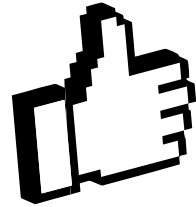


# 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Arbeitsheft  
für Lernende

# Herzlich willkommen im **Berufsleben.**



Eine spannende Zeit liegt vor dir.  
Du lernst viel Neues.

Ein besonderes Ziel ist, dass du während deiner Lehrzeit unfallfrei und gesund bleibst. Denn Lernende verunfallen viel häufiger als erfahrene Berufsleute. Deshalb sei stets aufmerksam und frage, wenn dir etwas unklar ist. So kommst du sicher durch deine Lehrzeit.

In diesem Arbeitsheft erfährst du, worauf du besonders achten musst. Deine Berufsbildnerin oder dein Berufsbildner arbeitet das Heft in den kommenden Wochen und Monaten Schritt für Schritt mit dir durch.

Du hast ein Recht darauf, dass du in Sicherheitsfragen angeleitet wirst. Aber du bist auch verpflichtet, die Weisungen und Regeln deines Arbeitgebenden zur Arbeitssicherheit und zum Gesundheitsschutz zu befolgen. Es ist wichtig, dass Lernende und ihre Vorgesetzten die Arbeitssicherheit nie aus den Augen verlieren – und das vom ersten Arbeitstag an.

Wir wünschen dir viel Freude beim Erlernen deines Berufs. Komm sicher und gesund durch deine 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

\_\_\_\_\_

Suva  
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte: Tel. 058 411 12 12  
kundendienst@suva.ch

Bestellungen: [www.suva.ch/88273.d](http://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 2026  
Publikationsnummer: 88273.d

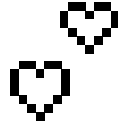


# STOPP

## Ausweis

Ich habe das Recht, bei Gefahr STOPP zu sagen.

# Gemeinsam **sicher** arbeiten



Sicherheit funktioniert nur, wenn alle mithelfen. Hier erfährst du, welche Rechte und Pflichten du bezüglich Arbeitssicherheit hast.

## **Pflichten Arbeitgebende**

Die Arbeitgebenden sind gesetzlich verpflichtet, dafür zu sorgen, dass du sicher arbeiten kannst und gesund bleibst (Art. 82 UVG). Sie müssen alle nötigen Massnahmen treffen, um Unfälle und Berufskrankheiten zu verhindern.

### **Dazu gehört, dass die Arbeitgebenden ...**

- ... die Arbeit so organisieren, dass du sie sicher ausführen kannst.
- ... dir genügend Zeit, Material und Fachpersonen zur Verfügung stellen.
- ... darauf achten, dass Arbeitsmittel (wie Maschinen, Anlagen, Werkzeuge) und Arbeitsplätze sicher sind.
- ... ihre Mitarbeitenden in allen Fragen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes mit einbeziehen. Mitarbeitende haben Mitspracherecht, zum Beispiel bei der Auswahl der richtigen Schutzbrille.

## **Deine Pflichten**

Gemäss Gesetz (Art. 82 UVG) hast du als Lernende oder Lernender folgende Pflichten:

- Du musst deine Arbeit sicher ausführen. Das heisst, du arbeitest sicher und hältst dich an die Regeln des Betriebs, unter anderem an die Pflicht zum Tragen von Persönlicher Schutzausrüstung (PSA).
- Wenn du sicherheitstechnische Mängel feststellst, musst du sie deiner vorgesetzten Person melden.
- Du musst persönlich in der Lage sein, dir übertragene Aufgaben sicher auszuführen. Das heisst, dass du fit bist und dich gut konzentrieren kannst. Vorsicht bei alkoholischen Getränken oder anderen berauschenden Mitteln.

### **Warum das wichtig ist**

Dein Betrieb ist verantwortlich für deine Ausbildung und deinen Schutz. Du trägst die Verantwortung für dein Verhalten. Wenn beide Seiten ihre Rechte und Pflichten ernst nehmen, bleiben du und deine Kolleginnen und Kollegen bei der Arbeit sicher und gesund.



# Aufbau eines **Schritts**

Jeder Schritt in diesem Arbeitsheft ist gleich aufgebaut. Die einzelnen Abschnitte helfen dir, das Thema zu verstehen und das Gelernte im Alltag anzuwenden.

## Gut zu wissen

Dieser Abschnitt gibt dir wichtige Hintergrundinformationen und nützliches Wissen zu jedem Schritt. Er hilft dir, zu verstehen, warum das Thema wichtig ist und wie es mit deiner Arbeit zusammenhängt.

## Tipps und Tricks

In diesem Abschnitt findest du Tipps und Tricks, die dir helfen, die Inhalte des Schritts im Alltag umzusetzen.

## So läuft's bei mir

Dieser Abschnitt hilft dir, das Gelernte auf deinen eigenen Beruf und Alltag zu übertragen. Bearbeite dazu die Aufgaben.

Als Abschluss dieses Abschnitts formulierst du einen **«Wenn-Dann-Satz»**. Dieser hilft dir, zu überlegen, wie du den jeweiligen Schritt in deinem Arbeitsalltag umsetzt.

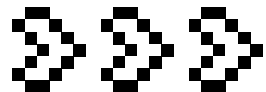
Du verbindest dabei eine mögliche Situation (Wenn ...) mit einer passenden, sicheren Handlung (..., dann ...).

So gehst du vor:

- 1 Überlege, in welcher Situation du bewusst reagieren oder etwas verbessern möchtest (z. B. **«Wenn** ich unsicher bin, ...»); **«Wenn** ich müde bin, ...»).
- 2 Formuliere, was du in dieser Situation tun willst, damit du richtig handelst (z. B. **«... , dann** sage ich STOPP.»; **«... , dann** mache ich eine kurze Trinkpause.»).
- 3 Schreibe beides als Satz zusammen: **«Wenn** ich müde bin, **dann** mache ich eine kurze Trinkpause.»

## Bestätigung

Das Visum von dir und deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner zeigt, dass ihr den Schritt gemeinsam besprochen habt.



Jetzt kennst du die einzelnen Teile eines Schritts und weisst, wie du mit dem Arbeitsheft arbeitest. Lies die Schritte aufmerksam, fülle die Aufga-

ben ehrlich aus und sprich mit deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner über deine Antworten. So lernst du am meisten.



Mit Unterstützung von SwissSkills:  
Julie Meister | Logistikerin – 2. Platz SwissSkills  
Natascha Albrecht | Malerin – 2. Platz SwissSkills  
Mattia Plattner | Maurer – 3. Platz EuroSkills  
Björn Ulrich | Polymechaniker – 1. Platz SwissSkills  
Romain Mingard | Schreiner – 3. Platz WorldSkills

## Schritt 1

# Ich sage STOPP bei Gefahr.



### Gut zu wissen

Keine Arbeit ist so wichtig, dass du dafür einen Unfall oder gar dein Leben riskieren musst. Als Lernende oder Lernender 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 vorgesetzte Person. Erst wenn die Gefahr behoben ist, arbeitest du weiter.

### Tipps und Tricks

- Du hast das Recht, bei Unklarheit nachzufragen. Es gibt keine dummen Fragen. Erst recht nicht, wenn es um deine Sicherheit und Gesundheit geht.
- Tausche dich auch mit anderen darüber aus. Wie sagen sie STOPP?



### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Lies die Fragen durch und kreuze die richtigen Antworten an.

### In welchen Situationen musst du STOPP sagen?

- Wenn eine lebenswichtige Regel (LWR) verletzt wird.
- Wenn ich keine Lust habe.
- Wenn ich Muskelkater habe.
- Wenn mir der Arbeitsauftrag unklar ist.
- Wenn ich mich unsicher fühle.
- Wenn ich mich überfordert fühle.

### Wenn jemand STOPP sagt, ...

- ... unterbreche ich meine Arbeit.
- ... arbeite ich weiter, bis ich weiss, warum jemand STOPP gesagt hat.
- ... gehe ich nach Hause.
- ... arbeite ich nicht weiter, bis die Gefahr behoben ist.
- ... kann ich froh sein, dass ich Kolleginnen und Kollegen habe, die sich für unsere Sicherheit und Gesundheit einsetzen.
- ... mache ich ein genervtes Gesicht.

### STOPP sagen bei Gefahr ...

- ... ist mein Recht.
- ... ist meine Pflicht.
- ... schadet dem Betrieb.
- ... dürfen alle.
- ... dürfen nur die Vorgesetzten.

Besprich die Antworten mit deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner und kläre deine Fragen zum STOPP-Sagen.

Unterschreibt gemeinsam den STOPP-Ausweis. Das kleine, aber wichtige Dokument symbolisiert deine Pflicht und dein Recht STOPP zu sagen.

Du fragst dich, wie du «STOPP» sagen sollst? Finde mindestens eine passende Formulierung für dich. Zum Beispiel: «STOPP, ich bin unsicher.»

So sage ich STOPP bei Gefahr:

---

---

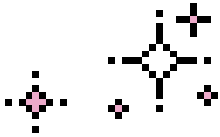
## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: **Wenn** mir ein Arbeitsauftrag unklar ist, **dann** sage ich: «STOPP, ich bin unsicher.»

Wenn \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_.

## Schritt 2

# Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.



### Gut zu wissen

Sicherheitsregeln dienen der Unfallprävention und dem Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz oder im Umgang mit Gefahrenquellen. Sie umfassen technische Schutzmassnahmen, Verhaltensregeln und das Verwenden der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA). Es ist wichtig, dass du sie kennst und weisst, wie du dich schützt, damit du am Abend wieder sicher nach Hause kommst. Informiere dich ausserdem über die betriebliche Notfallorganisation, damit du bei einem Ernstfall weisst, wo du Hilfe bekommst.

### Tipps und Tricks

- Wenn du immer einen anderen Arbeitsplatz hast, prüfe bzw. informiere dich vor Arbeitsbeginn immer über die wichtigsten Sicherheitspunkte. Dazu gehören Fluchtwege, Sammelplatz, Notfallorganisation etc.



### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Es ist wichtig, dass du die Sicherheitsregeln deines Betriebs kennst. Lass sie dir bei einem Sicherheitsrundgang von deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner oder von der sicherheitsbeauftragten Person erklären.

Notiere dir hier die wichtigsten Punkte:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Die sicherheitsbeauftragte Person (SiBe) ist deine Ansprechperson für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.

In deinem Betrieb ist das:

Name SiBe:

\_\_\_\_\_

Telefonnummer:

\_\_\_\_\_



## Notfallnummern

Sanität:

\_\_\_\_\_

REGA:

\_\_\_\_\_

Polizei:

\_\_\_\_\_

Feuerwehr:

\_\_\_\_\_

Euronotruf:

\_\_\_\_\_

Vergiftungen:

\_\_\_\_\_



Notfall-Apotheke  
Standort:

\_\_\_\_\_



Sammelplatz  
Standort:

\_\_\_\_\_



Brandlöscheinrichtung  
Standort:

\_\_\_\_\_



Ich kenne die Notausgänge.

## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich den Brandalarm höre, **dann** gehe ich über den nächsten Notausgang zum Sammelplatz.»

Wenn \_\_\_\_\_ , dann \_\_\_\_\_ .

# Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.

## Gut zu wissen

Die lebenswichtigen Regeln (LWR) sind branchen- und tätigkeitsspezifische Sicherheitsregeln der Suva, die darauf abzielen, schwere Arbeitsunfälle und Todesfälle zu verhindern. Sie sind somit von zentraler Bedeutung. Arbeitgebende müssen diese Regeln vermitteln und sicherstellen, dass sie im Unternehmen umgesetzt werden. Sag STOPP, wenn eine LWR nicht eingehalten wird.

## Tipps und Tricks

- Deine Gesundheit geht vor: Halte die lebenswichtigen Regeln (LWR) ein. Sie haben immer Priorität, auch wenn etwas anderes dringender erscheint.
- Reflektiere, wie du regelmässig prüfen kannst, ob du die LWR einhältst (z. B. bitte Kolleginnen oder Kollegen, dir Feedback zu geben, stelle dir vor jeder Tätigkeit die Frage, ob du die LWR einhältst etc.)
- Wenn du eine LWR nicht einhalten kannst, z. B. in einer unvorhersehbaren Situation oder weil du die PSA vergessen hast, sprich mit deiner Berufsbildnerin oder

deinem Berufsbildner, damit ihr gemeinsam eine Lösung findet, wie du die LWR einhalten kannst.



## Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---



## Schritt 4

# Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung.

### Gut zu wissen

Zur Persönlichen Schutzausrüstung (PSA) zählen alle Ausrüstungen, die wir zum Schutz vor gesundheitsgefährdenden Einwirkungen bei der Arbeit tragen (z. B. Helm, Schutzbrille, Gehörschutz etc.).

Arbeitgebende müssen die Lernenden mit der PSA ausrüsten und die Kosten übernehmen. Die Lernenden sind verpflichtet, die PSA konsequent zu benutzen.



### Tipps und Tricks

- Trage die PSA immer, wo nötig. Auch, wenn es nur kleine Arbeiten sind oder es schnell gehen muss.
- Geh sorgsam mit deiner PSA um und lass defektes Material sofort ersetzen.
- Sage STOPP, wenn du für die Tätigkeit nicht die richtige PSA hast, und informiere deine Ansprechperson.
- Trage auch in der Freizeit die geeignete PSA (z. B. Velohelm etc.).

### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:








---

## So läuft's bei mir

In jedem Beruf wird eine andere Persönliche Schutzausrüstung (PSA) benötigt.

- Schau gemeinsam mit deiner Berufsbildnerin oder deinem Berufsbildner das Video auf [www.suva.ch/lernende-psa](http://www.suva.ch/lernende-psa). Was nimmst du aus dem Video für dich mit?

- Deine Berufsbildnerin oder dein Berufsbildner zeigt dir, wie du deine PSA richtig trägst. Probiere es selbst und notiere dir, an was du besonders denkst.
- Bei welchen Arbeiten trägst du welche PSA? Notiere diese in der Tabelle.

PSA	Daran muss ich besonders denken.	Bei diesen Arbeiten/ in diesen Situationen muss ich die PSA tragen.	Datum, Visum
 <b>Atenschutz</b>			
 <b>Kopfschutz</b>			
 <b>Gehörschutz</b>			
 <b>Handschutz</b>			
 <b>Fussschutz</b>			
 <b>Augenschutz</b>			
 <b>Schutzkleidung</b>			

## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich einen Auftrag bekomme, **dann** prüfe ich zuerst, ob ich die richtige PSA habe.»

Wenn \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_.

## Schritt 5

# Ich arbeite erst mit einem Arbeitsmittel, wenn ich dazu instruiert bin.



### Gut zu wissen

Wenn du mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten arbeitest, die du nicht kennst, kann das gefährlich sein. Es ist wichtig, dass du die Gefahren kennst, weißt, wie du dich schützt und wie du das Arbeitsmittel richtig und sicher verwendest.

### Tipps und Tricks

- Du hast das Recht auf eine gründliche Einführung, bevor du mit einem Arbeitsmittel arbeitest.
- Trage beim Arbeiten mit Arbeitsmitteln immer die passende Persönliche Schutzausrüstung (PSA).
- Melde Störungen sofort deiner Ansprechperson. Sie muss sie beheben, bevor du weiterarbeitest.
- Du darfst Sicherheitseinrichtungen nicht manipulieren (keine Improvisation).



### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

- Schreibe hier alle Arbeitsmittel auf, die du in deiner Ausbildung verwendest. Arbeitsmittel sind Maschinen, Anlagen, Apparate und Werkzeuge.
- Bevor du mit einem neuen Arbeitsmittel arbeitest, muss dich eine ausgebildete Person einführen.
- Mache dir Notizen bei der Einführung (Instruktion).
- Nach der Instruktion ergänzt ihr gemeinsam das Datum und unterschreibt.
- Ab sofort darfst du das Arbeitsmittel nutzen.
- Wenn dir etwas unklar ist, frage unbedingt deine Ansprechperson und lass es dir noch einmal erklären.

Arbeitsmittel	Das muss ich besonders beachten	Benötigte PSA	Datum, Visum
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

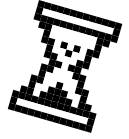
## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich an einer neuen Maschine arbeiten soll, **dann** lasse ich mich zuerst dazu instruieren.»

Wenn \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_.

## Schritt 6

# Ich erledige Arbeiten systematisch und plane genügend Zeit dafür ein.



### Gut zu wissen

Unfälle passieren oft, wenn der Auftrag unklar ist, die Arbeit schlecht geplant ist oder die Zeit fehlt. Gefährlich wird es auch, wenn wir improvisieren, uns überschätzen oder die nötigen Sicherheitsmassnahmen missachten. Vorsicht! Häufig unterschätzen wir alltägliche Routinearbeiten.

Stress und Zeitdruck erhöhen unser Risiko für Arbeitsunfälle deutlich. Wer unter Druck steht, arbeitet oft hastig, lässt Schritte aus oder übersieht Gefahren.

### Tipps und Tricks

- Plane bei jeder Arbeit immer genügend Zeit ein. Das gilt auch für Routinearbeiten. Setze dich dabei nicht selbst unter Druck.
- Plane alle Arbeiten systematisch. Dabei hilft dir zum Beispiel die IPERKA-Methode (siehe Kasten).
- Sage STOPP, wenn du zu wenig Zeit zum Planen oder Realisieren einer Tätigkeit hast.



### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Gute Planung garantiert dir, dass du alles Nötige für das sichere Ausführen des Auftrags hast und verhindert Stress und Unfälle. Dabei hilft dir zum Beispiel die IPERKA-Methode.

Plane deine nächste Aufgabe mit Hilfe der folgenden Planungsfragen. Bei diesem Schritt fokussieren wir uns auf Informieren und Planen aus der IPERKA-Methode. Kläre deine Fragen mit deiner Ansprechperson.

Die IPERKA-Methode ist ein einfaches 6-Schritte-Modell zur Planung und Durchführung von Arbeiten und

Projekten. IPERKA hilft dir, Aufgaben strukturiert zu bearbeiten. Von der Klärung des Auftrags bis zur Reflexion des Ergebnisses.

**IPERKA** steht für:

**Informieren:** Auftrag, Ziel und Rahmenbedingungen klären

**Planen:** Vorgehen und Arbeitsschritte festlegen

**Entscheiden:** beste Lösung bzw. Vorgehensweise auswählen

**Realisieren:** Aufgabe umsetzen

**Kontrollieren:** Ergebnis prüfen

**Auswerten:** Erfahrungen reflektieren und Verbesserungen ableiten.

### 1. Informieren

Ansprechperson:

Tätigkeit:

Einsatzort:

Mögliche Gefahren:

### 2. Planen

Was ist der richtige Ablauf der Tätigkeit?

Wie viel Zeit benötige ich?

Welche Arbeitsmittel benötige ich?

Welche PSA benötige ich?

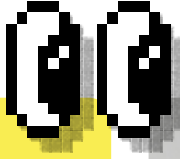
## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich eine neue Aufgabe ausführen soll, **dann** plane ich nach der IPERKA-Methode.»

Wenn \_\_\_\_\_ , dann \_\_\_\_\_ .

## Schritt 7

# Ich arbeite konzentriert und bleibe aufmerksam.



### Gut zu wissen

Ablenkung und Unaufmerksamkeit sind häufige Unfallursachen. Wer unkonzentriert ist, reagiert langsamer und riskiert, sich oder andere zu verletzen.

Auch Multitasking, also das parallele Erledigen mehrerer Aufgaben, führt dazu, dass wir weniger aufmerksam sind und Fehler machen. Viele glauben, sie seien darin geübt und könnten trotzdem konzentriert arbeiten. In Wahrheit aber sinkt die Aufmerksamkeit, und die Gefahr für Unfälle steigt deutlich an, auch bei Routinearbeiten.



### Tipps und Tricks

- Arbeite konzentriert und vermeide Störungen am Arbeitsplatz: Handy weglegen, Tür schließen, Musik ausschalten etc.
- Wenn du dich nicht konzentrieren kannst oder abgelenkt bist, lege eine kurze Pause ein (z. B. etwas trinken).
- Mach bei der Arbeit nicht mehrere Dinge gleichzeitig, auch wenn du Routinearbeiten erledigst.

### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Beobachte dich selbst: Notiere dir Situationen, in denen du abgelenkt bist (z. B. Multitasking). Überlege dir zu jeder Situation die Ursache und notiere unter «Persönliche Massnahmen», wie du solche Ablenkungen oder Situationen in Zukunft verhinderst. Setze deine persönlichen Massnahmen ab jetzt um.

### Situation 1

Beschreibung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ursache: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Persönliche Massnahme: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Beispiel

**Beschreibung:** am Vormittag beim Zählen des Materials

**Ursache:** Ein Arbeitskollege hat mich etwas gefragt, während ich gezählt habe.

**Persönliche Massnahme:** Ich sage dem Arbeitskollegen, dass ich gerade keine Zeit für ihn habe und zuerst das Material zählen muss. Anschliessend melde ich mich bei ihm.

### Situation 2

Beschreibung: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ursache: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Persönliche Massnahme: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** meine Gedanken abschweifen, **dann** mache ich eine kurze Trinkpause, damit ich wieder aufmerksam bin.»

Wenn \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_.

## Schritt 8

# Ich komme ausgeruht und «clean» zur Arbeit.

### Gut zu wissen

Müdigkeit, Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente reduzieren unsere Aufmerksamkeit und verlängern unsere Reaktionszeit. Dadurch steigt unser Unfallrisiko deutlich an.

Wir machen uns strafbar, wenn wir uns selbst oder andere bei der Arbeit gefährden, weil wir Alkohol oder andere Drogen konsumiert haben (Art. 11 Abs. 3 VUV).

Schlaf ist individuell. Die Forschung geht davon aus, dass Jugendliche 8 bis 10 Stunden Schlaf brauchen.



### Tipps und Tricks

- Komm ausgeruht zur Arbeit.
- Konsumiere vor und während der Arbeitszeit keine Substanzen (Alkohol, Drogen, Medikamente), die deine Wahrnehmung oder Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

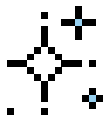
---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---



## So läuft's bei mir

Führe eine Woche lang ein Schlaftagebuch.

Wochentag	Wie viele Stunden habe ich geschlafen?	Wie gut habe ich geschlafen?	Wie fühle ich mich?
Montag	_____	_____	_____
Dienstag	_____	_____	_____
Mittwoch	_____	_____	_____
Donnerstag	_____	_____	_____
Freitag	_____	_____	_____
Samstag	_____	_____	_____
Sonntag	_____	_____	_____

Analysiere dein Schlaftagebuch. Was fällt dir auf? Was beeinflusst deinen Schlaf? Schläfst du genug, um sicher zu arbeiten?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hat der Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen (z. B. Medikamente, Drogen) Einfluss auf deine Gesundheit/Sicherheit und auf dein Wohlbefinden?

Weitere Informationen findest du auf [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich am Montagmorgen früh aufstehen muss, **dann** gehe ich am Sonntagabend spätestens um 22 Uhr ins Bett.»



Wenn \_\_\_\_\_, dann \_\_\_\_\_.

## Schritt 9

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

### Gut zu wissen

Der Sportunterricht und sinnvolle körperliche Betätigung fördern die Gesundheit. Wer körperlich fit ist, dem passieren bei der Arbeit und im Alltag weniger Unfälle. Andererseits geschehen ausgerechnet im Sportunterricht an Berufsschulen und auch beim Sport in der Freizeit viele Unfälle.

### Tipps und Tricks

- Trage die richtigen Schuhe (z. B. rutschfeste Hallenturnschuhe).
- Wärme dich immer richtig auf.
- Verhalte dich fair und achte darauf, andere und dich selbst nicht zu verletzen.
- Sage STOPP, wenn Verletzungsgefahr besteht. Das kann z. B. bei aggressivem oder unfairm Verhalten nötig sein, wenn du dich überfordert fühlst oder wenn du körperlich müde bist.
- Teste deine Fitness auf [www.suva.ch/fitnesstest](http://www.suva.ch/fitnesstest).



### Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Damit es im Sportunterricht weniger Unfälle gibt, sind folgende Punkte besonders wichtig: Aufwärmen, Fairplay und richtige Ausrüstung.

- Was weisst du bereits darüber? Wieso sind diese Punkte so wichtig?
- Wie kannst du sie im Sportunterricht umsetzen?

Weitere Informationen findest du auf [www.suva.ch/sportunterricht](http://www.suva.ch/sportunterricht).

## Aufwärmen

---

---

---

---



## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich Sportunterricht habe, **dann** trage ich rutschsichere Hallenturnschuhe.»

Wenn \_\_\_\_\_ , dann \_\_\_\_\_ .

## Fairplay

---

---

---

---

## Richtige Ausrüstung (z. B. Schuhe)

---

---

---

---

Diese Punkte sind auch für deine Freizeit wichtig. Wie setzt du sie bei deinen Freizeitaktivitäten um?

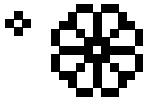
---

---

---

---

# Ich verhalte mich in der Freizeit sicher und gesund.



## Gut zu wissen

Gut zwei Drittel der Unfälle passieren in der Freizeit. Deshalb ist es wichtig, dass du dich auch dann schützt.

Ein Unfall kann zu einem Arbeitsausfall führen und dich in deiner Freizeit einschränken.

## Tipps und Tricks

- Wende Schutzmassnahmen, die du von der Arbeit kennst, auch in deiner Freizeit an und umgekehrt. Zum Beispiel: Schutzhelm auf der Baustelle → Velohelm beim Velofahren

## Bestätigung

Aufgabe gelöst und besprochen am:

---

Visum Berufsbildner/-in:

---

Visum Lernende/-r:

---

## So läuft's bei mir

Fülle die folgende Tabelle aus:

- Wie schützt du dich in deiner **Freizeit** vor Unfällen und Krankheiten? Kannst du davon etwas auf deine **Arbeit** übertragen?
- Wie schützt du dich bei der **Arbeit** vor Unfällen und Krankheiten? Kannst du davon etwas auf die **Freizeit** übertragen?

### Bei der Arbeit

Beispiel: bei Outdoor-Arbeiten  
Sonnenschutz tragen  
(Sonnenscreme, Hut, Nackenschutz,  
Sonnenbrille etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### In der Freizeit

Beispiel: bei Aktivitäten im Freien  
(Wandern, Baden, Velofahren etc.)  
Sonnenschutz tragen (UV-Shirt,  
Sonnenscreme, Hut, Sonnenbrille etc.)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wenn-Dann-Satz

Beispiel: «**Wenn** ich Velo fahre, **dann** setze ich meinen Velohelm auf.»

Wenn \_\_\_\_\_ , dann \_\_\_\_\_ .

# Schlussaufgabe

Reflektiere alle Schritte und fülle die Tabelle aus.

Schritt	Wie gut gelingt es mir?	Wie kann ich mich noch verbessern?
1. Ich sage STOPP bei Gefahr.	♥♥♥♥♥♥	
2. Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.	♥♥♥♥♥♥	
3. Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.	♥♥♥♥♥♥	
4. Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung.	♥♥♥♥♥♥	
5. Ich arbeite erst mit einem Arbeitsmittel, wenn ich dazu instruiert bin.	♥♥♥♥♥♥	
6. Ich erledige Arbeiten systematisch und plane genügend Zeit dafür ein.	♥♥♥♥♥♥	
7. Ich arbeite konzentriert und bleibe aufmerksam.	♥♥♥♥♥♥	
8. Ich komme ausgeruht und «clean» zur Arbeit.	♥♥♥♥♥♥	
9. Ich verhalte mich im Sportunterricht so, dass ich mich und andere nicht verletze.	♥♥♥♥♥♥	
10. Ich verhalte mich in der Freizeit sicher und gesund.	♥♥♥♥♥♥	

**Du hast nun alle Schritte in  
deinem Arbeitsheft bearbeitet.**

**Bravo.**

Nimm das Gelernte mit in deinen Berufsalltag und in deine Freizeit. Denk daran:

- Halte die lebenswichtigen Regeln (LWR) deines Berufs ein.
- Trage immer die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung (PSA).
- Sage STOPP bei Gefahr.





Suva, Postfach, 6002 Luzern  
Publikationsnummer: 88273.d

Wenn du Fragen zur Arbeitssicherheit  
oder zum Gesundheitsschutz hast,  
wende dich bitte an deine Ansprech-  
person im Betrieb oder an die Suva.