

Modul 2: Ich arbeite sicher und gesund

HK 1: Ich erkenne und vermeide Gefahren im Betrieb

Ich nehme Sicherheitsrisiken frühzeitig wahr und handle umsichtig.

Leistungsziele

- Ich kenne die betrieblichen Sicherheitskennzeichnungen und deute diese im Arbeitsalltag korrekt.
- Ich betrachte Arbeitssicherheit als persönlichen Wert und achte aus Überzeugung auf ein sicheres Umfeld.
- Ich erkenne mögliche Gefahren bei neuen Aufgaben und frage bei Unsicherheiten proaktiv nach.
- Ich halte Verkehrswege und Notausgänge frei, weil ich ihre Bedeutung für die Sicherheit verstehe.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich erkenne potenzielle Gefahrenquellen auch in neuen oder unübersichtlichen Situationen.
- Ich spreche unsichere Situationen oder gefährliches Verhalten angemessen an.
- Ich erkläre anderen die Bedeutung wichtiger Sicherheitsregeln im Betrieb.
- Ich übernehme Mitverantwortung für die Sicherheit im gemeinsamen Arbeitsumfeld.
- Ich reflektiere Beinahe-Unfälle oder kritische Situationen und leite Verbesserungen daraus ab.

HK 2: Ich achte auf meine körperliche Gesundheit

Ich erhalte meinen Körper durch ergonomisches Arbeiten nachhaltig gesund.

Leistungsziele

- Ich verstehe die Prinzipien des körperschonenden Arbeitens und setze diese um.
- Ich schätze meine körperliche Fitness und nutze bereitgestellte Hilfsmittel konsequent zur Entlastung.
- Ich achte auf ein gesundes Mass an Bewegung und Belastung, sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit, um meine Arbeitskraft langfristig zu erhalten.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich wende ergonomische Prinzipien auch bei neuen Tätigkeiten selbstständig an.
- Ich reflektiere den Einfluss von Bewegung, Ernährung und Erholung auf meine Leistungsfähigkeit.
- Ich nutze Hilfsmittel bewusst und situationsgerecht zur Gesundheitsförderung.
- Ich motiviere mich selbst zu gesundheitsförderlichem Verhalten, auch ausserhalb der Arbeit.

HK 3: Ich nutze persönliche Schutzausrüstung

Ich setze Schutzmassnahmen als festen Bestandteil meines Arbeitsverhaltens um.

Leistungsziele

- Ich weiss, welche Schutzausrüstung für meine Aufgaben vorgeschrieben ist, und nutze diese.
- Ich akzeptiere die Nutzungspflicht als Zeichen von Professionalität und Selbstachtung.
- Ich lagere und pflege meine Ausrüstung fachgerecht, damit sie jederzeit einsatzbereit ist.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich erkenne Mängel oder Defekte an meiner Schutzausrüstung und melde diese.
- Ich begründe die Bedeutung von Schutzmassnahmen für mich und andere.
- Ich setze Schutzmassnahmen auch unter Zeitdruck zuverlässig um.
- Ich achte darauf, dass Sicherheits- und Schutzvorgaben im Team eingehalten werden.
- Ich handle sicherheitsbewusst, auch wenn keine direkte Kontrolle vorhanden ist.

HK 4: Ich achte auf meine psychische Gesundheit und reguliere Stress

Ich wahre meine Belastungsgrenzen, Sorge für Ausgleich und erkenne, wie Arbeit mir Energie geben kann.

Leistungsziele

- Ich erkenne meine persönlichen Stressfaktoren und wende geeignete Methoden zur Beruhigung und Konzentration an.
- Ich kommuniziere Überlastungen frühzeitig den richtigen Ansprechpersonen im Betrieb.
- Ich schütze meine psychische Gesundheit aktiv durch eine gute Work-Life-Balance.
- Ich kenne den Zusammenhang zwischen Erholung und Leistungsfähigkeit und gestalte Pausen sowie Freizeit bewusst zur Regeneration.
- Ich achte auf eine gesunde Schlafhygiene, um meine Konzentrationsfähigkeit zu erhalten.
- Ich hole bei übermässigen psychischen Belastungen Unterstützung oder professionelle Hilfe.
- Ich setze mich aktiv damit auseinander, was mir im Arbeitsalltag guttut und Energie gibt.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich reflektiere, welche Situationen mir Energie geben oder entziehen.
- Ich entwickle persönliche Strategien zur langfristigen Stressbewältigung.
- Ich erkenne Veränderungen meines psychischen Wohlbefindens frühzeitig und reagiere angemessen darauf.
- Ich schaffe aktiv Ausgleich zwischen Belastung und Erholung.
- Ich erkenne, welche Arbeitsbedingungen meine Motivation und mein Wohlbefinden fördern.
- Ich unterstütze ein respektvolles und psychisch gesundes Arbeitsklima.
- Ich kenne grundlegende Regeln der Schlafhygiene und setze sie im Alltag um.
- Ich erkenne übermässige Belastungen und Ausnahmesituationen und reagiere angemessen darauf.

HK 5: Ich Sorge für Hygiene und Ordnung in der Arbeitswelt

Ich übernehme Verantwortung für ein sauberes und geordnetes Arbeitsumfeld.

Leistungsziele

- Ich führe die erforderlichen Reinigungsschritte und Hygienemassnahmen gemäss den betrieblichen Vorgaben aus.
- Ich verstehe Ordnung als Grundlage für eine gute Zusammenarbeit und übernehme Verantwortung für meinen Arbeitsplatz und gemeinsame Räume.
- Ich entsorge Abfälle und Gefahrstoffe sicher und gemäss den betrieblichen Vorschriften.
- Ich halte die betrieblichen Vorschriften zur persönlichen Hygiene konsequent ein.
- Ich erscheine gepflegt und beachte die betrieblichen Kleider- und Erscheinungsvorschriften.
- Ich erkenne den Zusammenhang zwischen persönlicher Hygiene und Aussenwirkung.
- Ich wechsle verschmutzte oder ungeeignete Arbeitskleidung selbstständig und situationsgerecht.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich erkenne hygienische Risiken im Arbeitsalltag und handle vorbeugend.
- Ich reflektiere, wie Ordnung und Hygiene Sicherheit und Zusammenarbeit beeinflussen.
- Ich wende Hygieneregeln auch in neuen Situationen zuverlässig an.
- Ich achte auf einen hygienischen Umgang mit persönlichen Gegenständen, Lebensmitteln und Gemeinschaftsbereichen.
- Ich trage aktiv zu einem angenehmen und gepflegten Arbeitsumfeld bei.

HK 6: Ich handle in Notfällen sicher

Ich weiss, wie ich mich in Notfallsituationen verhalte, und suche aktiv Schutz.

Leistungsziele

- Ich kenne meine Ansprechpersonen für Notfälle und wende mich bei Gefahr oder Unsicherheit direkt an sie.
- Ich folge im Ernstfall den Anweisungen und vertraue auf die vorgegebenen Abläufe.
- Ich kenne die Fluchtwege und erreiche im Notfall den sicheren Sammelplatz.
- Ich bewahre im Rahmen meiner Möglichkeiten Ruhe.
- Ich kenne das Konzept der Ersten Hilfe am Arbeitsplatz und ergreife die notwendigen Massnahmen.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich orientiere mich auch in ungewohnten Situationen an bekannten Sicherheitsabläufen.
- Ich alarmiere im Notfall selbstständig die zuständigen Stellen.
- Ich unterstütze hilfebedürftige Personen im Rahmen meiner Möglichkeiten.
- Ich reflektiere mein Verhalten in Notfallsituationen und lerne daraus.
- Ich verstehe, warum klare Abläufe und Ruhe im Notfall wichtig sind.

HK 7: Ich schütze mich und andere vor Gewalt und Grenzüberschreitungen

Ich erkenne Gewalt und Grenzüberschreitungen, setze Grenzen und hole Unterstützung.

Leistungsziele

- Ich erkenne Warnsignale für Gewalt und sexuelle Grenzverletzungen, auch im Arbeitskontext.
- Ich setze persönliche Grenzen und sage klar «Stopp».
- Ich melde Vorfälle oder Beobachtungen der zuständigen BAND-Meldestelle.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich unterscheide zwischen angemessenem und grenzverletzendem Verhalten im Arbeitsalltag.
- Ich erkenne auch subtile Formen von Grenzüberschreitungen oder Machtmissbrauch.
- Ich hole Unterstützung, wenn ich mich unsicher oder unwohl fühle.
- Ich respektiere die persönlichen Grenzen anderer Menschen.
- Ich trage zu einem respektvollen und sicheren Arbeitsumfeld bei.
- Ich kenne betriebliche Meldemöglichkeiten und nutze diese verantwortungsvoll.