

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



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



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



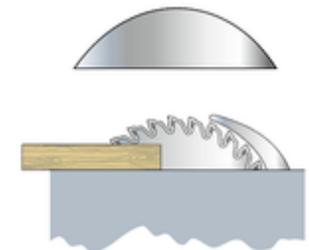
Was ist bei der **Körperhygiene** zu beachten, damit das Zusammenleben angenehmer ist?



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

Wie wird der tägliche **Wasserbedarf** gewährleistet?

Was führt zu **negativem Stress**?



Was muss bei Gefahren unternommen werden?

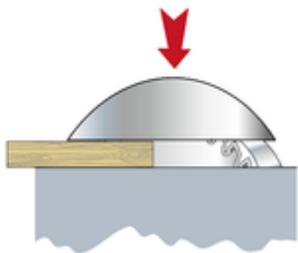
- Zustand und Sauberkeit der Kleidung und der Überkleider.
- Persönliche Sauberkeit von Haaren, Händen, Fingernägeln und Füßen.
- Schweiß- und Rauchgeruch wirken abstoßend.

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

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



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



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

- 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

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

Übergewicht, Diabetes, Kreislauferkrankungen usw. können vermieden werden.
Hilft Gesundheit zu erhalten und steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden.

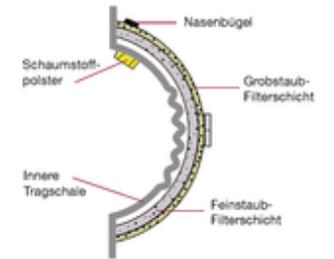


Welche Kriterien muss ein **guter Arbeitsschuh** erfüllen?

Welche Gefahr bergen lange Haare?

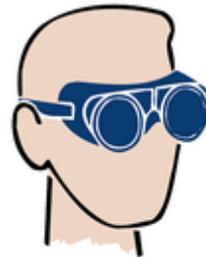


Wann ist das Tragen eines **Gehörschutzes** nötig?



Wovor schützen **Staubmasken**?

Weshalb sollen **Arbeitskleider** anliegend sein?



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



Wo sind **Schutzhelme** obligatorisch?

- bei hoher Lärmbelastung
- bei Dauerlärmbelastung

Lärmintensiv sind z. B.:

- Striebig-Plattenfräsen
- Bündigfräser bei Kantenleimern
- Tischkreissägen usw.

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

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

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.

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

Weite Kleidung birgt die Gefahr des Hängenbleibens.