

Welche **Suchtmittel** können die Gesundheit sowie das körperliche Wohlbefinden gefährden und abhängig machen?



Was kann mit **regelmässiger körperlicher Betätigung** vermieden, resp. erreicht werden?



Welche **Nahrungsmittel** versorgen uns mit den lebenswichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen, erhalten unseren Geist und Körper fit?

Wie wird der tägliche **Wasserbedarf** gewährleistet?

1398 || Suchtmittel

1399 || Bewegungsmangel

1400 || Ernährung

1401 || Ernährung flüssig



- **Rauchen.** Gefährdet auch andere Personen.
- **Alkohol.** Am Arbeitsplatz absolutes Tabu.
- **Drogen.** Führen zu seelischer und körperlicher Abhängigkeit.
- **Medikamente** missbrauchen. Wie Drogen.

Übergewicht, Diabetes, Kreislauferkrankungen usw. können vermieden werden.

Hilft Gesundheit zu erhalten und steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden.

Saisonale, ausgewogene Ernährung bestehend aus Fleisch, Milchprodukten, Teigwaren, Kartoffeln, Brot, Reis, Früchten und Gemüse.

Ungesüsste Mineralwasser, Brunnenwasser, Tee, Fruchtsäfte. 1,5 bis 2 Liter pro Tag gewährleisten die Aufrechterhaltung des Wasserhaushaltes und den Transport lebensnotwendiger Nährstoffe im Körper.



Ab welcher **Lautstärke** kann das Gehör Schaden erleiden?

1402 || Lärm

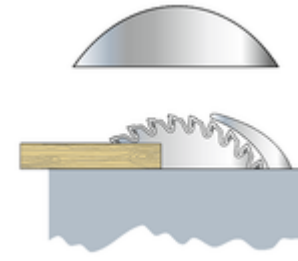
Was führt zu **negativem Stress**?

1403 || Stress



Was ist bei der **Körperhygiene** zu beachten, damit das Zusammenleben angenehmer ist?

1404 || Körperhygiene



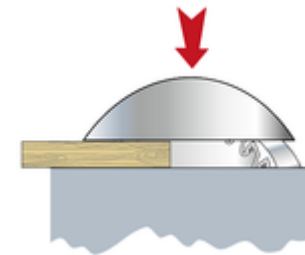
Was muss bei Gefahren unternommen werden?

1405 || Gefahren abschirmen oder STOPP

Ab einer Dauer-Lautstärke von **90 dB**, z. B. Kreissäge.
Dies gilt auch für die Lautstärke von Musik.
Wichtig: Lärmimmisionen vermeiden oder Gehör schützen!

- Körperliche oder geistige Überanstrengung
- Unzufriedenheit im Beruf
- Überforderung bei der Arbeit
- Probleme mit sich und / oder Familie
 - Ungenügen in der Schule
 - fehlende Liebe
- keine Zeit zum Ausspannen

- Zustand und Sauberkeit der Kleidung und der Überkleider.
- Persönliche Sauberkeit von Haaren, Händen, Fingernägeln und Füßen.
- Schweiss- und Rauchgeruch wirken abstossend.



- STOPP
 - Gefahr abschirmen
 - Gefahr beseitigen
- Erst wieder weiterarbeiten, wenn Gefahr behoben!



Welche Kriterien muss ein **guter Arbeitsschuh** erfüllen?

1406 || Arbeitsschuh

- ist trittsicher
- ist rutschhemmend
- besitzt Zehenschutzkappe
- hat Fersendämpfung
- weist nageldurchtrittssichere Sohle auf

Weshalb sollen **Arbeitskleider** anliegend sein?

1407 || Arbeitskleidung

Weite Kleidung birgt die Gefahr des Hängenbleibens.

Welche Gefahr bergen lange Haare?

1408 || Haarnetz

Im Bereich frei drehender Maschinenteile (Bohrmaschine, Kehlmaschine usw.) können lange Haare zur Gefahr werden. Lange Haare zusammenbinden oder ein Haarnetz tragen.



Bei welchen Arbeiten wird eine **Schutzbrille** getragen?

1409 || Schutzbrille

- Schmirgelarbeiten
- Schärfarbeiten
- Oberfräsarbeiten
- Bohr- und Schleifarbeiten über Kopf
- Arbeiten mit ätzenden Flüssigkeiten



Wann ist das Tragen eines **Gehörschutzes** nötig?

1410 || Gehörschutz

- bei hoher Lärmbelastung
 - bei Dauerlärmbelastung
- Lärmintensiv sind z. B.:
- Striebig-Plattenfräsen
 - Bündigfräser bei Kantenleimern
 - Tischkreissägen usw.



Wo sind **Schutzhelme** obligatorisch?

1411 || Helm

Bei Arbeiten auf Baustellen und anderen Gefahrenbereichen bei denen die Gefahr von herabfallenden Teilen und pendelnden Lasten besteht. Helme schützen den Kopf auch vor dem Anschlagen.



Wovor schützen **Staubmasken**?

1412 || Schutzmaske

Schützen vor Staub von:

- Massivhölzern
- Holzwerkstoffen
- gewissen Kunststoffen
- Dämmmaterialien

Schützen nicht vor Dämpfen wie z. B. beim Lackieren.