

## Den Halt nicht verlieren



Stürze gehören zu den häufigsten Unfallarten in der Schweiz. Das mag daran liegen, dass sich die meisten in der vertrauten Umgebung sorglos bewegen: Kurz fürs Putzen aufs Fensterbrett steigen, im Eingang einen Gegenstand herumliegen lassen, die Kiste als Leiterersatz nutzen, die Wasserlache vergessen, weil das Handy klingelt. Was schnell mal passiert, kann schwere Folgen nach sich ziehen. Umso wichtiger sind ein paar einfache Regeln..

### Treppe sicher gestalten

Damit die Stufen gut erkennbar sind, ist eine ausreichende Beleuchtung der Treppe erforderlich. Zusätzlich hilfreich: das Markieren von Absätzen sowie selbstklebende Anti-Rutschstreifen auf den Kanten – gerade bei glatten Stufen. Befestigen Sie auf beiden Seiten der Treppe einen Handlauf.

### Stolpergefahren beseitigen

Wege, Treppen sowie Ein- und Durchgänge sind keine Lagerplätze. Kabel, Spielzeug und Schuhe sollten gut verstaut werden. Sichern Sie lose Teppiche mit Gleitschutzmatten und befestigen Sie unebene Ränder mit Teppichklebeband.

### Leitern mit gutem Stand verwenden

Für Arbeiten in der Höhe sollten standsichere Leitern eingesetzt werden – Stühle, Kisten und Bücherstapel sind keine sicheren Alternativen. Wählen Sie eine Leiter mit folgenden Merkmalen: breite Tritte, rutschfester Belag, solide Gummifüsse und ein Sicherheitsbügel, der mindestens bis zum Knie reicht.

### Aufmerksam gehen und im Gleichgewicht bleiben

Auch unter Zeitdruck gilt: Konzentriert bleiben und nicht hasten. Behalten Sie den Weg im Auge und achten Sie auf Unebenheiten. Gut trainierte Beine und ein stabiles Gleichgewicht helfen dabei und vermindern unnötiges Stolpern oder Ausrutschen – und somit die Gefahr eines Sturzes. Einfache Übungen lassen sich problemlos im Alltag einbauen: Balancieren Sie zum Beispiel beim Warten vor der Kaffeemaschine oder beim Zähneputzen auf einem Bein.

Die BFU bietet ein Safetykit zum Thema Stürze an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Anti-Rutsch-Socken mit Präventionstipps zum Verteilen, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter [www.safetykit.bfu.ch](http://www.safetykit.bfu.ch) .