

Faktenblatt

Sicherheit & Gesundheit am Arbeitsplatz

Einleitung:

Jeder Arbeitgeber ist verpflichtet, seine Mitarbeitende vor jeglichen Verletzungen der körperlichen und psychischen Integrität am Arbeitsplatz zu schützen. Das Arbeitsgesetz enthält Vorschriften über den Gesundheitsschutz sowie die Arbeits- und Ruhezeiten von Arbeitnehmenden. Unabhängig davon gibt es auch viele Tipps, wie Arbeitnehmende und -gebende die Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz erhöhen können. Einige davon haben wir Ihnen auf diesem Faktenblatt zusammengetragen.

Tipps:

Sicherheit:

- Sicherheitsvorschriften am Arbeitsplatz einhalten
- Durchgänge und Fluchtwege freihalten
- Taschen und Rucksäcke verstauen
- Kabel gut verstauen oder klar markieren
- Defekte Kabel ersetzen
- Bürostühle nicht als Steighilfe verwenden
- Schwere Gegenstände in Regalen auf Hüfthöhe, Leichtes oben lagern
- Licht bei Dunkelheit einschalten
- Handlauf beim Treppenlaufen nutzen
- Beim Gehen (besonders auf Treppen) auf den Weg achten und nicht aufs Handy schauen
 - ⇒ Übrigens, Unfallursache Nummer 1 in der Schweiz sind Stolper-/Sturzunfälle

Psychische Gesundheit:

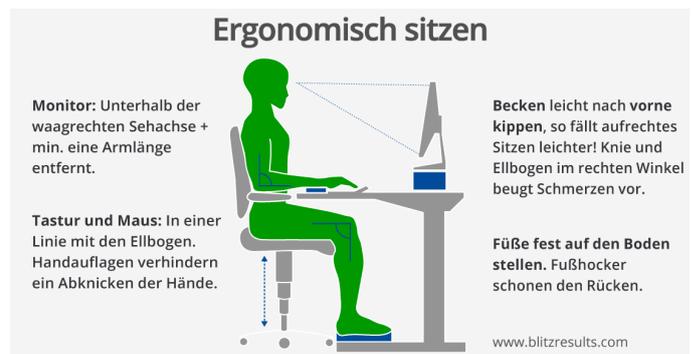
- Effizienz durch Organisation und Reduzierung von Störungen
- Möglichst oft den befriedigenden «[Flow-Zustand](#)» erreichen
- Messbare Ziele setzen
- Positive und offene Fehlerkultur
- Respektvoller Umgang und offene Kommunikation untereinander
- Zeitmanagement
 - ⇒ Wichtige & aufwändige Aufgaben zuerst erledigen
- Stressmanagement
 - ⇒ Sich selbst kennen: Stresshormone verändern die eigene Selbstwahrnehmung
 - ⇒ Stressoren erkennen
 - ⇒ Überlastung vorbeugen
 - ⇒ Ausgleich in Hobby, Sport oder Familie finden
- Weiterbildungen besuchen



Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/weisser-schutzhelm-auf-weissem-tisch-5583255/>

Physische Gesundheit:

- Bewegung im Arbeitsalltag einbauen
 - ⇒ Treppen statt Lift nehmen
 - ⇒ In Pausen einen kurzen Spaziergang machen
 - ⇒ Bei Nachfragen zu Mitarbeitenden gehen statt anzurufen
 - ⇒ Zu Fuss oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen
- Abwechselnd stehen/sitzen
- Zwischendurch [Fitness-/Dehn-Übungen](#) machen
- Ausgewogene Ernährung
- Ergonomie am Arbeitsplatz (Stuhl, Tisch, Bildschirm etc. richtig eingestellt/positioniert, siehe unten)



Weiterführende Links:

<https://www.ekas-lernmodule.ch/de>
<https://www.suva.ch/de-ch/praevention/beratung-kurse-und-angebote/praeventionsberatung/bgm-betriebliches-gesundheitsmanagement/fit-durch-bewegung/fit-programm-fuer-vielsitzer>
http://www.positive-psychologie.ch/?page_id=217

Quellen:

<https://www.praevention-im-buero.ch/online-magazin/artikel/erkennen-sie-gefahren-im-buero-12-einfache-tipps/>
<https://ekas-box.ch/de/#!/home>
<https://www.suva.ch/de-ch/praevention/nach-gefahren/gefahrlche-materialien-strahlungen-und-situationen/stolpern-und-stuerzen-vermeiden>