



Swisscom und Future of Work – Licht und Schatten

19. Schweizerische Tagung für Arbeitssicherheit STAS 2023

Donnerstag, 19. Oktober 2023 (11:25-11:50)

© Carlo Bertolini, SiBe Safety Konzern (GSE-PHY),
Sicherheitsing. ASGS, Disability-Manager & Trägerschaft [G20](#)

swisscom

C2 General



Safety bei Swisscom Agenda

1.

Einführung: Swisscom

- Das Wichtigste zu Swisscom in ein paar Minuten erzählt
- Die Zusammenarbeit von Safety & Health > wie wichtig ist es!

2.

Neue Arbeitswelten

- Future of Work Framework
- Mein, dein, unser Arbeitsplatz: moderne, funktionale, attraktive Büroräumlichkeiten, Meetingräume

3.

Flexible-Working-Prinzipien & Leitlinien zur Office-Nutzung



Wie können wir die Menschen in der vernetzten Welt **morgen** noch begeistern?



Shopping Experience



Remote Working



Privacy, Trust & Ethics



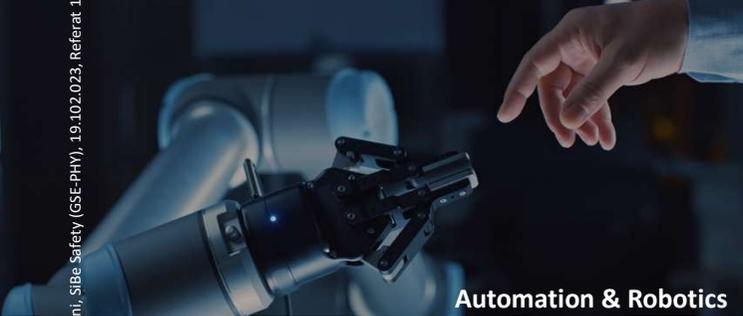
Supply Chains



Diversified Entertainment



Cyber Security



Automation & Robotics



Ultra Broadband & 5G



Internet of Things



Voice User Interface



Cloud



Kundeninteraktion & Targeting



Bereit für die Schweiz –
Unser Herz schlägt
für unser Land.



Fünftgrößte Steuerzahlerin der Schweiz

Kostenloser Internetanschluss
für 5'000 Schulen seit 2002

~16'000 Beschäftigte

900 Ausbildungsplätze
in **8** verschiedenen Berufsfeldern

CHF 1.7 Mrd. **jährliche**
Investitionen in einen flächen-
deckenden Netzausbau

Wir haben uns der Schweiz verpflichtet:
Mit langjährigen Sponsoringpartnerschaften in Film
und Musik sowie dem Klimaschutz



12'350 Kleinobjekte (netzrelevant & Antennen)

3'350 Betriebsimmobilien (strategische Spezialobjekte)

875 Verkauf & Übriges (Shops; Garagenbox, Parkhaus, Wohn-, Lager- & Landwirtschaftsgebäude)

70 Office-Gebäude (Businessparks und kleine Büroflächen)





Attraktive Arbeitgeberin

Fairness leben und erleben

Für die Schweiz, die Umwelt und die Menschen in und ausserhalb Swisscom





Safety bei Swisscom

Corporate Health (Gliederung)



Safety ist ein Teil des BGM-Systems (Corporate Health), das über eine Strategie zum Umgang mit gesundheitlichen Risiken am Arbeitsplatz bis zur Förderung der Gesundheit und Safety ausserhalb der Arbeitszeit (Freizeitsicherheit) geht.

Safety ist gesetzlich geregelt.



Alle Infos Rund um Safety auf www.swisscom.ch/phy

Arbeitsicherheit

001 • Allein arbeiten	015 ☀️ Umgang mit LWLKS	044 📍 Arbeit mit Propangas
002 🎧 Gebrauch von PSA	016 🛤️ Sicherheit im Gleisbereich	045 📦 Transport und Lagerung von Druckflaschen
003 📡 Arbeit an/auf Schwachstrom-Freileitungen	018 ⚡️ Umgang mit Lawinengefahr	046 🌋 Gefahr durch Biogas
004 📡 Arbeit an/auf Antennen	020 🪜 Umgang mit tragbaren Leitern	050 🏗️ Grundsätze für das Betreiben eines Lagers
006 • Arbeit in der Höhe	025 📦 Heben und Tragen von Lasten (Allg.)	054 🚲 Mikromobilität
008 📄 Arbeit in Schächten	026 🏗️ Schachtdeckel heben	056 ⚠️ Sicherheit im Aussendienst
009 📊 Gasmessung bei Arbeit in Einstiegsschächten	027 🏗️ Arbeit mit fahrbaren Hubarbeitsbühnen	058 🧠 Umgang mit gefährlichen Stoffen
010 🪜 Arbeit in Gräben	029 🪚 Arbeit mit der Kettensäge	070 🍷 Alkohol, Drogen, Medikamente
011 📡 Arbeit im Kabelkeller	030 🌀 Arbeit mit Schleifmaschinen	075 🧼 Unterhaltsreinigung
012 🚁 Transportflüge mit Helikopter	031 🛠️ Schweißen, schneiden und verwandte Verfahren	100 🛡️ Safety auf Baustellen
013 📡 Arbeit beim Kabelzug	037 🛠️ Gebrauch von Arbeitsmitteln (Werkzeugen)	101 🚁 Umgang mit Einsatz von Drohnen
014 🪜 Arbeit auf Gerüsten	040 🛠️ Arbeit im Strassenbereich (inkl. Strassentunnel)	🌨️ Arbeit in der Kälte
	042 ⚡️ Schaltarbeit in Strassennähe	⚡️ Sicherheitskonzept Elektro Swisscom

Infrastruktur

200 🏗️ Bauwesen (Einkauf)	251 📡 Kabelträger	253 🚚 Ladebrücken und fahrbare Rampen
250 🏗️ Bodenöffnungen	252 🪜 Leitern	🏗️ Rückbau

Persönliche Schutzausrüstung (PSA)

🧢 Schutzhelm	👢 Sicherheitschuhe	👕 Warn- und Arbeitskleider
👂 Gehörschutz	🧤 Schutzhandschuhe	📡 Gasmessgerät
🕶️ Schutzbrille	🧴 Atemschutz	🛑 Absturzsicherung

Sicher arbeiten!

Gesund bleiben!



Gesundheitsschutz

055 ☠️ Umgang mit Blei	064 🌐 Dienstreisen	091 🌸 Jugendschutz	👤 Garderoben und Toiletten
057 ☠️ Umgang mit Asbest	066 🗣️ Gewalt am Arbeitsplatz	092 🌙 Nacht- und Schichtarbeit	📹 Video-Überwachung
059 🖨️ Umgang mit Drucker und Kopierer	067 🦋 Insektenstiche und Zeckenbisse	096 🕒 Arbeits- und Ruhezeiten	🔧 Instandhaltung und Reinigung
061 🏗️ Staub beim Bau	068 ☀️ Sonne, Hitze und Ozon	098 👶 Mutterschutz	🚰 Trinkwasser
062 🗑️ Umgang (Entsorgung) von radioaktiven Komponenten	069 🐾 Umgang mit Tieren	🚫 Rauchverbot	🦠 Pandemie
	071 🏔️ Arbeiten in grosser Höhe (über 2500m.ü.M.)	🩺 Vorsorgeuntersuchung	🧠 Psychosoziale Risiken am Arbeitsplatz
		🦠 Schimmel in Arbeitsräumen	📶 Nicht-ionisierende Strahlung

Ergonomie

080 🖥️ Arbeiten am Bildschirm	🪑 Möblierung	📶 Physikalische Bedingungen
090 📱 Mobiles arbeiten (inkl. Homeoffice)	🧑 Arbeiten stehend	💡 Arbeitsraumklima
👤 Allgemeine Anforderungen	🪑 Arbeiten sitzend	💡 Licht und Beleuchtung

Notfall

Notfallkarte beachten!

SOS 060

Order: safety.scs@swisscom.com

Verhalten bei...	
🏠 Medizinischer Notfall	🚑 Notfallorganisation
🔥 Brand	🚑 AED und Notfallapotheken
🚪 Evakuierung	🏢 Betriebsanitätsorganisation
🚨 Amok	📞 Alarmierung bei Mastunfall

System und Organisation

051 📋 Vorgaben für Vertragspartner	053 🛒 Einkauf (Maschinen, Geräte, PSA)	🔧 Sichere Instandhaltung	🚧 Abgrenzungen	099 👤 Pflichten Safety
052 📋 Missachtung von Safety-Regeln	📅 Organisation von Veranstaltungen	⚖️ Strafrechtliche Verantwortung	📄 Referenzierende Grundlagen	📡 Ereignismeldung

Gesetzliche Grundlage

📄 CHARTA	📖 Begriffe und Definitionen	🏢 Corporate Health	🏢 Durchführungsorgane
🎯 Ziele	🛡️ Safety-System	🏢 Organisation und Rollen	🔍 Auditing und Kontrollen
		⚠️ Gefährdungen	097 🌐 Swisscom-Konzerngesellschaften mit Sitz im Ausland

Zeichen

🚫 Verbote	⚠️ Warnungen	👤 Gebote
🚒 Brandschutz	☠️ Gefahrensymbole	🚑 Rettung

Version: 01.06.2023 / 27 - SiBe Safety Konzern (safety.scs@swisscom.com)
G20 - Anhang 3: Safety-System Übersicht





900+

Gefährdungen sind im gesamten Safety-Katalog erfasst. Sie sind bekannt, werden ständig aktualisiert und wir können ihnen effektiv begegnen.



54+

Verhaltensregeln stehen 3-sprachig (DE/FR/IT) allen Mitarbeitenden zur Verfügung.



280

Mitarbeitende haben sich **während ihrer Arbeitstätigkeiten** verletzt.



100+

Partnerfirmen führen in unserem Auftrag (direkt oder indirekt) als Vertragspartner Bautätigkeiten aus.



2'000

Mitarbeitende haben sich **während ihrer Freizeit** verletzt, dies im Haushalt, im Verkehr oder beim Sport.



500+

Arbeitsplatzkontrollen wurden bezüglich der Einhaltung der Safety-Vorgaben durchgeführt.



117'000

Arbeitstage gingen aufgrund **Krankheit** verloren.



100+

Safety-Rollen stehen täglich mit ihrem Fachwissen als beratende Stelle für Arbeitgeber, Linie und Mitarbeitende bereit.

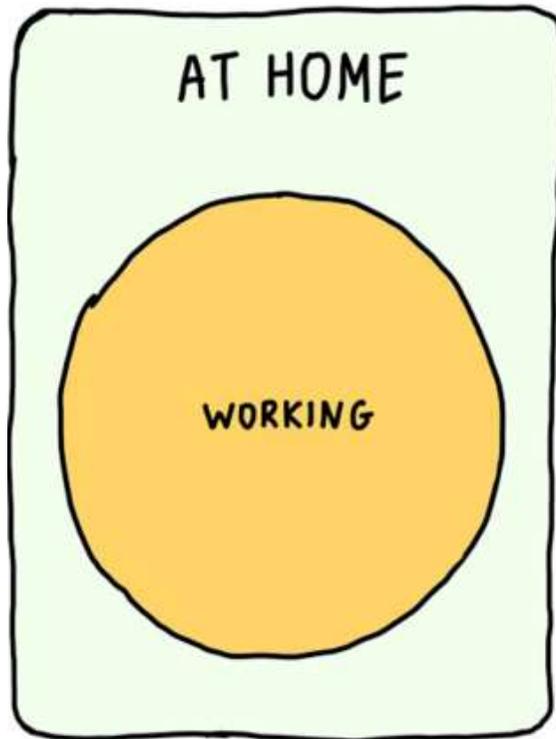
Safety bei Swisscom in Zahlen - 2022



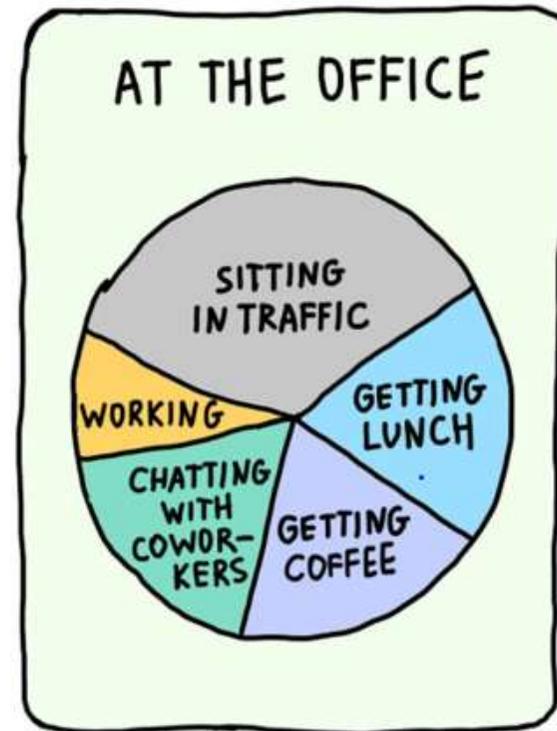
Safety bei Swisscom

Herausfordernde neue Arbeitswelt ([Quelle](#))

working



- Kein Pendeln
- Flexible Arbeitszeiten
- Entgrenzung der Arbeitszeiten (Einhaltung Ruhezeiten und Pausen)
- Sozialer Austausch
- Arbeiten trotz Erkrankung/Unwohlsein
- (...)





Safety bei Swisscom

Herausfordernde Arbeitswelt: Die gesunde Balance finden

Was können wir als Unternehmen tun, damit das Gesicht ein lächelndes wird?





Safety bei Swisscom

Menschen für «New Work" befähigen

Beschäftigte haben andere Erwartungen an ihre Unternehmen als früher und Unternehmen fordern Mitarbeitende anders als bisher.

- **Sicherheits- und Gesundheitskompetenz:** Mitarbeitende benötigen Kompetenzen damit das bei neuen Arbeitsformen (z. B. mobiles Arbeiten) mit einer erhöhten Flexibilität und mehr Eigenverantwortung einhergeht.
- **Kultur der Prävention:** Förderung eines sicheren und gesunden Verhaltens der Beschäftigten – Führungskräfte wirken als Beispiel!
- Ressourcenorientierung: **Förderung der individuellen Stärken** für die Gestaltung der eigenen Arbeit
- **Nachhaltigkeit:** Nachhaltige Entwicklung in den Bereichen Umwelt, **Gesellschaft** und Wirtschaft

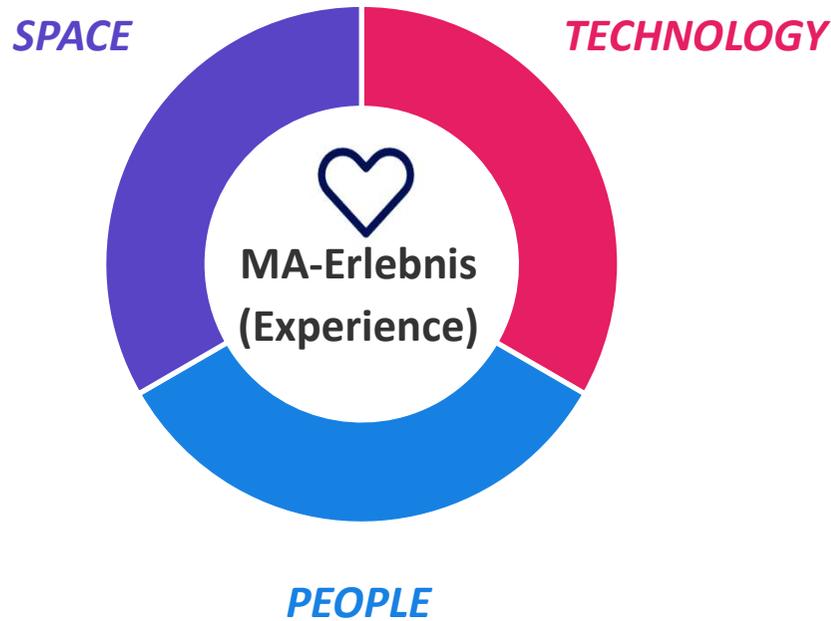




Safety bei Swisscom

Swisscom-Arbeitswelt der Zukunft in 3 Streams

Future of Work Framework



Derzeitige Kernthemen/ Workstreams

1. **SPACE**: Wie gestalten wir attraktive **Offices**?
2. **TECHNOLOGY**: Welche **technischen Tools** unterstützen unsere Zusammenarbeit optimal?
3. **PEOPLE**: Wie gestalten wir eine **vertrauensvolle** und **erfolgreiche Zusammenarbeit** in der neuen Arbeitswelt?



Safety bei Swisscom

Swisscom Arbeitswelt der Zukunft: **Technology**

Ausstattung Meetingräume



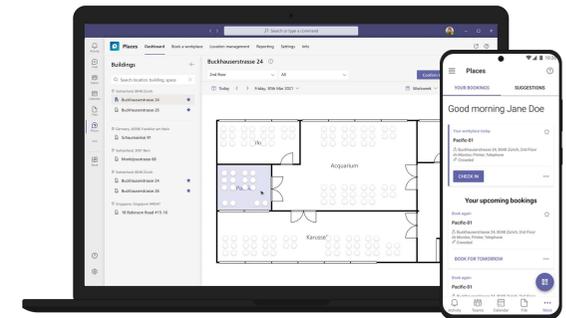
- Inklusives & einfaches Erlebnis für Teilnehmende vor Ort und remote dank **hybrider Meetingroom-Ausstattung** (Kamera, Audio, Control-Panel zum direkten Einwählen ins Teams-Meeting).
- **Bis Ende 2023:** über 450 hybride Besprechungsräume (75 %) in der ganzen Schweiz

Ausstattung Desks für Einzelarbeit



- **Einheitliche Empfehlung** für die **Ausstattung von Fix und Flex Desks**, einfache Bestellung über das Kaufhaus.
- **2023/2024: Aufrüstung der Flex Desks in den Step-In Areas** durch CREM & INI-DWP (Berücksichtigung Life Cycle).

Rollout Reservationssystem



- Flex Desks in den Team Areas können auf Wunsch **über die in MS Teams integrierte Desk-Reservation-App PLACES** reserviert werden.
- **Flex Desks in den Step-In Areas müssen aktuell nicht reserviert werden.**



Safety bei Swisscom

Swisscom Arbeitswelt der Zukunft: **Space** (3-Zonen-Modell als Basis für Raum- und Erlebnisgestaltung)





Safety bei Swisscom

Mein, dein, unser Arbeitsplatz: Zonen für individuelles Arbeiten



CONCENTRATE > Fokus auf Arbeit

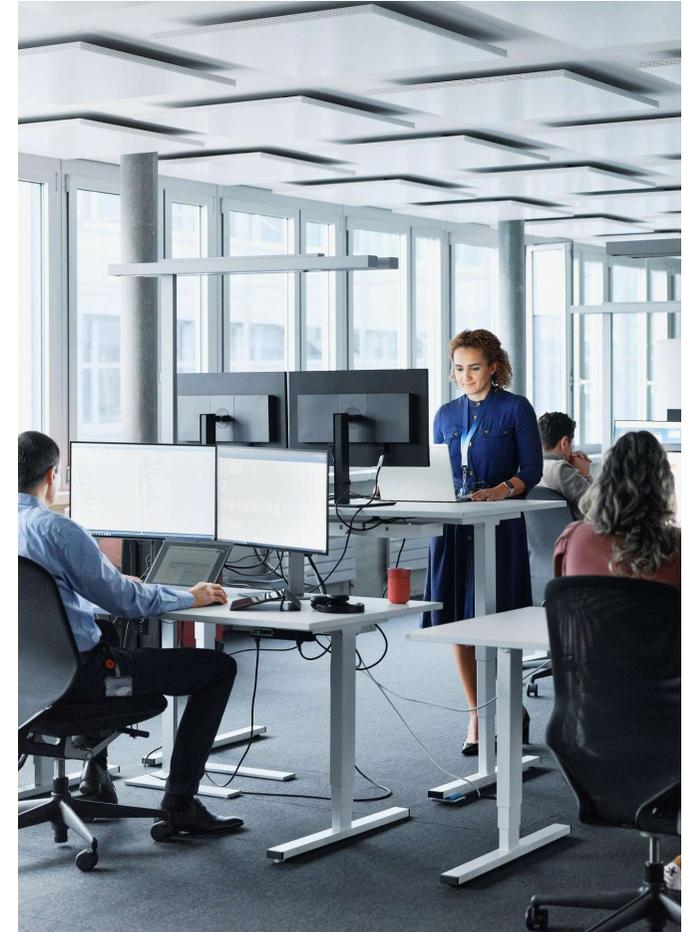
Für individuelles Arbeiten können die Step-In-Büros oder die Teambüros genutzt werden.

Fix Desk: Ist einer Person fest zugeteilt, welche aufgrund ihrer Aufgaben Anspruch einen Fix Desk hat > mit den Bereichen festgelegt und von der jeweiligen Bereichsleitung verabschiedet

Flex Desk: In den Step-In- oder Teambüros **können von allen genutzt werden**. Es gilt "**First come, first served**«. Vorrang Teammitglieder – ab 09.00 Uhr stehen die nicht belegten Arbeitsplätze allen zur freien Verfügung

Spezielle Desks: mit spezieller Infrastruktur wie z. B. ein Doppelbildschirm, befinden sich sowohl in Step-In- als auch in den Teambüros

Gilt generell: **Clean-Desk-Policy**, d. h. jeder Arbeitsplatz soll nach Gebrauch und spätestens am Ende eines jeden Arbeitstags leergeräumt und sauber hinterlassen werden.





Safety bei Swisscom

Mein, dein, unser Arbeitsplatz: Zonen für individuelles Arbeiten



COLLABORATE > Dynamische Zusammenarbeit

Für den spontanen oder geplanten Austausch und für kollaboratives Arbeiten

Reservierbare Meetingräume: Für interne oder externe Meetings oder Workshops mit mehreren Personen oder im Team > Reservierung via "Tool"

Räume zur spontanen Nutzung: Für spontane Meetings existieren verschiedene Zonen und Räume > z. B. Work Coffees, AdHoc-Sitzungszimmer oder Lounges

Gilt generell: Sind Räume – ob reserviert oder nicht – nicht belegt, stehen diese allen zur spontanen Nutzung zur Verfügung (bei gebuchten Räumen 15 min. nach der Startzeit). Mehrpersonennutzung von Räumen hat Vorrang vor Einzelpersonennutzung.





Safety bei Swisscom

People Stream: ganzheitliches "Empowerment" in der hybriden Arbeitswelt

Ziel des People Streams:

Empowering People for New Work bzw. Schaffung **optimaler Arbeitsbedingungen** für eine **effiziente und erfolgreiche Zusammenarbeit** in der neuen Arbeitswelt



Individuum

Empowering People

1

(Mental) Health & Wellbeing



Führung

Empowering Leaders

2



Team

New Work Collaboration

3



Organisation

**Daily Work Experience
& New Work Culture**

4

Psychologische Sicherheit

Resilienz

Ganzheitliche Listening-Strategie (Zuhören) und Analysen als Wirkungskontrolle und Basis für eine Learning Organization



Safety bei Swisscom

People Stream: Herausforderungen in den vier Dimensionen



Individuum

- **Entwurzelung** durch neue Office-Realität (Grossraum, Flex, Umzüge, Homeoffice, Anonymität)
- Reorganisationen und jährlich wiederkehrende Abbauwellen **verunsichern**.
- **Informationsüberflutung**
- Digitale Kompetenz wird zu **lebenslangem Lernen**.
- **Gesundheitsangebote** sind zu wenig bekannt und Vorurteile hemmen den Zugang/die Awareness.

Empowering People



Führung

- Weniger Möglichkeiten der (klassischen) **Supervision**
- Die Führungsaufgabe wird **komplexer**.
- Das Wohlbefinden der MA realistisch einzuschätzen wird **anspruchsvoller**.
- Eine **Vertrauenskultur** im Team wird neu unabdingbar (psychological safety).
- Herausforderung **agiler Settings** (grosse Führungsspannen, Ansprechpersonen)

Empowering Leaders



Team

- Der **soziale Austausch** innerhalb der Teams hat sich verändert.
- Die täglichen **informellen Begegnung** finden nicht mehr selbstverständlich statt.
- **Team-Zusammenhalt** und das **Wir-Gefühl** sind oft nicht mehr so stark wie früher.
- Die **Integration** neuer Kollegen/Kolleginnen im Team ist anspruchsvoller.
- **Transparenz**, wer ist wann, wo vor Ort?

New Work Collaboration



Organisation

- Die **Büroeinteilung / Raumplanung** ist intransparent.
 - Anonymität
 - Fehlende Homepage
- Situation **Sitzungszimmer**
 - Zu wenig Rückzugsmöglichkeiten
 - Sitzungszimmer-Pläne?
 - Reservationsprozess
- **Infrastruktur vor Ort**: Unklarheit bzgl. Beschaffung
- Die **Identifikation mit dem Unternehmen** ist herausfordernder.

Daily Work Experience & New Culture



Safety bei Swisscom

Zusammengefasst: So bleiben wir in der neuen Arbeitswelt gesund

- ✓ Handlungsmöglichkeiten und Verantwortung auf allen Ebenen übernehmen (Eigenverantwortung, Leaders, Teams, Organisation)
- ✓ Gesunde Flexibilität in einem stabilen Rahmen
- ✓ Positive, inspirierende und sinnstiftende Führung
- ✓ Der Mensch im Zentrum
- ✓ Stark mit einem "Growth Mindset" und wirksamen Bewältigungsstrategien
- ✓ Psychologische Sicherheit und Vertrauen im Team als Basis für alles
- ✓ Inspirierendes & sinnvolles Erlebnis vor Ort (Experience)
- ✓ Gesundheitsthemen enttabuisieren und ansprechen



Safety bei Swisscom

People Stream: Massnahmen - worauf können wir aufbauen?



Individuum

Empowering People

- **Mental Health First Aid**
 - **Activity Weeks** (quartalsweise)
 - **Move-Angebote**
 - **Empowerment Artikel** (#HCE)
 - Pilot **Earkick** (Mental Health)
 - Pilot **Deep Care** (Ergonomie)
 - Train the Trainer "**Stress & Resilienz**"
 - **Health-Check**
 - **HRV-Messung**
 - **Health-Cockpit**
 - **HCE-Workshops & Lernpfade**
- (Vgl. Anhang «Übersicht individuelle Gesundheitsangebote»)



Führung

Empowering Leaders

- **Mental Health First Aid for Leaders**
- **Leadership Programme**
 - **Leadership Essential Education**
 - **Leadership Map**
 - **Leadership Curriculum**
- **Toolkit – Team Engagement Rules**
- Lernpfad "**Remote Leadership**"
- Lernpfad "**Steigerung der psychologischen Sicherheit am Arbeitsplatz**"



Team

New Work Collaboration

- **Flexible Working Prinzipien & Leitlinien** zur Office-Nutzung
 - **Work Smart NOW Community**
 - Teammanifest
 - Alles rund um hybride Meetings
 - SKILLup Work Smart
 - **Clavis-Persönlichkeitstest**
 - **Job Stress Analysis JSA**
 - **Impulsreferat** Stress, Resilienz, Burnout
 - Take Five **Resilienztraining**
 - **give2grow**
- (Vgl. Anhang «Gesundheitsangebote für Teams»)



Organisation

Daily Work Experience & New Culture

- Lernpfad "**Hybrid Workplaces: Culture and Benefits**"
- Lernpfad "**Future of Work**"

- **Aufbau Angebot-Plattform:** Attraktive, bereichsübergreifende Übersicht
- Aktive **Kommunikationsmassnahmen** (Push) zur Sensibilisierung und Wirkungssteigerung (Information & Zugang)
- Nutzung und Erweiterung der **Health-Community** (Ambassadoren)
- **Verbindlichkeit** prüfen (Pflicht-Lernmodule) für die Aneignung essentieller Skills



Safety bei Swisscom

Übersicht individuelle Gesundheitsangebote

Webinare



Mental Health

- Grmpfl; Negative feelings & effectiveness
- Mindfulness
- Rethinking myself
- Positive Mindset
- Mental Health – Ask the Expert
- Stressmanagement & Coping



Selfmanagement & Lifestyle

- Selfmanagement with Quickwins
- Tripple A for my personal agility
- Distant Working



Physical Health

- Hybrid work – my ergonomic workplace
- Sleep well & feel well
- Foodtrends
- Herzratenvariabilitätsmessung HRV
- Ergonomic Video Impulse
- Teachable Video Workouts
- Stop Smoking

Health-Pfade SKILLup

Mental Health

- Mental Health
- Resilienz
- Mindfulness
- Coping
- NRJ Stressmanagement

Selfmanagement & Lifestyle

- Selfmanagement
- Handlungsspielraum & Partizipation
- Future of Work Health & Wellbeing

Physical Health

- Schlaf & Erholung
- Ergonomie
- Physical Health
- Ernährung



Individuum
Leading myself



Ausbildungen

- Mental Health First Aid – Erwachsene
- Mental Health First Aid – Jugendliche
- Mental Health First Aid – Leaders
- Take Five Resilienztraining
- Mental Health Conversation Training
- Train the Trainer Stress & Resilienz



Empowerment-Artikel

Wöchentliche Empowerment-Artikel im Intranet unter #HealthAndCareExpertise.



Bookings

Die Angebote sind kostenlos über Zoon Empowerment & Resilience, im Learning Center (Suchbegriff HCE) oder via SKILLup buchbar.



Safety bei Swisscom

Gesundheitsangebote für Teams > Beispiele



Team
New Work Collaboration

- **Job Stress Analysis JSA:** Vertiefte Analyse des Stressgeschehens innerhalb Teams und Organisationseinheiten von mehr als 10 Personen. (...)
- **Impulsreferat Stress, Resilienz, Burnout:** Kurzpräsentation (ca. 90 min) zu den Themen Stress, Resilienz und Burnout (...)
- **Clavis-Test:** Wissenschaftlich evaluiertes und visuelles Testverfahren, welches unbewusste Teile der Persönlichkeit, die Wahrnehmung und die Resilienz misst. Individuell aufbereitete Auswertungen und Teamauswertung inkl. Workshop.
- **Mental Health First Aid:** Erste Hilfe Ausbildung für psychische Gesundheit in 4 Modulen (je 4.5 Std.). Vermittlung von Theorie zu verschiedenen psychischen Erkrankungen und aktive Anwendung & Gesprächsführung anhand von Fallbeispielen. (...)
- **Teamangebote "on demand":** Ein Gesundheitsangebot aus der individuellen Palette entspricht deinem Team? (...)
- (...)





Safety bei Swisscom

Empowerment for Leaders



Führung

Darum geht's

Führung in der neuen Arbeitswelt braucht **neue Denk- und Handlungsweisen**. Wir geben den Führungskräften in Form von **Learning Nuggets** wichtige **Tools und Unterstützungsangebote** in die Hand, damit sie die Weitsicht und das Wissen haben, um in der hybriden Welt ...



- ✓ ... erfolgreich zu **führen**,
- ✓ ... die **Zusammenarbeit** produktiv und motivierend zu gestalten,
- ✓ ... das eigene, sowie das **Wellbeing** ihres Teams im Auge zu behalten und ... durch **mentale, soziale und emotionale Sicherheit** zu stärken, und
- ✓ ... authentisch als **Vorbild** zu agieren.

Zielgruppe

- Alle Leader mit People Lead, agile Leader (Agile Coaches, Scrum Masters, Tribe Chiefs) sowie Projektleitende und Fachleads

Kampagnenziele

- Sensibilisieren
- Change vorantreiben
- Unterstützen
- Verankern

Umsetzung

- Kick-off-Kampagne
- Leader Nuggets mit Tipps & Tricks (kurz & knackig) sowie Vertiefungs- und Unterstützungsangebote



Safety bei Swisscom

Flexible-Working-Prinzipien & Leitlinien zur Office-Nutzung ^{1/2}

Grundprinzip: Die Betriebsinteressen gehen vor. Die Teams definieren klare Abmachungen über Office und Homeoffice-Tage und setzen diese um. Eine Präsenz von mindestens einem Tag pro Woche im Office ist erforderlich.

1

- **Jede/r Mitarbeitende kann, sofern betrieblich möglich und sinnvoll, im Office, an einem Swisscom-Standort oder im Homeoffice HO arbeiten.**

2

- **HO ist freiwillig und wird mit Leadern und im Teamvereinbart.** Ist HO nicht möglich, wird es schriftlich begründet.

3

- Um die Zusammenarbeit zu stärken, ist **eine wöchentliche Präsenz vor Ort erforderlich.** Office-Tage werden im Team vereinbart.

4

- Mitarbeitende können ihre **Arbeitszeit** im Rahmen der Betriebszeit und **in Abstimmung mit dem Team flexibel gestalten¹.**

5

- **Swisscom** sorgt für hinreichende **Information und Einhaltung der Safety im HO, Mitarbeitende tragen Mitverantwortung.**



Safety bei Swisscom

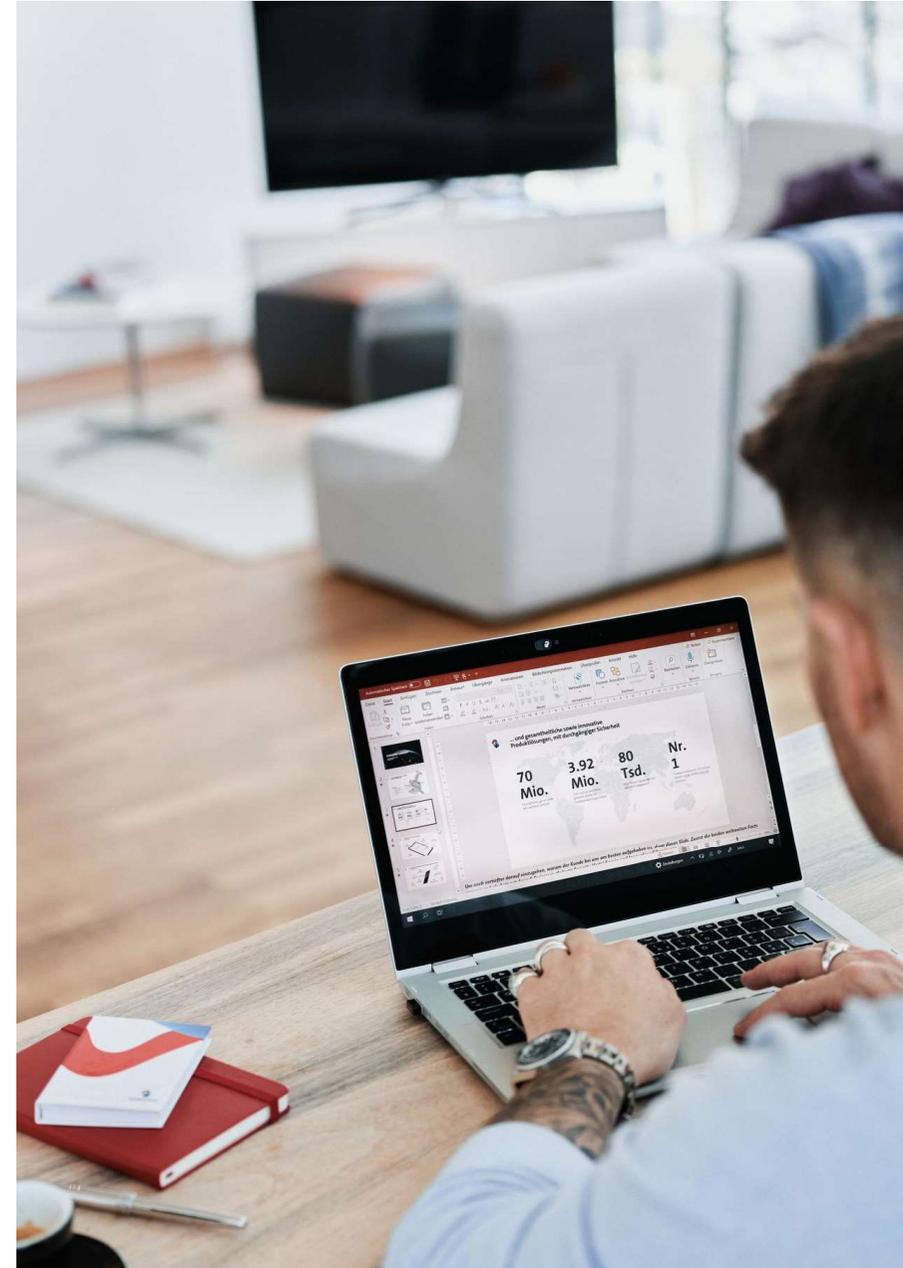
Flexible-Working-Prinzipien & Leitlinien zur Office-Nutzung 2/2

6

- **Unabhängig vom Arbeitsort** sind die Regeln und Weisungen betreffend **Datensicherheit & Geheimhaltung** stets einzuhalten.

7

- **Swisscom vertraut allen Mitarbeitenden** im besten Interesse des Unternehmens, aller beteiligten Stakeholder und dem eigenen Wohlergehen zu handeln.





"Check-up für Homeoffice"

(Platzbedarf) Arbeits- & Wohnbereich 1

- Arbeits- & Wohnbereich sind getrennt (ungestörtes Arbeiten)
- Freie Bewegungsfläche am Arbeitsplatz ist vorhanden. Für Bildschirmarbeitsplätze; Optimal 8-10m² - Minimal: 6m²
- Raumklima: zwischen 21-23°C; Regelmässig lüften!
- Sonderkonditionen für Mitarbeitende (z.B. für Büro-Mobiliar)

Technische Voraussetzungen 2

- Schneller & leistungsfähiger Internet-Zugang
- Zugriff auf alle notwendigen Dateien möglich
- Chatten, Telefonieren & Online-Meetings möglich
- Professionelles Headset vom Büro benutzen (Lautstärke adaptiv einstellen)

(Tisch) Arbeitsplatz 3

- Tisch / Bildschirm sind frei von störenden Reflexionen / Blendungen (Tageslicht kommt von der Seite)
- Arbeitsfläche ausreichend gross. Optimal: 160x80cm - Minimal: 120x80cm
- Tischhöhe nach Ellbogenregel an individuelle Körpergrösse anpassen (68-85 cm) - Ellbogenregel: Ellbogenhöhe = Tischhöhe + Tastaturhöhe
- Bewegungsraum für die Beine (Platz unter dem Tisch)

Arbeitsstuhl 4

- Verstellbar - Höhe ist der Körpergrösse angepasst: offene Winkel in Knie & Hüfte
- Drehstuhl: mit 5-Stern-Fuss dem Fussbodenbelag angepasst
- Füsse: guten Bodenkontakt (ev. Fussstütze)
- Rücken: berührt mit leichtem Druck die freigeschaltete verstellbare Rückenlehne

(Bildschirm - Tastatur - Maus) Arbeitsmittel 5

- Bildschirm & Tastatur sind gerade vor sich positioniert: Bildschirm ganz absenkbar & neigbar - Blick zum Bildschirm: leicht nach unten gerichtet
- Sehabstand zwischen Augen - Bildschirm: 50 bis 80 cm
- Separate Tastatur & Maus vorhanden
- Bildschirm-Grösse; optimal: mind. 17 Zoll / minimal: ab 15 Zoll

Beleuchtung 6

- Arbeitsplatz ist ausreichend hell (ggf. zusätzl. Steh- od. Tischleuchte)
- Sicht ins Freie ist gegeben
- Vermeidung von direkter/indirekter Blendung/Spielgelung (Sonnenschutz)
- Ggf. (Dunkelheit/Nacht) neutral-weisses od. warmweisses Licht nutzen

Check-up

12 Vertraulichkeit & Datenschutz

- Kein Einblick auf Bildschirme von aussen (Positionierung, Privacy-filter)
- Bei mündlicher Kommunikation auf Datenschutz achten: Lautstärke anpassen, Fenster schliessen
- PC bei Nichtgebrauch immer «Off»/ sperren – auch als Schutz vor Fernzugriff
- Clean desk = Sicherheit: vertrauliche Printouts minimieren / sicher verwahren

11 Unfallgefahren – aufpassen auf...

- Ungeeignete Schuhe: **Ausrutschgefahr**
- Unordnung / herumliegende Gegenstände (Kabel/Teppich): **Stolpergefahr**
- Unachtsamkeit beim Verpflegen: **Schnittwunden**
- Scharfe Ecken, Kanten, Spitzen, raue Oberflächen: Vorsicht – **Anstossgefahr**

10 Arbeitszeit

- Flexible Gestaltung der Arbeitszeit möglich (systematisch Arbeitszeiterfassung sicherstellen!)
- (kurz-) Pausen bzw. Ruhezeiten sind geplant & werden eingehalten
- Zu vermeiden: Arbeitsbedingte Erreichbarkeit ausserhalb Arbeitszeit!
- Wirksame Selbstorganisation: sich selber managen

9 Arbeitsablauf

- Konzentriertes & zielgerichtetes Arbeiten ist möglich
- Bewegung bzw. kleine Bewegungspausen werden durchgeführt
- Zeitfenster für die Erreichbarkeit sind mit Vorgesetzten & Arbeitskollegen vereinbart
- Sozialer & fachlicher (regelmässiger) Austausch mit Vorgesetzten & Arbeitskollegen ist möglich

8 Arbeitsorganisation (Arbeit <> Privatleben)

- Der Entgrenzung von Arbeit & Privatleben wird entgegengewirkt
- Abwechslung sicherstellen & in Bewegung bleiben (vor/nach HO: erreiche die 10'000 Schritte täglich)
- Gesunde Ernährung & angemessenes Essverhalten
- Sei auf Phishing-Attacken aufmerksam

7 Arbeitsaufgabe

- Arbeitsaufgabe ist für HO geeignet (Arbeitsziele und -menge realistisch)
- Entscheidungsspielraum & Verantwortungsbereich sind festgelegt
- Information & Angebote zur Förderung der Sicherheits- & Gesundheitskompetenz sind durch den Arbeitgebenden erfolgt
- Bildschirmarbeit wird durch Tätigkeitswechsel unterbrochen

Homeoffice (HO)

sicher – gesund – effizient

Stärke dein Immunsystem!

5 TOP - Tipps

- **Bleibe positiv!**
- **Halte dich fit!**
- **Ernähre dich gesund!**
- **Achte auf genügend Schlaf!**
- **Trinke ausreichend Wasser!**

Begriffe

- optimal: geeignet für mehrtätiges Arbeiten im HO
- minimal: geeignet für gelegentliches Arbeiten im HO

Weitere Informationen

- Safety & Security: safety.scs@swisscom.com
- Lernmodule Arbeitssicherheit, Gesundheitsschutz & Ergonomie im Büro > EKAS-Box: www.ekas-box.ch
- Arbeits- & Lebenssituation im HO: Care Gate (Beratungsstelle Health & Care Expertise) **0800 680 860 / care.gate@swisscom.com**





Safety bei Swisscom

Die Schattenseiten des Homeoffices

- **Arbeitszeiten (Einhaltung, inkl. Ruhezeiten/Pausen):** Eigene Verantwortung > Achtung auf besonders gefährdete Arbeitnehmende, die von der Arbeitszeiterfassung befreit sind;
- **Klare Grenzen zwischen Erwerbsarbeit und anderen Lebensbereichen** > Disziplin ist ein Muss!
- **Reduzierter Kontakt zu Kollegen/Kolleginnen:** Bsp. Bereiche, die mit agilen Arbeitsformen arbeiten (die "klassische" Führungskraft fällt weg!)
- **Ungenügende ausgerüsteten Arbeitsplätze im HO** (gemäss Umfrage der Sozialpartner haben im 2023 noch 11 % der MA zu Hause einen ungenügend ausgerüsteten Arbeitsplatz, im 2020 waren es noch 26 %)
- Zunahme der **Gewaltfällen**, die von Arbeitnehmenden angekündigt worden sind (Transparenz)





"Safety muss täglich gelebt werden. Ohne Zwang, denn es geht um unsere Gesundheit"

Carlo Bertolini

Sicherheitsbeauftragter (SiBe) Safety,
Sicherheitsing. ASGS, Disability-Manager
& Trägerschaft [G20](#)

+41 79 337 44 40

carlo.bertolini@swisscom.com

Swisscom (Schweiz) AG ☒ Via dai Gaggini 3 ☒ 6501 Bellinzona www.swisscom.ch/phy



Packen wir's gemeinsam an!

