

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit



Wir lernen sicheres Arbeiten.
Bei Gefahr sagen wir

STOPP.

Mit STOPP-
Ausweis
für Lernende

suva

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 058 411 12 12

kundendienst@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/88273.d

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet

Erstausgabe: Mai 2013

Überarbeitete Ausgabe: Mai 2024

Publikationsnummer

88273.d

STOPP-Ausweis

Ich habe das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.

Herzlich willkommen im Berufsleben

Eine spannende Zeit liegt vor dir. Du wirst viel Neues lernen. Ein besonderes Ziel ist es, während deiner Lehrzeit unfallfrei und gesund zu bleiben. Denn Lernende verunfallen viel häufiger als erfahrene Berufsleute. Das Traurige dabei: Im Schnitt verlieren zwei Lernende pro Jahr bei der Arbeit ihr Leben.

In diesem Arbeitsheft erfährst du, worauf du besonders achten musst, um sicher durch die Lehrzeit zu kommen. Dein Berufsbildner oder deine Berufsbildnerin arbeitet das Heft in den kommenden Wochen und Monaten Schritt für Schritt mit dir durch.

Du hast das Recht, dass du in Sicherheitsfragen angeleitet wirst. Aber Du bist auch verpflichtet, die Weisungen und Regeln deines Arbeitgebenden zur Arbeitssicherheit zu befolgen.

Es ist wichtig, dass Lernende und ihre Vorgesetzten die Arbeitssicherheit nie aus den Augen verlieren. Und zwar vom ersten Arbeitstag an.

Wir wünschen dir viel Freude beim Erlernen deines Berufs und eine sichere Lehrzeit.

Deine Suva

Die Vollmacht, **STOPP** zu sagen

Wird eine lebenswichtige Regel verletzt? Ist mir 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, arbeite ich weiter.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen:

Notfallnummer im Betrieb:

Unterschrift Lernende/-r:

Unterschrift Berufsbildner/-in

.....

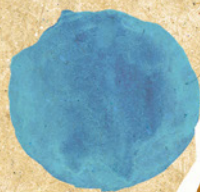
.....



Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.

Verantwortung übernehmen

Sich selbst und andere zu schützen, hat mit Verantwortung zu tun. Deshalb ist es wichtig, dass du bei Gefahr STOPP sagst und die Arbeit unterbrichst. Nur so gelingt es, eine Gefahr, eine Unsicherheit oder Unklarheit zu beheben. Gemeinsam mit deinem Berufsbildner / deiner Berufsbildnerin unterzeichnest du den STOPP-Ausweis. Das kleine, aber wichtige Dokument legitimiert dich, STOPP zu sagen, wenn's gefährlich wird. Und für diese verantwortungsvolle Tat musst du den Ausweis nicht vorzeigen. Sag einfach STOPP, das genügt.



Gut zu wissen:

Keine Arbeit ist so wichtig, dass du dafür einen Unfall oder gar dein Leben riskieren musst. Als Lernende/-r hast du das Recht, bei Gefahr STOPP zu sagen, wenn ...

- eine lebenswichtige Regel verletzt wird.
- dir der Arbeitsauftrag unklar ist.
- du dich unsicher oder überfordert fühlst.

In diesen Fällen sagst du STOPP, unterbrichst die Arbeit und informierst deine/-n Vorgesetzte/-n. Erst wenn die Gefahr behoben ist, arbeitest du weiter.



1



1
Ich halte mich an
die Sicherheitsregeln
meines Betriebs.

Melvin Deubelbeiss

Elektroniker EFZ
3. Platz SwissSkills
Championships 2020



Gut zu wissen:

Damit du bei der Arbeit nicht verunfallst oder krank wirst, musst du die möglichen Gefahren im Betrieb kennen. Und du musst wissen, wie du dich vor ihnen schützt. In vielen Betrieben gibt es deshalb interne Sicherheitsregeln, die von allen befolgt werden müssen.

Neue Mitarbeitende und Lernende werden bei Arbeitsbeginn in diese Regeln eingeführt.

Für Lernende gilt:

- Ich frage nach einer Einführung, bevor ich eine neue Arbeit ausführe.
- Ich informiere mich über die Bedeutung der Sicherheitszeichen: www.suva.ch/44007.d > Kapitel 3 «Arten von Sicherheitszeichen»
- Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.



Aufgabe: Checkliste ausfüllen

Auf www.suva.ch/lehrzeit findest du den Kurzfilm «Lebenswichtige Regeln und Auszubildende». Schau ihn dir an und fülle anschließend die folgende Checkliste aus:

- Unsere betriebsinternen Sicherheitsregeln wurden mir ausgehändigt 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 arbeitest.



Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

Gut zu wissen:

Arbeitgebende müssen Lernende mit der persönlichen Schutzausrüstung (PSA) ausrüsten. Zudem müssen Arbeitgebende sicherstellen, dass die Lernenden die PSA jederzeit richtig verwenden. Die Lernenden sind ihrerseits verpflichtet, die PSA bei der Arbeit konsequent zu benutzen. So will es das Gesetz.

Für Lernende gilt:

- Ich trage die PSA immer und richtig.
- Ich beachte die Sicherheitszeichen, die zum Tragen der PSA auffordern.
- Ich gehe mit meiner PSA sorgsam um. Defekte, abgenutzte oder unhygienisch gewordene PSA ersetze ich umgehend. Hierzu kontaktiere ich die sicherheitsbeauftragte Person unseres Betriebs.

Aufgabe: Film ab.

Schau dir auf www.suva.ch/lehrzeit den Kurzfilm «Die PSA – echte Profis schützen sich» an. Notiere dir hier, welche PSA du für deinen Beruf benötigst.

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

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

2

2
Ich verwende die
erforderliche persönliche
Schutzausrüstung.
Immer.

Nico Steinmeier
Dachdecker EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2020



Sarina Liechti
Plattenlegerin EFZ
Teilnehmerin
SwissSkills 2018

3
Ich halte mich an
die lebenswichtigen Regeln
des Berufs.



Hier finde ich die lebenswichtigen Regeln
meines Berufs: www.suva.ch/regeln

Gut zu wissen:

Es gibt Regeln, die sind lebenswichtig. Die Gefahren sind in jedem Beruf etwas anders. Deshalb gelten je nach Beruf unterschiedliche lebenswichtige Regeln. Die Arbeitgebenden müssen diese Regeln vermitteln und sicherstellen, dass sie im Unternehmen umgesetzt werden. Kennst du die lebenswichtigen Regeln deines Berufs?

Für Lernende gilt:

- Ich sage sofort STOPP und unterbreche die Arbeit, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird. Ich informiere danach meine/-n Vorgesetzte/-n.
- Ich arbeite erst weiter, wenn die Gefahr behoben ist.

Aufgabe: Film ab.

Auf www.suva.ch/lehrzeit findest du den Kurzfilm «Lebenswichtige Regeln und Auszubildende». Schau dir den Film an und fülle anschliessend die folgende Checkliste aus:

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

Hast du eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet?
Dann melde dich bei deinem/deiner Berufsbildner/-in.

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.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

Gut zu wissen:

Aller Anfang ist schwer. Lernende verunfallen viel häufiger am Arbeitsplatz als erfahrene Berufsleute. Sie sind neu am Arbeitsplatz und wissen noch nicht, wie sie mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten richtig umgehen. Das kann ganz schön gefährlich sein. Denke immer daran: Lernende haben das Recht auf eine gründliche Einführung – und zwar bevor sie zum ersten Mal mit dem Arbeitsmittel (Gerät, Werkzeug) arbeiten.

Für Lernende gilt:

- Ich arbeite erst mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten, wenn ich richtig instruiert wurde.
- Ich trage immer die notwendige persönliche Schutzausrüstung.
- Ich unterbreche bei Störungen die Arbeit. Störungen dürfen nur von einer Fachperson behoben werden. Erst wenn das Werkzeug oder Gerät wieder einsatzbereit ist, arbeite ich weiter.

4



Aufgabe: Fotoshooting

Gibt es bereits Arbeitsmittel, die dir 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 drucke die drei gefährlichsten Schritte aus. Hänge die Fotos mit einer kurzen Beschreibung an einem Ort auf, an dem du täglich vorbeigehst.



Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

4

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

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



Gut zu wissen:

Unfälle passieren oft, wenn der Auftrag unklar und die Arbeit schlecht geplant ist oder wenn man zu wenig Zeit hat. Gefährlich wird's auch, wenn man improvisiert, sich überschätzt oder die nötigen Sicherheitsmassnahmen missachtet. Vorsicht! Häufig werden betriebsübliche Arbeiten, das heisst alltägliche Routinearbeiten, unterschätzt.

Für Lernende gilt:

- Ich führe gefährliche Arbeiten nur aus, wenn ich dafür ausgebildet und berechtigt bin.
- Ich plane bei jeder Arbeit immer genügend Zeit ein. Das gilt auch für Routinearbeiten.
- Ich plane gefährliche Arbeiten systematisch. Dabei helfen mir die folgenden Fragen.

5

Aufgabe: Fragen beantworten

Die folgenden vier Fragen helfen dir, Gefahren zu erkennen, deine 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 Arbeitskolleg/-innen
- Sicherheit von Dritten

4. Habe ich alles im Griff?

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

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

Gut zu wissen:

Das Unfallrisiko von Lernenden ist wesentlich höher als das Unfallrisiko von erfahrenen Berufskollegen und -kolleginnen. Oft trauen sich Lernende nicht nachzufragen, wenn ihnen etwas unklar ist. Dies aus Angst, sich blosszustellen oder zu blamieren. Denke daran: Es gibt keine dummen Fragen. Erst recht nicht, wenn es um deine Sicherheit geht.

6

Für Lernende gilt:

- Ich habe das Recht, so lange Fragen zu stellen, bis ich die Arbeit sicher ausführen kann.
- Ich habe das Recht, auch bei alltäglichen Routinearbeiten eingeführt zu werden und bei einer Unklarheit nachzufragen.
- Ich bin verpflichtet, STOPP zu sagen und nachzufragen, wenn wegen Unklarheiten ein Unfallrisiko besteht.

Aufgabe: 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.

Hast du in deiner Lehre bereits STOPP gesagt? 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.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

6

Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist.



Morgane Riva
Carrosserie-
spenglerin EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2018

7

7

Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.

Daniela Ziller

Malerin EFZ

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



Gut zu wissen:

Ablenkung und Unaufmerksamkeit sind im Strassenverkehr Unfallursache Nummer eins. Wer sich ablenken lässt oder unkonzentriert ist, reagiert weniger schnell und verunfallt häufiger – das ist auch am Arbeitsplatz so.

Für Lernende gilt:

- Ich arbeite konzentriert. Ich vermeide Störungen am Arbeitsplatz: kein Handy, Tür schliessen, laute Musik ausschalten, Arbeitskolleg/-innen nicht ansprechen, wenn sie am Arbeiten sind.
- Ich lege eine Kurzpause ein, wenn ich müde bin.
- Ich mache bei der Arbeit nicht mehrere Dinge gleichzeitig. Auch wenn ich «nur» scheinbar harmlose Routinearbeiten erledige. Also kein Multitasking.

Aufgabe: Worträtsel lösen

Das Worträtsel hilft dir, dich mit Ablenkungen auseinanderzusetzen und dir der Gefahren bewusst zu werden. Mache dir Gedanken dazu, wie du Ablenkungen vermeidest und bespreche diese mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

«schlaues» Telefon

8 5

Gegenteil von Ruhe

3

er sollte frei von Störungsquellen sein

9 4

häufige Unfallursache im Strassenverkehr und bei der Arbeit

2

mehrere Dinge auf einmal erledigen (englischer Begriff)

7 6 1

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tipps zum Lösungswort: Ist manchmal nötig, um konzentriert zu arbeiten.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

Gut zu wissen:

Müdigkeit reduziert die Aufmerksamkeit und verlängert die Reaktionszeit. Wer 24 Stunden nicht schläft, hat etwa dieselbe Reaktionsfähigkeit wie ein/eine Autofahrer/-in mit 1 Promille Alkohol im Blut. Damit steigt das Unfallrisiko markant an. Für 16- bis 19-Jährige sind mindestens 8 Stunden Schlaf pro Nacht empfohlen.

Für Lernende gilt:

- Ich komme ausgeruht zur Arbeit.
- Ich führe keine gefährlichen Arbeiten aus, wenn ich müde bin.
- Ich habe den Mut, meine/-n Vorgesetzte/-n zu informieren, wenn ich müde bin.
- Ich plane, wenn möglich, schwierige, gefährliche Arbeiten dann ein, wenn ich fit bin: Bei den meisten Menschen ist das von 9 bis 11 Uhr und von 15 bis 17 Uhr.

Aufgabe: Schlaftagebuch führen

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

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

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

8

Ich komme ausgeruht
zur Arbeit.

8

Andrea Guissani

Gärtner EFZ
3. Platz SwissSkills
Championships 2020



9

Ich komme «clean»
zur Arbeit.

Anya Aubert

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



Gut zu wissen:

Unser Körper baut pro Stunde höchstens 0,15 Promille Alkohol ab. Wenn du also um 2 Uhr nachts mit 1,6 Promille ins Bett gehst, beginnst du die Arbeit morgens um 7 Uhr mit 0,85 Promille. Das ist lebensgefährlich – für dich und deine Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Mit Alkohol im Blut reduziert sich die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit deutlich. Dummerweise spürt man diese Einschränkungen nicht. Im Gegenteil, man fühlt sich dank Alkohol sogar stärker. Das macht es umso gefährlicher.




Für Lernende gilt:

- Ich komme «clean» zur Arbeit.
- Ich konsumiere während der Arbeitszeit keinen Alkohol und keine Drogen.
- Ich informiere meine/-n Vorgesetzte/-n, wenn ich trotzdem einmal «benebelt» zur Arbeit komme. Ich halte mich an ihre/seine Anweisungen – zu meinem Schutz und zum Schutz meiner Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____



Gut zu wissen:

Der Sportunterricht und sinnvolle körperliche Betätigung fördern die Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein – oft ein Leben lang. Wer körperlich fit ist, dem passieren bei der Arbeit und im Alltag weniger Unfälle. Andererseits geschehen ausgerechnet im Sportunterricht an Berufsschulen viele Unfälle.

Für Lernende gilt:

- Ich befolge die Anweisungen der Sportlehrperson.
- Ich verhalte mich fair und achte darauf, andere und mich selbst nicht zu verletzen.
- Ich sage STOPP, wenn Verletzungsgefahr besteht. Das kann z. B. bei aggressivem oder unfairm Verhalten nötig sein, wenn ich mich überfordert fühle oder wenn ich körperlich müde bin.

Aufgabe: 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.
- Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.
- Ich arbeite erst mit Arbeitsmitteln, wenn ich dafür instruiert wurde.
- Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.
- Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist.
- Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.
- Ich komme ausgeruht zur Arbeit.
- Ich komme «clean» zur Arbeit.
- Und: Bei Gefahr sage ich STOPP.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

10

10
Ich verhalte mich im Sport-
unterricht so, dass ich mich
und andere nicht verletze.



Timo Scheiber
Spengler EFZ
Teilnehmer SwissSkills
Championships 2020

Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.



Jede 8. lernende Person erleidet jährlich einen Berufs-
unfall. Mehr erfahren auf www.suva.ch/lehrzeit

suva