drucksachen und den Gesamtversand.

Die Kampagne «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz» wurde im Zeitraum von September 2001 bis Dezember 2002 gemeinsam mit dem Interkantonalen Verband für Arbeitnehmerschutz (IVA) durchgeführt. Betreut wurde sie durch die Arbeitsgruppe Ergonomie des seco. Zielgruppe waren die an Bildschirmarbeitsplätzen arbeitenden Personen in Betrieben der Privatwirtschaft sowie des Bundes, der Kantone und Gemeinden.

In einem Schreiben luden wir Geschäftsleitung, Kader und Mitarbeitende von ca. 70.000 ausgewählten Betrieben in der ganzen Schweiz mit wohl über einer Million Mitarbeitenden ein, ihre Bildschirmarbeitsplätze ergonomiekonform einzurichten und zu benutzen. Die Promotion der Aktion erfolgte auch direkt in den Betrieben durch Mitarbeitende kantonaler Arbeitsinspektorate sowie durch Mitglieder von Fachgesellschaften.

Den Mitarbeitenden der Durchführungsorgane des Arbeitsgesetzes boten wir an zwei Informationsveranstaltungen in der deutschen und französischen Schweiz die Möglichkeit, sich mit der Ergonomie, den Zielen und den Unterlagen der Kampagne für die Beratung vertraut zu machen.

Um die Wirkungen der Kampagne und der Unterlagen in den Betrieben beurteilen zu können, führten wir unter fachlicher Betreuung eines externen Beraters eine Erfolgskontrolle durch.

¹⁾ URL www.secoklick.ch, www.secoclit.ch und www.secoclick.ch

²⁾ «Die Kosten arbeitsbedingter Gesundheitsprobleme», R. Knutti und A. Kiener im EKAS-Mitteilungsblatt Nr. 43, Oktober 1999

³⁾ Informationen: www.stress-info.ch



Yvonne Caplazi
IMS-Beauftragte
Phoenix Contact AG,
Schweiz



Hermine Bugmann
Leiterin Sehschule
Tagesklinik Professor
A. Bangerter,
St. Gallen

Als Handelsbetrieb sind wir, die Phoenix Contact AG, bei unserer täglichen Arbeit kaum grossen Gefahren ausgesetzt. Dennoch verpflichten wir uns, im Sinne der EKAS regelmässig Mitarbeiterschulungen durchzuführen. Vor einiger Zeit stand das Thema «Richtiges Sitzen» auf dem Programm und nun konnten wir für eine neue Schulung eine Orthoptistin gewinnen, die uns Wichtiges und Interessantes «rund um das Auge» vermittelte.

Einen **Augen-Klick** bitte!

Die Sicherheit am Arbeitsplatz umfasst auch die Prävention

Während der Vorbereitungsgespräche wurden unsere Arbeitsplätze von Frau Hermine Bugmann (Orthoptistin) begutachtet, um sich als Fachperson ein Bild über mögliche Mängel machen zu können. Wir wurden auf verschiedene Unzulänglichkeiten hingewiesen. Schwarze Schreibtischmatten auf grauen Tischen z. B. verlangen einen ständigen Helligkeitswechsel (anstrengend fürs Auge). Und lichtdurchflutete Arbeitsplätze sind zwar sehr begehrt, bringen aber leider für die Bildschirmarbeit zu viel Tageslicht mit sich.

Zum Schulungsprogramm: Ein Block dauerte eine Stunde. Auf spielerische Art wurden den Anwesenden Tücken und Folgen für das belastete Auge aufgezeigt. Brillenträger bekamen Hinweise auf die Vor- und Nachteile von verschiedenen Sehhilfen. Wir lernten Entspannungsübungen für Augen und Muskulatur kennen. Nach der Schulung wurde die Möglichkeit geboten, bei einer «Sprechstunde» persönliche Augenprobleme zu besprechen.

Fachbericht: Das Sehen – ein kleines Naturwunder

Wir nehmen über 80 % unserer Eindrücke über die Augen auf. Von dort werden sie ins Gehirn geleitet. Die Seheindrücke beider Augen müssen verarbeitet und zugeordnet werden. Dann wird herausgefiltert, was für uns wichtig ist.

Unsere Augen haben die Fähigkeit, sich den verschiedenen Distanzen anzupassen. Die Schärfe für unterschiedliche Entfernungen wird mittels der Augenlinse eingestellt. Das nennt man Akkommodation. Je näher sich das Objekt befindet, desto mehr wölbt sich die Linse (durch Anspannen des inneren Augenmuskels).

In keinem Zeitalter wurde so viel gegessen wie heute. Auch die Augen haben völlig neue Tätigkeiten. Früher konnten sie immer wieder entspannen, da sich die Menschen mehr im Freien aufhielten oder Berufe ausübten, die nicht immer die gleiche Sehdistanz verlangten. Heute verbringen schon Kinder Stunden am Bildschirm. Auch im Beruf ist die Arbeit am «Screen» immer öfter notwendig. Das bedingt, dass die Augen sich über längere Zeit ständig auf den Bildschirm ausrichten müssen. Falls zusätzlich noch von einer Vorlage abgeschrieben werden muss, leisten unsere Augen Schwerstarbeit.

Dies kann folgende Beschwerden/Reaktionen auslösen:

- Kopfschmerzen am Nachmittag oder gegen Abend
- Augenschmerzen, brennende, beissende oder tränende Augen
- Reiben der Augen – müde Augen
- Kneifen der Augen infolge
 - Lichtempfindlichkeit
 - Kurzsichtigkeit
- zeitweise Doppelbilder
- Mühe beim Fokuswechsel; beim raschen Blick in die Ferne wird die Sicht teilweise unscharf
- Abends kann man nicht mehr lange lesen, weil das Bild unscharf wird

Gut sehen heisst auch richtig sitzen

Um diesen Beschwerden vorzubeugen, ist es sehr wichtig darauf zu achten, in welcher Distanz und Höhe der Bildschirm aufgestellt wird. Eine grosse Bedeutung kommt auch dem richtigen Sitzen am PC zu. Stuhl und Tisch sollten in der Höhe verstellbar sein. Zu empfehlen ist eine gute Stütze im Rücken. Sitzt man gekrümmt vor dem Bildschirm, ergeben sich Rücken- und Nackenprobleme, welche die Durchblutung vermindern, auch die der Augen!

Orthoptik

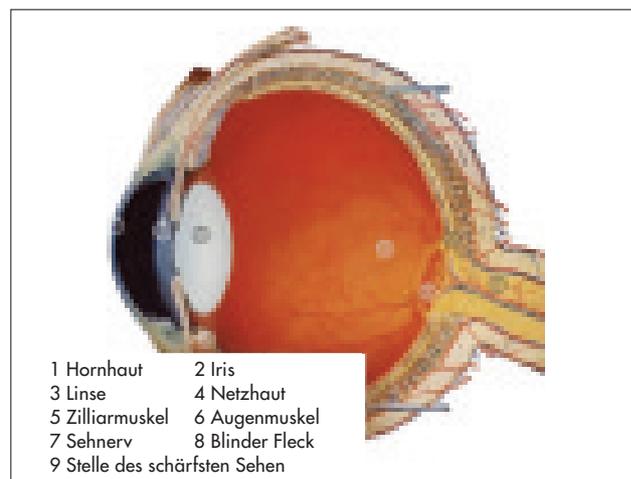
Die Orthoptik (griech.: orthos = richtig / optikos = das Sehen betreffend) ist ein Spezialgebiet der Augenheilkunde. Der Beruf des Orthoptisten gehört zur Gruppe der medizinisch-therapeutischen Berufe, also zum Gesundheitswesen. Orthoptistinnen/Orthoptisten befassen sich hauptsächlich mit dem Erkennen und Behandeln von Schielen (Strabismus), Schwachsichtigkeit, Problemen der beidäugigen Zusammenarbeit und Funktionsstörungen der Augenmuskeln.

Mehr über das Auge und Orthoptistinnen: www.orthoptics.ch

Anfragen für einen individuellen Vortrag zum Thema Bildschirmarbeitsplatz: hermi.bugmann@bluewin.ch

Licht von grosser Bedeutung

Die Beleuchtung des Arbeitsplatzes und die Stellung der Fenster spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Ist zum Beispiel direkt hinter dem Bildschirm ein Fenster, dann wechselt die Helligkeit am Bildschirm im Laufe des Tages ständig. Dies ist für die Augen sehr anstrengend, weil sich unsere Pupillen immer darauf einstellen müssen.



Augenquerschnitt

Man geht davon aus, dass Tageslicht für die Augen am besten ist. Es muss aber darauf geachtet werden, dass keine direkte Sonneneinstrahlung die Augen trifft. Heute gibt es Storen, die dem Rechnung tragen, indem sie nur einen Teil des Fensters abdunkeln.

Rechtzeitig etwas unternehmen

Da unsere Augen sich so oft auf die Nähe ausrichten müssen, ist es wichtig, dass auch kleine Fehlsichtigkeiten auskorrigiert werden. Gerade Menschen mit Weitsichtigkeit (Hyperopie) oder Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) merken nach vielen Stunden Arbeit am PC, dass ihre Augen rascher ermüden. Ihnen kann mit einer Brille deutlich Erleichterung verschafft werden. Dabei kommt es auch darauf an, in welcher Distanz der Bildschirm aufgestellt ist. Braucht man eine Gleitsichtbrille (wenn «die Arme zu kurz» werden!), kann dies zu grossen Schwierigkeiten führen, da die Nahdistanz normalerweise ca. 30 cm ist, der Bildschirm aber 60 bis 80 cm vom Auge entfernt sein sollte. Augenarzt mit Orthoptistinnen und Optiker können bei der Brillenbestimmung auf individuelle Bedürfnisse eingehen. Generell gilt, dass man ab 40 Jahren den Augenarzt aufsuchen sollte, um auch den Augendruck und die Beschaffenheit der Netzhaut zu kontrollieren.

Es zeigt sich auch, dass immer häufiger Kurzsichtigkeiten ab 20 Jahren auftreten. Neben der Vererbung führt man dies teilweise darauf zurück, dass unsere Linse ständig angespannt wird und sich nicht mehr richtig entspannen kann.

Deshalb ist es von grossem Vorteil, wenn man in den täglichen Arbeitsablauf immer wieder Entspannungsübungen für die Augen einbaut. Eine davon ist das bewusste Üben des Lidschlag. Es hat sich herausgestellt, dass manche Menschen dermassen konzentriert auf den Bildschirm starren, dass sie den Lidschlag unterdrücken. Der Lidschlag ist aber wichtig für die Befeuchtung der Hornhaut mit Tränenflüssigkeit. Findet er zu wenig statt, kann es zu trockenen und brennenden Augen kommen. Auch Wasser trinken hilft, die Augen feucht zu halten.

Manchmal ist auch die Zusammenarbeit beider Augen ungenügend. Dann reichen die Entspannungsübungen nicht aus. Hier kann ein gezieltes, angeleitetes Training Abhilfe schaffen.

Neben den Augenübungen sind auch Entspannungsübungen für den Rücken ideal. Generell gilt, immer wieder einmal aufzustehen und den Standort zu wechseln, um dem Rücken und den Augen etwas Gutes zu tun.

Die Arbeit am Bildschirm ist eine Herausforderung für unsere Augen. Wir haben es selbst in der Hand, sie so zu gestalten, dass unsere Augen sich immer wieder erholen können. Das gibt ihnen die Möglichkeit, auch am Abend noch «genügend Energie» zu haben.



Mitarbeiterschulung

Feedback einer Teilnehmerin

Ende Oktober 2002 nahmen sich sämtliche Mitarbeitenden der Phoenix einen «AugenKlick» Zeit und lauschten den sehr interessanten und lehrreichen Worten von Frau Bugmann. Es war spannend zu beobachten, wie Kolleginnen und Kollegen die verschiedenen Übungen ausführten und dabei erkannten, dass es nicht selbstverständlich ist, jeden Tag die Augen öffnen zu können und scharf und farbig zu sehen! Die Orthoptistin erklärte uns die Hintergründe einer Kurz- resp. Weitsichtigkeit, einzelne Massnahmen für Sehhilfeträger, die Funktion des Hirns beim Sehen sowie einige Übungen zur Entspannung der Augen.

Während der Schulung tauchten viele persönliche Fragen betreffend Sehkraft, Sehhilfe und Gestaltung des Arbeitsplatzes auf. Frau Bugmann beantwortete sämtliche Fragen äusserst kompetent.

Die Erkenntnis, dass man einem Auge bei seiner Aufgabe «zu sehen» helfen kann, beeindruckte mich sehr und ich nahm mir fest vor, meinen Arbeitsplatz «augengerechter» einzurichten. Da traf es sich gut, dass ich sowieso einen neuen Arbeitsplatz beziehen musste. So konnte ich ihn dem Gelernten entsprechend einigermaßen augenschonend organisieren.

Die Schulung fand ich genial und ich hoffe, wir werden ab und zu einen solchen Kurs besuchen dürfen. Jetzt einfach nicht vergessen die Augen zu trainieren!



Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz

Tagungen des FocalPointCHs im Rahmen der
Europäischen Woche für Sicherheit und Gesundheit
bei der Arbeit 2003 zum Thema:

Gefahrstoffe handhaben – aber richtig!

**Schweizerische Tagung
für Arbeitssicherheit (STAS)
Trägerschaft EKAS
Dienstag, 23. September 2003 in Luzern**

Die STAS steht unter dem Titel «Gefahrstoffe handhaben – aber richtig». Verschiedene Fachleute referieren anhand einer Fallstudie über den Umgang mit Lösungsmitteln und Sicherheitsdatenblättern. Zudem wird an der ganztägigen Veranstaltung eine Auswahl geeigneter Massnahmen vorgestellt, um schädliche Belastungen am Arbeitsplatz zu vermeiden.

Tagungssprachen: Deutsch und Französisch
mit Simultanübersetzung

Weitere Informationen

Y. Schwarz, Suva; Telefon 041 419 55 56
E-Mail: yvette.schwarz@suva.ch

**Maximale Arbeitsplatzkonzentrationen:
eine Herausforderung
Programmkonzept IST
Donnerstag, 16. Oktober 2003 in Bern**

Schweizerische und internationale Experten präsentieren und diskutieren Probleme im Umgang mit MAK-Werten. Toxikologische, genetische und ethische Betrachtungen werden vorgestellt. Angesprochen sind Arbeitshygieniker, Arbeitsmediziner, Ergonomen und andere Spezialisten der Arbeitssicherheit.

Tagungssprachen: Deutsch, Französisch und Englisch
(ohne Simultanübersetzung)

Weitere Informationen

I. Dätwyler, seco; Telefon 043 322 21 10
E-Mail: irene.daetwyler@seco.admin.ch

Beteiligte Organisationen:



suva

SGARM
SSMT





Rolf Winkelmann,
Schweizerische
Beratungsstelle für
Unfallverhütung,
Informationsbeauftragter der SGAS,
Bern

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) ist ein Zusammenschluss von Fachleuten, die sich beruflich mit der Förderung der Arbeitssicherheit befassen. Sie vertritt alle drei Sprachregionen der Schweiz und führt Anlässe und Tagungen in deutscher, französischer und italienischer Sprache durch. Die SGAS ist eine Sektion der Schweizerischen Vereinigung für Arbeitsmedizin, Arbeitshygiene und Arbeitssicherheit (SVAAA).

Wer ist die SGAS?

Ziele

Die SGAS verfolgt im Wesentlichen folgende Ziele:

- Förderung der Sicherheit in allen Lebensbereichen, insbesondere aber am Arbeitsplatz
- Unterstützung der Mitglieder durch Austausch von Kenntnissen und Erfahrungen
- Wahrung der gemeinsamen Interessen
- Schaffung bestmöglicher Voraussetzungen für die Mitglieder zur Erfüllung ihrer Aufgaben
- Festigen des Ansehens und der Position der Fachkräfte für Arbeitssicherheit
- Einflussnahme auf Gesetze, Verordnungen und Richtlinien betreffend Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- Koordination der Tätigkeit der Fachkräfte für Arbeitssicherheit mit Durchführungsorganen und anderen Institutionen der Arbeitssicherheit
- Wahrung der Interessen der schweizerischen Fachkräfte für Arbeitssicherheit bei der Harmonisierung des Berufsbildes in Europa

Mitglieder

Die Mitgliedschaft können nur Einzelpersonen erwerben, die sich beruflich mit der Förderung von Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz befassen. Dazu gehören insbesondere:

- Sicherheitsverantwortliche in der Geschäftsleitung von Unternehmen
- Sicherheitsingenieure/Sicherheitsingenieurinnen
- Sicherheitsfachleute
- Sicherheitskoordinatorinnen/Sicherheitskoordinatoren



Die SGAS führt regelmässig Fachtagungen in deutscher, französischer und italienischer Sprache durch

Über die Aufnahme von Mitgliedern entscheidet der Vorstand aufgrund der Angaben auf der Beitrittserklärung. Die Mitgliedschaft in der SGAS kann beim Übertritt in den Ruhestand beibehalten werden.

Aktivitäten

Die SGAS

- organisiert jährlich eine Generalversammlung, kombiniert mit einer halbtägigen Fachtagung
- führt jährlich Fachtagungen zu aktuellen Themen durch
- unterstützt Aus-, Weiter- und Fortbildungsprogramme im Zusammenhang mit Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- geht in Fragen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes koordiniert mit den übrigen Sektionen der SVAAA vor

- nimmt im Rahmen von Vernehmlassungsverfahren Stellung zu Gesetzen, Verordnungen, Verfügungen, Richtlinien und Normen mit Bezug auf Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- hält Kontakt zu Fachkräften für Arbeitssicherheit in Europa, insbesondere Deutschland und Österreich, zwecks Harmonisierung der europäischen Berufsbilder und Austausch von Informationen
- berichtet über ihre Tätigkeiten

Dienstleistungen

Die SGAS unterstützt die Arbeit der Fachkräfte für Arbeitssicherheit und fördert die Anerkennung ihrer Arbeit in der Öffentlichkeit und in Industrie und Gewerbe. Ausserdem profitieren ihre Mitglieder insbesondere von folgenden Dienstleistungen:

- kostenloser Eintrag ins ASA-Register der SGAS sowie Publikation des Registers im Internet
- reduzierte Teilnahmegebühren für Aus-, Weiter- und Fortbildungsveranstaltungen der SGAS
- Diskussion und Lösung von Sicherheitsproblemen in Erfa-Gruppen

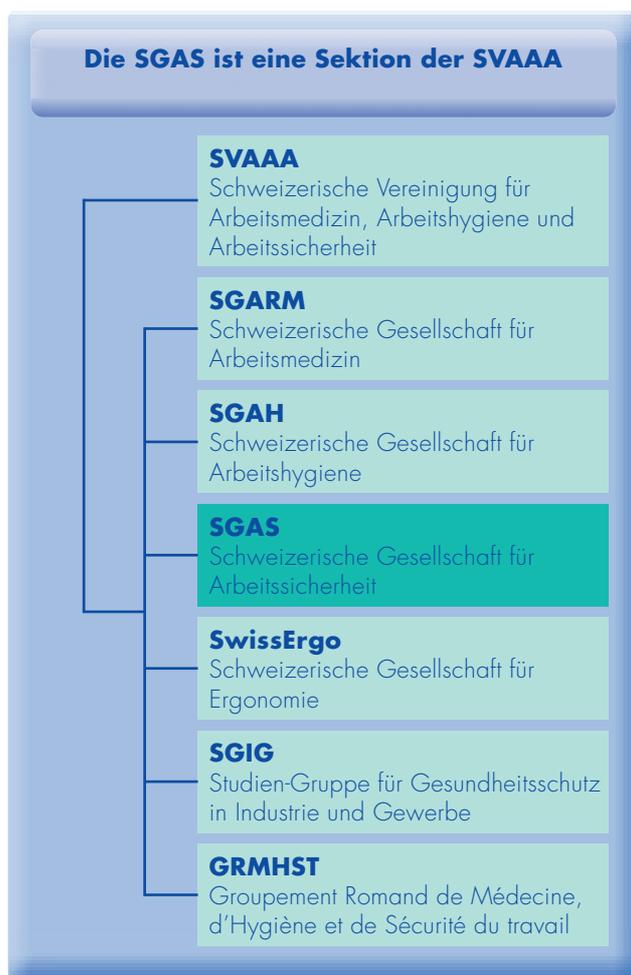


Dr. Giorgio Brighenti, Präsident SGAS

- Vertretung der Interessen der Mitglieder gegenüber dem Gesetzgeber und den Durchführungsorganen der Arbeitssicherheit sowie in europäischen Gremien

Ausserdem gibt die SGAS freischaffenden ASA-Spezialisten die Möglichkeit, sich interessierten Unternehmungen anzubieten, die Arbeitssicherheitsaufgaben zu vergeben haben.

Auf der Homepage www.sgas.ch befindet sich unter dem Stichwort ASA-Spezialisten SGAS eine Liste, auf der Fachleute mit freier Kapazität aufgeführt sind.



Kontakt zur SGAS

Die SGAS ist in den letzten Jahren stark gewachsen. Mit 420 Mitgliedern ist sie die grösste Sektion der SVAAA. Dieses Wachstum ist einerseits auf das Inkrafttreten der EKAS-Richtlinie 6508 über den Beizug von Arbeitsärzten und anderen Spezialisten der Arbeitssicherheit sowie andererseits auf das erweiterte Dienstleistungsangebot zurückzuführen. Spezialisten für Arbeitssicherheit, die sich für einen Beitritt zur SGAS interessieren, finden auf der Homepage www.sgas.ch weitergehende Informationen und die Möglichkeit, sich direkt im Netz für die Mitgliedschaft zu bewerben.

Fragen können auch an das Sekretariat der SGAS, Frau Irène Marguet, Case postale, 1735 Giffers, Tel. 026 418 30 50, E-Mail: info@multi-bureau.com gerichtet werden.



Neue Informationsmittel der Suva

Sicherheit und Gesundheit – heute und morgen

Auf welchem Stand befinden sich Arbeits- und Freizeitsicherheit in der Schweiz? Was haben die ASA-Bestimmungen bisher gebracht? Was kann die Suva den Unternehmen für die Prävention anbieten? Antworten auf diese Fragen finden Sie in der völlig überarbeiteten Broschüre «Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz und in der Freizeit – heute und morgen». Die im Februar 2003 erschienene Schrift gibt einen Überblick über die gegenwärtige Situation und stellt Zukunftsperspektiven dar. Sie enthält für alle an Sicherheit und Gesundheitsschutz Interessierten wertvolle Informationen.

Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz und in der Freizeit – heute und morgen. 60 Seiten A5. Bestell-Nr. SBA 152.d.



Aktionen und Kampagnen

Die Eigeninitiative der Betriebe ist das A und O der Unfallverhütung. Der Prospekt «Aktionen und Kampagnen» orientiert über Angebote der Suva und ermöglicht es den Betrieben, ihre eigenen Aktivitäten mit denjenigen der Suva zu koordinieren. «ASA – Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz mit System» steht weiterhin im Zentrum der Präventionsaktivitäten. Weitere aktuelle Themen sind: «Neu am Arbeitsplatz», «Gefahr im Griff» (Grundregeln der Arbeitssicherheit), «Check the risk» (mehr Vorsicht auf und neben der Piste), «Dänk a Glänk». Bestimmt wird das eine oder andere Thema Ihr Interesse finden und Sie dazu anregen, eine Betriebsaktion durchzuführen.

Prävention: Aktionen und Kampagnen. Mit vereinten Kräften für Sicherheit und Gesundheit. 36 Seiten A5. Bestell-Nr. 88089.d.



Hautschutz in der Metallindustrie

In der Metallindustrie treten durch falschen Umgang mit Kühlschmierstoffen immer wieder Handekzeme auf. Diese können zu längeren Arbeitsausfällen führen und machen nicht selten einen Berufswechsel der betroffenen Personen nötig. Deshalb stellt die Suva der Metallindustrie die neue Lerneinheit «Hautschutz» zur Verfügung. Sie ermöglicht es Betriebsleitern, Werkstattchefs und Sicherheitsbeauftragten, die Mitarbeitenden auf diese Gesundheitsgefahr aufmerksam zu machen und im richtigen Umgang mit Kühlschmierstoffen zu instruieren.

Lerneinheit Hautschutz. Instruktionsanleitung für die Metallindustrie. Mit 10 Instruktionsbildern und Hinweisen für den Ausbilder. Bestell-Nr. 88803.d.



Bildschirmarbeit 1: 10 wichtige Tipps für Benutzerinnen und Benutzer

Der neue Faltprospekt mit den 10 wichtigsten Tipps zur Bildschirmergonomie eignet sich bestens zum Abgeben an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der anschaulich gestaltete Prospekt ist in den Betrieben auf ein gutes Echo gestossen und hat in kürzester Zeit eine Auflage von über 250 000 Exemplaren erreicht. Der Prospekt zeigt, wie sich Beschwerden und Probleme bei der Bildschirmarbeit durch richtiges Einrichten des Arbeitsplatzes und geeignetes Arbeitsverhalten vermeiden lassen.

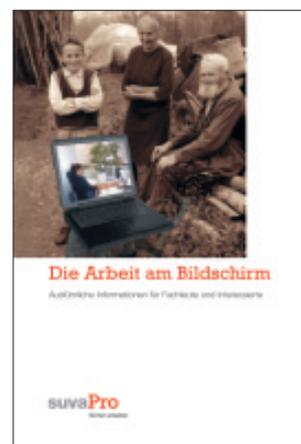
Arbeiten am Bildschirm. 10 Tipps für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Faltprospekt, 12 Seiten. Bestell-Nr. 84021.d.



Bildschirmarbeit 2: Ausführliche Information für Fachleute und Interessierte

Die bewährte Suva-Publikation «Die Arbeit am Bildschirm» ist wieder auf dem neusten Stand: Technische Entwicklungen und Ergebnisse neuerer Untersuchungen sind ebenso eingeflossen wie die Erfahrungen der Autoren, die eine Verlagerung der ergonomischen Probleme feststellen: «Die Bildschirmarbeitsplätze haben einen hohen technischen Stand erreicht, und trotzdem haben immer mehr Beschäftigte gesundheitliche Probleme. Wir müssen deshalb ein Schwergewicht auf die Veränderung des Verhaltens legen.» Die vollständig überarbeitete und weitgehend neu bebilderte Broschüre richtet sich in erster Linie an Fachleute, die in den Betrieben für das Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen und die Auswahl der Arbeitsmittel verantwortlich sind. Sie ist jedoch in einer Sprache verfasst, die sie auch einem grösseren Kreis von Interessierten zugänglich macht.

Die Arbeit am Bildschirm. Ausführliche Informationen für Fachleute und Interessierte. 120 Seiten A4. Bestell-Nr. 44022.d (max. 5 Stück).



Übersicht übers Gesamtangebot

Das Publikationen-Gesamtangebot der Suva lässt sich übers Internet erschliessen (www.suva.ch/waswo) oder mit der neu aufgelegten Übersichtsbroschüre «Publikationen». Darin wird auch auf wichtige Veröffentlichungen der EKAS und des Bundes (Gesetze, Verordnungen) hingewiesen.

Publikationen. Gesamtangebot 2003/2004. 176 Seiten A5. Bestell-Nr. 88094.d.



Checklisten

Als Arbeitshilfe für die Gefahrenermittlung und Massnahmenplanung in den Betrieben sind folgende Checklisten neu erschienen:

Bau

- Zementekzem (Bestell-Nr. 67030.d)
- Krane auf Baustellen (Bestell-Nr. 67116.d)

Spezialtiefbau

- Rammen, Bohren und Schlitzen (Bestell-Nr. 67160.d)
- Kleinbohrungen und Spritzbeton (Bestell-Nr. 67161.d)
- Rohrvortriebsarbeiten (Bestell-Nr. 67162.d)

Holzbau

- Elementbau (Bestell-Nr. 67095.d)

Forst/Gartenbau

- Buschholzhacker (Bestell-Nr. 67155.d)
- Baumkronen pflegen und zurückschneiden (Bestell-Nr. 67156.d)

Transport und Lagerung

- Transport und Lagerung von Blechen (Bestell-Nr. 67111.d)
- Transport und Lagerung von Eisenstangen und Formstahl (Bestell-Nr. 67112.d)

Sie können diese Checklisten bei der Suva bestellen oder übers Internet ausdrucken (www.suva.ch/checklisten). Im Internet finden Sie auch eine Übersicht über die bisher erschienenen Suva-Checklisten.



Checkliste
«Zementekzem»
Bestell-Nr. 67030.d



Checkliste
«Baumkronen pflegen und
zurückschneiden»
Bestell-Nr. 67156.d

Bestelladresse

Alle erwähnten Informationsmittel erhalten Sie bei der Suva, Zentraler Kundendienst, Postfach, 6002 Luzern
Fax 041 419 59 17
Telefon 041 419 58 51
Onlinebestellung: www.suva.ch/waswo

Weitere Infomittel in Kürze

- **Kennen Sie das Gefahrenpotenzial im Betrieb? Das Gefahren-Portfolio verschafft einen Überblick.**
28 Seiten A4. Bestell-Nr. 66105.d.
Eine Besprechung dieser Publikation ist in der nächsten Ausgabe des EKAS-Mitteilungsblattes vorgesehen.
- **Danger under control. The most important aspects for your safety.**
36 Seiten A5. Bestell-Nr. 88154.e.
Die beliebte Publikation «Gefahr im Griff – das Wichtigste für Ihre Sicherheit» für die Beschäftigten in Industrie und Gewerbe ist auf Wunsch verschiedener Betriebe nun auch ins Englische übersetzt worden. Die Publikation ist ausserdem auf Deutsch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch, Serbisch, Albanisch und Türkisch erhältlich.
- **STOP RISK. 10 Tipps gegen Sturzunfälle bei den Eisenbahnen.**
Faltprospekt, 12 Seiten. Bestell-Nr. 84022.d.
- **Anleitung für das Vernichten von unbrauchbar gewordenen Sprengmitteln.**
Überarbeitung. Für Sprengberechtigte.
8 Seiten A4. Bestell-Nr. 44072.d (ersetzt 2280.d).
- **Film «Hebe richtig – trage richtig».**
10 Min., erhältlich als Video (Fr. 30.–, Bestell-Nr. V 348.d) oder als DVD mit den Sprachversionen Deutsch, Französisch und Italienisch (Fr. 30.–, Bestell-Nr. DVD 348).

Kleinplakate fürs Informationsbrett



Profis tragen bei jeder Arbeit die passende Schutzausrüstung.
A4. Bestell-Nr. 55200.d



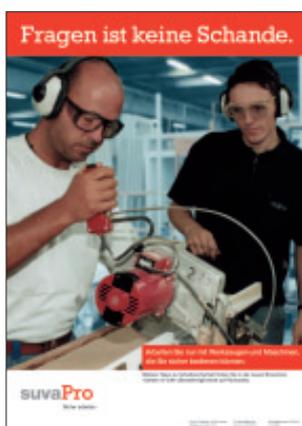
Mobbing verletzt. Ansprechen statt schweigen.
A4. Bestell-Nr. 55198.d



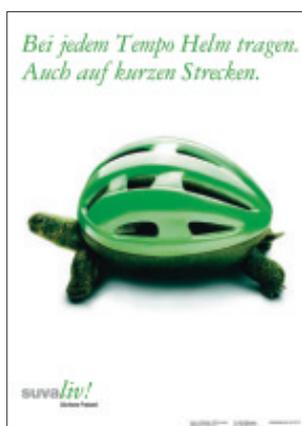
Verstell dir den Weg in die Freiheit nicht.
A4. Bestell-Nr. 55196.d



«Unverfängliche» Kleidung.
A4. Bestell-Nr. 55194.d



Fragen ist keine Schande.
A4. Bestell-Nr. 55192.d



Bei jedem Tempo Helm tragen. Auch auf kurzen Strecken.
A4. Bestell-Nr. 55191.d;
auch erhältlich im Format A3 (Bestell-Nr. 77158.d) und als Postkarte (Bestell-Nr. 77157.d).

Neuaufgabe der Wegleitung durch die Arbeitssicherheit unter www.ekas.ch

Das Bundesgesetz über die Unfallversicherung (UVG) enthält in seinem sechsten Titel (Überschrift Unfallverhütung – Art.81–87) die grundlegenden Vorschriften zur Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten. Detailliertere Regelungen finden sich in mehreren Ausführungsverordnungen, in erster Linie in der Verordnung über die Verhütung von Unfällen und Berufskrankheiten (VUV).

Daneben bestehen weitere Gesetze und Verordnungen zur Regelung von Spezialbereichen wie Bauarbeiten, elektrische Anlagen oder Verkehr mit Giften. Gesetze und Verordnungen werden ergänzt durch mehr als 100 Richtlinien der EKAS und der Suva.

Zu all diesen Vorschriften hat die EKAS einen Kommentar verfasst: die Wegleitung durch die Arbeitssicherheit. Dieses Nachschlagewerk für alle wichtigen Fragen zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz erschien erstmals 1987 in Buchform. In den vergangenen Jahren wurde die Wegleitung aktualisiert und ergänzt und ist nun in der elektronischen Form als Internet-Anwendung verfügbar.

Die wesentlichsten Vorteile der Internet-Fassung:

- einfache Suche nach Stichwort oder Rechtsgrundlage
- Viele Verknüpfungen innerhalb der Wegleitung (zu verwandten Themen oder ergänzenden Angaben)
- Zahlreiche Links auf «externe» Adressen (wie Gesetztexte und Verordnungen, Richtlinien, ergänzende Kommentare, Download oder Bestellung von Publikationen)
- Laufende Aktualisierung, nicht zuletzt auch dank den Feedbacks der Benutzer

Die EKAS ist überzeugt, mit dieser Publikation einen weiteren Beitrag zur Sicherheit und zum Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zu leisten.

Die französische und die italienische Fassung sind in Vorbereitung. Sie werden per Ende 2003 aufgeschaltet. Die Passagen, welche bereits übersetzt sind, können beim Chefredaktor, Herrn Hans-Jörg Luginbühl, Suva, abgerufen werden. Herr Luginbühl leistet auch Hilfe beim Download einzelner Kapitel. In der nächsten Nummer unseres Mitteilungsblattes wird er eine ausführliche Anleitung zum effizienten Gebrauch der Wegleitung mit Anwendungsbeispielen veröffentlichen. Herr Luginbühl ist telefonisch unter 041 419 50 16 oder per Mail hansjoerg.luginbuehl@suva.ch erreichbar.

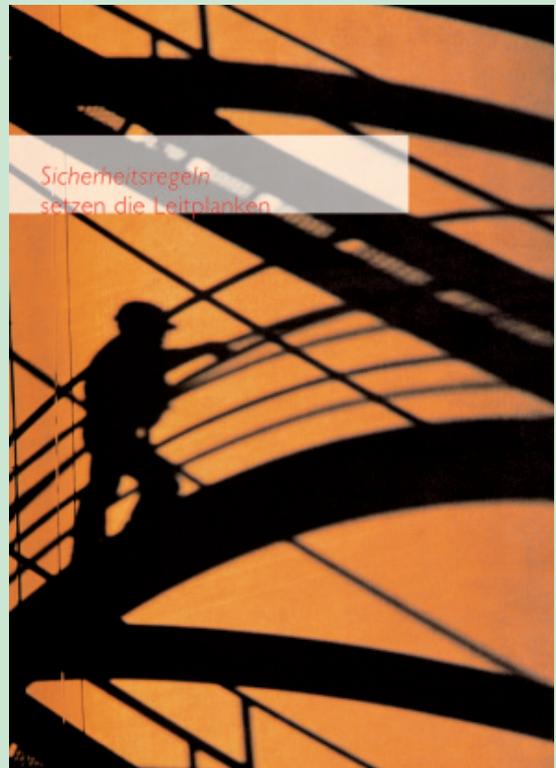
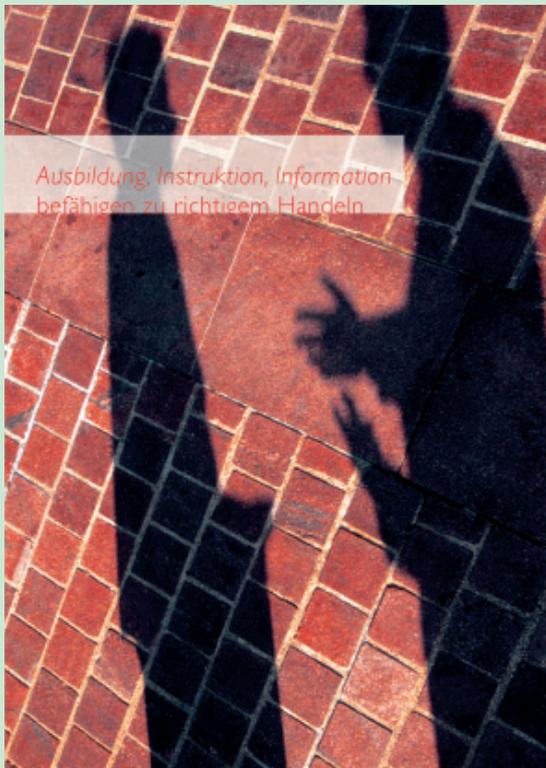
Zahlen und Fakten

Die EKAS hat in ihren letzten Sitzungen u. a.

- den Jahresbericht 2002 verabschiedet und die Jahresrechnung 2002 zur Kenntnis genommen. Der Jahresbericht ist mittlerweile erschienen, die Jahresrechnung kann solange Vorrat beim Sekretariat bezogen werden. Sie schliesst bei Erträgen von Fr. 101 477 488.27 und Aufwendungen von Fr. 103 646 806.39 mit einem Negativ-Saldo von Fr. 2 169 318.12 ab;
- die Prüfungs- und Expertenkommission der EKAS-Lehrgänge für Sicherheitsfachleute und Sicherheitsingenieure ergänzt und um zwei Vertreter der kantonalen Durchführungsorgane erweitert;
- das Reglement über die Verwendung des Prämienzuschlages – die Vergütungsordnung – teilrevidiert;

- einem Ersuchen der EKAS-Fachkommission Nr. 20 «Vollzug nach ASA» um Durchführung von Pilotversuchen mit einem Hilfsmittel zur ASA-Umsetzung von bestehenden Branchenlösungen in Kleinbetrieben stattgegeben;
- eine Subventionierung des Nachdiplomstudiums Arbeit + Gesundheit (NDS A+G) der ETHZ und der Universität Lausanne beschlossen;
- eine ASA-Betriebsgruppenlösung (MIGROS) und eine ASA-Modelllösung genehmigt.

Im übrigen hat die EKAS mit allen ehemaligen und gegenwärtigen Mitgliedern und den gegenwärtigen Ersatzmitgliedern sowie dem früheren und heutigen Sekretariatspersonal den 20. Geburtstag der EKAS gefeiert, mit Besuch der Gemäldesammlung Rosengart und anschliessendem asiatischem Buffet mit Musikbegleitung im Personalrestaurant der Suva.



Kernbotschaften zum Thema *Arbeitssicherheit* aus dem neu gestalteten Jahresbericht 2002 der EKAS.

Impressum

Sekretariat der Eidgenössischen
Koordinationskommission für Arbeitssicherheit
Postfach, 6002 Luzern
Telefon 041 419 51 11
www.ekas.ch / E-Mail: ekas@ekas.ch



EKAS

Eidgenössische
Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit