



## EKAS Medienmitteilung

Datum: 09.11.2015

---

### Mit der EKAS-Checkbox noch leichter zu Sicherheit und Gesundheitsschutz im Büro

**Die EKAS-Checkbox ist das neue digitale Präventionsmittel der Eidgenössischen Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS. Die EKAS-Checkbox bietet hierzu zwei Apps: Der *SafetyCheck* ortet Stolperfallen und andere Gefährdungen im Büro, zeigt wie man sie behebt und regelmässig überprüft. Der *ErgoCheck* hilft den Arbeitsplatz ergonomisch einzurichten, um Rückenleiden und andere Beschwerden zu vermindern. Mit diesen beiden Apps lassen sich Sicherheit und Gesundheitsschutz im Büro mit wenig Aufwand erhöhen.**

Viele Arbeitsausfälle im Dienstleistungssektor sind mit den richtigen Präventionsmassnahmen zu verhindern. Häufige Ausfälle sind auf Stolper- und Sturzunfälle zurückzuführen. Hinzu kommen Nacken- und Rückenschmerzen, die oft auf einen falsch eingerichteten Arbeitsplatz zurückzuführen sind. Doch oft wären diese Beschwerden mit den richtigen Massnahmen leicht abzuwenden: Die Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS stellt hierfür verschiedene kostenlose Präventionsmittel zur Verfügung, mit denen man mit kleinem Aufwand viel bewirken kann. Neu lanciert die EKAS ein digitales Präventionsmittel, das dem modernen Arbeitsplatz gerecht wird: Es beinhaltet zwei einfach bedienbare Apps, die wenig Zeit in Anspruch nehmen und dabei helfen, die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz im Büro zu verbessern.

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 Sturzunfälle 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 denen Büroarbeitsplätze ergonomisch eingerichtet und überprüft werden können. Die Lern-Videos bieten Informationen zur korrekten Sitzhaltung, damit bei der Arbeit am Computer die Durchblutung gewährleistet ist, Rücken und Nacken nicht schmerzen und keine Druckstellen an Armen und Händen entstehen. Zudem zeigt die App die Vorteile von «bewegtem Sitzen»: Bleibt der Körper bei der Computerarbeit in Bewegung, werden dauerhafte Belastungen des Körpers vermindert. In den Lern-Videos findet man auch eine Übersicht ergonomischer Hilfsmittel. Die Check-Videos zeigen, wie sich der Arbeitsplatz mit wenigen Handgriffen optimieren lässt, auch wenn dieser aus ergonomischer Sicht nicht ideal ausgerüstet ist. Denn auch kleine Veränderungen wirken sich positiv auf das Wohlbefinden jedes Mitarbeitenden aus.

Um Nacken, Schultern oder Handgelenke zu entlasten, genügt es oft, Maus, Tastatur, Dokumentenablage und Bildschirm richtig zu positionieren und einzustellen.

Die EKAS-Checkbox mit ihren beiden Apps ist im Rahmen der Aktion «Prävention im Büro» entstanden. Die Aktion setzt sich dafür ein, die Sicherheit und den Gesundheitsschutz im Büro mit verschiedenen Präventionsmitteln zu verbessern. Eine Übersicht der Präventionsmittel und Links dazu finden sich auf der Webseite der Aktion: [www.praevention-im-buero.ch](http://www.praevention-im-buero.ch)

**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 Aufgabenbereiche 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](http://www.ekas.ch)

**Auskünfte an Medienschaffende erteilt:**

Eidgenössische Koordinationskommission für Arbeitssicherheit EKAS,  
Dr. Carmen Spycher, Geschäftsführerin, Tel. 041 419 67 50, [carmen.spycher@ekas.ch](mailto:carmen.spycher@ekas.ch)