



In der Schweiz verletzen sich
jährlich mehr Menschen bei
Stolperunfällen als bei Autounfällen.
Das muss nicht sein.

suva

Mehr als eine Versicherung

Stürze sind die häufigsten Unfälle – sowohl im Beruf als auch in der Freizeit. Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz rund 295 000 Menschen wegen Stolpern und Stürzen beim Gehen und Treppensteigen – oft mit schwerwiegenden Folgen. Die Ursachen sind ebenso vielfältig wie banal. Viele Unfälle liessen sich mit wenig Aufwand vermeiden.



10 Tipps, damit Sie nicht stolpern und stürzen.

1. Vorsicht auf Treppen.

Benutzen Sie auf Treppen immer den Handlauf. So können Sie sich bei einem Sturz auffangen.

2. Keine Ablenkung.

Konzentrieren Sie sich beim Gehen auf den Weg und nicht auf Ihr Handy oder die Zeitung. Bleiben Sie lieber kurz stehen, wenn Sie ein SMS schreiben wollen.

3. Sicht freihalten.

Sorgen Sie stets für freie Sicht beim Gehen, auch wenn Sie etwas tragen. Gehen Sie lieber zweimal.

4. Licht an.

Machen Sie immer Licht – auch wenn Sie den Weg wie im Schlaf kennen. Dann übersehen Sie keine unerwarteten Hindernisse.

5. Aufwischen und Gefahrenstellen markieren.

Reinigen Sie verschmutzte Böden umgehend, bevor jemand wegen Nässe, Dreck oder Abfall ausrutscht. Stellen Sie stets einen Warnständer auf, bevor Sie Böden oder Treppen reinigen. Auch Kabel und Schläuche auf Verkehrswegen für Personen sind gefährliche Stolperfallen.

6. Stolperfallen vermeiden.

Lassen Sie nichts auf dem Boden herumliegen. Schliessen Sie Schubladen und Schranktüren und räumen Sie auch kleine Hindernisse immer sofort weg. Damit niemand über Ihre Unordnung stolpert.

7. Mängel beheben.

Beheben Sie Mängel sofort. Wenn dies nicht möglich ist, markieren Sie Gefahrenstellen deutlich, damit sie nicht übersehen werden.

8. Richtiges Schuhwerk.

Für jedes Wetter und jede Tätigkeit gibt es den geeigneten Schuh. Tragen Sie wenn möglich fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Sohlen. So haben Sie stets sicheren Halt.

9. Aufpassen.

Wenn Sie in Eile sind, gehen Sie besonders vorsichtig. Ein Stolperunfall kann Sie für längere Zeit aufhalten.

10. Bewegen.

Körperliche Fitness schützt vor Stolper- und Sturzunfällen oder mildert die Folgen. Bauen Sie genügend Bewegung in Ihren Alltag ein. Zum Beispiel: zügiges Gehen, Velo fahren, Schnee schaufeln, Treppe statt Lift benutzen.

Suva

Gesundheitsschutz
Postfach, 6002 Luzern
www.suva.ch

Auskünfte

Tel. 041 419 58 51

Bestellungen

www.suva.ch/waswo
Fax 041 419 59 17
Tel. 041 419 58 51

Titel

In der Schweiz verletzen sich jährlich mehr
Menschen bei Stolperunfällen als bei Autounfällen.
Das muss nicht sein.

Abdruck, ausser für kommerzielle Nutzung –
mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: März 2010

Überarbeitete Ausgabe: November 2014

Bestellnummer

88242.d