

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit.

Leitfaden für Berufsbildner
und Vorgesetzte



Ich setze mich ein für eine
sichere Lehrzeit

Mit STOPP-
Ausweis
für Lernende

suva

Suva

Arbeitssicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/88286.d
kundendienst@suva.ch

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: Mai 2013

Überarbeitete Ausgabe: März 2022

Publikationsnummer

88286.d

STOPP-Ausweis

Ich habe das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.

Vielen Dank, dass Sie die Kampagne «Sichere Lehrzeit» unterstützen.

Jedes Jahr erleiden 25 000 Lernende in der Schweiz einen Arbeitsunfall. Zwei dieser Unfälle enden tödlich. Lernende sind neu im Beruf und neu im Betrieb. Sie brauchen die Unterstützung der Berufsbildenden und Vorgesetzten. Es ist wichtig, dass Sie die Lernenden gezielt in die Arbeitssicherheit einführen, vom ersten Arbeitstag an.

Die Kampagne der Suva «Sichere Lehrzeit» unterstützt Sie bei dieser anspruchsvollen Aufgabe mit dem Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit». Erhältlich sind Arbeitshefte für die Lernenden (www.suva.ch/88273.d) und der «Leitfaden» für die Berufsbildenden und Vorgesetzten (www.suva.ch/88286.d). Der Leitfaden zeigt Ihnen, wie Sie Sicherheitsthemen Schritt für Schritt mit den Lernenden behandeln und vertiefen können.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Vermitteln der «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit».

Ihre Suva

PS: Alles beginnt mit diesem STOPP-Ausweis.

Die Vollmacht, **STOPP** zu sagen

Wird eine lebenswichtige Regel verletzt? Ist der Arbeitsauftrag unklar? Fühle ich mich unsicher oder überfordert? Dann sage ich STOPP, unterbreche die Arbeit und informiere meine/n Vorgesetzte/n. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setze ich meine Arbeit fort.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen:

Notfallnummer im Betrieb:

Unterschrift Lernende/-r:

Unterschrift Berufsbildner/-in



Vor Lehrbeginn

1 Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie sich mit dem Inhalt der Arbeitshefte vertraut.

Das Arbeitsheft für die Lernenden enthält wichtige Hinweise zu verschiedenen Sicherheitsthemen und entsprechende Aufgaben. Der Leitfaden für die Berufsbildenden und Vorgesetzten zeigt Ihnen, wie Sie mit den Hilfsmitteln arbeiten und die Themen vertiefen können.

2 Binden Sie weitere Kräfte im Unternehmen ein.

Sehen Sie sich den Kurzfilm «Der Berufsbildner – Vertrauensperson und Schlüsselfigur» unter www.suva.ch/lehrzeit an. Er gibt Einblick in die verschiedenen Rollen, die es in Sicherheitsfragen in einem Unternehmen gibt. Klären Sie diese Rollen für Ihren Betrieb. Lancieren Sie in Absprache mit Ihrem Sicherheitsbeauftragten (SiBe) ein gemeinsames Einführungs- und Lehrprogramm.

3 Verwenden Sie die Checkliste «Sichere Lehrzeit» als Planungshilfe.

Diese Checkliste (www.suva.ch/67190.d) enthält nützliche Informationen und hilft Ihnen, die Lernenden optimal und systematisch in den Betrieb und ins Berufsleben einzuführen.

4 Informieren Sie die Mitarbeitenden.

Machen Sie die Arbeitskolleginnen und -kollegen auf ihre wichtige Vorbildrolle aufmerksam. Sie müssen wissen, dass alle im Betrieb das Recht haben, bei Gefahr STOPP zu sagen – vor allem die Lernenden. Hängen Sie das beiliegende Kleinplakat (www.suva.ch/55336.d) auf. Weitere Exemplare erhalten Sie kostenlos bei der Suva.

Schritt 3 rechtzeitig vorbereiten!

In Schritt 3 geht es um die Instruktion der «Lebenswichtigen Regeln». Dieser Schritt muss im Betrieb gut abgesprochen, koordiniert und vorbereitet werden. Klären Sie die entsprechenden Fragen (siehe Seiten 15/16) frühzeitig ab und bestellen Sie rechtzeitig die erforderlichen Unterlagen. Weitere Informationen finden Sie unter www.suva.ch/regeln.

Nach Lehrbeginn

1 STOPP-Ausweis ausfüllen.

Füllen Sie bei Lehrbeginn gemeinsam mit den Lernenden den STOPP-Ausweis aus. Er steht symbolisch für das Recht und die Pflicht bei Gefahr STOPP zu sagen. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 9.


2 Machen Sie gemeinsam mit den Lernenden die 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit.

Besprechen Sie in den ersten Monaten mit den Lernenden die «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit». Machen Sie nicht alle Schritte auf einmal, sondern Schritt für Schritt. Lassen Sie die Lernenden die Aufgaben erledigen und kontrollieren Sie die Lösungen.

3 Mit wenig Zeitaufwand zum Ziel.

Um einen Schritt zu vermitteln, reichen etwa 10 Minuten. Das Timing und die verschiedenen Rollen beim Vermitteln der einzelnen Schritte legen Sie selbst fest.





Wir haben das
Recht, bei Gefahr

STOPP
zu sagen.





Die Vollmacht, **STOPP** zu sagen

Wird eine lebenswichtige Regel verletzt? Ist der Arbeitsauftrag unklar? Fühle ich mich unsicher oder überfordert? Dann sage ich **STOPP**, unterbreche die Arbeit und informiere meine/n Vorgesetzte/n. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setze ich meine Arbeit fort.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen:

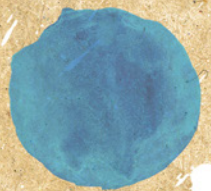
Notfallnummer im Betrieb:

Unterschrift Lernende/-r:



STOPP-Ausweis

Ich habe das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.



Ziele

- Die Lernenden wissen, dass sie bei Gefahr STOPP sagen müssen. Der STOPP-Ausweis ist ihr symbolischer Helfer.
- Alle Mitarbeitenden im Betrieb kennen die Bedeutung des STOPP-Ausweises.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Besprechen Sie mit den Lernenden Sinn und Zweck des Arbeitsheftes «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» und erklären Sie, wie Sie mit dem Arbeitsheft arbeiten wollen.

Füllen Sie anschliessend gemeinsam mit den Lernenden den symbolischen **STOPP-Ausweis** aus und ergänzen Sie diesen mit der Notfallnummer Ihres Betriebs.

Erklären Sie den Lernenden, dass sie den STOPP-Ausweis nicht vorweisen müssen um STOPP zu sagen wenn's gefährlich wird, aber die unterzeichnete Vereinbarung legitimiert sie dazu.

In diesen Fällen gilt: STOPP sagen, die Arbeit unterbrechen und den Vorgesetzten informieren. Erst wenn die Gefahr behoben ist, die Arbeit fortsetzen.

Achtung: Wichtig ist, dass alle Mitarbeitenden im Betrieb wissen, was der Ausweis bedeutet. Die Mitarbeitenden ermutigen die Lernenden, bei Gefahr oder Unsicherheit STOPP zu sagen.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

Wann sage ich STOPP? Etablieren Sie zusammen mit den Lernenden den Grundsatz konkrete Beispiele im Betrieb zu besprechen: Wo lauern bei den Tätigkeiten der Lernenden Gefahren, bei denen sie möglicherweise STOPP sagen müssen?

In den Suva-Publikationen 88276 «DangerZone I» (für das 1. und 2. Lehrjahr) und 88302 «DangerZone II» (ab dem 3. Lehrjahr) finden Sie Arbeitsblätter für die Lernenden. Im vorliegenden Leitfaden gibt es Verweise auf die jeweils passenden Arbeitsblätter aus «DangerZone I».

Sie erhalten in der PDF-Publikation 88274 «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit – Zusatzinformationen» auch vertiefte Informationen inklusive Tipps für die Umsetzung der 10 Schritte.

1



1
Ich halte mich an
die Sicherheitsregeln
meines Betriebs.



Melvin Deubelbeiss

Elektroniker EFZ
3. Platz SwissSkills
Championships 2020

Ziele

- Die Lernenden kennen die Sicherheitsregeln des Betriebs.
- Die Lernenden kennen ihre Ansprechperson für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Lassen Sie die Lernenden die Hinweise auf Seite 7 im Arbeitsheft der Lernenden studieren und anschliessend die Checkliste ausfüllen. Tauchen Fragen oder Unklarheiten auf, klären Sie diese. Sind die internen Sicherheitsregeln noch nicht vermittelt, ist es wichtig, dies vor dem Lösen der Aufgabe mit Ihrem Sicherheitsbeauftragten zu organisieren.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit.

Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 1 «Stopp sagen will gelernt sein» bearbeiten.

Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 2 «Notfallorganisation» bearbeiten.

Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 8 «Gefahrensymbole» bearbeiten.

Aufgabe für Lernende: Checkliste ausfüllen

Unter www.suva.ch/lehrzeit findest du einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schau dir diesen an und fülle anschliessend die folgende Checkliste aus:

- Unsere betriebsinternen Sicherheitsregeln wurden mir überreicht und erklärt.

- Ich weiss, wer meine Ansprechperson für Sicherheit und Fragen bei unklaren oder gefährlichen Situationen ist.

- Ich weiss, was ich in einem Notfall tun muss.

Hast du eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet?
Dann melde dich bei deinem/deiner Berufsbildner/-in.
Er/Sie ist daran interessiert, dass du sicher arbeiten kannst.



Zeitaufwand:
10 Minuten

Ziele

- Die Lernenden wissen, dass sie die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) konsequent tragen müssen.
- Die Lernenden kennen Sinn und Zweck der PSA.
- Die Lernenden wissen, dass sie zur PSA Sorge tragen müssen und beschädigte PSA sofort ersetzen lassen sollen.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Geben Sie den Lernenden schon am ersten Arbeitstag die erforderliche PSA ab. Zeigen Sie ihnen, wie diese richtig getragen werden.

Die Suva stellt Ihnen und den Lernenden einen Kurzfilm zur Verfügung, der knapp und klar ins Thema PSA einführt. Sie finden den Kurzfilm «Die PSA – echte Profis schützen sich» auf www.suva.ch/lehrzeit. Fordern Sie die Lernenden auf, diesen am Computer im Betrieb anzuschauen. Die Lernenden beantworten anschliessend Fragen zum Film in ihrem Arbeitsheft. Besprechen Sie das Resultat mit ihnen.

Gut zu wissen: Die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) kann die Unfallfolgen verringern oder ganz eliminieren. Aber die PSA eliminiert nicht die Gefahr eines Unfalles. Die Betriebe müssen die PSA ihren Mitarbeitenden kostenlos zur Verfügung stellen. Im Gegenzug sind die Mitarbeitenden verpflichtet, die PSA korrekt und konsequent zu tragen.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit. Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 5 «Persönliche Schutzausrüstung» bearbeiten.

Weitere Informationen finden Sie auf www.suva.ch/psa.

2

Ich verwende die
erforderliche
persönliche
Schutzausrüstung.
Immer!

2

Nico Steinmeier
Dachdecker EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2020



Aufgabe für Lernende: Film ab!

Schaue dir auf www.suva.ch/lehrzeit den Kurzfilm «Die PSA – echte Profis schützen sich» an. Schreibe danach auf, welche Persönliche Schutzausrüstung (PSA) du benötigst, um deinen Beruf auszuüben.

Welches sind für dich die drei wichtigsten Gründe, die PSA immer zu tragen?
Notiere dir diese hier in Stichworten.



3

Ich halte mich an
die lebenswichtigen Regeln
des Berufs.

Sarina Liechti

Plattenlegerin EFZ
Teilnehmerin
SwissSkills 2018

3

Aufgabe für Lernende: Film ab

Unter www.suva.ch/lehrzeit findest du einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schau dir diesen an und fülle anschliessend die folgende Checkliste aus:

- Ich weiss, welche lebenswichtigen Regeln (LWR) für meinen Beruf gelten.
- Ich weiss, wer mir im Betrieb die LWR erklärt.
- Ich weiss, wie und wann mir die LWR vermittelt werden.

Ja

Nein

Name:

Ja

Nein

Hast du eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet? Dann melde dich bei deinem/deiner Berufsbildner/-in. Er/Sie wird dich informieren. Damit du jederzeit sicher arbeiten kannst.

Zusatzaufgabe

Wenn du über alle lebenswichtigen Regeln instruiert worden bist, wähle auf www.suva.ch/regeln das passende Lernprogramm und löse die Aufgaben. Das Resultat besprichst du mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

Ziele

- Der/die Berufsbildner/-in hat geklärt, wie die lebenswichtigen Regeln im Betrieb vermittelt werden.
- Die Lernenden kennen die lebenswichtigen Regeln der eigenen Branche.
- Die Lernenden wissen, wann sie STOPP sagen müssen.

Vorbereitung

Die lebenswichtigen Regeln sind von zentraler Bedeutung. Deshalb muss für dieses Thema genügend Zeit eingeplant werden. Klären Sie zusammen mit den Vorgesetzten und dem Sicherheitsbeauftragten folgende Fragen:

- Wer instruiert die lebenswichtigen Regeln? Nach welchem Zeitplan?
- Wer bestellt rechtzeitig die Instruktionshilfe(n) für die Auszubildenden und die erforderliche Anzahl Faltprospekte für die Lernenden? (Bestellung unter www.suva.ch/regeln)
- Wer kontrolliert die Einhaltung der Regeln? Wie reagieren die Vorgesetzten, wenn Mitarbeitende/Lernende «STOPP» sagen beziehungsweise eine lebenswichtige Regel missachten?

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

- Lassen Sie die Lernenden als Einstieg den **Kurzfilm** zu den lebenswichtigen Regeln (www.suva.ch/lehrzeit) auf ihrem Computer im Betrieb anschauen und anschliessend die drei Fragen im Heft für Lernende beantworten.
- **Instruieren** Sie den Lernenden die lebenswichtigen Regeln nach dem vorgesehenen Zeitplan.

Übrigens: Schritt 3 eignet sich auch als Auffrischung für alle anderen Mitarbeitenden.

PS: Gibt es für Ihren Betrieb kein passendes Regelset? Mit dem Online-Tool können Sie die für Ihren Betrieb passenden lebenswichtigen Regeln ganz einfach zusammenstellen. www.suva.ch/regeln-passgenau

Ziele

- Die Lernenden wissen, dass sie Werkzeuge, Maschinen und Geräte nur bedienen dürfen, wenn sie dazu berechtigt sind, das heisst konkret, wenn sie richtig instruiert worden sind.
- Die Lernenden wissen, dass sie das Recht haben, instruiert zu werden.
- Die Lernenden wissen, wen sie bei Unsicherheiten fragen können.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Lassen Sie die Lernenden alle wichtigen Arbeitsschritte an einer Maschine dokumentieren. Besprechen Sie die Resultate. Danach hängen die Lernenden die Fotos zum Nutzen aller Mitarbeitenden an einem gut sichtbaren Ort auf. Eine Möglichkeit ist auch, dass die Lernenden ihr Resultat an einer Teamsitzung vorstellen.

Vorsicht bei Routine Arbeiten

Erfahrene Mitarbeitende unterschätzen gerne Risiken bei Tätigkeiten, die sie sehr gut beherrschen. Achten Sie darauf, dass Sie gegenüber Lernenden die Gefahren nicht herunterspielen. Behalten Sie die Lernenden im Auge: Arbeiten sie auch bei scheinbar einfachen Tätigkeiten vorschriftsgemäss?

Zusatzaufgabe und weitere Materialien

Lassen Sie die Lernenden ihre Kontaktperson für Fragen zu Maschinen und Geräten notieren.

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit.

Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 4 «Interview» bearbeiten.

Aufgabe für Lernende: Fotoshooting

Du bist mittendrin im Arbeitsleben und arbeitest bestimmt schon mit verschiedenen Arbeitsmitteln, die dir bereits genau erklärt wurden. Bitte deine/deinen Vorgesetzte/-n, dir die wichtigsten Arbeitsschritte an einer Maschine, die du aktuell bedienst, nochmals Schritt für Schritt zu zeigen. Fotografiere alle Instruktionsschritte und drücke die drei gefährlichsten Schritte aus. Hänge die Fotos inklusive einer kurzen Beschreibung an einem Ort auf, an dem du täglich vorbeigehst.

4

Ich arbeite erst mit einem
Arbeitsmittel, wenn ich dafür
instruiert worden bin.

Jérémie Droz

Schreiner EFZ

- 1. Platz SwissSkills 2018
- 3. Platz WorldSkills 2019



5

Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.

Jael Schlatter

Zimmerin EFZ
Teilnehmerin SwissSkills
Championships 2020



Aufgabe für Lernende: Prüffragen beantworten

Die folgenden vier Fragen helfen dir, Gefahren zu erkennen, die Arbeit zu planen und sicher auszuführen. Plane deine nächste gefährliche Arbeit mit Hilfe dieser Checkliste. Bespreche die Planung mit deinem/deiner Vorgesetzten, bevor du mit der Arbeit beginnst.

1. Ist der Auftrag klar?

- Arbeit klar
- Genauer Einsatzort bekannt
- Gefahren bekannt

2. Sind die Arbeiten geplant?

- Richtige Methode/Technik bekannt
- Arbeitsmittel vorhanden
- Benötigte Persönliche Schutzausrüstung vorhanden
- Genügend Zeit eingeplant

3. Ist die Sicherheit gewährleistet?

- Eigene Sicherheit
- Sicherheit von Arbeitskollegen
- Sicherheit von Dritten

4. Habe ich alles im Griff?

- Die Aufgaben
- Die Arbeit
- Die Gefahren
- Die Sicherheit
- Ich fühle mich kompetent

Ziele

- Die Lernenden wissen, wie man systematisch gefährliche Arbeiten angeht.
- Den Lernenden ist bewusst, dass mangelnde Planung lebensgefährlich sein kann.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Der Lehrbetrieb ist verpflichtet, die Lernenden besonders bei gefährlichen Arbeiten gründlich einzuführen und sie immer zu begleiten. Die nebenstehende Checkliste hilft den Lernenden, Gefahren zu erkennen, die Arbeit zu planen und sicher auszuführen. Lassen Sie die Lernenden die Fragen beantworten und besprechen Sie das Resultat mit ihnen.

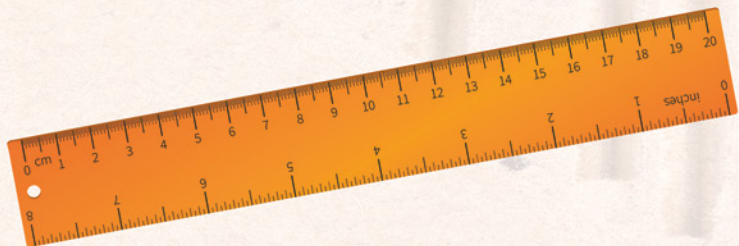
Vorsicht bei Routinearbeiten!

Oft werden alltägliche Arbeiten von Lernenden unterschätzt, weil der Arbeitsvorgang einfach erscheint. Hier geschehen die meisten Unfälle bei den Lernenden. Deshalb gilt: Eine genaue Einführung und Planung fördert auch bei Routinearbeiten die Sicherheit.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

Lernende fotografieren ihre gefährlichsten Arbeiten und ordnen diese nach Grösse des Risikos ein. Mögliche Frage: «Verhältst du dich anders, wenn du das Risiko gering oder gross beurteilst?»

Lernende erstellen eine Liste ihrer gefährlichsten Arbeiten und ordnen diese nach Grösse des Risikos ein. Frage: «Gibt es einen Unterschied beim Ausführen der Arbeit mit den meisten und den vermeintlich geringsten Gefahren?»



Zeitaufwand:
10 Minuten

Ziele

- Die Lernenden haben den Mut, Fragen zu stellen, wenn etwas unklar ist.
- Die Lernenden wissen, dass es keine dummen Fragen gibt.
- Die Lernenden erkennen, dass der STOPP-Ausweis ein wichtiges Zugeständnis ist, welches der/die Lernende und der/die Berufsbildner/-in unterzeichnet haben.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Blicken Sie gemeinsam mit den Lernenden noch einmal zurück: «Wann darf und muss ich STOPP sagen? Bin ich schon einmal in diese Situation geraten? Hab ich an den STOPP-Ausweis gedacht? Mussten die Lernenden vielleicht sogar mal bei einer Routinearbeit (betriebsübliche Arbeit) STOPP sagen? Was war da los?»

Machen Sie den Lernenden Mut STOPP zu sagen und bei Unklarheiten Fragen zu stellen. Zur Sicherheit aller.

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit. Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 7 «Aus Unfällen lernen» bearbeiten.

Aufgabe für Lernende: Ein Blick zurück

Du hast mit deinem/deiner Vorgesetzten oder Berufsbildner/-in den STOPP-Ausweis ausgefüllt. Dieser erlaubt dir STOPP zu sagen und die Arbeit zu unterbrechen, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird, der Arbeitsauftrag unklar ist oder du dich unsicher oder überfordert fühlst.

Musstest du in deiner Lehre schon einmal STOPP sagen? Oder hast du daran gedacht und es dann doch nicht getan? Wie hast du dich dabei gefühlt? Bespreche deine Gedanken mit deinem/deiner Berufsbildner/-in oder zusammen mit anderen Lernenden.

6

Morgane Riva
Carrosseriespenglerin EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2018

6

Ich frage nach, wenn
etwas unklar ist.



7

Daniela Ziller

Malerin EFZ

1. Platz SwissSkills 2018

2. Platz WorldSkills 2019

7
Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.



Ziele

- Die Lernenden sind sich bewusst, welche Arten von Ablenkungen die Unfallgefahr erhöhen.
- Die Lernenden wissen, dass wenn das Handy während der Arbeit benutzt wird, dies gefährlich sein kann. Deshalb nehmen wir es nicht zur Hand.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Die Unfallursache «Ablenkung» wird oft unterschätzt. Nicht nur im Strassenverkehr, sondern auch im Beruf kann Ablenkung tödlich sein. Mit dem Kreuzworträtsel können Sie die Lernenden auf verschiedene Ablenkungsarten aufmerksam machen. Die Lösungen finden Sie auf der linken Seite.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

Fragen an die Lernenden: «Bei welchen Arbeiten bist du konzentrierter bei der Sache? Bei gefährlichen Arbeiten oder bei sogenannten Routinearbeiten?

Wo und wann werden Routinearbeiten gefährlich?» Stellen Sie gemeinsam mit den Lernenden eine Liste gefährlicher Ablenkungen zusammen.

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit. Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 6 «Was, wie, wo?» bearbeiten.

Eine weitere Aufgabe wäre der Safety Flash «Multitasking und Ablenkung».

Aufgabe für Lernende: Kreuzworträtsel lösen

Die folgenden vier Fragen helfen dir Gefahren zu erkennen, die Arbeit zu planen und sicher auszuführen. Plane deine nächste gefährliche Arbeit mit Hilfe dieser Checkliste. Bespreche die Planung mit deinem/deiner Vorgesetzten, bevor du mit der Arbeit beginnst.

Mehr als 70 Prozent aller Schweizer/-innen sind im Besitz dieses «schlauen» Telefons

S₈ M A R T P₅ H O N E

Das Gegenteil von Ruhe

L A E R₃ M

Er sollte frei von Störungsquellen sein

A R B E₉ I T S P L A T Z₄

Häufige Unfallursache im Strassenverkehr und bei der Arbeit

A B L E N K U₂ N G

Mehrere Dinge auf einmal erledigen (englischer Begriff)

M U L T I T A₆ S K₁ I N G

Lösungswort

K₁ U₂ R₃ Z₄ P₅ A₆ U₇ S₈ E₉

Zeitaufwand:

10 Minuten

Ziele

- Die Lernenden erkennen, dass sie sicherer arbeiten, wenn sie gut ausgeruht sind.
- Die Lernenden haben den Mut, sich bei Übermüdung bei ihrer/ihrer Vorgesetzten zu melden.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Aufgabe der Lernenden ist es, sich während einer Woche bewusst mit ihrem Schlafverhalten auseinanderzusetzen. Danach können Sie als Berufsbildner/-in oder Vorgesetzte/-r selbst entscheiden, ob Sie die Einträge mit den Lernenden besprechen oder unkommentiert stehen lassen wollen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Lernende dauernd übernachtigt und unausgeruht sind, ist das Thema zwingend anzusprechen.

Zusatzaufgabe

Wie kann es beim Arbeiten in übermüdetem Zustand zu einem Unfall kommen? Lassen Sie die Lernenden eine mögliche «Folgekette» erstellen.

Beispiel: «Die ganze Nacht kein Auge zugetan» > «Fühle mich unkonzentriert und müde» > «Vergessen, meine Schutzbrille zu tragen» > «Einen Moment nicht aufgepasst» > «Splitter ins Auge bekommen».

Aufgabe für Lernende: Schlaftagebuch

Notiere dir eine Woche lang jeden Morgen, wie viele Stunden du geschlafen hast.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Was denkst du? Schläfst du genug, um sicher arbeiten zu können? Achtest du darauf, mindestens 8 Stunden zu schlafen? Wer täglich nur 6 Stunden schläft, verunfallt häufiger und gefährdet damit auch seine Arbeitskolleginnen und -kollegen.

8

Ich komme ausgeruht
zur Arbeit.

8

Andrea Guissani

Gärtner EFZ

3. Platz SwissSkills
Championships 2020



9

Ich komme nüchtern
zur Arbeit.

Anya Aubert

Fachfrau
Bewegungs-/Gesundheits-
förderung EFZ
3. Platz SwissSkills 2018





Ziele

- Die Lernenden wissen, dass Alkohol und andere Drogen vor und während der Arbeit tabu sind.
- Die Lernenden wissen, dass Sie ihre/ihren Vorgesetzte/-n informieren müssen, wenn sie berauscht zur Arbeit kommen.
- Die Lernenden wissen, dass am Tag nach einer «durchzechten Nacht» Resfalkohol im Blut sein kann, der die Wahrnehmungsfähigkeit und Reaktionszeit beeinträchtigt.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Legen Sie für den Umgang mit Alkohol und berauschenden Mitteln im Betrieb klare Regeln fest und erklären Sie diese den Lernenden. Wer berauscht zur Arbeit erscheint, bekommt eine Arbeit zugeteilt, bei der er niemanden gefährdet. Allenfalls schicken Sie die/den Betroffene/-n wieder nach Hause. Suchen Sie bei einmaligen Ausrutschern mit der/dem Lernenden das Gespräch.

Kommen Lernende wiederholt «benebelt» zur Arbeit, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten zu thematisieren. Allenfalls lohnt es sich, eine externe Beratungsstelle beizuziehen.

Weiterführende Informationen

Die Suva und andere Institutionen bieten gute Schulungsunterlagen und Informationen zu diesem Thema an. Machen Sie davon Gebrauch! Zum Beispiel:

- www.suva.ch/suchtmittel
- Website «Alkohol am Arbeitsplatz», www.alkoholamarbeitsplatz.ch

Zeitaufwand:
10 Minuten



Ziele

- Die Lernenden reflektieren ihr eigenes Verhalten beim Sport und sind sich der Folgen für sich und andere bewusst.
- Die Lernenden erkennen, dass im Beruf Erlerntes zum Teil auch in der Freizeit gilt.

So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln

Die Lernenden erhalten mit dem zehnten und letzten Schritt Gelegenheit, über alle gelernten Schritte nochmals nachzudenken. Beim Lösen der Aufgabe erkennen sie, dass das Erlernte sich auch auf Sport und Freizeit übertragen lässt.

Es macht Sinn, wenn Sie die Aufgabe gemeinsam beginnen und den Lernenden ein paar Ideen geben. Danach lösen die Lernenden die Aufgabe mit Ihrer Hilfe, alleine oder zusammen mit anderen Lernenden. Mögliche Antworten zu den Fragen:

Schritt 1: Anweisungen der Sportlehrperson im Unterricht, Verhaltensregeln beim Karate.

Schritt 2: Schutzausrüstung beim Snowboarden oder Motorradfahren.

Schritt 3: Lebenswichtige Regeln/Verkehrsregeln beim Roller- oder Autofahren.

Schritt 4: Sichern an der Kletterwand, Gleitschirmfliegen, Autofahren.

Schritt 5: Bergwanderung, Skitour vorbereiten.

usw.

Fazit: Die erlernten Schritte gelten auch für Sport und Freizeit.
Und auch hier gilt: STOPP sagen bei Gefahr.



Zusatzaufgabe

«DangerZone I» auf www.suva.ch/lehrzeit. Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 9 «No risk, no fun?» bearbeiten.

Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe 12 «Sportunterricht» bearbeiten.

Ergänzende Informationen finden Sie unter www.suva.ch/sportunterricht

10

Ich verhalte mich
im Sportunterricht so, dass
ich mich nicht verletze.

10



Timo Scheiber

Spengler EFZ
Teilnehmer SwissSkills
Championships 2020



Aufgabe für Lernende: Welche der 10 Schritte gelten auch für Sport und Freizeit?

Rufe dir die «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» in Erinnerung. Überlege dir, welche Schritte sich in irgendeiner Form auch auf Sport und Freizeit übertragen lassen, um unfallfrei und gesund zu bleiben. Bespreche die Lösung mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

- Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.
- Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung. Immer!
- Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.
- Ich arbeite erst mit Arbeitsmitteln, wenn ich dafür instruiert worden bin.
- Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.
- Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.
- Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.
- Ich komme ausgeruht zur Arbeit.
- Ich komme nüchtern zur Arbeit.
- Und: Bei Gefahr sage ich STOPP!

Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.



Jeder 8. Lernende erleidet jährlich einen Berufsunfall.
Erfahren Sie mehr unter www.suva.ch/lehrzeit

suva