

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit.



Wir lernen sicheres Arbeiten.
Bei Gefahr sagen wir

STOPP.

Mit STOPP-
Ausweis
für Lernende

suva

Suva

Arbeitssicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/88273.d
kundendienst@suva.ch

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit

Gedruckt in der Schweiz
Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet.
Erstausgabe: Mai 2013
Überarbeitete Ausgabe: März 2022

Publikationsnummer

88273.d

STOPP-Ausweis

Ich habe das
Recht bei Gefahr
STOPP
zu sagen.

Herzlich Willkommen im Berufsleben!

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

Das vorliegende Arbeitsheft zeigt dir, worauf du besonders achten musst, um sicher durch die Lehrzeit zu kommen. Dein Berufsbildner oder deine Berufsbildnerin wird dieses Heft in den kommenden Wochen und Monaten Schritt für Schritt mit dir durcharbeiten.

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

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

Deine Suva

Die 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 meine/-n Vorgesetzte/-n. Erst wenn die Gefahr behoben ist, setze ich meine Arbeit fort.

Kontaktperson für Sicherheitsfragen:

Notfallnummer im Betrieb:

Unterschrift Lernende/-r:

Unterschrift Berufsbildner/-in

.....

.....



Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.

Verantwortung übernehmen

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



Gut zu wissen:

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

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

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



1



1
Ich halte mich an
die Sicherheitsregeln
meines Betriebs.

Melvin Deubelbeiss

Elektroniker EFZ
3. Platz SwissSkills
Championships 2020



Gut zu wissen:

Um bei der Arbeit nicht zu verunfallen oder krank zu werden, musst du die möglichen Gefahren im Betrieb kennen. Und du musst 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 frage nach einer Einführung, bevor ich eine neue Arbeit ausführe.
- Ich informiere mich über die Bedeutung der Sicherheitszeichen: www.suva.ch/44007.d > Kapitel 3 «Arten von Sicherheitszeichen»
- Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.



Aufgabe: Checkliste ausfüllen

Unter www.suva.ch/lehrzeit findest du einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schau dir diesen an und fülle anschliessend die folgende Checkliste aus:

- 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.

Hast du eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet?
Dann melde dich bei deinem/deiner Berufsbildner/-in.
Er/sie ist daran interessiert, dass du sicher arbeiten kannst.



Aufgabe gelöst am:

Visum Berufsbildner/-in:

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!

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

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

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

2

2
Ich verwende die
erforderliche
persönliche
Schutzausrüstung.
Immer!

Nico Steinmeier
Dachdecker EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2020



Sarina Liechti
Plattenlegerin EFZ
Teilnehmerin
SwissSkills 2018

3
Ich halte mich an
die lebenswichtigen Regeln
des Berufs.



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

Gut zu wissen:

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

Für Lernende gilt:

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

Aufgabe: Film ab!

Unter www.suva.ch/lehrzeit findest du einen Kurzfilm zum Thema lebenswichtige Regeln. Schau dir diesen an und fülle 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.

Hast du eine dieser Fragen mit «Nein» beantwortet? Dann melde dich bei deinem/deiner Berufsbildner/-in. Er/sie wird dich informieren. Damit du jederzeit sicher arbeiten kannst.

Zusatzaufgabe

Wenn du über alle lebenswichtigen Regeln instruiert worden bist, wähle auf www.suva.ch/regeln das passende Lernprogramm und löse die Aufgaben. Das Resultat besprichst du mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

Gut zu wissen:

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

Für Lernende gilt:

- Ich arbeite erst mit Werkzeugen, Maschinen und Geräten, wenn ich richtig instruiert 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.

4



Aufgabe: Fotoshooting

Gibt es bereits Arbeitsmittel, die dir genau erklärt wurden? Bitte deine/deinen Vorgesetzte/-n, dir die wichtigsten Arbeitsschritte an einer Maschine, die du aktuell bedienst, nochmals Schritt für Schritt zu zeigen. Fotografiere alle Instruktionsschritte und drucke die drei gefährlichsten Schritte aus. Hänge die Fotos inklusive einer kurzen Beschreibung dazu an einem Ort auf, an dem du täglich vorbeigehst.



Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

4

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

Jérémie Droz

Schreiner EFZ

1. Platz SwissSkills 2018

3. Platz WorldSkills 2019



5

Ich erledige Arbeiten
systematisch und
plane dafür genügend Zeit
ein.

Jael Schlatter

Zimmerin EFZ
Teilnehmerin SwissSkills
Championships 2020



Gut zu wissen:

Unfälle passieren oft, wenn der Auftrag unklar und die Arbeit schlecht geplant ist oder wenn man zu wenig Zeit hat. Gefährlich wird's auch, wenn man improvisiert, sich überschätzt oder die nötigen Sicherheitsmassnahmen missachtet. Vorsicht! Oft werden betriebsübliche Arbeiten, das heisst alltägliche Routearbeiten, 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 Routearbeiten.
- Ich plane gefährliche Arbeiten systematisch. Dabei helfen mir die untenstehenden Fragen.

5

Aufgabe: Prüffragen beantworten

Die folgenden vier Fragen helfen dir, Gefahren zu erkennen, die 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 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/-in: _____

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. Denke daran: Es gibt keine dummen Fragen, wenn es um die Sicherheit geht.

6

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

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.

Musstest du in deiner Lehre schon einmal STOPP sagen? Oder hast du daran gedacht und es dann doch nicht getan? Wie hast du dich dabei gefühlt? Besprich deine Gedanken mit deinem/deiner Berufsbildner/-in oder mit anderen Lernenden.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

6

Ich frage nach, wenn
etwas unklar ist.



Morgane Riva
Carrosseriespenglerin
EFZ
2. Platz SwissSkills
Championships 2018

7

7

Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.

Daniela Ziller

Malerin EFZ

1. Platz SwissSkills 2018

2. Platz WorldSkills 2019



Gut zu wissen:

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

Für Lernende gilt:

- Ich arbeite konzentriert. Ich vermeide Störungen am Arbeitsplatz: 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

Die folgenden vier Fragen helfen dir, Gefahren zu erkennen, die 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.

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 bei 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/-in: _____

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, meine/-n Vorgesetzte/-n zu informieren, wenn ich müde bin.
- Ich plane, wenn möglich, schwierige, gefährliche Arbeiten dann ein, wenn ich fit bin: Bei den meisten Menschen ist das von 9 bis 11 Uhr und von 15 bis 17 Uhr.

Aufgabe: Schlaftagebuch

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

Mo	<input type="text"/>	Di	<input type="text"/>	Mi	<input type="text"/>
Do	<input type="text"/>	Fr	<input type="text"/>	Sa	<input type="text"/>
So	<input type="text"/>				

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

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

8

Ich komme ausgeruht
zur Arbeit.

8

Andrea Guissani

Gärtner EFZ
3. Platz SwissSkills
Championships 2020



9

Ich komme nüchtern
zur Arbeit.

Anya Aubert

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



Gut zu wissen:

Hast du 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 dich und deine Arbeitskolleginnen- und -kollegen!

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 meine/-n Vorgesetzte/-n, sollte ich trotzdem einmal «benebelt» zur Arbeit kommen. Ich halte mich an ihre/seine Anweisungen. Zu meinem eigenen Schutz und zum Schutz der Arbeitskolleginnen und -kollegen.

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____



Gut zu wissen:

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

Für Lernende gilt:

- Ich befolge die Anweisungen der Sportlehrperson.
- Ich verhalte mich fair und achte darauf, andere und mich selbst nicht zu verletzen.
- Ich sage STOPP, wenn Verletzungsgefahr besteht. Das kann 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?

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. Besprich die Lösung mit deinem/deiner Berufsbildner/-in.

- Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebs.
- Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung. Immer!
- Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufs.
- Ich arbeite erst mit Arbeitsmitteln, wenn ich dafür instruiert worden bin.
- Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.
- Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.
- Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.
- Ich komme ausgeruht zur Arbeit.
- Ich komme nüchtern zur Arbeit.
- Und: Bei Gefahr sage ich STOPP!

Aufgabe gelöst am: _____

Visum Berufsbildner/-in: _____

10

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

10



Timo Scheiber
Spengler EFZ
Teilnehmer SwissSkills
Championships 2020



Wir haben das
Recht, bei Gefahr
STOPP
zu sagen.



Jeder 8. Lernende erleidet jährlich einen Berufsunfall.
Erfahre mehr dazu unter www.suva.ch/lehrzeit

suva