

**WIR LERNEN
SICHERES ARBEITEN.
BEI GEFahr SAGEN
WIR **STOPP!****



10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Mit STOPP-Ausweis
für Lernende

suvapro

Sicher arbeiten

Suva

Arbeitssicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 0848 800 540

Bestellungen

www.suva.ch/lehrzeit
Tel. 0848 800 540
Fax 041 419 59 17

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: Mai 2013

Überarbeitete Ausgabe: Juli 2015

Bestellnummer

88273.d



Herzlich Willkommen im Berufsleben

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

Das vorliegende Arbeitsheft zeigt Ihnen, worauf Sie besonders achten müssen, um sicher durch die Lehrzeit zu kommen. Ihr Berufsbildner oder Ihre Berufsbildnerin wird dieses Heft in den kommenden Wochen und Monaten Schritt für Schritt mit Ihnen durcharbeiten.

Sie haben das Recht, in Sicherheitsfragen angeleitet zu werden. Sie sind aber auch verpflichtet, die Weisungen und Regeln des Arbeitgebers zur Arbeitssicherheit zu befolgen. Es ist wichtig, dass Lernende und ihre Arbeitgeber die Sicherheit nie aus den Augen verlieren. Und zwar vom ersten Arbeitstag an.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Erlernen Ihres Berufs und eine unfallfreie Lehrzeit.

Ihre Suva

Vollmacht, STOPP zu sagen.

Wird eine **lebenswichtige Regel verletzt**? Ist der **Arbeitsauftrag unklar**? Fühle ich mich **unsicher** oder **überfordert**? Dann sage ich **STOPP**, unterbreche die Arbeit und informiere meinen Vorgesetzten. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setze ich meine Arbeit fort.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen:

Notfallnummer unseres Betriebs:

Unterschrift Lernende/-r

Unterschrift Berufsbildner/-in

**WIR HABEN DAS
RECHT, BEI GEFAHR**

STOPP

ZU SAGEN!



Gut zu wissen

Keine Arbeit ist so wichtig, dass man dafür einen Unfall oder gar sein Leben riskieren muss. Als Lernende/-r haben Sie das Recht, bei Gefahr STOPP zu sagen, wenn

- eine lebenswichtige Regel verletzt wird
- der Arbeitsauftrag unklar ist
- Sie sich unsicher oder überfordert fühlen

In diesen Fällen sagen Sie STOPP, unterbrechen die Arbeit und informieren Ihren Vorgesetzten. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setzen Sie die Arbeit fort.



Nur Mut, der STOPP-Ausweis hilft

Es ist nicht immer leicht, in der Hektik des Arbeitsalltags STOPP zu sagen und bei Gefahr die Arbeit zu unterbrechen. Haben Sie trotzdem den Mut dazu. Damit es Ihnen leichter fällt, werden Sie gemeinsam mit Ihrem Berufsbildner den STOPP-Ausweis in dieser Broschüre ausfüllen. Der Ausweis erlaubt Ihnen, jederzeit STOPP zu sagen, wenn's gefährlich wird.

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



Gut zu wissen

Um bei der Arbeit nicht zu verunfallen oder krank zu werden, müssen Sie die möglichen Gefahren im Betrieb kennen. Und Sie müssen wissen, wie man sich 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 verlange eine Einführung, bevor ich eine neue Arbeit ausführe.
- Ich informiere mich über die Bedeutung der Sicherheitszeichen:
www.suva.ch/waswo > Sicherheitszeichen
- Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.

Aufgabe: Checkliste ausfüllen

- Unsere betriebsinternen Sicherheitsregeln wurden mir überreicht und erklärt.
- Ich weiss, wer meine Ansprechperson für Sicherheit und Fragen bei unklaren oder gefährlichen Situationen ist.
- Ich weiss, was ich in einem Notfall tun muss.

Ja

Nein

Ja

Nein

Ja

Nein

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

2. ICH VERWENDE
DIE ERFORDERLICHE
PERSÖNLICHE
SCHUTZAUSRÜSTUNG.
IMMER!



Gut zu wissen

Der Arbeitgeber muss den Lernenden die Persönliche Schutzausrüstung (PSA) abgeben. Er sorgt dafür, 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 trage Sorge zu meiner PSA. Defekte, abgenutzte oder unhygienisch gewordene PSA ersetze ich umgehend. Hierzu kontaktiere ich den Sicherheitsbeauftragten unseres Betriebs.

Aufgabe: Film ab!

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

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

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



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

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 Arbeitgeber müssen diese Regeln vermitteln und dafür sorgen, dass sie in ihrem Unternehmen umgesetzt werden. Kennen Sie die lebenswichtigen Regeln Ihres Berufs?

Für Lernende gilt

- Ich sage sofort STOPP und unterbreche die Arbeit, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird. Ich informiere danach meinen Vorgesetzten.
- Ich setze meine Arbeit erst fort, wenn die Gefahr behoben ist.

Aufgabe: Film ab!

Unter www.suva.ch/lehrzeit finden Sie einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schauen Sie diesen an und füllen Sie anschliessend die folgende Checkliste aus:

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

Ja

Nein

Name

Ja

Nein

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

Zusatzaufgabe

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

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



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 man mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten richtig umgeht. Das kann ganz schön gefährlich sein. Denken Sie immer daran: Lernende haben das Recht auf eine gründliche Einführung – und zwar bevor sie zum ersten Mal mit dem Arbeitsmittel arbeiten.

Für Lernende gilt

- Ich arbeite erst mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten, wenn ich richtig instruiert worden bin.
- Ich trage die notwendige Persönliche Schutzausrüstung. Immer!
- 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.

Aufgabe: Fotoshooting

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

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



**TICTAC
TIC TAG
TIC TAG
TICTAC**

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! Oft 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. Dies gilt auch für Routinearbeiten.
- Ich plane gefährliche Arbeiten systematisch. Dabei helfen mir die untenstehenden Fragen.

Aufgabe: Prüffragen beantworten

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

1. Ist der Auftrag klar?

- ☐ Arbeit klar
- ☐ Genauer Einsatzort bekannt
- ☐ Gefahren bekannt

2. Sind die Arbeiten geplant?

- ☐ Richtige Methode/Technik bekannt
- ☐ Arbeitsmittel vorhanden
- ☐ Benötigte Persönliche Schutzausrüstung vorhanden
- ☐ Genügend Zeit eingeplant

3. Ist die Sicherheit gewährleistet?

- ☐ Eigene Sicherheit
- ☐ Sicherheit von Arbeitskollegen
- ☐ Sicherheit von Dritten

4. Habe ich alles im Griff?

- ☐ Die Aufgaben
- ☐ Die Arbeit
- ☐ Die Gefahren
- ☐ Die Sicherheit
- ☐ Ich fühle mich kompetent

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

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



Gut zu wissen

Das Unfallrisiko von Lernenden ist wesentlich höher als dasjenige von erfahrenen Berufskollegen und -kolleginnen. Oft getrauen sich Lernende nicht nachzufragen, wenn etwas unklar ist. Aus Angst, sich blosszustellen oder zu blamieren. Denken Sie daran: Es gibt keine dummen Fragen, wenn es um die Sicherheit geht.

Für Lernende gilt

- Ich habe das Recht, solange 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

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

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

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 vermeide Störungen am Arbeitsplatz: keine Handys, Türe schliessen, laute Musik ausschalten, Arbeitskollegen nicht ansprechen, wenn sie am Arbeiten sind.
- Ich schalte eine Kurzpause ein, wenn ich müde bin.
- Ich mache bei der Arbeit nicht gleichzeitig mehrere Dinge, auch wenn ich «nur» scheinbar harmlose Routinearbeiten erledige. Also kein Multitasking!

Aufgabe: Kreuzworträtsel lösen

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

8 5

Das Gegenteil von Ruhe

3

Er sollte frei von Störungsquellen sein

9 4

Häufige Unfallursache im

Strassenverkehr und an der Arbeit

2

Mehrere Dinge auf einmal

erledigen (englischer Begriff)

7 - 6 1

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tipp: Das Lösungswort ist manchmal nötig, um konzentriert arbeiten zu können.

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

**7. ICH LASSE
MICH BEI DER
ARBEIT
NICHT ABLENKEN.**



8. ICH KOMME
AUSGERUHT
ZUR ARBEIT.



Gut zu wissen

Müdigkeit reduziert die Aufmerksamkeit und verlängert die Reaktionszeit. Wer 24 Stunden nicht schläft, hat etwa dieselbe Reaktionsfähigkeit wie ein Autofahrer mit 1 Promille Alkohol im Blut. Damit steigt das Unfallrisiko markant an. Für 16- bis 19-Jährige werden 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, meinen Vorgesetzten 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: Schlafstagebuch

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

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Was denken Sie? Schlafen Sie genug, um sicher arbeiten zu können? Denken Sie dran, Sie sollten mindestens 8 Stunden schlafen. Wer täglich nur 6 Stunden schläft, verunfallt häufiger und gefährdet damit auch seine Arbeitskollegen.

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

9. ICH KOMME
NÜCHTERN
ZUR ARBEIT.



Gut zu wissen

Haben Sie gewusst, dass unser Körper höchstens 0,15 Promille Alkohol pro Stunde abbauen kann? Wer also um 2 Uhr nachts mit 1,6 Promille ins Bett geht, beginnt die Arbeit morgens um 7 Uhr mit 0,85 Promille. Das ist lebensgefährlich – für Sie und Ihre Arbeitskollegen!

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

Für Lernende gilt

- Ich komme nüchtern zur Arbeit.
- Ich konsumiere während der Arbeitszeit keinen Alkohol und keine Drogen.
- Ich informiere meinen Vorgesetzten, sollte ich trotzdem einmal «benebelt» zur Arbeit kommen. Ich halte mich an seine Anweisungen. Zu meinem eigenen Schutz und zum Schutz der Arbeitskollegen.

Gelesen am:

Visum Berufsbildner:



10. ICH VERHALTE
MICH IM SPORT-
UNTERRICHT SO,
DASS ICH MICH
NICHT VERLETZE.



Gut zu wissen

Der Sportunterricht und sinnvolle körperliche Betätigung fördern die Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein – oft ein Leben lang. Wer körperlich fit ist, macht bei der Arbeit und im Alltag weniger Unfälle. Andererseits passieren ausgerechnet im Sportunterricht viele Unfälle: Jeder siebte Unfall eines Lernenden ereignet sich im Sportunterricht an der Berufsschule.

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 bei aggressivem oder unfairem Verhalten nötig sein, auch wenn ich mich überfordert fühle oder wenn ich körperlich müde bin.

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

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

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

Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner:

WIR HABEN DAS
RECHT, BEI GEFAHR
STOPP
ZU SAGEN!



Jeder 8. Lernende erleidet jährlich einen Unfall. Erfahren Sie mehr unter www.suva.ch/lehrzeit

suvapro

Sicher arbeiten

Suva, Postfach, 6002 Luzern, Tel. 0848 800 540
Online-Bestellung: www.suva.ch/waswo

Bestellnummer 88273.d
07/2015