

Lernaufgaben für:

Name: .....

Vorname: .....



## DangerZone II

### «Sichere Lehrzeit» Lernaufgaben

(ab 3. Lehrjahr)

#### Lernziele

- Die Lernenden vertiefen ihr Wissen zum Thema Arbeits- und Freizeitsicherheit.
- Die Lernenden wissen, wie sie mit Risiken und Gefahren umgehen können.
- Die Lernenden übernehmen Verantwortung und werden zu Vorbildern.

#### Anwendung

Die DangerZone II ist die Fortsetzung der DangerZone I. Daher wird empfohlen, dass die Aufgaben der DangerZone II erst ab dem dritten Lehrjahr gelöst werden. Diese Aufgaben werden während der Lehrzeit selbstständig durch die Lernenden gelöst. Der Berufsbildner sorgt dafür, dass die Aufgaben über das dritte (und vierte) Lehrjahr verteilt und abgeschlossen werden. Die Aufgaben sind unabhängig voneinander lösbar. Die Reihenfolge der Aufgaben sollte jedoch eingehalten werden.

Die fertigen Aufgaben sollen gemeinsam mit dem Berufsbildner besprochen werden. Wo sinnvoll, sollen die Lösungen im Betrieb kommuniziert werden, damit auch die anderen Mitarbeitenden davon profitieren. Dadurch investiert der Betrieb nicht nur eine Stunde in jeden Lernenden, sondern erhält auch einen Gegenwert für den gesamten Betrieb zurück.

#### Zuständig

Vorgesetzte, Berufsbildner

#### Zeitbedarf für Lernende

15–30 Minuten pro Lerneinheit

#### Ausbildungsort

am Arbeitsplatz oder im Betrieb



# DangerZone II

## «Sichere Lehrzeit» Lernaufgaben

(ab 3. Lehrjahr)



### Nr. 1 Stressfrei durch den Alltag

Gelöst am: .....



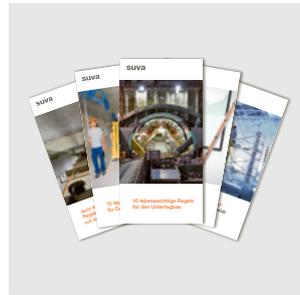
### Nr. 2 Auch in der Freizeit bin ich Profi

Gelöst am: .....



### Nr. 3 Sonnenschutz

Gelöst am: .....



### Nr. 4 Instruktion rettet Leben!

Gelöst am: .....



### Nr. 5 Stolperfallen beheben leicht gemacht

Gelöst am: .....



### Nr. 6 Hautschutz

Gelöst am: .....



### Nr. 7 Vorbild zu sein tut gut

Gelöst am: .....



### Nr. 8 Isst man gesund, ist man gesünder

Gelöst am: .....



### Nr. 9 Heute würde ich «STOPP» sagen

Gelöst am: .....



### Nr. 10 Suchtmittel

Gelöst am: .....



### Nr. 11 Sicherheits-Fotosafari

Gelöst am: .....



### Nr. 12 Rückblick

Gelöst am: .....

**Ich lerne sicher Arbeiten.  
Bei Gefahr sage ich STOPP.**

**Suva**  
Gesundheitsschutz  
Bereich Support und Grundlagen  
Postfach, 6002 Luzern

**Auskünfte**  
Tel. 041 419 58 51

**Download**  
[www.suva.ch/88302.d](http://www.suva.ch/88302.d)

**Titel**  
DangerZone II «Sichere Lehrzeit»  
Lernaufgaben

Abdruck – ausser für kommerzielle  
Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.  
Erstausgabe: November 2018

**Publikationsnummer**  
88302.d (nur als PDF erhältlich)





## Nr. 1: Stressfrei durch den Arbeitsalltag

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Häufige Unterbrechungen bei der Arbeit, hohes Tempo, wenig Handlungsspielraum, Termindruck, Konflikte oder Sorgen verursachen Stress und können mittel- und längerfristig zu Krankheiten führen. Stress kann auch die Fähigkeit, Gefahren zu erkennen oder zu meistern, beeinträchtigen. Die Folge: Es besteht ein erhöhtes Unfallrisiko!

# Nr. 1: Stressfrei durch den Arbeitsalltag

## Aufgabe:

Alle reden von Stress – und jeder versteht ein bisschen etwas anderes darunter! Entscheiden Sie für sich selbst, in welchen Situationen Sie Stress empfinden, weil Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Arbeit «über den Kopf wächst». Beschreiben Sie detailliert eine solche Situation aus Ihrem Arbeitsalltag:

---

---

---

---

---

---

Besuchen Sie die Website [www.suva.ch/stress](http://www.suva.ch/stress) und erfahren Sie mehr zum Thema Stress.

Überlegen Sie sich, wie Sie die oben genannte stressige Situation in Zukunft vermeiden können.

*Die Situation könnte ich verhindern, indem...*

---

---

---

---

---

---

Wenn trotz voraussichtiger Planung eine stressige Situation entsteht, gilt es die Ruhe zu bewahren und überlegt auf die Umstände zu reagieren. Wie können Sie mit stressigen Situationen umgehen?

*Wenn sich die Situation nicht verhindern lässt, reagiere ich am besten darauf, indem ...*

---

---

---

---

---

---

Lernende/r:

Berufsbildner/in:

Abgabetermin:

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 2: Auch in der Freizeit bin ich Profi

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Das Unfallrisiko während der Freizeit ist bei Lernenden doppelt so hoch wie während der Arbeitszeit. Ein Unfall hat mehrere Ursachen.

Mögliche Ursachen betreffen das persönliche Verhalten (übertriebener Ehrgeiz, Unaufmerksamkeit, erhöhte Risikobereitschaft, etc.), ungünstige Verhältnisse (Glatteis, Dunkelheit, nasser Rasen, etc.) und wenig gute körperliche Voraussetzungen (Müdigkeit, schlechte Fitness, etc.).

Um sich auch in der Freizeit optimal und professionell gegen Unfälle zu schützen, gilt auch während dieser Zeit: Tragen Sie die korrekte persönliche Schutzausrüstung (PSA) wie z. B. den Helm, Schoner, Brille, etc. und bereiten Sie sich bewusst auf ihre Hobbies vor.

#### Verhältnisse

- Glatteis
- Dunkelheit
- Nasser Rasen
- usw.

#### Körperliche Voraussetzungen

- Müdigkeit
- Schlechte Fitness
- usw.

#### Verhalten

- Übertriebener Ehrgeiz
- Unaufmerksamkeit
- Erhöhte Risikobereitschaft
- usw.

# Nr. 2: Auch in der Freizeit bin ich Profi

## Aufgabe:

Ermitteln Sie die grössten Gefahrenpotentiale in Ihrer Freizeit und definieren Sie, wie Sie sich optimal darauf vorbereiten können.

Notieren Sie Ihre Freizeitaktivitäten (z. B. Fussball, Schneesport, Ausgang, Gamen).

Schätzen Sie die Gefahrenpotenziale ein:

- 0 = kleines Gefahrenpotenzial
- 1 = mittleres Gefahrenpotenzial
- 2 = grosses Gefahrenpotenzial

Aktivität	0	1	2
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Notieren Sie wodurch die Gefahr bei den Aktivitäten mit grossem Gefahrenpotenzial entsteht. Überlegen Sie sich anschliessend, welche Massnahmen Sie treffen können, um die Gefahr zu vermindern.

Aktivität	Wodurch entsteht die Gefahr?	Was kann dagegen getan werden? Nennen Sie ein konkretes Beispiel.
<i>Ich gehe in die Badi.</i>	<i>Viel Sonne und keinen Sonnenschutz brauchen.</i>	<i>Ich schütze meine Haut mit Sonnencreme, trage einen Sonnenhut und -brille.</i>
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Lernende/r: ..... Berufsbildner/in: ..... Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 3: Sonnenschutz

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

So schön die Sommermonate auch sind – die starke Sonnenstrahlung kann der Gesundheit schaden und die Sicherheit beeinträchtigen.

Die Sonne sendet ein breites Spektrum an Strahlung aus. Dazu gehört auch die UV-Strahlung, die für unsere Haut und Augen besonders schädlich ist. Personen, die regelmässig im Freien arbeiten, sind besonders gefährdet. Man geht davon aus, dass in der Schweiz jedes Jahr etwa 1000 von ihnen an Hautkrebs erkranken.

# Nr. 3: Sonnenschutz

## Aufgabe:

Bewerten Sie die folgenden Aussagen auf Ihre Richtigkeit.

Die Informationen hierzu finden Sie auf [www.suva.ch/sonne](http://www.suva.ch/sonne).

	Aussage	Richtig	Falsch
1	Die Stärke der UV-Strahlung ist abhängig von der Temperatur. Je wärmer es ist, umso mehr UV-Strahlen prasseln auf meinen Körper ein. Ein Ausflug in die kühlen Berge lohnt sich also.		
2	Am meisten UV-Strahlen treffen auf der Erdoberfläche ein zwischen 11 und 15 Uhr.		
3	Jährlich erkranken in der Schweiz ca. 1000 Personen aufgrund ihrer Arbeit im Freien.		
4	Auf matten oder dunklen Oberflächen wird die UV-Einwirkung nochmals verstärkt.		
5	Wie die UV-Strahlen erreicht auch die Ozonbelastung ihre Tageshöchstwerte zwischen 11 und 15 Uhr.		
6	In den Bergen ist die UV-Strahlung stärker als im Mittelland.		
7	Unabhängig von der Hautfarbe muss die Haut geschützt werden, um nicht an der Gefahr eines Hautkrebses ausgesetzt zu sein.		
8	Als zusätzlicher Schutzmassnahme im Hochsommer gegen die UV-Strahlung sollte eine Kopfbedeckung mit Stirnblende und Nackenschutz getragen werden.		
9	Weisser Hautkrebs kommt hauptsächlich am Kopf vor, darum muss dieser zu Spitzenzeiten besonders geschützt werden.		
10	Sonnencreme schützt besser als Kleidung.		
11	Im Juli und August ist die UV-Strahlung am Stärksten.		
12	Jährlich erkranken in der Schweiz ca. 25000 Personen an Hautkrebs.		

Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 4: Instruktion rettet Leben!

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Jeden Tag verunfallen schweizweit mehr als 800 Personen bei der Arbeit. Besonders tragisch sind Unfälle, bei denen Menschen sterben oder für den Rest ihres Lebens invalid bleiben. Die lebenswichtigen Regeln sind echte Lebensretter: Mit ihnen kann ein Grossteil aller schweren Unfälle verhindert werden.

Dabei geht es nicht nur um Ihre Gesundheit, sondern auch um jene Ihrer Arbeitskollegen. Es lohnt sich definitiv nicht, bei der Arbeit sein Leben aufs Spiel zu setzen. Viele der bisherigen Verunglückten waren Profis und hätten nie gedacht, dass es sie einmal treffen könnte. Mit der Einhaltung der lebenswichtigen Regeln, wären fast alle dieser Unfälle zu vermeiden gewesen.

# Nr. 4: Instruktion rettet Leben!

## Aufgabe:

Die Suva bietet für zahlreiche Branchen und Berufsgattungen lebenswichtige Regeln an. Sie müssen instruiert, verstanden und konsequent eingehalten werden.

Bereits zu Beginn Ihrer Lehrzeit wurden Ihnen die lebenswichtigen Regeln instruiert. Erinnern Sie sich noch an die Regeln?

Falls Sie nicht mehr alle Regeln auswendig wissen, gehen Sie auf die Website der Suva ([www.suva.ch/regeln](http://www.suva.ch/regeln)) und suchen Sie die lebenswichtigen Regeln Ihrer Branche.

Notieren Sie sich, welche Regeln für ihren Beruf relevant sind:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Laden Sie sich unter [www.suva.ch/regeln](http://www.suva.ch/regeln) die Instruktionshilfe dieser lebenswichtigen Regeln runter und besprechen Sie diese ausführlich mit ihrem Vorgesetzten.

Wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird, gilt es drei Schritte zu befolgen. Welches sind diese 3 Schritte?

1. ....
2. ....
3. ....

Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 5: Stolperfallen beheben leicht gemacht

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Gehen ist für die meisten von uns ein automatisierter Bewegungsablauf. Gehen scheint ungefährlich. Doch die Realität sieht anders aus: Die Unfallgefahr beim Gehen wird massiv unterschätzt.

Stolpern und Stürzen ist Unfallursache Nummer eins in der Schweiz. Pro Jahr stolpern und verunfallen über 60 000 Menschen während der Arbeit, das ist jeder vierte Berufsunfall. Im Alltag (in der Freizeit ohne Sportunfälle) sind es sogar mehr als 120 000 Personen.

# Nr. 5: Stolperfallen-Fotosafari

## Aufgabe:

Die meisten Personen sind sich nicht bewusst, wie viele Unfälle mit Stolpern und Stürzen passieren. Deshalb wird auch der Unordnung zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Herumliegende Arbeitsgeräte, lose Kabel oder nasse Böden – die Gefahren lauern überall.

- Gehen Sie auf einen Rundgang in Ihrem Unternehmen und finden Sie mögliche Stolperfallen.
- Fotografieren Sie diese Stolperfalle und beheben Sie diese sofort. Ist dies nicht möglich, melden Sie sich bei Ihrem Berufsbildner.
- Von der aufgeräumten Situation folgt ein weiteres Foto.
- Wählen Sie ihre beiden besten Bilder aus und gestalten Sie daraus ein Plakat.
- Hängen Sie dieses Plakat in Ihrem Betrieb auf. So können auch die anderen Mitarbeitenden profitieren.

Hier ein Vorschlag, wie das Plakat aussehen könnte:

### Stolperfallen sind schnell behoben



Wo war die Situation vorzufinden?

*Treppe zum Keller*

Zeitaufwand für das Beheben der Stolperfalle

*10* Minuten

Wer hat die Fotos gemacht?

*Max Musterman*

Datum der Fotoaufnahmen

*17.05.2018*

Lernende/r:

Berufsbildner/in:

Abgabetermin:

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 6: Hautschutz

### **DangerZone II «Sichere Lehrzeit»**

Berufsbedingte Hautkrankheiten können in praktisch allen Branchen vorkommen. Verbunden damit sind oft lange Leidensgeschichten, Arbeitsausfälle bis hin zum Zwang zum Berufswechsel. Schützen Sie ihre Haut. Durch das Verwenden von passenden Schutzmassnahmen oder das Vermeiden von direktem Hautkontakt mit problematischen Stoffen können Hautprobleme vermieden werden.

Ein wirksamer Hautschutz im Betrieb erfordert meistens die Änderung von Verhaltensweisen und Arbeitsabläufen. Oftmals können aggressive und schädliche Produkte durch hautschonende Mittel ersetzt werden. Auch richtig ausgewählte Handschuhe können vor Handverletzungen und Hautkrankheiten schützen. Das Verwenden einer Hautschutzcreme kombiniert mit der richtigen Reinigung und Pflege hilft der Haut, ein Berufsleben lang gesund zu bleiben.





## Nr. 7: Vorbild zu sein tut gut

### **DangerZone II «Sichere Lehrzeit»**

Vorbilder sind Personen, mit welchen man sich identifiziert und deren Verhalten wir versuchen nachzuahmen. Während der Lehrzeit können viele Personen Ihr Vorbild sein – sei es der Chef, der Berufsbildner oder andere Mitarbeitende. Eine wichtige Person darf dabei nicht vergessen gehen – Sie selbst!

Wissen Sie noch, als Sie Ihre Lehre begonnen haben? Damals wussten Sie noch einiges weniger wie heute und waren froh, Vorbilder zu haben, welche Ihnen geholfen haben. Nun haben Sie selbst bereits viele Erfahrungen gesammelt und sind für jüngere Lernende und alle andere Mitarbeitenden ein Vorbild. Seien Sie sich bewusst wie wichtig Ihre Rolle ist und verhalten Sie sich richtig.

# Nr. 7: Vorbild zu sein tut gut

## Aufgabe:

Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst. Legen Sie einen Tag fest, an dem Sie sich bewusst besonders vorbildlich verhalten. Agieren Sie so, als ob Sie permanent beobachtet würden und ihre Handlungen jederzeit nachgeahmt werden könnten.

Notieren Sie im Vorhinein, welche der untenstehenden Punkte für Ihre geplanten Arbeiten wichtig sind, damit Sie sich am gewünschten Tag vorbildlich verhalten können.

Meine persönliche Schutzausrüstung für die geplanten Aufgaben:

.....

Die Gefahrensymbole für die geplanten Aufgaben:

.....

Meine lebenswichtigen Regeln für die geplanten Aufgaben:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nun sind Sie bereit, an mindestens einem Tag bewusst Vorbild zu sein.

Definieren Sie einen Tag, an dem Sie sich stets vorbildlich verhalten: .....

Reflektieren Sie den Tag: Bei welchen Tätigkeiten haben Sie bewusst anders gehandelt, weil Sie eine Vorbildrolle einnehmen?

1. ....  
.....
2. ....  
.....
3. ....  
.....

Lernende/r: ..... Berufsbildner/in: ..... Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 8: Isst man gesund, ist man gesünder

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, sich abwechslungsreich und nach Möglichkeit saisonal zu ernähren. Wichtig ist dabei, den Bedarf an Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Eiweiss, Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken.

Mit einer ausgewogenen Ernährung schafft man ideale Voraussetzungen, um den körperlichen und geistigen Anforderungen im Beruf und der Freizeit gerecht zu werden.

# Nr. 8: Isst man gesund, ist man gesünder

## Aufgabe:

Messen Sie Ihren Bauchumfang (knapp oberhalb des Bauchnabels und entspannte Körperhaltung) und die Körpergröße und berechnen Sie anschliessend Ihren Index.

(auf volle Zentimeter aufrunden)		Berechnung: Bauchumfang / Körpergröße
Bauchumfang	cm	Beispiel: 81cm/172 cm = 0,47
Körpergröße	cm	

Mein Resultat (Verhältnis) .....

	Vorsicht vor Untergewicht	Gesunder Bereich	Massnahmen angebracht	Massnahmen nötig
Index	Unter 0,40	0,40–0,50	0,51–0,56	0,57 und mehr

Eine gesunde Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf den Bauchumfang und das körperliche Wohlbefinden.



Das Tellermodell zeigt auf, was bei den Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) auf den Teller kommen sollte und in welcher Menge (abhängig von der Art der Lebensmittel und den persönlichen Bedürfnissen), damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Das bedeutet:

- 2/5 Gemüse & Früchte (grün)**
- 2/5 Stärkehaltige Lebensmittel (braun)**
- 1/5 Proteinhaltige Lebensmittel (rot)**

Bewerten Sie folgende Teller nach ihrer Ausgewogenheit (✓ oder ✗).



Menü 1



Menü 2



Menü 3



Menü 4



Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 9: Heute würde ich «STOPP» sagen

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Die Lehrzeit ist eine unglaublich spannende Zeit. Im Betrieb, in den überbetrieblichen Kursen aber auch in der Berufsfachschule erlernen Sie alles rund um ihren Beruf. Vieles davon ist Neuland. Manchmal ist es schwierig, alles zu verarbeiten und zu verstehen.

Sicherlich gab es in den vergangenen Jahren Situationen, in welchen nicht alles wie geplant lief und vielleicht sogar gefährliche Situationen entstanden sind. Das können auch Situationen in der Freizeit z. B. beim Sport gewesen sein.

Verhindern Sie, dass jüngere Kolleginnen und Kollegen in die gleichen Gefahrensituationen kommen. Nutzen Sie deshalb Ihre Rolle als Vorbild und berichten Sie über Ihre Erfahrungen.

# Nr. 9: Heute würde ich «STOPP» sagen

## Aufgabe:

Als erfahrener Lernender haben Sie auch eine Vorbildfunktion. Sie können dazu beitragen, dass all Ihre Kollegen am Abend gesund nach Hause können. Beschreiben Sie eine gefährliche Situation, in welche Sie oder ein Kollege in den Jahren während der Lehrzeit geraten sind. Dabei können Sie auch Situationen aus der Freizeit mit einbeziehen.

Überlegen Sie sich folgende Punkte:

- Was ist passiert?
- Wo ist es passiert?
- Warum ist es passiert?
- Was kann man tun, damit dies nicht noch einmal passiert?

Entwickeln Sie daraus eine Geschichte, welche Sie den jüngeren Lernenden erzählen können. Falls es keine jüngere Lernende in Ihrem Betrieb gibt, erzählen Sie es einem anderen Arbeitskollegen. Besprechen Sie die Geschichte vorab kurz mit Ihrem Vorgesetzten und definieren Sie Ort und Zeit (ca. 10 Minuten).

## Sicherheits-Tipp

Fassen die Geschichte zusammen und formulieren Sie daraus einen Sicherheits-Tipp. Diesen Sicherheits-Tipp notieren Sie bitte hier in 1–2 Sätzen:

.....

.....

Beispiele:

### Bei der Kreissäge

Ich habe 1x Glück gehabt. Seither schliesse ich immer die Schutzhaube.  
Benni Muster, 3. Lehrjahr

### Biken am Wochenende

Mein Kollege ist schwer gestürzt. Ab jetzt trage ich einen Helm. Immer!  
Sonja Muster, 4. Lehrjahr

Sorgen Sie dafür, dass dieser Sicherheits-Tipp am Anschlagbrett oder im Intranet platziert werden kann.

Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 10: Suchtmittel

### **DangerZone II «Sichere Lehrzeit»**

Alkohol und andere Suchtmittel erhöhen das Risiko für Unfälle: Die Risikobereitschaft steigt, Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit lassen nach. Suchtmittel gehören deshalb nicht an den Arbeitsplatz.

Das Gesetz nimmt sowohl Arbeitgeber wie auch Arbeitnehmer in die Pflicht. Wer als Arbeitgeber und/oder Vorgesetzter wissentlich Mitarbeitende im angetrunkenen Zustand arbeiten lässt, macht sich strafbar. Dasselbe gilt für Arbeitnehmer, die sich durch Alkohol oder andere Rauschmittel in einen Zustand versetzen, in dem sie sich oder andere gefährden.

# Nr. 10: Suchtmittel

## Aufgabe:

Sie sind in einem Alter, in dem die Autoprüfung ein brandaktuelles Thema ist. Für Neulenker bedeutet dies bezüglich Alkohol 0,0‰. Das heisst es gibt kein Pardon. Oftmals wird aber unterschätzt, wie lange die Wirkung des Alkohols anhält und deshalb auf das Lenken eines Fahrzeuges verzichtet werden muss.

Besuchen Sie die Website «Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr»: [www.amsteuernie.ch](http://www.amsteuernie.ch)  
Öffnen Sie die Informationsbroschüre «drink or drive». Auf Seite 2 und 3 finden Sie die Berechnungsgrundlagen.

Berechnen Sie anhand Ihres Körpergewichtes, ob Sie in folgenden Fällen noch Autofahren dürfen.

<u>Getränk</u>	<u>Entspricht Alkoholmenge</u>	<u>Zeit danach</u>	<u>Promille-Wert</u>	<u>Fahrtüchtig</u>	<u>Nicht fahrtüchtig</u>
2xVodka-Redbull	0,8dl Spirituosen (32 g)	2h			
1xgrosses Bier + 1xJägermeister-Shot	5dl Bier (20 g) + 0,2dl Spirituosen (8 g)	1h			
1xgrosses Bier	5dl Bier (20 g)	0h			
5xCaipirinha	3dl Spirituosen (120 g)	10h			
2xGlühwein	4dl Wein (48 g)	3h			
4xgrosses Bier	2l Bier (80 g)	8h			

## Fazit:

- Der Alkohol im Blut baut sich sehr langsam ab.
- Für Neulenker gibt es keine Toleranz bezüglich Alkohol.
- Wenn am Vorabend getrunken wird, kann es schnell vorkommen, dass auch am Morgen das Auto zuhause gelassen werden muss, weil noch Restalkohol im Blut ist.
- Bei Arbeitsbeginn um 7.00 Uhr morgens kann die Party vom Vorabend noch nachwirken.

Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 11: Sicherheits-Fotosafari

### DangerZone II «Sichere Lehrzeit»

Die Arbeit soll Spass machen! Doch trotz Anstrengungen ist es immer wieder möglich, dass Gefährdungen am Arbeitsplatz auftreten, welche zu einem Unfall führen können. Diese Aufgabe hilft Ihnen, die Gefahren frühzeitig zu erkennen und die richtigen Massnahmen zu treffen, bevor es zu einem Unfall kommt. Durch das S.T.O.P.-Prinzip können mögliche Massnahmen besser in ihrer Rangfolge beurteilt werden.

# Nr. 11: Sicherheits-Fotosafari

## Aufgabe:

Unfallprävention heisst zu erkennen, wann und wo sich jemand verletzen könnte und wirksame Massnahmen treffen, damit es zu keinem Unfall kommt. Schauen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz um und suchen Sie eine solche konkrete Gefahrensituation. Fotografieren Sie diese.

**Beschreiben Sie in Stichwörtern, wie sich in dieser Situation jemand verletzen könnte:**

.....

.....

**Wurde in dieser oben beschriebenen Gefahrensituation eine im Betrieb geltende Sicherheitsregel verletzt? Oder wird sogar eine «lebenswichtige Regel» verletzt?**

Im Betrieb geltende Sicherheitsregeln:  Ja  Nein

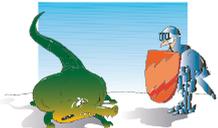
Wenn ja, welche Regel?: .....

Lebenswichtige Regeln:  Ja  Nein

Wenn ja, welche lebenswichtige Regel? .....

Wenn eine lebenswichtige Regel verletzt wird, melden Sie die Gefährdung schnellstmöglich Ihrem Berufsbildner/Vorgesetzten!

**Es gibt folgende vier Möglichkeiten, um die oben beschriebene Gefährdung zu vermindern oder zu eliminieren. Ordnen Sie die Möglichkeiten nach ihrer Priorität.**

	Beispiel	Priorität 1–4
Technische Massnahmen		.....
Personenbezogene Massnahmen		.....
Substitution (Ersatz)		.....
Organisatorische Massnahmen		.....

1. Substitution (Ersatz) – Gefahr beseitigen  
(z. B. ungefährliches Ersatzprodukt einsetzen, Stolperfallen eliminieren)

2. Technisch – Gefahr abschirmen  
(z. B. Absturzkanten sichern, Schutzeinrichtung einsetzen, Sicherheitsmesser einsetzen)

3. Organisatorisch – auf Gefahr hinweisen  
(z. B. Mitarbeiter schulen, Sicherheitsregeln definieren, Warnschilder anbringen)

4. Personenbezogen – sich vor der Gefahr schützen  
(z. B. persönliche Schutzausrüstung verwenden)

Lernende/r: .....

Berufsbildner/in: .....

Abgabetermin: .....

Kontrolle:  erfüllt  nicht erfüllt



## Nr. 12: Rückblick

### **DangerZone II «Sichere Lehrzeit»**

Die Lehrzeit ist eine spannende und lehrreiche Zeit. Unwissend haben Sie sich vor mehreren Jahren für diesen Beruf entschieden und sind voller Elan in die Lehrzeit gestartet. Nun stehen Sie kurz vor dem Lehrabschluss. Ihr Wissen in Ihrem Beruf ist sehr gross und Sie sind bereit für die Berufswelt. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um zurückzublicken.

# Nr. 12: Rückblick

## **Aufgabe:**

Bald schliessen Sie Ihre Lehre ab. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um zurückzuschauen. Wie sieht Ihre Bilanz aus?

Sind Sie von Unfällen verschont geblieben oder hatten Sie weniger Glück? Oder hatten Sie in Ihrer Lehrzeit Glück, dass nichts Schlimmes geschehen ist?

**Welche Ereignisse (Unfälle mit Sachschaden, Berufsunfälle, Berufskrankheiten, Freizeitunfälle) hatten Sie während der Lehrzeit?**

---

---

---

**Was würden Sie im Bezug auf das oben beschriebene Ereignis heute anders machen?**

---

---

---

**Welche sind Ihre persönlichen, wichtigsten Erkenntnisse zur Unfallverhütung und zum Gesundheitsschutz?**

---

---

---

**Wenn Sie ausgelernt haben, werden Sie zukünftigen Lernenden oft ein Vorbild sein. Was geben Sie den Lernenden mit auf den Weg in Bezug auf die Prävention von Unfällen und Berufskrankheiten?**

---

---

---

### **Hinweis an den Berufsbildner:**

Geben Sie diese Erkenntnisse an künftige Lernende weiter.