

Betriebssanität in Zeiten von Homeoffice

Luzern, 20. März 2020



CKW.

Agenda

- Vorstellung
- Rechtliche Grundlagen
- Ausgangslage CKW
- Personal, Qualität und Alarmierung «im Normfall»
- Personal, Qualität und Alarmierung «Covid-19 Spezifisch»
- Ausblick – «nach» Covid-19
- Zusätzliche Tätigkeiten «Betriebssanität während Covid-19»
- Fragen

Vorstellung

- Ueli Bärtschi
- 37 Jahre jung 😊
- Fachspezialist Sicherheit & Umwelt
Brandschutzfachmann VKF i.A.
Sicherheitsfachmann EKAS
Chemikalien-Ansprechperson
Qualitäts- und Prozessmanager
- Leiter Betriebssanität CKW
IVR 3 / Aktiver First-Responder Luzern
Mitglied Schweizerische Vereinigung für Betriebssanität
- Schweizerische Lebensrettungs- Gesellschaft
International Life Saving Federation of Europe



Wegleitung Art. 36 ArG – Erste Hilfe

- „Für die Erste-Hilfe müssen **entsprechend den Betriebsgefahren, der Grösse und der örtlichen Lage** des Betriebs stets die erforderlichen Mittel verfügbar sein. Die Erste-Hilfe-Ausstattung muss gut erreichbar sein und überall dort aufbewahrt werden, wo die Arbeitsbedingungen dies erfordern.
- Nachvollziehbare Regelung der Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortungen der Ersthelfer
- Ausbildung und Anzahl Ersthelfer/innen

SR 743.2 Starkstromverordnung – Erste Hilfe

- Art. 15 Sicherstellung der Hilfeleistung bei Unfällen
Die Betriebsinhaber von Starkstromanlagen müssen eine genügende Anzahl geeigneter Personen zur Hilfeleistung bei Unfällen und Schadenfällen ausbilden und über eine zweckmässige Organisation für die Hilfeleistung bei Unfällen verfügen.
- Konkretisierung ESTI Weisung 407
Die Hilfeleistenden müssen über einen gültigen Nachweis eines aktuellen Erste-Hilfe-Kurses verfügen (BLS/ AED)

Umfrage 1. Hilfe Ausbildung

Damit bei einem Notfall die 1.Hilfe sichergestellt werden kann, bedarf es regelmässigen Schulungen. Diese Befragung bildet die Grundlage der zukünftigen 1. Hilfe-Ausbildung. Bitte beantwortet die Liste nach eurem aktuellen Wissensstand.

Bin ich in der Lage, in den geschilderten Situationen die nötige Hilfe zu leisten?

Bitte kreuze das zutreffende Feld an.

	Nein	bin mir nicht sicher	Vermutlich ja	Ja
starke Blutung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Augenverletzung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knochenbruch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wirbelsäulenverletzung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verdacht auf Hängetrauma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verbrennung 2./3. Grades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kreislaufbeschwerden / Zusammenbruch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atemnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Epileptischer Anfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unterzuckerung / Überzuckerung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlaganfall	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzkammerflimmern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzstillstand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schock	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Umfrage 1. Hilfe Ausbildung

Grundkurs:

Variante 1 – BLS-AED Komplett (1 Tag)

Variante 2 – IVR Stufe 1 (2 Tage)

Wiederholungskurs:

Variante 1 – BLS-AED Refresher (1/2 Tag)

Variante 2 – IVR Stufe 1 (1 Tag)



Resultat der Umfrage:

Unsere Mitarbeitenden (Netz / Kraftwerk / Logistik / Hausdienst) wünschen einen 1-tägigen Grundkurs auf Stufe BLS–AED, wünschen aber alle 2 Jahre einen Refresher von 1 Tag (BLS-AED Refresher PLUS Zusatzthemen)

Wird seit 2016 mit Sirmed so umgesetzt.

Personalbedarf Hauptstandorte

Empfehlungen					
Anzahl Mitarbeitende pro Standort ⁹	1-10	50	100	250	über 250
Anzahl Ersthelfer/innen	1-2	6	8	10	gemäss Erste-Hilfe-Konzept
Anzahl Erste-Hilfe-Materialstellen	1	mehrere gemäss Erste-Hilfe-Konzept			

Tabelle 336-1: Ausstattung der Ersten Hilfe; Anzahl Ersthelfer/innen nach Anzahl Mitarbeiter/innen je Standort

Rathausen

Anzahl Mitarbeiter ca. 360 (Davon grösstenteils ständige Arbeitsplätze)

Besondere Gefährdung nach EKAS RL 6508: Hausdienst / Lager Zählerwesen

Anzahl Mitarbeiter Betriebssanität 10 Personen

Reussbühl

Anzahl Mitarbeiter ca. 300 (Davon viele Teilzeit Arbeitsplätze "PL" etc.)

Besondere Gefährdung nach EKAS RL 6508: Hausdienst / Lager / Werkstatt

Anzahl Mitarbeiter Betriebssanität 8 Personen

Qualität und Ausbildung

Die neue Kurssystematik nach IVR

Stufe	Zielgruppe	Ziel	Voraussetzung	Grundkurs	Refresherkurs zum Erhalt des Stufenzertifikates	
Ersthelfer Stufe 3 IVR	Betriebsanitäter Stufe 3 Führungsaufgabe, Spezielle Aufgaben in der Betriebsanität, Feuerwehrsaniäter, Badmeister, First Responder	Breites Basiswissen und umfangreiche Fertigkeiten für die Erste Hilfe inkl. Massnahmen für spezifische Aufträge	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gültiges Zertifikat Ersthelfer Stufe 2 ▪ Gültiger BLS-AED-SRC Ausweis 	6 Tage (mind. 42 Std.) + BLS-AED-Komplett falls älter als 2J.) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	2 Tage (mind. 14 Std. inkl. BLS-AED Komplett WK) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	2 Personen 1 Person i.A. 1 RAH / 1 i.A. + 1 REH
Ersthelfer Stufe 2 IVR	Betriebsanitäter Stufe 2 Mitglied der Betriebsanität, First Responder	Erweitertes Notfallwissen und zusätzliche Fertigkeiten für die erste Hilfe im Alltag	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gültiges Zertifikat Ersthelfer Stufe 1 oder ▪ Gültiger Nothilfeausweis und gültiger BLS-AED-SRC Ausweis 	2 Tage (mind. 14 Std.) + BLS-AED Komplett falls älter als 2 J.) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	1 Tag (mind. 7 Std. inkl. BLS-AED Komplett WK) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	14 Personen 7 RAH / 7 REH
Ersthelfer Stufe 1 IVR	Betriebsanitäter Stufe 1 Mithilfe in der Betriebsanität, First Responder	Nothilfe in verschiedenen Situationen für Jedermann	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mindestalter 12 Jahre 	2 Tage (mind. 14 Std. inkl. BLS-AED Komplett) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	1 Tag (mind. 7 Std. inkl. BLS-AED Komplett WK) Gültigkeit des Zertifikates: 2 Jahre	

Personalbedarf Rathausen

Leiter Betriebssanität



Bärtschi Ueli CKW

Leitung Rathausen



Meyer Edith CKW

Team Rathausen



Gisler Franz CKW



Hurni André CKW



Lang Felix CKW



Matter Thomas CKW



Wyss Philipp CKW



Hickert Andreas CKW
Seit Sept. 2020



de Koning Viktoria CKW
Seit Sept. 2020



Emmenegger Josef CKW ↓
Bis Dez. 2020

Personalbedarf Reussbühl

Leiter Betriebssanität



Bärtschi Ueli CKW

Leitung Reussbühl



Wigger Marcel CON

Team Reussbühl



Ammann Claudia CKW



Bartl Raphael CON



Betschart Pascal CON



Jossi Manuel CON



Künzli Maik CKW

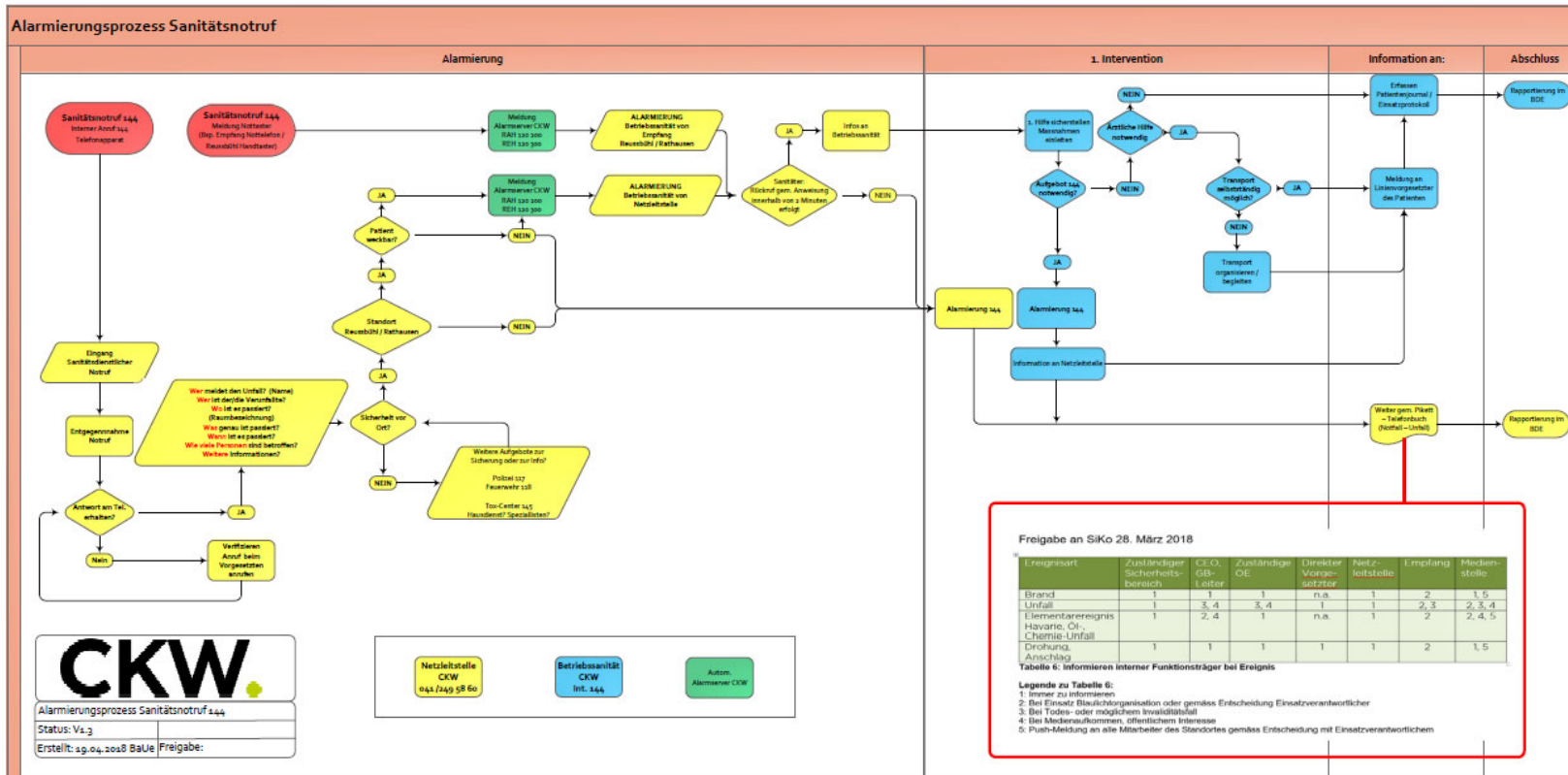


Kurmann Ruedi CKW



Ragusa Lair CKW

Alarmierung int. 4444



Personalbedarf Hauptstandorte **Covid-19**

Empfehlungen					
Anzahl Mitarbeitende pro Standort ⁹	1-10	50	100	250	über 250
Anzahl Ersthelfer/innen	1-2	6	8	10	gemäss Erste-Hilfe-Konzept
Anzahl Erste-Hilfe-Materialstellen	1	mehrere gemäss Erste-Hilfe-Konzept			

Tabelle 336-1: Ausstattung der Ersten Hilfe; Anzahl Ersthelfer/innen nach Anzahl Mitarbeiter/innen je Standort

Rathausen

Anzahl Mitarbeiter ca. 50 (Davon grösstenteils ständige Arbeitsplätze)

Besondere Gefährdung nach EKAS RL 6508: Hausdienst / Lager Zählerwesen

Anzahl Mitarbeiter Betriebssanität 2.5 Personen + 1 Person

Reussbühl

Anzahl Mitarbeiter ca. 100 (Davon viele Teilzeit Arbeitsplätze "PL" etc.)

Besondere Gefährdung nach EKAS RL 6508: Hausdienst / Lager / Werkstatt

Anzahl Mitarbeiter Betriebssanität 5 Personen

Personalbedarf Rathausen **VERFÜGBAR COVID**

Leiter Betriebssanität



Bärtschi Ueli CKW



Leitung Rathausen



Meyer Edith CKW



Team Rathausen



Gisler Franz CKW



Hurni André CKW



Lang Felix CKW



Matter Thomas CKW



Wyss Philipp CKW



Hickert Andreas CKW



de Koning Viktoria CKW



Emmenegger Josef CKW



Personalbedarf Rathausen **VERFÜGBAR COVID**

Leiter Betriebssanität



Bärtschi Ueli CKW



Leitung Reussbühl



Wigger Marcel CON



Team Reussbühl



Ammann Claudia CKW



Bartl Raphael CON



Betschart Pascal CON



Jossi Manuel CON



Künzli Maik CKW



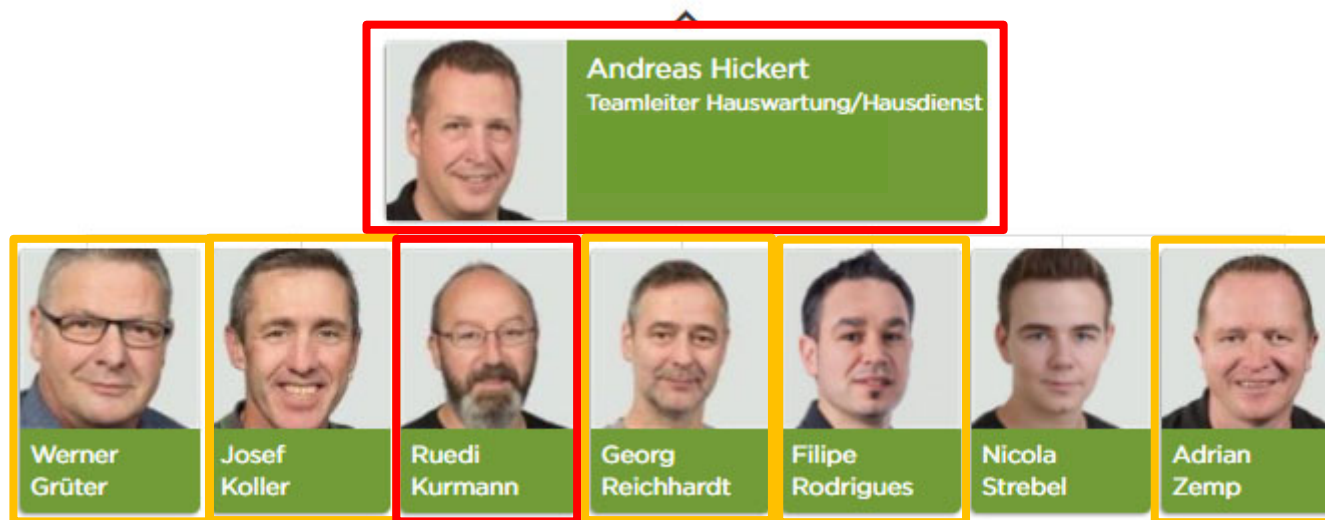
Kurmann Ruedi CKW



Ragusa lair CKW

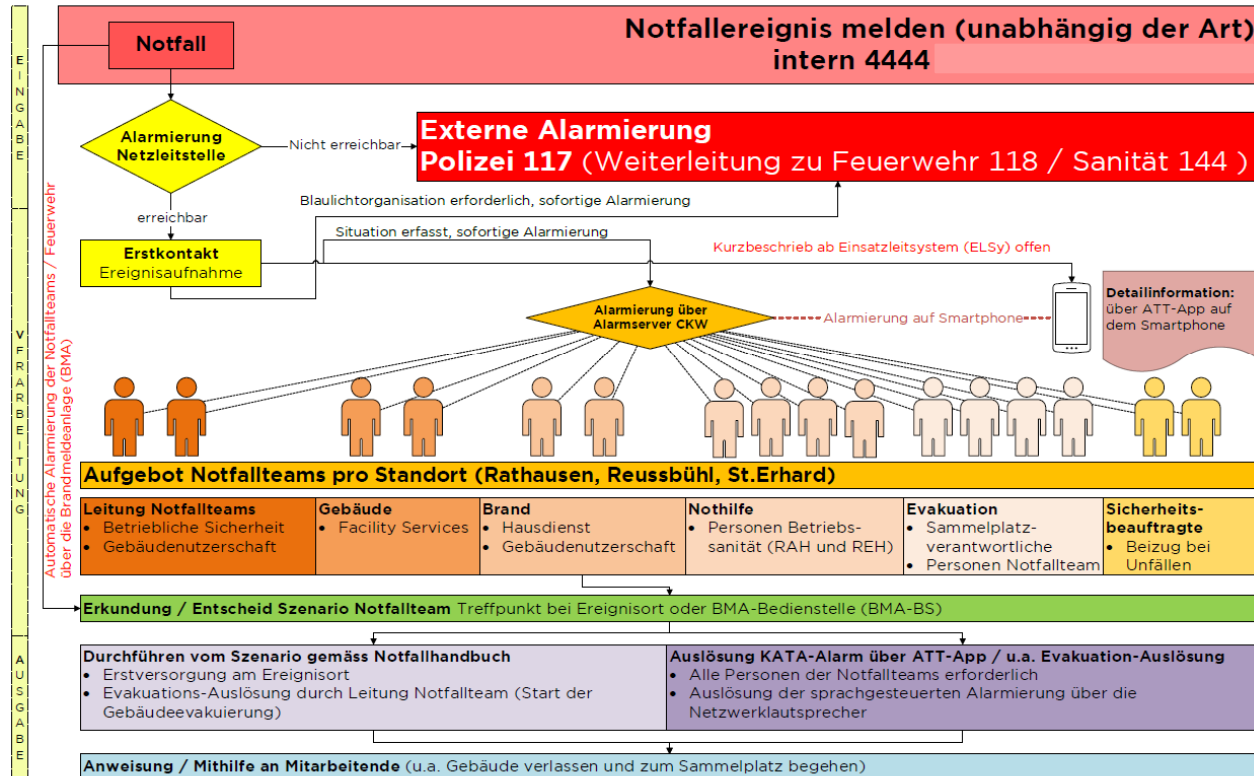


Personalbedarf **ZUSATZ COVID HAUSDIENTST**



 IVR 2

 BLS-AED



PB10002_SMS_NOM_Prinzip_Alarmorganisation_CKW_V0.4_210223_SWDA.vsdX

Übersicht ATT-App	Modul Alarmbearbeitung	Modul KATA-Alarme	Modul An- / Abmelden	Modul Realtime Monitor

Zusätzliche Tätigkeiten

Unterstützung beratend:

- Mitwirkung Corona Task Force (Chef Lage)
- Automatisierter Prozess Schutzmaterial erstellen
- Beratung der Linie bezüglich korrektem Schutzmaterial (Medizinische Masken / FFP2 / FFP3 / Schnelltests)
- Unterstützung BGM (Psychosoziale Beratung / Gratis Fitness «Pilates/Yoga/Sixpack-Training/Bauch-Beine-Po» / Laufsymposium / Ergonomieberatung für zu Hause)

Zusätzliche Tätigkeiten

Meine Selbstführung im Homeoffice

Das Arbeiten im Homeoffice fordert verstärkt den Ausbau und die Entwicklung von Kompetenzen wie Selbstmanagement und Selbstverantwortung. Dazu sind **Rituale und Strukturen** hilfreich. Achte noch stärker auf dich, pflege deine Ressourcen und Grenzen und sei ehrlich zu dir selbst, damit die Anforderungen beim Arbeiten zu Hause nicht zum Stress werden.

Schaffe dir selber Strukturen

- Plane deine Arbeitszeiten fix ein und halte dich daran (im Homeoffice neigt man dazu, länger zu arbeiten). Halte deine geplanten Arbeitszeiten zum Beispiel in der Agenda fest.
- Plane Blockzeiten für anspruchsvolle Arbeiten ein und mache auch kurze Abwesenheiten transparent in deinem Kalender.
- Behalte die Routine eines Arbeitstages im Büro ein und beginne mit Frühstück, anziehen, News lesen, etc. wie gewohnt, bevor du die Arbeit im Homeoffice beginnst. Beende deinen Tag bewusst und löse dich physisch und gedanklich von der Arbeit.
- Als "Homeoffice-Anfänger" behältst du möglichst die gleichen zeitlichen Strukturen wie im Büro (Anfang, Pausen, Mittagspause, Ende). "Homeoffice-Fortgeschrittene" passen den Arbeitsrhythmus an ihre persönlichen Bedürfnisse an. Dazu erkennst du wann deine persönlichen Hoch- und Tiefphasen sind.

Erstelle eine Aufgabenliste und achte auf genügend Bewegung während kurzen Pausen

- Erweitere dein Selbstmanagement indem du klare Ziele definierst und To-Do-Listen für das Arbeiten im Homeoffice erstellst. Definiere am Morgen wichtige Aufgaben, welche du am Abend erledigt haben willst und priorisiere diese.
- Regelmässige, kurze Pausen wirken besser auf die Leistung und Konzentrationsfähigkeit, als nur eine lange Pause. Nutze dazu alle Räume und mache deine Pausen zum Beispiel auf dem Balkon und achte darauf dich zwischendurch genügend zu bewegen. Wenn du keine virtuelle Teampause machst, ist es zudem hilfreich, die Pause nicht auch noch vor dem Bildschirm oder Mobiltelefon zu verbringen.



- Kannst du einen Resilienz Booster brauchen? Hier findest du das [Webinar Selbstführung im Homeoffice der Axpo Academy zum Nachschauen](#) oder wie du deine [Resilienz durch Achtsamkeit stärken](#) kannst.
- Teste deinen Homeoffice Stil unter www.itsteamtime.ch und erhalte Tipps.
- Mit der Empfehlung vom BAG ([Info Blatt](#), [Film](#)) kannst du in 10 Schritten etwas für deine Psychische Gesundheit tun oder einzelne Ideen und Anregungen für dich herauspicken, sollte sich ein Tief anbahnen.
- Liefere dir die richtige Ernährung für Konzentration, Kreativität und Motivation - [Energie mit Brainfood](#)
- Wie wäre es, sich zuerst um sich selbst zu kümmern und dann konzentriert in den Arbeitsalltag einzutauchen? Im Axpo Kurs [Embodiment am Arbeitsplatz - Homeoffice geerdet, stark und voller Energie](#), lernst du Techniken und Übungen kennen, welche nachhaltig durch den Tag wirken.

Seelische Massnahmen in der Corona Krise

SO SCHÜTZEN WIR UNS SEELISCH.



		
Akzeptieren, was man nicht ändern kann.	Normalität und Routine schaffen.	Dosierte Fakten statt Informationsflut und rotierende Gedanken.
		
Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.	Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe	Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.

Zusätzliche Tätigkeiten

Einladung Laufsymposium

CKW Betriebliche Sicherheit (RAH/REH) CKW Branded



Vielleicht bist du bereits ein erfahrener Läufer oder erst eine blutige Anfängerin: Am Laufsymposium der Sportmedizin St. Anna im Bahnhof erhältst du wertvolle Tipps fürs Lauftraining, um dich optimal auf die Laufsaison vorzubereiten.

Das online-Symposium am Dienstag, 23. März 2021 von 19-20 Uhr gibt Lauf Tipps, erklärt die Leistungsdiagnostik und welches Krafttraining die optimale Ergänzung zum Laufsport bietet. Die Teilnahme am Symposium ist kostenlos. Weitere Infos zum Programm und zur Anmeldung findest du auf www.klinikstanna.ch/laufsymposium.

Verlängert! Gratis Fitness dank Lockdown

CKW Betriebliche Sicherheit (RAH/REH) CKW Branded



Bis Ostern kannst du sämtliche Kurse von Rita gratis besuchen, so viele du möchtest. Das Angebot reicht über Pilates zu Sixpacktraining zu Yoga. Alle Kurse werden per Zoom durchgeführt (und du kannst die Kamera selbstverständlich auch ausschalten).

online Workshop: Locker bleiben im Homeoffice

CKW Betriebliche Sicherheit (RAH/REH) CKW Branded



Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorbeugen und lösen

Das lange, monotone Sitzen (oder Stehen) an einem vielleicht ergonomisch nicht ganz optimalen Arbeitsplatz führt oft zu Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Das muss nicht sein. In diesem Kurzworkshop lernst du einfache Übungen kennen um Beschwerden vorzubeugen und wie du die lästigen Schmerzen wieder los wirst.

Fragen?

Ueli Bärtschi

Centralschweizerische Kraftwerke AG

Fachspezialist Sicherheit & Umwelt

ueli.baertschi@ckw.ch

041 249 52 83



Stefan Kühnis

SVBS Schweizerische Vereinigung für Betriebssanität

Präsident

info@svbs-asse.ch

076 576 19 20





Einfach Danke.

CKW.