



# 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

## Leitfaden für Berufsbildner und Vorgesetzte

Mit STOPP-Ausweis  
für Lernende

**suva**pro

Sicher arbeiten

**Suva**

Arbeitssicherheit  
Postfach, 6002 Luzern

**Auskünfte**

Tel. 0848 800 540

**Bestellungen**

[www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit)  
Tel. 0848 800 540  
Fax 041 419 59 17

**Titel**

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit  
Leitfaden für Berufsbildende und Vorgesetzte

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –  
mit Quellenangabe gestattet.  
Erstausgabe: Juli 2015

**Bestellnummer**

88286.d



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

Jedes Jahr erleiden 25 000 Lernende in der Schweiz einen Arbeitsunfall. Drei 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 Suva-Kampagne «Sichere Lehrzeit» unterstützt Sie bei dieser anspruchsvollen Aufgabe mit dem Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit». Erhältlich sind Arbeitshefte für die Lernenden (Bestell-Nr. 88273) und der «Leitfaden» für die Berufsbildenden und Vorgesetzten (Bestell-Nr. 88286). 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.

**Ihre Suva**

PS: Alles beginnt mit dem STOPP-Ausweis.

### **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 meinen Vorgesetzten. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setze ich meine Arbeit fort.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen: .....

Notfallnummer unseres Betriebs: .....

Unterschrift Lernende/-r

Unterschrift Berufsbildner/-in

# Tipps für die Vorbereitung

## 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](http://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. Initiiieren Sie in Absprache mit Ihrem Sicherheitsbeauftragten (SiBe) ein gemeinsames Einführungs- und Lehrprogramm.

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

Diese Checkliste (Suva-Bestell-Nr. 67190) 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 (Suva-Bestell-Nr. 55336) 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 Seite 14/15) frühzeitig ab und bestellen Sie rechtzeitig die erforderlichen Unterlagen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.suva.ch/regeln](http://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 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  
RECHT, BEI  
**STO**  
ZU SAGEN



EN DAS  
GEFAHR  
**OPP**  
GEN!



## 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 meinen Vorgesetzten. Erst wenn die Gefahr behoben ist, darf die Arbeit weitergehen.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen

Notfallnummer unseres Betriebs

Unterschrift Lernende/-r

.....

## **STOPP-AUSWEIS**

**ICH HABE DAS  
RECHT, BEI GEFAHR  
STOPP  
ZU SAGEN!**



## **Ziele**

- Die Lernenden wissen, dass sie bei Gefahr STOPP sagen dürfen und 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 **STOPP-Ausweis** aus und ergänzen Sie diesen mit der Notfallnummer Ihres Betriebs.

**Vermitteln Sie den Lernenden, dass sie das Recht und die Pflicht haben, STOPP zu sagen, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird, der Arbeitsauftrag unklar ist oder sie sich unsicher oder überfordert fühlen.**

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. Sie sollen die Lernenden dazu ermutigen, bei Gefahr oder Unsicherheit STOPP zu sagen.

## **Zusatzaufgaben und weitere Materialien**

Wann sage ich STOPP? Konkretisieren Sie zusammen mit den Lernenden den Grundsatz, indem Sie konkrete Beispiele im Betrieb besprechen: Wo lauern bei Ihrer Tätigkeit Gefahren, bei denen Sie möglicherweise STOPP sagen müssen?

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). In der Suva-Publikation 88276 «DangerZone» finden Sie Arbeitsblätter für die Lernenden. Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zur Notfallorganisation bearbeiten.

**1. ICH HALTE  
MICH AN DIE  
SICHERHEITS-  
REGELN MEINES  
BETRIEBES.**



### Aufgabe für Lernende: Checkliste ausfüllen

- 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.

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

Haben Sie eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet? Dann melden Sie sich bei Ihrem Berufsbildner. Er wird Sie informieren. Damit Sie jederzeit sicher arbeiten können.

## **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 ihres Arbeitsheftes 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» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zum Thema Sicherheitsregeln bearbeiten.

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zur Notfallorganisation bearbeiten.

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zu den Gefahrensymbolen bearbeiten.



**2. ICH VERWENDE  
DIE ERFORDERLICHE  
PERSÖNLICHE  
SCHUTZAUSRÜSTUNG.  
IMMER!**

### **Aufgabe für Lernende: Film ab!**

Schauen Sie sich auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit) den Kurzfilm «Die PSA – echte Profis schützen sich» an. Schreiben Sie danach auf, welche PSA Sie benötigen, um Ihren Beruf auszuüben.

Welches sind für Sie die drei wichtigsten Gründe, die PSA immer zu tragen?  
Schreiben Sie diese in Stichworten auf.



## **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 und beschädigte PSA sofort ersetzen lassen müssen.

## **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](http://www.suva.ch/lehrzeit). Fordern Sie die Lernenden auf, diesen entweder auf ihrem Smartphone oder am Computer im Betrieb anzuschauen. Lassen Sie die Lernenden anschliessend Fragen zum Film in ihrem Arbeitsheft beantworten und besprechen Sie gemeinsam das Resultat.

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

## **Zusatzaufgaben und weitere Materialien**

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zum Thema PSA bearbeiten.

Suva-Publikation 44091 «Alles, was Sie über die PSA wissen müssen».



**3. ICH HALTE  
MICH AN DIE  
LEBENSWICHTIGEN  
REGELN MEINES  
BERUFES.**



### Aufgabe für Lernende: Film ab

Unter [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit) finden Sie einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schauen Sie diesen an und füllen Sie 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

Haben Sie eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet? Dann melden Sie sich bei Ihrem Berufsbildner. Er wird Sie informieren. Damit Sie jederzeit sicher arbeiten können.

### Zusatzaufgabe

Wenn Sie über alle lebenswichtigen Regeln instruiert worden sind, wählen Sie auf [www.suva.ch/regeln](http://www.suva.ch/regeln) das passende Lernprogramm und lösen die Aufgaben. Das Resultat besprechen Sie mit Ihrem Berufsbildner.

### **Zeitaufwand:**

Jede Woche 10 Minuten  
(jeweils eine Regel)

## **Ziele**

- Der Berufsbildner 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 Instruktionsmappe(n) für die Auszubildenden und die erforderliche Anzahl Faltprospekte für die Lernenden? (Bestellung unter [www.suva.ch/regeln](http://www.suva.ch/regeln))
- Wer kontrolliert die Einhaltung der Regeln? Wie reagieren die Vorgesetzten, wenn ein Mitarbeiter/Lernender «STOPP» sagt beziehungsweise eine lebenswichtige Regel missachtet?

## **So können Sie den Lernenden das Thema vermitteln**

- Lassen Sie die Lernenden als Einstieg den **Kurzfilm** zu den lebenswichtigen Regeln ([www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit)) auf ihrem Smartphone oder am 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.
- Wenn alle lebenswichtigen Regeln instruiert sind, lassen Sie die Lernenden das passende Lernprogramm (WBT) – falls vorhanden – durchspielen. Dieses finden Sie ebenfalls auf [www.suva.ch/regeln](http://www.suva.ch/regeln). Als Kontrolle können Sie sich das ausgedruckte Diplom zeigen lassen.

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

PS: Wenn es für Ihren Beruf keine lebenswichtigen Regeln gibt, empfehlen wir Ihnen die allgemeinen Sicherheitsregeln der Suva für Industrie und Gewerbe anzuwenden.



**4. ICH ARBEITE  
ERST MIT EINEM  
ARBEITSMITTEL,  
WENN ICH DAFÜR  
INSTRUIERT WORDEN  
BIN.**

### **Aufgabe für Lernende: Fotoshooting**

Sie sind mittendrin im Arbeitsleben und arbeiten bestimmt schon mit verschiedenen Arbeitsmitteln, die Ihnen bereits genau erklärt wurden. Bitten Sie Ihren Vorgesetzten, Ihnen die wichtigsten Arbeitsschritte an einer Maschine, die Sie aktuell bedienen, nochmals Schritt für Schritt zu zeigen. Fotografieren Sie alle Instruktionsschritte und drucken Sie die drei gefährlichsten Schritte aus. Hängen Sie die Fotos inklusive einer kurzen Beschreibung an einem Ort auf, an dem Sie täglich vorbeigehen. Um diese Aufgabe zu lösen, dürfen Sie Ihr Smartphone benutzen.

## **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 mit dem Smartphone 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 Routinearbeiten!**

Erfahrene Mitarbeiter 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?

## **Zusatzaufgaben und weitere Materialien**

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

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden ein Interview mit einem erfahrenen Mitarbeiter führen.

Suva-Publikation 88274, Seite 5.



**5. ICH ERLEDIGE  
ARBEITEN  
SYSTEMATISCH  
UND PLANE DAFÜR  
GENÜGENDE ZEIT  
EIN.**



### Aufgabe für Lernende: Prüffragen beantworten

Die folgenden vier Fragen helfen Ihnen, Gefahren zu erkennen, die Arbeit zu planen und sicher auszuführen. Planen Sie Ihre nächste gefährliche Arbeit mit Hilfe dieser Checkliste. Besprechen Sie die Planung mit Ihrem Vorgesetzten, bevor Sie mit der Arbeit beginnen.

#### 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 an gefährliche Arbeiten herangeht.
- 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. Mögliche Frage: Verhalten Sie sich anders, wenn Sie das Risiko gering oder gross einschätzen?

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

Suva-Publikation 88274, Seite 7.



**6. ICH FRAGE  
NACH, WENN ETWAS  
UNKLAR IST.**

### **Aufgabe für Lernende: Ein Blick zurück**

Sie haben mit Ihrem Vorgesetzten oder Berufsbildner den STOPP-Ausweis ausgefüllt. Dieser erlaubt Ihnen, STOPP zu sagen und die Arbeit zu unterbrechen, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird, der Arbeitsauftrag unklar ist oder Sie sich unsicher oder überfordert fühlen.

Mussten Sie in Ihrer Lehre schon einmal STOPP sagen? Oder haben Sie daran gedacht und es dann doch nicht getan? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Besprechen Sie Ihre Gedanken mit Ihrem Berufsbildner oder mit einer/einem anderen Lernenden.

## **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 wichtiger symbolischer Helfer ist.

## **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 bei einer Routinearbeit (betriebsübliche Arbeit) STOPP sagen? Was war los?

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



### Aufgabe für Lernende: Kreuzworträtsel lösen

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

S M A R T P H O N E

Das Gegenteil von Ruhe

L A E R M

Er sollte frei von Störungsquellen sein

A R B E I T S P L A T Z

Häufige Unfallursache im

Strassenverkehr und an der Arbeit

A B L E N K U N G

Mehrere Dinge auf einmal

erledigen (englischer Begriff)

M U L T I - T A S K I N G

**Lösungswort**

K U R Z P A U S E



## **Ziele**

- Die Lernenden sind sich bewusst, welche verschiedenen Ablenkungen die Unfallgefahr erhöhen.
- Die Lernenden wissen, dass das Benützen des Handys während der Arbeit gefährlich sein kann und deshalb zu unterlassen ist.

## **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 sind Sie 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» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zum Thema Berufs- und Nichtberufsunfälle bearbeiten.



8. ICH KOMME  
**AUSGERUHT**  
ZUR ARBEIT.



### Aufgabe für Lernende: Schlafstagebuch

Notieren Sie eine Woche lang jeden Morgen, wie viele Stunden Sie geschlafen haben.

Mo	<input type="text"/>	Di	<input type="text"/>	Mi	<input type="text"/>
Do	<input type="text"/>	Fr	<input type="text"/>	Sa	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>				

Was denken Sie? Schlafen Sie genug, um sicher arbeiten zu können? Denken Sie dran, Sie sollten mindestens acht Stunden schlafen. Wer täglich nur sechs Stunden schläft, verunfallt häufiger und gefährdet damit auch seine Arbeitskollegen.

## **Ziele**

- Die Lernenden erkennen, dass sie sicherer arbeiten, wenn sie gut ausgeruht sind.
- Die Lernenden haben den Mut, sich bei Übermüdung beim 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 oder Vorgesetzter selbst entscheiden, ob Sie die Einträge mit den Lernenden besprechen oder unkommentiert stehen lassen wollen. Haben Sie das Gefühl, 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».

9. ICH KOMME  
**NÜCHTERN**  
ZUR ARBEIT.



## **Ziele**

- Die Lernenden wissen, dass Alkohol und Drogen vor und während der Arbeit tabu sind.
- Die Lernenden wissen, dass Sie den Vorgesetzten informieren müssen, wenn sie berauscht zur Arbeit kommen.
- Die Lernenden wissen, dass am Tag nach einer «durchzechten Nacht» Restalkohol 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. Wenn ein Lernender berauscht zur Arbeit erscheint, weisen Sie ihm eine Arbeit zu, bei der er niemanden gefährdet, oder schicken Sie ihn wieder nach Hause. Suchen Sie bei einmaligen Ausrutschern mit dem Lernenden das Gespräch.

Kommen Lernende wiederholt «benebelt» zur Arbeit, empfehlen wir Ihnen, dies mit 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:

- «Suchtmittel am Arbeitsplatz, Schulungsunterlagen für Betriebe», Suva-Bestell-Nr. 88132, [www.suva.ch/suchtmittel](http://www.suva.ch/suchtmittel)
- Website «Alkohol am Arbeitsplatz», [www.alkoholamarbeitsplatz.ch](http://www.alkoholamarbeitsplatz.ch)





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

Rufen Sie sich die «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» in Erinnerung. Überlegen Sie sich, welche Schritte sich in irgendeiner Form auch auf Sport und Freizeit übertragen lassen, um unfallfrei und gesund zu bleiben. Besprechen Sie die Lösung mit Ihrem Berufsbildner.

	Sport	Freizeit
1. Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung. Immer!	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Ich arbeite erst mit Arbeitsmitteln, wenn ich dafür instruiert worden bin.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Ich komme ausgeruht zur Arbeit.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Ich komme nüchtern zur Arbeit.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Und: Bei Gefahr sage ich STOPP!	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



## **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, Gleitschirm fliegen, Auto fahren.
- Schritt 5: Bergwanderung, Skitour vorbereiten.
- usw.

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

## **Zusatzaufgaben und weitere Materialien**

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zum Thema Freizeitaktivitäten bearbeiten.

«DangerZone» auf [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit). Lassen Sie die Lernenden das Arbeitsblatt zum Thema Berufs- und Nichtberufsunfälle bearbeiten.

WIR HABEN DAS  
RECHT, BEI GEFahr  
**STOPP**  
ZU SAGEN!



Jeder 8. Lernende erleidet jährlich einen Unfall. Erfahren Sie mehr unter [www.suva.ch/lehrzeit](http://www.suva.ch/lehrzeit)

**suva**pro

Sicher arbeiten

Suva, Postfach, 6002 Luzern, Tel. 0848 800 540  
Online-Bestellung: [www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)

Bestellnummer 88286.d  
07/2015