

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit



Leitfaden für
Berufsbildende
und Vorgesetzte

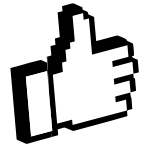


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS
www.ekas.admin.ch

suva

Danke, dass Sie sich für die **Sicherheit** Ihrer Lernenden einsetzen.



Mit dem Eintritt in die Lehrzeit beginnt für die Lernenden ein neuer Lebensabschnitt. Dieser birgt leider auch neue Gefahren.

Deshalb sind Lernende besonders auf die Unterstützung der Berufsbildenden und Vorgesetzten angewiesen. Sie brauchen eine gezielte Einführung in die Arbeitssicherheit – vom ersten Arbeitstag an.

Die Suva unterstützt Sie mit dem Arbeitsheft «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» bei Ihrer anspruchsvollen Aufgabe. Erhältlich sind zwei Versionen:

- Arbeitsheft für Lernende (www.suva.ch/88273.d)
- Leitfaden für Berufsbildende und Vorgesetzte (www.suva.ch/88286.d) mit Tipps und Tricks, wie Sie das Wissen vermitteln.

Zusätzlich können Sie zur Unterstützung folgendes Material herunterladen oder gratis bei uns bestellen:

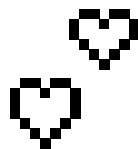
- Plakat 10 Schritte für eine sichere Lehrzeit (www.suva.ch/77252.d)
- Weiterführende Informationen zu den einzelnen Schritten und Vertiefungsmaterial finden Sie auf unserer Webseite www.suva.ch/10-schritte.

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

Ihre Suva

PS: Haben Sie die Checkliste «Sichere Lehrzeit» schon ausgefüllt? Sie finden sie auf www.suva.ch/67190.d. Die Checkliste enthält wichtige Informationen, damit Sie die Lernenden vom ersten Tag an für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz sensibilisieren und ausbilden.

Umsetzung der **10 Schritte** mit Ihren Lernenden



Bereiten Sie sich gut vor

Bereiten Sie die einzelnen Schritte rechtzeitig vor und planen Sie genügend Zeit für die Umsetzung ein. Setzen Sie nicht alle Schritte mit Ihren Lernenden auf einmal um, sondern Schritt für Schritt über mehrere Monate. So zeigen Sie, dass Sicherheit und Gesundheitsschutz keine einmaligen Themen sind, sondern zum professionellen Arbeiten gehören. Passen Sie das Umsetzungsformat Ihren Bedürfnissen an (z. B. Einzel-/Gruppenarbeit, lehrberufsübergreifend etc.).

Tipps und Tricks

Anwendung in der Praxis

Theorie ist wichtig für das Grundverständnis. Aber erst beim Anwenden können Sie prüfen, ob das Erklärte wirklich verstanden wurde. Instruieren Sie deshalb die Lernenden direkt am Arbeitsplatz mit dem nötigen Material. Lassen Sie sie die Ausführung üben (z. B. lebenswichtige Regeln, Maschinenbedienung etc.). Besprechen Sie dabei mögliche gefährliche Situationen und wie diese behoben werden.

In jedem der 10 Schritte werden die Lernenden aufgefordert, einen Wenn-Dann-Satz zu formulieren.

Solche Handlungspläne erleichtern die kognitive Informationsverarbeitung und das Entwickeln einer Gewohnheit. So helfen die Pläne dabei, dass Lernende Gefahren erkennen und richtig handeln. Dazu gehört auch, dass Sie regelmässig mit den Lernenden besprechen, was sie daran hindern könnte, sich sicher und gesund zu verhalten. Nur so können Sie solche «Hürden» und Gefahren identifizieren und gemeinsam beheben (z. B. eine beschädigte Schutzeinrichtung).

Verbindlichkeit leben

Die Lernenden müssen sich durch ihren Lehrbetrieb dazu verpflichtet fühlen, die Sicherheitsregeln korrekt einzuhalten. Eine einmalige Aufforderung dazu reicht nicht.

Kommunizieren Sie klare Prioritäten: Das Einhalten der Sicherheitsregeln, insbesondere der lebenswichtigen Regeln, hat immer Vorrang. Auch wenn andere Dinge dringender erscheinen.

Geben Sie den Lernenden regelmässig Feedback. Sprechen Sie Verletzungen der Sicherheitsregeln direkt an und erklären Sie, wieso das gefährlich ist und dass Sie dieses Verhalten nicht tolerieren.

Loben Sie die Lernenden, wenn sie die Sicherheitsregeln einhalten und bei Gefahr STOPP sagen.

Zeigen Sie, dass Sie es ernst meinen, und integrieren Sie den Punkt «sicheres und gesundes Verhalten» in die Leistungsbeurteilung. Dabei ist wichtig, dass Sie nicht das Resultat beurteilen, denn es kann auch Glück sein, wenn kein Unfall passiert ist. Bewerten Sie das Verhalten. Führen Sie z. B. «Einhalten der lebenswichtigen Regeln» bei den persönlichen Jahreszielen als erwünschtes Verhalten auf.

Austausch fördern

Fördern Sie den kontinuierlichen und selbstverständlichen Austausch über Sicherheit und Gesundheitsschutz. Die Lernenden können auf wenig Erfahrung zurückblicken. Deshalb fällt es ihnen oft schwer, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Für Erwachsene scheinbar banale Dinge können Lernenden unklar sein. Ermuntern Sie Ihre Lernenden, Fragen zu stellen und über ihre Gedanken zu sprechen. Stellen auch Sie aktiv Fragen. Unterstützen Sie die Lernenden dabei, ihr eigenes Verhalten regelmässig zu prüfen und zu reflektieren:

«Verhalte ich mich sicher und gesund in den jeweiligen Situationen?
Was brauche ich noch, damit es mir gelingt?»

Lernende lernen von erfahrenen Kolleginnen und Kollegen, aber auch voneinander. Lassen Sie die Lernenden mit Gleichaltrigen diskutieren und Erfahrungen austauschen, z. B., indem sie die 10 Schritte gemeinsam bearbeiten.

Alle sind Vorbild

In den ersten Berufsjahren entwickeln Lernende ihre berufliche Identität. Sie wollen dazugehören und orientieren ihr Handeln an der gängigen Haltung und Praxis im Betrieb. Sie tun, was andere tun und nicht primär, was im Regelwerk steht. Gehen Sie deshalb mit gutem Beispiel voran. Gilt Helmpflicht, tragen auch Sie einen Helm. Jedes Mal, wenn Sie das nicht tun, vermitteln Sie, dass Sicherheit keine Priorität hat.

Sicheres und gesundes Arbeiten ist professionelles Arbeiten. Leben Sie dies authentisch vor.

Machen Sie auch Ihre Arbeitskolleginnen und -kollegen auf ihre Vorbildrolle aufmerksam. Das gilt auch in Bezug auf STOPP bei Gefahr. Involvieren Sie weitere Mitarbeitende in die Einführung der Lernenden, z. B. die sicherheitsbeauftragte Person.

Warum ist der **Bildungsplan Anhang 2** so wichtig?

Grundsätzlich dürfen Jugendliche unter 18 Jahren keine gefährlichen Arbeiten ausführen. Das steht so im Arbeitsgesetz.

Für jede berufliche Grundbildung gibt es einen Bildungsplan. Darin finden Sie den Anhang 2 «Begleitende Massnahmen der Arbeitssicherheit und des Gesundheitsschutzes». Dieser Anhang enthält verbindliche Sicherheits- und Gesundheitsschutzbestimmungen für Lernende während ihrer beruflichen Grundbildung. Er regelt insbesondere, welche gefährlichen Arbeiten Lernende unter welchen Bedingungen ausführen dürfen. Es ist wichtig, dass Berufsbildnerinnen und Berufsbildner diese Bestimmungen kennen und befolgen.

Was sind gefährliche Arbeiten?

Gefährliche Arbeiten können die Gesundheit, die Sicherheit und die Ausbildung der Jugendlichen beeinträchtigen. Auch die physische oder psychische Entwicklung der Jugendlichen kann darunter leiden. Das Eidgenössische Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung legt fest, welche Arbeiten nach der Erfahrung und dem Stand der Technik als gefährlich gelten.

Wie wird das in der Praxis umgesetzt?

Lernende ab 15 Jahren dürfen gefährliche Arbeiten ausführen, wenn sie die Schutz- und Präventionsmassnahmen aus Anhang 2 konsequent umsetzen. Zudem müssen Fachpersonen die Lernenden anleiten und überwachen.

Die Massnahmen im Anhang 2 des Bildungsplanes werden von den Organisationen der Arbeitswelt (OaA) definiert und alle fünf Jahre aktualisiert. Es ist wichtig, dass die Berufsbildenden diese Massnahmen kennen und entsprechend handeln.

Die entsprechenden begleitenden Massnahmen finden Sie im Berufsverzeichnis vom SBFI. Laden Sie sich den entsprechenden Bildungsplan Anhang 2 herunter, lesen Sie ihn aufmerksam durch und setzen Sie die Massnahmen um.

Aufbau eines **Schritts**

Jeder Schritt in diesem Arbeitsheft ist gleich aufgebaut. So wissen Sie immer, was Sie erwartet und wie Sie die Lernenden beim Durcharbeiten begleiten können.

Gut zu wissen

Dieser Abschnitt enthält Hintergrundinformationen zum Thema. Er dient Ihnen als inhaltlicher Einstieg zum Schritt.

So vermitteln Sie das Thema

In diesem Abschnitt erhalten Sie Hinweise, wie Sie das Thema mit den Lernenden besprechen, vertiefen und praktisch anwenden können. Besprechen Sie die Aufgaben jeweils mit den Lernenden und bestätigen Sie dies durch Ihre Unterschrift.

Als Abschluss des Abschnitts werden die Lernenden aufgefordert, einen «Wenn-Dann-Satz» zu formulieren. Dieser hilft den Lernenden, zu überlegen, wie sie den jeweiligen Schritt in ihrem Arbeitsalltag umsetzen. Sie verbinden dabei eine mögliche gefährliche Situation (Wenn ...) mit einer passenden, sicheren Handlung (... , dann ...).

Ziel

Das Ziel beschreibt, was die Lernenden in diesem Schritt verstehen und lernen sollen. Kontrollieren Sie das Erreichen der Lernziele, wenn Sie den Schritt mit den Lernenden besprechen.

Vorgehen als Wenn-Dann-Satz formulieren:

- 1 Die Lernenden überlegen, in welcher Situation sie bewusst reagieren oder etwas verbessern sollen.
Zum Beispiel:
«**Wenn** ich unsicher bin, ...»
«**Wenn** ich müde bin, ...»
- 2 Formulieren, wie die Lernenden in dieser Situation richtig handeln.
Zum Beispiel:
«..., **dann** sage ich STOPP.»
«..., **dann** mache ich eine kurze Trinkpause.»
- 3 Dann beides als Satz zusammenschreiben: «**Wenn** ich müde bin, **dann** mache ich eine kurze Trinkpause.»

Helfen Sie den Lernenden, wenn es ihnen schwerfällt, einen Wenn-Dann-Satz zu formulieren. Nutzen Sie dazu die Beispiele.

Achten Sie darauf, dass der Wenn-Dann-Satz zur Arbeitssituation der Lernenden passt und sich auf ein konkretes, realistisches Verhalten bezieht.

Verpflichten Sie die Lernenden dazu, dieses Verhalten umzusetzen.

Aufgabe im Arbeitsheft für Lernende

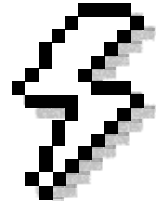
Hier finden Sie die Aufgabe der Lernenden, gegebenenfalls mit Lösung.



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

Ich sage STOPP bei Gefahr.



Gut zu wissen

STOPP sagen braucht Mut – vor allem für Lernende. Vermitteln Sie Ihren Lernenden, dass Sie immer hinter ihnen stehen, wenn sie STOPP sagen.

Achtung: Wichtig ist, dass alle Mitarbeitenden im Betrieb das Prinzip «bei Gefahr STOPP sagen» kennen, respektieren und umsetzen. Informieren Sie die Mitarbeitenden rechtzeitig.

So vermitteln Sie das Thema

- Erklären Sie den Lernenden, in welchen Situationen sie STOPP sagen müssen. Erklären Sie auch, wieso das wichtig ist und dass der Betrieb von allen Mitarbeitenden erwartet, bei Gefahr STOPP zu sagen.
- Füllen Sie 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 die Vorgesetzte oder den Vorgesetzten informieren.

Ziele

Die Lernenden ...

... wissen, dass sie bei Gefahr STOPP sagen müssen.

Der STOPP-Ausweis ist ihr symbolischer Helfer.

... fühlen sich durch den Betrieb darin bestärkt, bei Gefahr STOPP zu sagen.

- Erst wenn die Gefahr oder Unsicherheit behoben ist, wird die Arbeit fortgesetzt.
- Die Mitarbeitenden ermutigen die Lernenden, bei Gefahr oder Unsicherheit STOPP zu sagen.
- Lassen Sie die Lernenden anschließend die Aufgabe im Arbeitsheft lösen und besprechen Sie die Antworten mit ihnen.
- Ermuntern Sie die Lernenden, alle Fragen zu stellen, die sie haben.
- Unterstützen Sie die Lernenden dabei, einen persönlichen STOPP-Satz zu formulieren. Zum Beispiel: «STOPP, welche PSA brauche ich hier?»; «STOPP, ich habe den Auftrag noch nicht verstanden.»; «STOPP, ich bin unsicher.»
- Tauschen Sie sich mit den Lernenden darüber aus, welche Hemmungen sie haben, STOPP zu sagen und wie es besser gelingt.

Der STOPP-Ausweis ist ein symbolischer Helfer für Ihre Lernenden. Er bestärkt sie darin, bei Unsicherheit und/oder Gefahr «STOPP» zu sagen. Im Arbeitsheft der Lernenden ist der STOPP-Ausweis zum Heraustrennen und Unterschreiben eingefügt.

STOPP
Ausweis

Ich habe das Recht, bei Gefahr **STOPP** zu sagen



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:

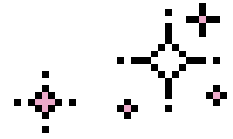
Wenn-Dann-Satz

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

Damit am Abend alle gesund nach Hause kommen, braucht es im Betrieb Sicherheitsregeln und Notfallpläne. Es ist wichtig, dass Sie die Lernenden darüber informieren, bevor eine Notfallsituation eintritt. Denn in einer Notfallsituation müssen alle sofort handeln. Da bleibt keine Zeit mehr, sich zu informieren.

Sicherheitsregeln dienen der Unfallprävention und dem Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz sowie im Umgang mit Gefahrenquellen. Sie umfassen technische Schutzmassnahmen, Verhaltensregeln und das Verwenden der Persönlichen Schutzausrüstung (PSA).

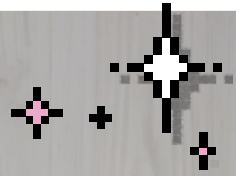
So vermitteln Sie das Thema

- Informieren Sie die Lernenden über die wichtigsten Sicherheitsregeln im Betrieb. Machen Sie oder die sicherheitsbeauftragte Person dazu einen Sicherheitsrundgang durch den Betrieb. Worauf muss bezüglich Sicherheit speziell geachtet werden? Lassen Sie die Lernenden die wichtigsten Regeln in ihrem Heft notieren.

Ziele

Die Lernenden ...
... kennen die Sicherheitsregeln des Betriebs.
... kennen ihre Ansprechperson für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz.
... sind mit der Notfallorganisation des Betriebs vertraut.

- Die sicherheitsbeauftragte Person ist eine wichtige Ansprechperson für Lernende. Machen Sie die Lernenden deshalb mit dieser Person und ihren Aufgaben bekannt.
- Ein Betrieb ist dazu verpflichtet, eine betriebliche Notfallorganisation zu haben. Lassen Sie die Lernenden die wichtigsten Nummern notieren. Zeigen Sie ihnen, wo sich die Notfall-Apotheke und der Sammelplatz befinden. Ausserdem informieren Sie die Lernenden über die Notausgänge und Brandlöscheinrichtungen.
- Wenn Sie im Betrieb keine fixen Arbeitsplätze haben, stellen Sie sicher, dass die Lernenden über die wichtigsten Sicherheitsregeln am jeweiligen Arbeitsplatz informiert sind.
- Besprechen Sie mit den Lernenden deren Einträge im Arbeitsheft.



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:

144

REGA:

1414

Polizei:

117

Feuerwehr:

118

Euronotruf:

112

Vergiftungen:

145



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. Das Ziel dieser Regeln ist, schwere Arbeitsunfälle und Todesfälle zu verhindern. Sie sind somit von zentraler Bedeutung. Planen Sie für dieses Thema genügend Zeit ein.

Ziele

Die Lernenden ...
... kennen die lebenswichtigen Regeln des eigenen Berufs.
... wissen, in welchen Situationen diese Regeln gelten.
... wissen, wie sie die lebenswichtigen Regeln richtig umsetzen.

So vermitteln Sie das Thema

- Sehen Sie sich das Video auf unserer Webseite an: www.suva.ch/lernende-regeln.
- Klären Sie die lebenswichtigen Regeln Ihrer Branche/Tätigkeit auf www.suva.ch/regeln. Oder stellen Sie im Online-Tool der Suva passende lebenswichtige Regeln zusammen: www.suva.ch/regeln-passgenau.
- Instruieren Sie die Lernenden über die lebenswichtigen Regeln. Die Lernenden notieren die Regeln in ihrem Arbeitsheft.
- Denken Sie daran: Es reicht nicht, die Regeln nur zu vermitteln. Erklären Sie die Regeln direkt am Arbeitsplatz und warum es so wichtig ist, sie einzuhalten. Lassen Sie die Lernenden die entsprechen-

- den Massnahmen gleich selbst umsetzen und geben Sie Feedback.
- Informieren Sie die Lernenden darüber, dass Sie nicht tolerieren, wenn die Regeln nicht eingehalten werden. Wir alle möchten am Abend gesund nach Hause kommen.
 - Geben Sie den Lernenden regelmässig Feedback zum Einhalten der lebenswichtigen Regeln – auch positives Feedback.



Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung.

Gut zu wissen

Die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) verhindert nicht die Gefahr eines Unfalls. Sie kann aber die Unfallfolgen verringern oder ganz verhindern. Arbeitgebende beziehungsweise die Berufsbildenden sind dazu verpflichtet, den Lernenden die richtige PSA zur Verfügung zu stellen. Sie müssen zusammen mit den anderen Vorgesetzten sicherstellen, dass die Lernenden die PSA immer richtig verwenden. Die Lernenden sind ihrerseits dazu verpflichtet, die PSA bei der Arbeit zu benutzen. Sie dürfen die PSA nicht verändern und müssen sie bestimmungsgemäss verwenden.

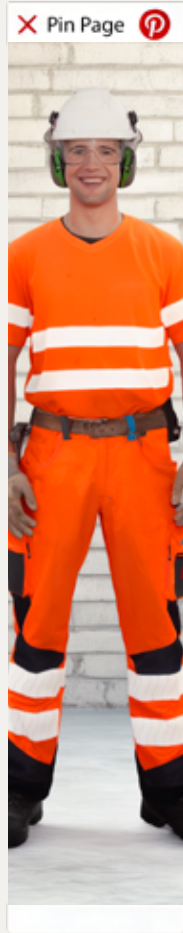
So vermitteln Sie das Thema

- Sehen Sie sich gemeinsam mit Ihren Lernenden das Video an: www.suva.ch/lernende-psa.
- Diskutieren Sie mit den Lernenden, was sie aus dem Video mitnehmen.
- Geben Sie den Lernenden die erforderliche PSA. Erforderlich heisst, dass die PSA auf die vorhandenen Gefährdungen abgestimmt ist.
- Zeigen Sie den Lernenden, wie sie die PSA richtig tragen. Und erklären

Ziel

Die Lernenden ...
... wissen, dass sie die Persönliche Schutzausrüstung konsequent tragen müssen.
... kennen Sinn und Zweck der PSA.
... wissen, wie sie die PSA korrekt tragen.
... wissen, dass sie mit ihrer PSA sorgsam umgehen müssen und lassen beschädigte PSA sofort ersetzen.

- Sie, wieso es wichtig ist, sie zu tragen. Lassen Sie die Lernenden die entsprechende PSA selbst anziehen und geben Sie Feedback.
- Gehen Sie mit den Lernenden die Arbeiten durch, bei denen sie die PSA brauchen.
 - Lassen Sie die Lernenden in ihrem Arbeitsheft Notizen machen.
 - Halten Sie das Datum der Abgabe und die Instruktion über die PSA im Arbeitsheft schriftlich fest.
 - Informieren Sie die Lernenden darüber, dass Sie und der Betrieb nicht tolerieren, wenn die PSA nicht getragen wird. Wir alle möchten am Abend gesund nach Hause kommen.
 - Wenn im Lehrberuf keine PSA benötigt wird, können Sie die Aufgabe für die Freizeit anpassen.










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. 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
 Atemschutz	_____	_____	_____
 Kopfschutz	_____	_____	_____
 Gehörschutz	_____	_____	_____
 Handschutz	_____	_____	_____
 Fussschutz	_____	_____	_____
 Augenschutz	_____	_____	_____
 Schutzkleidung	_____	_____	_____

Wenn-Dann-Satz

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

Wenn _____, dann _____.

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

Gut zu wissen

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?

So vermitteln Sie das Thema

- Lernende lernen laufend neue Arbeitsmittel kennen. Es ist wichtig, dass sie vor dem ersten Einsatz instruiert und bei der Anwendung begleitet werden.
- Erfassen Sie gemeinsam mit den Lernenden laufend alle für sie relevanten Arbeitsmittel (insbesondere Maschinen, Anlagen, Apparate) in ihrem Arbeitsheft.
- Instruieren Sie die Lernenden zum jeweiligen Arbeitsmittel. Lassen Sie die Lernenden dabei Notizen machen. Sie sollen die wichtigsten Arbeitsschritte pro Arbeitsmittel dokumentieren und die benötigte Persönliche Schutzausrüstung erfassen. Besprechen Sie die Resultate.

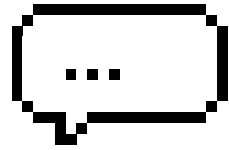
Ziel

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.

... können die Arbeitsmittel korrekt anwenden.

- Lassen Sie die Lernenden die Arbeitsmittel anwenden und geben Sie ihnen dabei Tipps und Tricks. Begleiten Sie die Lernenden und lassen Sie sie nicht aus den Augen.
- Sie haben die Instruktion abgeschlossen und das Arbeitsmittel konnte ausprobiert werden? Ergänzen Sie das Instruktionsdatum im Arbeitsheft und unterschreiben Sie gemeinsam mit der oder dem Lernenden.



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

Schwere Unfälle sind häufig auf mangelhafte Planung, schlechte Kommunikation, ungenügende Sicherheitsmassnahmen, Zeitdruck, Improvisation und Überforderung zurückzuführen. Umso wichtiger ist es, Arbeiten systematisch zu planen. Geben Sie den Lernenden genügend Zeit und setzen Sie sie nicht unter Druck.

So vermitteln Sie das Thema

- Erklären Sie den Lernenden, wieso gute Planung wichtig ist.
- Lassen Sie die Lernenden mit Hilfe der Planungsfragen einen konkreten Auftrag vorbereiten. Die Fragen im Arbeitsheft helfen den Lernenden, Gefahren frühzeitig zu erkennen, das nötige Material/PSA vor Ort zu haben und den Auftrag in realistischer Zeit auszuführen. Besprechen Sie das Resultat mit ihnen.
- In der Aufgabe im Arbeitsheft wird auf die IPERKA-Methode hingewiesen (siehe Aufgabe 6). Bei diesem Schritt fokussieren wir uns auf Informieren und Planen.

Ziel

Die Lernenden ...
... können Arbeiten systematisch angehen.
... wissen, dass mangelnde Planung lebensgefährlich sein kann.

- Besprechen Sie in Zukunft vor jedem Auftrag die Fragen aus dem Arbeitsheft mit den Lernenden. Ziel ist, dass die Lernenden eine Planungsroutine entwickeln. Beispielsweise sollen sie so üben, dass sie sich bereits vor Umsetzung Gedanken über die benötigte PSA machen und nicht erst vor Ort merken, dass ihnen etwas fehlt.



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 _____ .

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 sinkt jedoch die Aufmerksamkeit, und die Gefahr für Unfälle steigt deutlich an, auch bei Routinenarbeiten.

Ziel

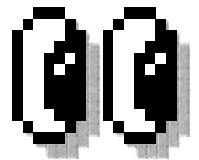
Die Lernenden ...

- ... wissen, dass Ablenkung die Unfallgefahr erhöht.
- ... wissen, dass es gefährlich ist, zwei Sachen gleichzeitig zu machen.

- Wenn die Ablenkungen auf die Arbeitsumgebung oder Arbeitsgestaltung zurückzuführen sind, muss der Betrieb Massnahmen ergreifen.
- Suchen Sie das Gespräch mit den Lernenden, wenn Sie vermehrt Unaufmerksamkeit wahrnehmen.

So vermitteln Sie das Thema

- Lassen Sie die Lernenden die Tabelle im Arbeitsheft ausfüllen.
- Gehen Sie die genannten Ursachen gemeinsam durch.
- Besprechen Sie gemeinsam, was die Lernenden gegen diese Ablenkungen tun können und wo Sie sie unterstützen können.
- Stellen Sie klare Regeln auf (z. B. handyfreie Zonen, Umgang mit Musikhören) und vermitteln Sie deren Sinn.





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 _____ .

Ich komme ausgeruht und «clean» zur Arbeit.

Gut zu wissen

Müdigkeit, Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente reduzieren die Aufmerksamkeit und verlängern die Reaktionszeit. Dadurch steigt das Unfallrisiko deutlich.

Es ist wenig bekannt, aber wahr: Wir machen uns strafbar, wenn wir uns selbst oder andere bei der Arbeit gefährden, weil wir Alkohol oder Drogen konsumiert haben (Art. 11 Abs. 3 VUV).

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

So vermitteln Sie das Thema

- Lassen Sie die Lernenden während einer Woche das Schlaftagebuch im Arbeitsheft führen. Erinnern Sie sie regelmässig daran.
- Besprechen Sie mit den Lernenden die Aufgaben aus dem Arbeitsheft. Machen Sie sie darauf aufmerksam, dass auch Medikamente Auswirkungen auf die Wahrnehmungsfähigkeit und Schlafqualität haben können.

Ziel

Die Lernenden ...

- ... wissen, dass sie sicherer arbeiten, wenn sie ausgeruht sind.
- ... wissen, dass Alkohol und andere Drogen vor und während der Arbeit tabu sind.

- Machen Sie den Lernenden bewusst, dass wir uns strafbar machen, wenn wir Alkohol oder andere Drogen konsumieren und uns oder andere dadurch bei der Arbeit gefährden.
- Legen Sie für den Umgang mit Alkohol und berauschenden Mitteln im Betrieb klare Regeln fest. Erklären Sie den Lernenden diese Regeln.
- Kommen Lernende wiederholt «benebelt» zur Arbeit, empfehlen wir Ihnen, dies mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten zu thematisieren. Allenfalls lohnt es sich, eine externe Beratungsstelle beizuziehen.



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.

Wenn-Dann-Satz

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



Wenn _____ , dann _____ .

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

Gut zu wissen

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 beim Sport in der Freizeit immer wieder Unfälle. Wichtige Massnahmen, um Verletzungen beim Sport zu vermeiden, sind zum Beispiel Aufwärmen, Fairplay und das richtige Schuhwerk. Auch hier gilt: STOPP bei Verletzungsgefahr.

So vermitteln Sie das Thema

- Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe im Arbeitsheft lösen und führen Sie danach ein Gespräch darüber. Auch wenn der Sportunterricht nicht in Ihrem Betrieb stattfindet, können Sie die Lernenden durch die Diskussionen für das Thema sensibilisieren.

Ziel

Die Lernenden ...

- ... wissen, was sie tun können, um beim Sport Unfälle zu verhindern.
- ... wärmen sich vor dem Sport auf, tragen die richtigen Schuhe, verhalten sich fair und sagen STOPP, wenn Verletzungsgefahr besteht.

- Zeigen Sie auch auf, was ein Unfall in der Berufsschule für den Betrieb bedeutet (Kosten, Arbeitsausfall, Vertretung, Aufwand etc.). Das gibt den Lernenden ein besseres Verständnis.
- Betonen Sie, dass die Empfehlungen zum Sportunterricht auch in der Freizeit gelten.
- Fordern Sie die Lernenden dazu auf, das Gelernte im Sportunterricht umzusetzen und so zur Reduktion von Unfällen beizutragen.



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.

Aufwärmen

- Physische und psychische Vorbereitung auf den Sport vermindert die Verletzungsgefahr.
- Ich setze mich dafür ein, dass wir uns zu Beginn des Sportunterrichts aufwärmen.
- Ich mache selbstständig einige Aufwärmübungen, damit ich aufgewärmt bin.



Wenn-Dann-Satz

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

Wenn _____, dann _____.

Fairplay

- Wer fair spielt, reduziert das Unfallrisiko und schützt sich selbst und andere.
- Die 5 Fairplay-Regeln sind:
 1. Ich handle vorbildlich.
 2. Ich akzeptiere Entscheidungen.
 3. Ich spiele verantwortungsvoll.
 4. Ich bleibe cool.
 5. Ich denke und handle positiv.
- Wenn ich provoziert werde, dann bleibe ich ruhig.
- Meine Gesundheit ist mir wichtiger als zu gewinnen.

Richtige Ausrüstung (z. B. Schuhe)

- Das andauernde Stopp-and-Go im Sportunterricht beansprucht enorm die Füße.
- Ohne geeignete Sportschuhe knicken wir leicht um oder rutschen aus und strapazieren unsere Gelenke wegen ungenügender Dämpfung.
- Ich kaufe mir geeignete Sportschuhe.
- Dabei achte ich auf: rutschfeste Sohlen mit gutem Profil, optimale Dämpfung, robustes, festes Obermaterial, gute Stabilität und Schnürung.

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

Rund zwei Drittel der Unfälle passieren in der Freizeit. Ein Unfall in der Freizeit kann zu einem Arbeitsausfall führen. Arbeitgebende können ihren Mitarbeitenden das Verhalten in der Freizeit zwar nicht vorschreiben, dennoch haben sie einen Einfluss darauf. Sprechen Sie das Thema Freizeitsicherheit regelmässig an. Leben Sie den Lernenden die Werte Sicherheit und Gesundheit in der Freizeit, Risikobewusstsein und das entsprechende Verhalten vor.

So vermitteln Sie das Thema

- Lassen Sie die Lernenden die Aufgabe im Arbeitsheft lösen und tauschen Sie sich darüber aus.
- Erzählen Sie auch von Ihren persönlichen Erfahrungen. Was haben Sie durch Ihre Arbeit für die Freizeit gelernt? Was von der Freizeit für die Arbeit?

Ziel

Die Lernenden ...

- ... verhalten sich in der Freizeit sicher und gesund.
- ... wissen, dass im Beruf Erlern-tes auch oft in der Freizeit gilt – und umgekehrt.

- Leben Sie sicheres und gesundes Freizeitverhalten authentisch vor und teilen Sie Ihre Erfahrungen. Nehmen Sie zum Beispiel Ihren Velohelm mit ins Büro, wenn Sie morgens mit dem Velo zur Arbeit fahren. Oder erzählen Sie, wie Sie die Bergtour am Wochenende systematisch geplant haben oder welche Sicherheitsmassnahmen Sie im Haushalt umsetzen.



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
(Sonnencreme, Hut, Nackenschutz,
Sonnenbrille etc.)

In der Freizeit

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

Wenn-Dann-Satz

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

Wenn _____ , dann _____ .

Schlussaufgabe

Für einen erfolgreichen Abschluss der «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» lassen Sie die Lernenden die Übersicht im Arbeitsheft ausfüllen.

Wir empfehlen Ihnen, diese Aufgabe am Schluss der 10 Schritte umzusetzen. In der Zwischenzeit haben die Lernenden bereits Erfahrungen im Arbeitsalltag gesammelt:

- Wie gelingt ihnen das Umsetzen der 10 Schritte?
- Wo können sie sich noch verbessern? Was brauchen sie dazu und wo können Sie sie unterstützen?

Ziel ist es, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, das Gelernte zu reflektieren, Erfahrungen zu teilen und den Transfer in den Berufsalltag nachhaltig zu stärken.

Die Einführung in die Arbeitssicherheit und den Gesundheitsschutz ist nun geschafft. Integrieren Sie sicheres und gesundes Arbeiten in den Berufsalltag und bleiben Sie mit Ihren Lernenden im ständigen Austausch.

Wir unterstützen Sie mit individuell zusammenstellbaren Vertiefungsaufgaben www.suva.ch/danger-zone.

Weitere Angebote finden Sie auf www.suva.ch/lehrzeit.

Bei Fragen sind wir gerne für Sie da: lehrzeit@suva.ch.

Danke, dass Sie sich für die Sicherheit Ihrer Lernenden einsetzen.

Ihre 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

gedruckt in der Schweiz
Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung
– mit Quellenangabe gestattet

Erstausgabe: Mai 2013
Überarbeitete Ausgabe: Mai 2026

Publikationsnummer: 88286.d



**Gemeinsam
kommen wir
sicher durch
die Lehrzeit.**

Suva, Postfach, 6002 Luzern
Publikationsnummer: 88286.d