



Unfällen im Büro vorbeugen

Dr. Carmen Spycher ist Geschäftsführerin der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit (EKAS).



Das Risiko, im Büro zu verunfallen, wird stark unterschätzt: In Realität ereignen sich mehr als die Hälfte aller Berufsunfälle in Dienstleistungsbetrieben. Grund genug für Personalverantwortliche und Geschäftsführende, sich auch in Bürobetrieben mit Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz zu befassen.

Helme, Schutzbrillen und schwere Stiefel mit Stahlkappen – so schützen sich Bauarbeiter vor Verletzungen durch Geräte, herabfallende Gegenstände und Funken. Vorschriftsgemäss, denn auf Baustellen sind die Gefahren offensichtlich. In Dienstleistungsbetrieben sind die Gefahren dagegen oft weniger offensichtlich und werden daher auch häufig unterschätzt. Dabei ist das Büro keineswegs eine unfallfreie Zone – im Gegenteil: Rund 55 Prozent aller Berufsunfälle ereignen sich im tertiären Sektor (Handel und Dienstleistungen). Am Büroarbeitsplatz selber kommen zudem Beschwerden hinzu, die spezifisch mit der sitzenden Tätigkeit zu tun haben, so etwa Rückenbeschwerden, Verspannungen sowie Sehnen- und Muskelleiden. In der Schweiz gehen rund 1,6 Millionen Arbeitstage pro Jahr allein durch Muskel-Skelett-Leiden verloren. Diese Ausfalltage belasten Betriebe und Volkswirtschaft jährlich mit geschätzten 2,5 bis 3 Milliarden Franken. Den Arbeitgeber selbst kostet ein Ausfalltag rund 600 Franken.

Versteckte Gefahrenquellen

Der Dienstleistungssektor ist mit 2,8 Millionen Vollbeschäftigten mit Abstand der grösste Wirtschaftszweig. Dennoch werden Unfälle in Bürobetrieben – im Vergleich zu Branchen wie Bau oder Landwirtschaft – häufig bagatellisiert. Zu Unrecht, denn oft lauern Gefahren da, wo man sie nicht erwartet. Ein Drittel aller Verletzungen in Bürobetrieben entsteht durch Stolper- und Sturzunfälle. Die Gründe dafür sind vielfältig: So können lose Kabel, offene Schubladen und Schranktüren, glatte oder nasse Böden, defekte Bodenbeläge, unerwartete Schwellen oder Stufen, abgestelltes Material auf Treppen, fehlende Handläufe, schlechte Beleuchtung oder unachtsam abgestellte Aktenkoffer zu tückischen Stolperfallen werden. Auch Fluchtwege oder Notausgänge müssen stets unbehindert begreifbar sein. Mangelnde Bewegung, schlecht ein-

gestellte Bürostühle und Pulte, falsch platzierte Bildschirme und eine nicht den Verhältnissen angepasste Organisation der Arbeit führt zunehmend zu muskuloskelettalen Beschwerden, Stress oder gar Burnout.

Gesundheit am Arbeitsplatz ist Chefsache

In der Schweiz ist der Arbeitgeber vom Gesetz her verpflichtet, die Verantwortung für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz zu übernehmen. Der Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz wird im Arbeitsgesetz in Artikel 6 geregelt. Die Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz konkretisiert diese Anforderungen und umschreibt im Grundsatz in Art. 2: «Der Arbeitgeber muss alle Massnahmen treffen, die nötig sind, um den Gesundheitsschutz zu wahren und zu verbessern und die physische und psychische Gesundheit der Arbeitnehmer zu gewährleisten». Der Gesundheitsschutz ist dabei ein weitreichendes Thema und umfasst verschiedenste Themen wie Luftqualität, Raumklima, belästigender Lärm, muskuloskelettale Beschwerden, psychische Belastungen sowie Arbeitsorganisation.

Unterstützung für Unternehmen

Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS unterstützt Arbeitgeber dabei, die Verantwortung für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz wahrzunehmen. Die EKAS hat dafür die notwendigen Präventionsinstrumente (www.praevention-im-buero.ch). So bietet beispielsweise die interaktive EKAS-Box, ein gratis Online-Präventionsinstrument, Führungskräften und Mitarbeitenden auf unterhaltsame Weise praktische Tipps zu den Themen Unfallverhütung, ergonomisches Arbeiten, Büroeinrichtung, Büroplanung, Gebäude/Unterhalt, Arbeitsorganisation und Selbstmanagement. Und

mit den beiden kostenlosen Apps SafetyCheck und ErgoCheck der EKAS-Checkbox stehen zwei weitere Hilfsmittel zur Verfügung: Mit dem SafetyCheck können bei einem Bürorundgang Stolperfallen eruiert und behoben werden. Zudem lassen sich damit Sicherheitsvorkehrungen bei der Büroeinrichtung, bei Steighilfen, Transportmitteln, Markierungen und Fluchtwegen überprüfen, um Unfälle zu vermeiden. Die Gefährdungen werden erfasst und die App zeigt, wie man sie beheben kann. Der Nutzer entscheidet dabei selbst, ob er

einen Bürocheck pro Raum, pro Abteilung, pro Stockwerk oder für das gesamte Büro erstellt. Im ErgoCheck sind verschiedene Lern- und Check-Videos enthalten, mit deren Hilfe sich der Büroarbeitsplatz ergonomisch einrichten und überprüfen lässt. Mit der EKAS-Checkbox können die mit den Apps erfassten Daten am Computer aufgerufen werden. So hat man alle Ergebnisse stets im Überblick und wird an anfallende Aufgaben, wie bspw. die Behebung einer zuvor identifizierten Stolperfalle, erinnert (www.ekas-checkbox.ch).

Sorgen Sie für eine sichere Arbeitsumgebung



1. Lagern von Gegenständen: Lagern Sie schwere Gegenstände nicht auf dem Schrank, sondern immer möglichst weit unten. Befestigen Sie Gestelle an der Wand.
2. Heben und Tragen: Achten Sie beim Heben und Tragen von Lasten auf einen geraden Rücken und halten Sie die Last möglichst nahe am Körper. Ihr Rücken sollte nicht gekrümmt und nicht seitlich abgedreht sein! Tragen Sie schwere Lasten zu zweit.
3. Transportmittel: Schieben und Ziehen ist immer besser als Heben und Tragen. Mit einem Transportmittel machen Sie sich das Leben leichter und sicherer.
4. Freie Verkehrswege: Halten Sie Verkehrswege und Durchgänge immer frei.
5. Offene Schubladen: Schubladen sollten nach dem Öffnen auch wieder geschlossen werden.
6. Offene Kabelkanäle: Schliessen Sie offene Kabelkanäle oder markieren Sie diese, falls dies nicht möglich ist.
7. Flüssigkeiten am Boden: Wischen Sie ausgeschüttete Flüssigkeiten rasch wieder auf.
8. Markierung von Schwellen: Schwellen jeglicher Art sind Stolperfallen und sollten gut ersichtlich markiert sein.
9. Provisorien: Provisorisch aufgestellte Geräte und Verkabelungen können aus Gewohnheit übersehen werden. Markieren Sie diese oder räumen Sie diese weg.
10. Steighilfe: Auf keinen Fall sollten Bürostühle als Steighilfe verwendet werden. Benutzen Sie stattdessen zweckdienliche, auf Sicherheit geprüfte Steighilfen.
11. Teppichhohren: Auch Teppichhohren oder -kanten können zu unglücklichen Stolperunfällen führen.

Was ist die EKAS?

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

Kontakt:

Eidgenössische Koordinationskommission
für Arbeitssicherheit EKAS

Dr. Carmen Spycher

Geschäftsführerin

Fluhmattstrasse 1

Postfach

6002 Luzern

info@praevention-im-buero.ch

www.praevention-im-buero.ch