

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit – Zusatzinformationen

Für Berufsbildner/-innen, interessierte Lernende,
Vorgesetzte und Eltern

1 Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebes.	3	6 Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.	8
2 Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung. Immer!	4	7 Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.	9
3 Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufes.	5	8 Ich komme ausgeruht zur Arbeit.	10
4 Ich arbeite erst mit einem Arbeitsmittel, wenn ich dafür instruiert worden bin.	6	9 Ich komme nüchtern zur Arbeit.	11
5 Ich erledige Arbeiten systematisch und plane dafür genügend Zeit ein.	7	10 Ich verhalte mich im Sportunterricht so, dass ich mich nicht verletze.	12

In dieser PDF-Publikation finden Sie Zusatzinformationen zur Broschüre «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» (Publikations-Nr. 88273). Die «Zusatzinformationen» in der vorliegenden Publikation richten sich an Berufsbildner/-innen, interessierte Lernende, Vorgesetzte im Lehrbetrieb und auch Eltern.

Zahlreiche Tipps helfen Ihnen, die «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit» in der Praxis umzusetzen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.

1 Ich halte mich an die Sicherheitsregeln meines Betriebes.

Lernende: Ich befolge die betriebsinternen Sicherheitsregeln.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich führe die Lernenden von Beginn an systematisch in die Arbeitssicherheit ein.

Um im Job nicht zu verunfallen oder krank zu werden, muss man die möglichen Gefahren im Betrieb kennen und wissen, wie man sich gegen diese schützt. Deshalb gibt es neben den «Lebenswichtigen Regeln» in jedem Betrieb weitere Regeln, die befolgt werden müssen.

Arbeiten und gesund bleiben. Das wollen doch eigentlich alle.

Wichtig ist, dass die Lernenden Sinn und Zweck der Regeln nachvollziehen können – sonst ist es für sie schwierig, die Regeln immer zu respektieren.

Wir empfehlen folgendes Vorgehen

1. Sicherheitsregeln kennenlernen

- Der Berufsbildner informiert über die allgemein gültigen Sicherheitsregeln des Betriebs.
- Bevor die Lernenden eine neue Arbeit ausführen, orientiert der Berufsbildner oder Vorgesetzte über die spezifischen Gefahren dieser Arbeit und instruiert die entsprechenden Sicherheitsregeln.

2. Sicherheitsregeln lernen

- Wenn nötig werden die Instruktionen wiederholt, bis die Lernenden die Regeln verstanden haben und richtig umsetzen.
- Unklarheiten werden besprochen.

3. Sicherheitsregeln konsequent anwenden

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Bevor ich eine neue Arbeit ausführe, verlange ich eine Instruktion.
- Ich informiere mich über die Bedeutung der Sicherheitszeichen: www.suva.ch/44007.d
- Ich wende die Sicherheitsregeln konsequent an.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- verschaffen sich einen Überblick über die Sicherheitsregeln, die die Lernenden kennen müssen
- führen die Lernenden systematisch in die Arbeitssicherheit ein, ohne sie mit neuen Informationen zu «überfüttern»
- sorgen dafür, dass die Sicherheitsregeln eingehalten werden



Weitere Informationen

- Checkliste «Sichere Lehrzeit» (www.suva.ch/67190.d)
- «Mir wird schon nichts passieren! Was tun gegen riskantes Verhalten am Arbeitsplatz?» (www.suva.ch/SBA157.d)

2 Ich verwende die erforderliche Persönliche Schutzausrüstung. Immer!

Lernende: Ich trage konsequent meine Persönliche Schutzausrüstung (PSA). Das ist für mich eine Selbstverständlichkeit.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich Sorge dafür, dass die Lernenden ihre Schutzausrüstung (PSA) erhalten und diese konsequent verwenden. Ich selbst verhalte mich als VORBILD.

Persönliche Schutzausrüstungen (PSA) tragen wesentlich dazu bei, Unfälle und Berufskrankheiten zu vermeiden. Sie können zwar die Gefahren selbst nicht beseitigen, aber sie verringern oder eliminieren die negativen Auswirkungen der Gefahren auf den Menschen.

So will es das Gesetz

Der **Arbeitgeber beziehungsweise Berufsbildner** hat den Lernenden zumutbare PSA zur Verfügung zu stellen. Sie müssen zusammen mit den anderen Vorgesetzten dafür sorgen, dass die Lernenden die PSA jederzeit richtig verwenden.

Die **Lernenden** sind ihrerseits dazu verpflichtet, die PSA bei der Arbeit zu benützen. Sie dürfen die Wirksamkeit der PSA nicht beeinträchtigen.

Mögliche Arten von Persönlichen Schutzausrüstungen sind:

Schutzhelme, Haarnetze, Schutzbrillen, Schutzschilde, Gehörschutzmittel, Atemschutzgeräte, Schutzschuhe, Schutzhandschuhe, Schutzkleidung, Schutzgeräte gegen Absturz und Ertrinken, Hautschutzmittel, besondere Wäschestücke.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich verwende die PSA konsequent gemäss den geltenden Sicherheitsregeln.
- Ich beachte die Sicherheitszeichen, die zum Tragen von PSA auffordern.
- Ich trage Sorge zu meinen PSA.
- Defekte, abgenutzte oder unhygienisch gewordene PSA ersetze ich umgehend beim Berufsbildner.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- stellen sicher, dass die Lernenden die erforderlichen PSA erhalten und diese konsequent und richtig verwenden
- instruieren die Lernenden in der richtigen Verwendung der PSA
- gehen mit dem guten Beispiel voran und tragen konsequent die PSA, die in der jeweiligen Arbeitssituation nötig sind



Weitere Informationen
www.suva.ch/psa

3 Ich halte mich an die lebenswichtigen Regeln meines Berufes.

Lernende: Ich habe das Recht und die Pflicht, bei Gefahr STOPP zu sagen und die Arbeit zu unterbrechen. Ich informiere mich über die lebenswichtigen Regeln meines Berufs unter www.suva.ch/regeln.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Bei Lehrbeginn bespreche ich mit den Lernenden die lebenswichtigen Regeln ihres Berufs.

Keine Arbeit ist so wichtig, dass man dafür sein Leben riskieren muss. Alle haben das Recht, STOPP zu sagen, wenn Gefahr für Leben und Gesundheit droht. Auch Lernende.

Oft braucht es etwas Mut

Es ist nicht immer leicht, in der Hektik des Arbeitsalltags STOPP zu sagen und bei Gefahr die Arbeit zu unterbrechen. Oft braucht es dazu etwas Mut. Und auch eine Unternehmenskultur, die so etwas zulässt.

Von zentraler Bedeutung sind die Berufsbildner. Am besten vereinbaren sie von Anfang an mit ihren Lernenden, dass sie jederzeit STOPP sagen dürfen, wenn's gefährlich wird.

Es gibt Regeln, die sind lebenswichtig

Die Gefahren sind in jedem Beruf wieder etwas anders. Deshalb ist es wichtig, dass die Lernenden von Anfang an die «Lebenswichtigen Regeln» ihres Berufs kennenlernen.

Wir empfehlen folgendes Vorgehen

1. Lebenswichtige Regeln kennenlernen

- Die Lernenden suchen die lebenswichtigen Regeln ihres Berufs unter www.suva.ch/regeln.
- Der Berufsbildner orientiert die Lernenden im Gespräch über Sinn und Stellenwert der Regeln.

2. Vereinbarung treffen

- Die Lernenden und der Berufsbildner vereinbaren, dass sie jederzeit STOPP sagen, wenn bei der Arbeit eine lebenswichtige Regel verletzt wird.
- Dazu dient der herauslösbare STOPP-Ausweis in der Broschüre «10 Schritte für eine sichere Lehrzeit», der vom Berufsbildner oder Vorgesetzten und den Lernenden unterschrieben wird.

3. Lebenswichtige Regeln lernen

- Der Berufsbildner instruiert jede Regel einzeln, zum Beispiel eine Regel pro Woche. Dazu benutzt er die «Instruktionshilfen», die zu den einzelnen «Lebenswichtigen Regeln» erhältlich sind. Diese sind zu finden unter www.suva.ch/regeln.
- Unklarheiten zum Inhalt und zur Anwendung besprechen Berufsbildner und Lernende gemeinsam.

4. Lebenswichtige Regeln anwenden

- Bei der Arbeit werden die lebenswichtigen Regeln strikte eingehalten – ohne Wenn und Aber.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich stoppe sofort die Arbeit, wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird.
- Ich behebe die Sicherheitsmängel sofort. Ist dies nicht möglich oder bin ich dazu nicht berechtigt, informiere ich den Vorgesetzten und die Arbeitskollegen.
- Sind die Mängel behoben, setze ich die Arbeit fort.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- unterschreiben den STOPP-Ausweis zusammen mit den Lernenden
- bauen die lebenswichtigen Regeln in die Ausbildung ein und instruieren die einzelnen Regeln schrittweise
- sorgen dafür, dass die lebenswichtigen Regeln bei der Arbeit strikte eingehalten werden – ohne Wenn und Aber

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

Lernende: Ich bediene Maschinen und Geräte nur, wenn ich instruiert wurde und dazu berechtigt bin.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich Sorge für sichere Maschinen und Geräte. Ich lasse Lernende erst damit arbeiten, wenn sie instruiert wurden.

Lernende sind neu am Arbeitsplatz. Sie wissen noch nicht, wie man mit den verschiedenen Maschinen und Geräten richtig umgeht. Es ist unerlässlich, die Lernenden gründlich und stufengerecht zu instruieren, bevor man sie mit den Arbeitsmitteln arbeiten lässt.

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

Wie wird richtig instruiert? Zuerst macht der Berufsbildner vor, wie das Arbeitsmittel verwendet wird. Danach versucht der Lernende, das Gezeigte nachzumachen. Dabei kontrolliert der Berufsbildner, ob der Lernende alles richtig macht, und korrigiert ihn wenn nötig. Unter Umständen muss der ganze Vorgang mehrmals wiederholt werden.

Zur Instruktion über Arbeitsmittel gehören unter anderem auch folgende Themen:

- Verwendungsbedingungen gemäss Bedienungs- und Betriebsanleitung des Herstellers
- absehbare Gefahren
- absehbare Störungen
- Störungsbehebung
- notwendige Kontrollen
- nötige Persönliche Schutzausrüstung

Gefährliche Arbeiten

Es gibt Tätigkeiten und Arbeitsmittel, die für Jugendliche unter 18 Jahren verboten sind (Jugendarbeitsschutzverordnung ArGV 5). Zum Beispiel das Führen von Bau- maschinen oder Gegengewichtstaplern. Genauere Informationen dazu finden Sie in Schritt 5.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich lasse mich vor der ersten Verwendung von Maschinen und Geräten immer instruieren.
- Ich führe die erforderlichen Kontrollen durch und setze das Arbeitsmittel immer bestimmungsgemäss ein.
- Ich verwende die notwendigen Persönlichen Schutzausrüstungen.
- Bei Störungen unterbreche ich die Arbeit. Die Störungsbehebung darf in der Regel nur von einer befugten Fachperson vorgenommen werden. Erst wenn das Arbeitsmittel wieder einsatzbereit ist, arbeite ich weiter.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- sorgen zusammen mit den Betriebsverantwortlichen für sichere Maschinen und Geräte
- instruieren nach dem Prinzip «Vorzeigen – nachmachen – kontrollieren – wenn nötig wiederholen»



Weitere Informationen

- Film «Neu am Arbeitsplatz»
www.suva.ch > suchen nach Filmtitel «Neu am Arbeitsplatz»
- Film «Napo – Starte sicher!»
www.suva.ch > suchen nach Filmtitel «Napo – Starte sicher!»
- Broschüre «Gefahr im Griff»
www.suva.ch/88154.d

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

Lernende: Risikoreiche Arbeiten führe ich immer systematisch aus. Ich plane genügend Zeit ein.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich führe Lernende systematisch an risikoreiche Arbeiten heran. Ich räume ihnen genügend Zeit ein.

Kennen Sie die gesetzlichen Vorgaben?

In der Jugendschutzverordnung ArGV 5 Art. 4 Abs 1 steht: «Jugendliche dürfen nicht für gefährliche Arbeiten beschäftigt werden.» Andererseits müssen junge Menschen in der Lehrzeit auch lernen, wie sich gefährliche Arbeiten ihres Berufs sicher ausführen lassen.

Fazit:

Lernende dürfen nur entsprechend ihrem Ausbildungsstand für gefährliche Arbeiten herangezogen werden, wenn dies explizit in der Bildungsverordnung des jeweiligen Berufs vorgesehen ist (ArGV 5 Art. 4 Abs 4 und 5).

Systematisch planen

Schwere Unfälle sind häufig zurückzuführen auf mangelhafte Planung, schlechte Kommunikation, ungenügende Sicherheitsmassnahmen, Zeitdruck, Improvisation oder Überforderung.

Umso wichtiger ist es, dass risikoreiche Arbeiten systematisch geplant werden und nicht unter Zeitdruck ausgeführt werden.

Vier Prüffragen

Vier Prüffragen helfen Lernenden, Gefährdungen systematisch zu erkennen, die Arbeit zu planen und sicher auszuführen.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich führe risikoreiche Arbeiten nur aus, wenn ich dafür ausgebildet und berechtigt bin.
- Ich führe risikoreiche Arbeiten erst aus, wenn ich die vier Prüffragen komplett mit Ja beantworten konnte.
- Für risikoreiche Arbeiten nehme ich mir die Zeit, die nötig ist.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- halten sich an die Vorgaben in den Bildungsverordnungen des jeweiligen Berufs
- führen die Lernenden systematisch an risikoreiche Arbeiten heran
- räumen ihnen genügend Zeit ein

Ja Nein 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 |

Ja Nein 3. Ist die Sicherheit gewährleistet?

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ | eigene Sicherheit |
| ☐ | ☐ | Sicherheit von Arbeitskollegen |
| ☐ | ☐ | von Dritten |

4. Habe ich alles im Griff?

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ | die Aufgabe |
| ☐ | ☐ | die Arbeit |
| ☐ | ☐ | die Gefahren |
| ☐ | ☐ | die Sicherheit |
| ☐ | ☐ | ich fühle mich kompetent |

6 Ich frage nach, wenn etwas unklar ist.

Lernende: Ich habe das Recht, Fragen zu stellen und mache davon Gebrauch.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich fordere die Lernenden auf, bei Unklarheiten Fragen zu stellen.

Aller Anfang ist schwer. Das spiegelt sich auch im Unfallrisiko der Lernenden, das wesentlich höher ist als dasjenige ihrer erfahrenen Berufskollegen und -kolleginnen.

Deshalb gilt:

Lernende haben das Recht, solange Fragen zu stellen, bis alle Unklarheiten beseitigt sind.

Besteht wegen Unklarheiten ein Unfallrisiko, haben die Lernenden sogar die Pflicht, Fragen zu stellen.

Fragen ist keine Schande

Oft getrauen sich Lernende nicht, Fragen zu stellen. Aus Angst, sich blosszustellen oder zu blamieren.

Deshalb gilt:

- Fragen werden IMMER ernst genommen.
- Es gibt keine dummen Fragen, sondern nur dumme Antworten.
- Eine Bezugsperson erleichtert das Fragen.
- Lernende werden ermuntert, Fragen zu stellen.
- Eine offene Kommunikationskultur erleichtert das Fragen.
- Vertrauliche Fragen werden diskret behandelt.

Auch Berufsbildner sollen fragen

Mit Fragen kann der Berufsbildner sich vergewissern, dass die Lernenden das Gesagte auch wirklich verstanden haben, und den Stoff vertiefen. Es ist gut, wenn er sich hie und da folgenden Gedanken in Erinnerung ruft:

**Gesagt ist nicht gehört.
Gehört ist nicht verstanden.
Verstanden ist nicht einverstanden.
Einverstanden ist nicht gehandelt.
Gehandelt ist nicht beibehalten.**

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich stelle so lange Fragen, bis ich die Arbeit sicher ausführen kann.

Die Berufsbildenden, Vorgesetzten und Kollegen

- fordern die Lernenden auf, bei Unklarheiten Fragen zu stellen
- nehmen die Fragen von Lernenden immer ernst

7 Ich lasse mich bei der Arbeit nicht ablenken.

Lernende: Ich arbeite konzentriert und lasse ich mich nicht ablenken. Auch nicht vom Handy.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Für den Umgang mit dem Handy mache ich klare Vorgaben. Dasselbe gilt für das Musikhören während der Arbeit und andere Ablenkungen.

Ablenkung und Unaufmerksamkeit sind im Strassenverkehr Unfallursache Nummer eins. Wer sich ablenken lässt oder unaufmerksam ist, hat eine längere Reaktionszeit. Dadurch erhöht sich das Unfallrisiko. Ablenkung reduziert die Reaktionsfähigkeit so stark, wie wenn man mit 0,8 Promille Alkohol im Blut Auto fährt.

Ablenkung und Unaufmerksamkeit sind auch bei der Arbeit eine wichtige Unfallursache. Ablenkung wird durch Reize von aussen verursacht. Unaufmerksamkeit kommt demgegenüber von innen, zum Beispiel wenn man in Gedanken anderswo ist.

Was tun?

1. Anzeichen erkennen

- ständige Unterbrechungen durch Telefon, Handy, E-Mails oder Social Media
- Unterbrechungen durch Arbeitskollegen
- lärmige oder schlecht organisierte Umgebung
- Unkonzentriertheit
- Müdigkeit
- eingeschränkte Wahrnehmung, nicht bei der Sache sein
- ineffizientes Arbeiten
- in Gedanken anderswo sein als bei der Arbeit

2. Gefährdungen ermitteln

- Ist die auszuführende Arbeit gefährlich, wenn die Lernenden abgelenkt oder unaufmerksam sind?
- Wo liegt das Problem? Oft braucht es ein persönliches Gespräch zwischen Berufsbildner und Lernenden. Wenn klar ist, wo das Problem liegt, kann man geeignete Verbesserungen in die Wege leiten.
- Sind die Lernenden bei der Sache oder brauchen sie eine kurze Arbeitsunterbrechung?

3. Massnahmen treffen

- Ist die Ablenkung auf die Arbeitsumgebung oder die Arbeitsgestaltung zurückzuführen (z. B. Überforderung durch Zweitaufgaben), sind entsprechende Verbesserungen in die Wege zu leiten.
- Der Berufsbildner stellt klare Regeln auf. Risikobehaftete Tätigkeiten dürfen nicht ausgeführt werden, wenn man sich nicht voll konzentrieren kann.

- Jugendliche können sich wegen des Umbaus ihres Gehirns in der Pubertät oft nicht lange konzentrieren. Dies ist bei der Arbeitsgestaltung zu berücksichtigen, zum Beispiel durch genügend Pausen.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich vermeide während der Arbeit Ablenkungen durch Telefon, Handy (SMS oder Telefonieren), Mails, Social Media und laute Musik.
- Ich plane Zeiten ein, in denen ich meine Mails und meine SMS lese, sodass ich während der Arbeit nicht abgelenkt bin.
- Ich vermeide ständige Arbeitsunterbrechungen durch Kollegen, indem ich kommuniziere, wann ich konzentriert arbeiten muss.
- Bei risikobehafteten Tätigkeiten vermeide ich jegliche Ablenkungen. Bin ich unkonzentriert, unterbreche ich die Arbeit oder wechsele falls möglich meine Tätigkeit.
- Ich vermeide Ablenkung durch Zweitaufgaben und beschäftige mich nur mit einer Tätigkeit auf einmal.
- Im Berufsalltag mache ich die mir zustehenden Pausen.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- gestalten die Arbeit der Lernenden so, dass sie möglichst wenig abgelenkt werden
- stellen klare Regeln auf. Risikobehaftete Tätigkeiten dürfen nicht ausgeführt werden, wenn man sich nicht voll konzentrieren kann.
- suchen mit Lernenden, die oft unkonzentriert sind, das Gespräch



Weitere Informationen

- bfu-Faktenblatt Nr. 07 «Unaufmerksamkeit und Ablenkung» www.bfu.ch
- Checkliste «Musikhören am Arbeitsplatz» www.suva.ch/67121.d

8 Ich komme ausgeruht zur Arbeit.

Lernende: Ich komme ausgeruht zur Arbeit. Bin ich müde, führe ich keine risikoreichen Arbeiten aus und informiere den Vorgesetzten.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Beobachte ich bei Lernenden Anzeichen von Müdigkeit, spreche ich mit ihnen. Ich gebe ihnen eine Arbeit, bei der sie selbst und andere nicht gefährdet sind.

Müdigkeit reduziert die Aufmerksamkeit und verlängert die Reaktionszeit. Wer 24 Stunden lang 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. Wer statt normalerweise 8 nur 6 Stunden schläft, verunfallt häufiger. Studien zeigen, dass Arbeitnehmende mit Schlafproblemen ein 60 Prozent höheres Berufsunfallrisiko haben als ihre Kolleginnen und Kollegen ohne Schlafprobleme.

Handeln, nicht wegschauen

1. Anzeichen erkennen

- Gähnen, einnicken
- Gefühl von «Sand» in den Augen
- Augen drehen nach oben weg
- Unkonzentriertheit
- Ungeschicklichkeit (z. B. versehentliches Verschütten von Getränken)
- beeinträchtigte Wahrnehmung
- erhöhte Reizbarkeit
- Frieren

2. Gefährdungen ermitteln

- Abklären, ob die Lernenden müde sind.
- Beurteilen, ob die auszuführenden Arbeiten gefährlich sind, wenn die Lernenden müde sind.

3. Massnahmen treffen

- Die Berufsbildenden stellen die klare Regel auf, dass die Lernenden bei Müdigkeit keine risikobehafteten Tätigkeiten ausführen dürfen.
- Im Gespräch zwischen Berufsbildenden und Lernenden und allenfalls den Eltern die Situation und mögliche Änderungen besprechen.
- Gemeinsam Arbeitsbedingungen schaffen, die der Müdigkeit von Lernenden vorbeugen.

Tipps gegen Müdigkeit für Lernende

- Ich schlafe täglich genug, sodass ich nicht immer wieder «nachschlafen» muss.
- In der Freizeit gönne ich mir Erholung.
- Im Berufsalltag mache ich die mir zustehenden Pausen.
- Um gut einschlafen zu können,
 - konsumiere ich am Abend keine aufputschenden Mittel wie koffeinhaltige Getränke (z. B. Energy-drinks, Kaffee, Cola) und Nikotin (z. B. Zigaretten)
 - höre ich eine Stunde vor dem Schlafengehen auf mit aufregenden Videogames und der Kommunikation über Facebook, SMS, WhatsApp usw.
 - Sorge ich für eine ruhige Schlafumgebung und schalte das Handy in der Nacht aus (oder lautlos)
 - halte ich regelmässige Bettzeiten ein

Dank

Die Suva dankt Herrn Dr. Sakari Lemola, Universität Basel, Fakultät für Psychologie, für seine wertvolle Unterstützung.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Bin ich müde, informiere ich den Vorgesetzten und führe keine risikobehafteten Aufgaben aus.
- Müde Arbeitskollegen weise ich darauf hin, keine risikobehafteten Arbeiten zu erledigen.
- Wenn möglich richte ich die Arbeit nach meinem Tages-Rhythmus: Risikobehaftete Aufgaben führe ich dann aus, wenn ich aufmerksam bin.
- Ich frage mich, wieso ich müde bin, und unternehme etwas dagegen.

Die Berufsbildenden, Vorgesetzten

- schaffen ein Arbeitsklima, in dem die Lernenden es wagen, über ihre Müdigkeit zu sprechen
- sagen STOPP, wenn Lernende müde sind und eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellen
- weisen dem müden Lernenden eine Arbeit zu, bei der er niemanden gefährdet
- führen mit ständig müden Lernenden ein Gespräch, um Änderungen in die Wege zu leiten

9 Ich komme nüchtern zur Arbeit.

Lernende: Bei Arbeitsantritt bin ich immer nüchtern. Vor und während der Arbeit sind Alkohol und Drogen für mich tabu!

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich stelle für den Umgang mit Alkohol und Drogen klare Regeln auf. Ich Sorge dafür, dass diese eingehalten werden.

Alkohol und andere berauschende Mittel beeinträchtigen die Wahrnehmungsfähigkeit und vermindern die Reaktionszeit. Somit erhöhen sie die Unfallgefahr für die Lernenden wie auch für die Arbeitskollegen und -kolleginnen.

Fatale Wirkung

1. Alkohol und andere berauschende Mittel beeinträchtigen die Fähigkeit, gut und sicher zu arbeiten. Zugleich fühlt man sich aber besser, stärker und gewitzter! Man unterschätzt deshalb das Risiko – und zwar umso stärker, je mehr man konsumiert.
2. Der Abbau von Alkohol beträgt maximal 0,15 Promille pro Stunde. Wer also um 2 Uhr nachts mit 1,6 Promille ins Bett geht, beginnt am Morgen um 7 Uhr mit 0,85 Promille seine Arbeit.
3. Es ist erwiesen, dass Jugendliche schneller körperlich abhängig werden als Erwachsene.

Man macht sich strafbar

Es ist wenig bekannt, aber wahr: Man macht sich strafbar, wenn man sich selbst oder andere bei der Arbeit gefährdet, weil man Alkohol oder andere Drogen konsumiert hat. In der Verordnung über die Unfallverhütung (VUV) steht:

VUV Art. 11 Abs. 3

Der Arbeitnehmer darf sich nicht in einen Zustand versetzen, in dem er sich selbst oder andere Arbeitnehmer gefährdet. Dies gilt insbesondere für den Genuss von Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich komme nüchtern zur Arbeit.
- Während der Arbeitszeit sind für mich Alkohol und Drogen tabu.
- Wenn ich Suchtprobleme habe, wende ich mich an eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle. Sonst verliere ich noch meinen Job.

Die Berufsbildenden und Vorgesetzten

- legen klare Regeln fest für den Umgang mit Alkohol und berauschenden Mitteln im Betrieb
- kommunizieren diese Regeln und besprechen sie mit den Lernenden
- sagen STOPP, wenn ein Mitarbeiter berauscht zur Arbeit kommt, und weisen ihm eine Arbeit zu, bei der er niemanden gefährdet



Weitere Informationen

Die Suva und andere Institutionen bieten gute Informationen und Schulungsunterlagen zu diesem Thema an. Machen Sie davon Gebrauch

- Website «Alkohol am Arbeitsplatz»
www.alkoholamarbeitsplatz.ch

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

Lernende: Ich übe Sport so aus, dass ich weder mich selbst noch andere verletze. Ich befolge die Anweisungen der Sportlehrperson.

Berufsbildende, Vorgesetzte: Ich führe den Sportunterricht so, dass das Verletzungsrisiko minimal ist. Ich trainiere die Lernenden ihrem Können entsprechend.

Lernende brauchen den Sport

Der Sportunterricht an Berufsschulen hat zum Ziel, allen Lernenden den Sport in verschiedenen Formen näherzubringen. Sinnvolle körperliche Betätigung fördert die Gesundheit und das Gesundheitsbewusstsein – oft ein Leben lang.

Wer körperlich fit ist, macht bei der Arbeit und im Alltag auch weniger Unfälle (z. B. weniger Stolperunfälle).

Kehrseite der Medaille

Die Kehrseite der Medaille ist, dass beim Sportunterricht selbst zu viele Unfälle passieren.

15 Prozent aller Berufsunfälle von Lernenden ereignen sich im Sportunterricht. Unfälle lassen sich nie ganz vermeiden. Aber ihre Zahl lässt sich markant vermindern, wenn sich sowohl Lernende als auch die Sportlehrpersonen richtig verhalten.

Das Wichtigste für die Umsetzung

Für Lernende gilt:

- Ich halte mich an die Regeln der verschiedenen Sportarten.
- Ich befolge die Instruktionen der Sportlehrperson.
- Ich verhalte mich fair und achte darauf, andere und mich selbst nicht zu verletzen.
- Besteht Verletzungsgefahr, sage ich STOPP und unterbreche meine sportliche Aktivität.
- Ich halte meinen Körper fit, indem ich regelmässig trainiere (mindestens 1-mal pro Woche).

Und so sorgen die Sportlehrpersonen für mehr Sicherheit:

- Sie stellen klare Verhaltensregeln auf.
- Sie schreiten sofort ein, wenn Verletzungsgefahr besteht.
- Sie bereiten den Sportunterricht zielorientiert vor und passen den Sportunterricht dem Können der Lernenden an.



Weitere Informationen

Apps der Suva:

- «Sport Basics» für die allgemeine Fitness
- «Footbag» zum Trainieren des Gleichgewichts
- «Slope Track» für sicheren Schneesport

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Download

www.suva.ch/88274.d

Titel

10 Schritte für eine sichere Lehrzeit –
Zusatzinformationen
Für Berufsbildner/-innen, interessierte
Lernende, Vorgesetzte und Eltern

Abdruck – ausser für kommerzielle
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.
Erstausgabe: Juli 2013
Überarbeitete Ausgabe: November 2018

Kampagne «Sichere Lehrzeit»
www.suva.ch/lehrzeit

Publikationsnummer
88274.d (nur als PDF erhältlich)

Das Modell Suva Die vier Grundpfeiler



Die Suva ist mehr als eine
Versicherung; sie vereint
Prävention, Versicherung
und Rehabilitation.



Gewinne gibt die Suva in
Form von tieferen Prämien an
die Versicherten zurück.



Die Suva wird von den
Sozialpartnern geführt. Die
ausgewogene Zusammen-
setzung im Suva-Rat aus
Arbeitgeber-, Arbeitnehmer-
und Bundesvertretern
ermöglicht breit abgestützte,
tragfähige Lösungen.



Die Suva ist selbsttragend;
sie erhält keine öffentlichen
Gelder.