

## Sicherer Umgang mit dem Smartphone

Das vorliegende Themenblatt soll die Nutzer im Umgang mit Smartphones sensibilisieren. Die Digitalisierung schreitet unentwegt weiter voran. Für jeden von uns bringt das viel Positives mit sich, der Alltag wird enorm erleichtert. Doch leider birgt jede Sonnenseite auch Schattenseiten.

In diesem Themenblatt werden Gefahren aufgezeigt, welche hinter den unscheinbaren Geräten verborgen liegen. Die Folgen, welche das kleine und handliche Gadget mit sich bringen kann, werden unterschätzt. Mit diesem Themenblatt sollen genau diese Gefahren adressiert werden.



Der Handlungsbedarf bezüglich der Aufklärung über die Gefahr des Smartphones am Arbeitsplatz ist bis dato noch hoch. Die Polizei leistet diesbezüglich bereits präventive Arbeit, da die Ablenkung im Strassenverkehr durch das Smartphone mit Unfallfolge bei 13% liegt (gemäss Schätzungen der Verkehrsexperten).

Im Arbeitsumfeld wurde bisher noch keine Erhebung zu dieser Problematik durchgeführt, obwohl das Problem schon seit längerer Zeit existiert.

### Wahrnehmung

Auditive und/oder visuelle Einschränkungen resultieren beim Bedienen eines Smartphones zwangsläufig bei jedem Einzelnen von uns. Beim Lesen einer Nachricht kann das Umfeld nicht vollumfänglich wahrgenommen werden. Während eines Telefonates oder beim Musikhören ist die Konzentration eingeschränkt und das verbleibende Ohr kann nicht mit voller Kapazität weiter funktionieren, respektive ist vollständig eingeschränkt.

Stolperunfälle liegen bei 25% der Gesamtarbeitsunfälle, ein grosser Anteil davon lässt sich auf das Bedienen von Smartphones zurückführen.

Die Ablenkung durch ein Smartphone erhöht das Arbeitsunfallrisiko massiv. Die Folgen eines solchen Ereignisses verheerend sein. Untenstehend einige Beispiele:

- Physisch: Verletzungen kurzzeitig und langfristig mit verschiedenen Schweregraden.
- Psychisch: Traumas, finanzielle und existenzielle Sorgen, Ängste.
- Sozial: Folgeschäden, Arbeitsunfähigkeit, steigende Versicherungsbeiträge, familiäre Probleme.
- Finanziell: Keine oder eingeschränkte Zahlung der Unfallversicherung, wenn die Ursache einem Smartphone zugewiesen werden kann.

### Verlust des Arbeitsplatzes








Falls der Arbeitgeber ein Handynutzungsverbot angeordnet hat, droht dem Arbeitnehmer bei Missachtung eine Verwarnung oder im Wiederholungsfall eine Kündigung. Des Weiteren können auch Drittpersonen durch Unachtsamkeit zu Schaden kommen.

## Psychische Belastung / Burnout-Risiko

Durch den Besitz eines Smartphones ist eine ständige Erreichbarkeit 24/7 gegeben. Sogar in einem stillen Moment auf der Toilette ist das Handy stets dabei.

Der Informationsfluss erfolgt pausenlos. Den Druck, immer up to date zu sein, kennt jeder. Push-Nachrichten lenken den Nutzer stark ab und können zu einer zwanghaften Abhängigkeit führen. Schwerwiegende Folgen können auftreten, wie z. B. ein Burnout, eine Depression, Schlafstörungen (40% der Bevölkerung) etc.

## Tipps und Tricks

Input	Umsetzung		
Fixe Zeiten, zu denen aufs Handy geschaut wird und für die Konzentration aufs Hier und Jetzt.	Privat und geschäftlich 	Flugzeugmodus vor dem Schlafengehen einstellen.	Privat 
Notfall Zuhause: Vereinbaren, dass evtl. nur auf Direktnummer im Geschäft angerufen wird oder auf das Arbeitshandy.	Geschäftlich 	Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden können; sich fragen, was bringt mich weiter? Darauf fokussieren.	Privat und geschäftlich 
Verzichten Sie auf In-Ear-, geräuschunterdrückende oder die Ohren umschliessende Kopfhörer. Besser einseitige Kopfhörer oder Knopfkopfhörer, die Sie nicht abschotten. Halten Sie zudem die Lautstärke tief.	Privat und geschäftlich 	«Nicht stören»-Modus aktivieren, während Arbeiten, welche die volle Konzentration erfordern. (z. B. Höhen-, Schweiss-, Spitzarbeiten, Arbeiten auf Leiter etc.)	Geschäftlich 
		Privates gehört in die Pause.	Geschäftlich 

## Informationen



Gebäudetechnik-Branchenlösung  
Sicherer Umgang mit dem Smartphone  
[suissetec.ch/asgs-220](https://suissetec.ch/asgs-220)

Dieses Themenblatt wurde durch die Zentrale Kommission Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz erstellt.