

BATISEC

September 2022

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie erhalten heute Informationen zu folgenden Themen:

- [Update BATISEC-Handbuch und Gefahrenermittlung](#)
- [Zugriff Handbuch](#)
- [Gesund arbeiten am Bildschirm](#)
- [Kurse](#)
- [Geschäftsstelle BATISEC](#)

Update BATISEC-Handbuch und Gefahrenermittlung

Die BATISEC-Handbuch wurde vollständig überarbeitet, ergänzt und technisch modernisiert.

Hier das Wichtigste in Kürze:

- Neu ist auch der Menüpunkt «Handbuch», über den Sie das neue BATISEC-Handbuch inkl. aller Beilagen (Handbuch-Vorlage für Betriebe, Gefährdungsermittlungen für Elektroinstallationen, Gebäudetechnik allgemein und Büro) herunterladen können.
- Umfang des Handbuchs wurde stark gekürzt (26 Seiten statt 65)
 - Das gesamte Handbuch kann als PDF-Datei heruntergeladen werden
 - Jedes Kapitel kann auch einzeln bearbeitet werden
- 5 separate Gefahrenermittlungen:
 - Elektro
 - Gebäudetechnik
 - Servicearbeiten
 - Büro
 - Personelles, Arbeitsorganisation und Arbeitsgestaltung

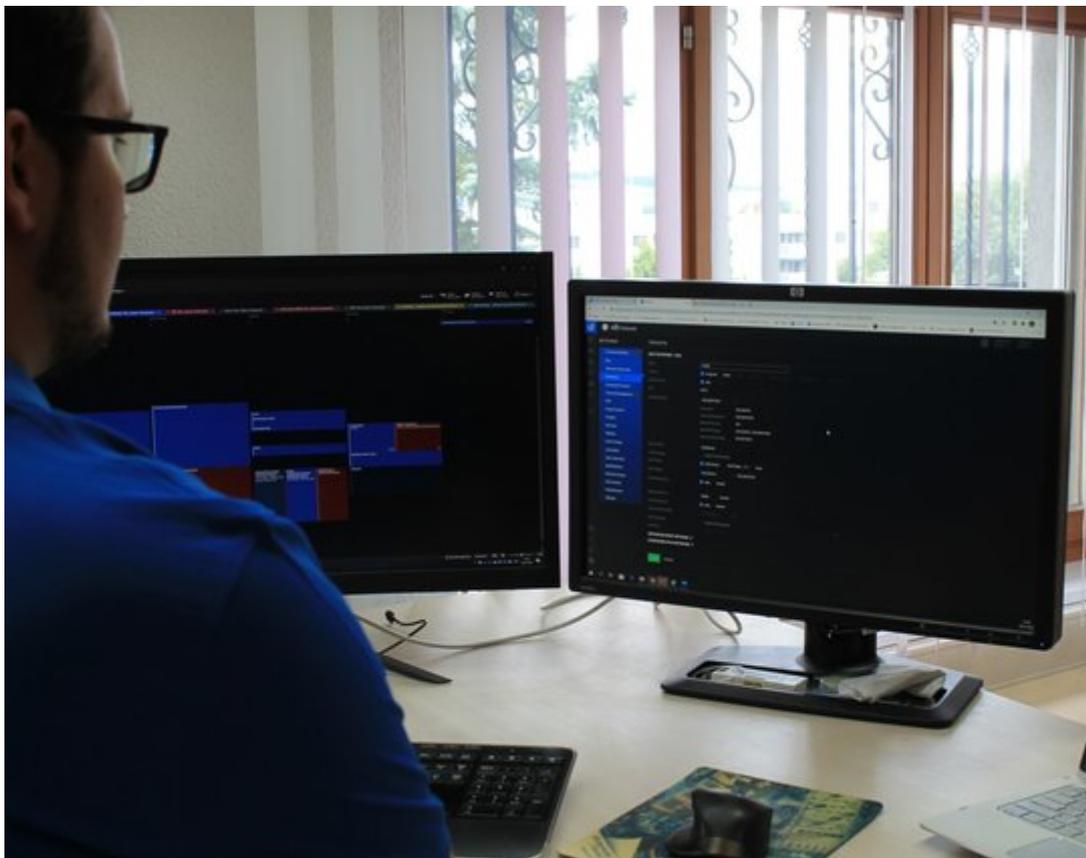


Gesund arbeiten am Bildschirm

Häufiges und langes Arbeiten am Bildschirm kann zu Nacken- und Kopfschmerzen, Augenbrennen oder Schmerzen an Armen und Händen führen.

Je länger am Bildschirm gearbeitet wird, desto höher ist das Risiko für Beschwerden.

Entspricht die Arbeitsgestaltung den Bedürfnissen des Menschen ist die Körperliche Belastung kleiner und die Mitarbeitenden ermüden weniger schnell.



7 Tipps der Suva für den Arbeitsplatz am Bildschirm:

1. Tisch
 - Bewegungsfreiheit für die Beine
 - Elbogenhöhe gleich Tischhöhe plus Tastaturhöhe
 - evtl. Fusstütze, falls Tisch zu hoch
2. Licht
 - Blendung vermeiden
 - Bildschirm im 90°-Winken zum Fenster stellen
3. Brille
 - Keine Gleitsicht oder Lesebrillen tragen; um scharf zu sehen, nähert man sich dem Bildschirm und legt den Kopf in den Nacken, das führt zu Verspannungen
 - Tragen Sie wenn nötig eine PC-Brille. Diese sorgt für ein optimales Sehfeld und eine natürliche Körperhaltung
4. Stuhl
 - Oberschenkel auf der Sitzfläche
 - Füße mit Bodenkontakt
 - Höhen- und neigungsverstellbare Rückenlehne mit Lendenbausch und Wippmechanik
5. Bewegung und Pausen
 - Position wechseln, z.B. Rückenlehne freischalten.
 - Zwischendurch strecken und dehnen
 - Pausen einplanen
 - Bewegungsraum nutzen
6. Bildschirm
 - Bildschirm ganz nach unten stellen und nach hinten neigen
 - Sehdistanz etwas mehr als eine Armlänge
 - Bei zwei Bildschirmen: Hauptbildschirm zentral vor sich hinstellen, Zusatzbildschirm seitlich in gleicher Sehdistanz
 - Zwei gleichwertige Bildschirme symmetrisch anordnen
7. Tastatur und Dokumente
 - Tastatur gerade vor sich positionieren
 - Dokumente zwischen Tastatur und Bildschirm legen, am besten auf eine Dokumentenauflage (Höhe hinten rund 7 cm)

BATISEC-Kursangebot 2022

Die BATISEC bietet in der ganzen Schweiz Weiterbildungskurse für KOPAS und Mitarbeiter als Präsenzkurse, Online-Kurse und vor Ort in den Betrieben an. Unser Angebot 2022 umfasst folgende Online-Kurse/Webinare und Präsenzkurse:

- KOPAS Basiskurs (1 Tag)
- KOPAS Refresher (1/2 Tag)

- KOPAS Weiterbildungskurs *Praxis (1/2 Tag)*
- KOPAS Weiterbildungskurs *Sicherheitssystem (1/2 Tag)*
- KOPAS Weiterbildungskurs *Rechtliche Grundlagen (1/2 Tag)*
- Asbestkurs
- Mitarbeiter-Sicherheitskurse *(1/2 Tag, nur als Betriebskurs)*

Für Webinare / Online-Kurse gilt aktuell ein Kursrabatt von 10%. Die Kursanmeldung erfolgt über <https://www.batisec.ch/de/kurse/>.

BATISEC Geschäftsstelle - Wir helfen Ihnen weiter!

Ein Vorteil Ihrer Mitgliedschaft bei der BATISEC ist der einfache Zugang zu Spezialisten der Arbeitssicherheit. Schauen Sie bei Unsicherheiten nicht weg und schieben Sie Probleme nicht vor sich her. Fragen Sie uns.

Vielleicht bereitet Ihnen die Sicherheit auf einer Baustelle Sorge, haben Probleme mit einer bestimmten Situation oder möchten einfach wissen, ob es Vorschriften und Informationen zu einem bestimmten Thema gibt. Zögern Sie nicht und rufen Sie an oder schreiben uns ein E-Mail: info@batisec.ch.



Für umfangreichere Unterstützung wie z. B. Aufbau, Überprüfung oder Verbesserung Ihres betrieblichen Sicherheitssystems, das Thema Mitarbeitende im Aussendienst (Servicetechniker/innen) oder Sicherheitsrundgänge stehen unsere Support-Module zur Auswahl. Für Ihre Fragen und Anliegen steht Ihnen die BATISEC-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung:

BATISEC
c/o SRB Assekuranz Broker AG
Luggwegstrasse 9
CH-8048 Zürich
www.batisec.ch
info@batisec.ch
044 497 87 33

