

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Leitfaden für Berufsbildende
und Vorgesetzte



Ich engagiere mich für eine
sichere Lehrzeit.

Mit STOPP-
Ausweis
für Lernende

suva

Suva

Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 058 411 12 12
kundendienst@suva.ch

Bestellungen

www.suva.ch/88286.d

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit
Leitfaden für Berufsbildende und Vorgesetzte

gedruckt in der Schweiz
Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet
Erstausgabe: Mai 2013
Überarbeitete Ausgabe: Mai 2024

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 Suva-Kampagne «Sichere Lehrzeit» unterstützt Sie mit dem Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» bei dieser anspruchsvollen Aufgabe. 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.

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

Ihre Suva

PS: Alles beginnt mit dem STOPP-Ausweis.

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



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 die Hilfsmittel einsetzen und die Themen vertiefen.

2 Binden Sie weitere Mitarbeitende im Unternehmen ein.

Sehen Sie sich den Kurzfilm «Berufsbildende: Vertrauenspersonen und Schlüsselfiguren» auf www.suva.ch/lehrzeit an. Der Film gibt Einblick in die verschiedenen Rollen, die es in einem Unternehmen in Sicherheitsfragen gibt. Klären Sie diese Rollen für Ihren Betrieb. Lancieren Sie in Absprache mit Ihrer sicherheitsbeauftragten Person (SiBe) ein gemeinsames Einführungs- und Lehrprogramm für Lernende.

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

Die 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 alle Mitarbeitenden.

Machen Sie Ihre 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.

Bestellen Sie zusätzlich das kostenlose Kleinplakat (www.suva.ch/55336.d) und hängen Sie es im Betrieb auf.

Schritt 3 rechtzeitig vorbereiten

In Schritt 3 geht es um die Instruktion der «Lebenswichtigen Regeln». Es ist wichtig, dass Sie diesen Schritt im Betrieb sorgfältig absprechen, koordinieren und vorbereiten. Klären Sie die entsprechenden Fragen (siehe Seiten 15 und 16) frühzeitig und bestellen Sie rechtzeitig die erforderlichen Unterlagen bei der Suva. Weitere Informationen finden Sie auf 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 erklären, 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 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:

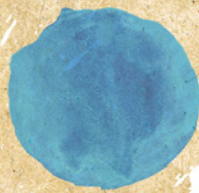
Notfallnummer im Betrieb:

Unterschrift Lernende/-r:



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 vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Besprechen Sie mit den Lernenden Sinn und Zweck des Arbeitsheftes «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» und erklären Sie, wie Sie das Arbeitsheft einsetzen 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 bei Gefahr STOPP zu sagen.

Bei jeder Gefahr und Unsicherheit gilt: STOPP sagen, die Arbeit unterbrechen und den Vorgesetzten informieren. Erst wenn die Gefahr oder Unsicherheit behoben ist, wird die Arbeit fortgesetzt.

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 und besprechen Sie konkrete Beispiele im Betrieb: Wo lauern bei den Tätigkeiten der Lernenden Gefahren, bei denen sie möglicherweise STOPP sagen müssen?

Im Suva-Präventionsmodul «Danger Zone» finden Sie Arbeitsblätter zu weiteren und vertiefenden Themen rund um Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz. Diese können Sie individuell für Ihre Lernenden zusammenstellen.

Sie erhalten in der PDF-Publikation 88274 «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit – Zusatzinformationen» vertiefte Informationen und Tipps zum Umsetzen 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 vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Geben Sie den Lernenden den Auftrag, die Hinweise auf Seite 7 im Arbeitsheft der Lernenden zu lesen und anschliessend die Checkliste auszufüllen. Tauchen Fragen oder Unklarheiten auf, klären Sie diese. Wenn Sie die internen Sicherheitsregeln noch nicht vermittelt haben, ist es wichtig, dies vor dem Lösen der Aufgabe mit Ihrer/Ihrem Sicherheitsbeauftragten zu organisieren.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

www.suva.ch/danger-zone

Aufgabe für Lernende: Checkliste ausfüllen

Auf www.suva.ch/lehrzeit findest du den Kurzfilm «Lebenswichtige Regeln und Auszubildende». Schau dir ihn 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.

 Ja Nein Name: Ja Nein

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.



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 mit ihrer PSA sorgsam umgehen müssen und lassen beschädigte PSA sofort ersetzen.

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Geben Sie den Lernenden am ersten Arbeitstag die erforderliche PSA. Zeigen Sie ihnen, wie sie ihre PSA richtig tragen.

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, den Film anzusehen. Anschliessend beantworten die Lernenden in ihrem Arbeitsheft Fragen zum Film. Besprechen Sie das Resultat mit ihnen.

Gut zu wissen: Die persönliche Schutzausrüstung (PSA) kann die Unfallfolgen verringern oder ganz verhindern. Aber die PSA verhindert nicht die Gefahr eines Unfalls. Die Betriebe sind gesetzlich dazu verpflichtet, ihren Mitarbeitenden die PSA kostenlos zur Verfügung zu stellen. Im Gegenzug sind die Mitarbeitenden verpflichtet, ihre PSA korrekt und konsequent zu tragen.

Zusatzaufgaben und weitere Materialien

www.suva.ch/danger-zone

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. 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.

3

Ich halte mich an
die lebenswichtigen Regeln
des Berufs.



Sarina Liechti

Plattenlegerin EFZ
Teilnehmerin
SwissSkills 2018

Aufgabe für Lernende: 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.

Ja	Nein
----	------

Name:

Ja	Nein
----	------

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.

3

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. Planen Sie deshalb für dieses Thema genügend Zeit ein. Klären Sie zusammen mit den vorgesetzten und den sicherheitsbeauftragten Personen folgende Fragen:

- Wer instruiert die lebenswichtigen Regeln? Nach welchem Zeitplan?
- Wer bestellt rechtzeitig die Instruktionshilfe(n) für die Ausbilder/-innen und die erforderliche Anzahl Faltprospekte für die Lernenden?
(Bestellung auf www.suva.ch/regeln)
- Wer kontrolliert das Einhalten der Regeln? Wie reagieren die vorgesetzten Personen, wenn Mitarbeitende oder Lernende STOPP sagen bzw. eine lebenswichtige Regel missachten?

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

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

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

PS: Gibt es für Ihren Betrieb kein passendes Regelset? Im Online-Tool der Suva stellen Sie die für Ihren Betrieb passenden lebenswichtigen Regeln ganz einfach zusammen. 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 zuvor richtig instruiert wurden.
- Die Lernenden wissen, dass sie das Recht haben, instruiert zu werden.
- Die Lernenden wissen, wen sie bei Unsicherheiten fragen.

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Lassen Sie die Lernenden alle wichtigen Arbeitsschritte an einer Maschine dokumentieren (z. B. mit Fotos). Besprechen Sie die Resultate. Danach hängen die Lernenden ihre Dokumentation zum Nutzen aller Mitarbeitenden gut sichtbar auf. Eine Möglichkeit ist auch, dass die Lernenden ihr Resultat an einer Teamsitzung vorstellen.

Vorsicht bei Routine-Arbeiten

Erfahrene Mitarbeitende unterschätzen oft 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 den Namen ihrer Kontaktperson bei Fragen zu Maschinen und Geräten notieren.

www.suva.ch/danger-zone

Aufgabe für Lernende: 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.

4

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

Jérémie Droz

Schreiner EFZ

1. Platz SwissSkills 2018

3. Platz WorldSkills 2019



Jael Schlatter
Zimmerin EFZ
Teilnehmerin SwissSkills
Championships 2020

5
Ich erledige Arbeiten
systematisch und plane
genügend Zeit dafür ein.



Aufgabe für Lernende: 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.

Ziele

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

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

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

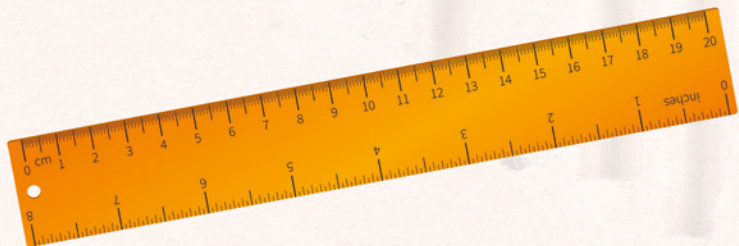
Vorsicht bei Routinearbeiten

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. 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 eine wichtige Vereinbarung ist, die sie und der/die Berufsbildner/-in unterzeichnet haben.

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Blicken Sie gemeinsam mit den Lernenden zurück: «Wann darf und muss ich STOPP sagen? Bin ich bereits in diese Situation geraten? Habe ich an den STOPP-Ausweis gedacht? Mussten die Lernenden vielleicht sogar 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.

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.

Hast du in deiner Lehre schon einmal 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.

6

Morgane Riva
Carrosseriespenglerin EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2018

6

Ich frage nach, wenn
mir 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

- Den Lernenden ist bewusst, welche Arten von Ablenkungen die Unfallgefahr erhöhen.
- Die Lernenden wissen, dass es gefährlich sein kann, das Handy während der Arbeit zu nutzen.

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Die Unfallursache «Ablenkung» wird oft unterschätzt. Nicht nur im Strassenverkehr, auch im Beruf kann Ablenkung tödlich sein. Machen Sie die Lernenden mit dem Worträtsel auf die verschiedenen Ablenkungsarten aufmerksam. Die Lösungen finden Sie unten.

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.

www.suva.ch/danger-zone

Aufgabe für Lernende: 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 dies mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

«schlaues» Telefon

S₈ M A R T P₅ H O N E

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 mache (englischer Begriff)

M U₇ L T I T A₆ S K₁ I N G

Lösungswort

K₁ U₂ R₃ Z₄ P₅ A₆ U₇ S₈ E₉

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

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 vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Die Lernenden haben die Aufgabe, sich während einer Woche bewusst mit ihrem Schlafverhalten auseinanderzusetzen und ein Schlaftagebuch zu führen. Danach entscheiden Sie als Berufsbildner/-in oder Vorgesetzte/-r selbst, ob Sie die Einträge mit den Lernenden besprechen oder unkommentiert stehen lassen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Lernende dauernd übermüdet und unausgeruht sind, sprechen Sie das Thema unbedingt an.

Zusatzaufgabe

Wie kann beim Arbeiten in übermüdetem Zustand ein Unfall passieren? 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 führen

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 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.

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





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 vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Legen Sie für den Umgang mit Alkohol und berauschenden Mitteln im Betrieb klare Regeln fest. Erklären Sie den Lernenden diese Regeln: 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

Verschiedene Institutionen bieten gute Schulungsunterlagen und Informationen zu diesem Thema an. Nutzen Sie diese. Zum Beispiel:

www.suchtschweiz.ch

Zeitaufwand:
10 Minuten



Ziele

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

So vermitteln Sie den Lernenden das Thema

Die Lernenden erhalten beim zehnten und letzten Schritt Gelegenheit, über alle gelernten Schritte nachzudenken. Beim Lösen der Aufgabe erkennen sie, dass sich das Erlernte 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 entweder 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, beim 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.



10

Ich verhalte mich
im Sportunterricht so, dass
ich mich und andere 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.
- 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.

Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.



Jede 8. lernende Person erleidet jährlich einen Berufsunfall. Mehr erfahren auf: www.suva.ch/lehrzeit

suva