

# suva



## STOP RISK 10 Tipps gegen Sturzunfälle



## 1 Lueg uf e Wäg.

- Ich gehe auf dem Schotter. Wegen der Ausrutschgefahr trete ich nie auf Schienenköpfe, Schwellen oder Weichenzungen.
- Sicherheitsschuhe und Warnkleider sind wichtig für meine Sicherheit.



## 2 Sicher auf- und absteigen ...

- Ich benutze immer beide Handgriffe.
- Beim Absteigen achte ich auf Bodenunebenheiten und Hindernisse.
- Ich steige nur auf oder ab, wenn das Fahrzeug stillsteht.



### 3 ... auch bei Personenwagen.

- Zuerst stelle ich das Material ab.
- Ich halte mich mit mindestens einer Hand fest und lasse erst los, wenn ich wieder sicheren Stand habe.



## 4 Keine Stolperfallen!

- Ich beseitige Stolperfallen – auch aus Rücksicht auf meine Kolleginnen und Kollegen.
- Wenn ich die Stolperfalle nicht selber beseitigen kann, informiere ich meine Vorgesetzten.



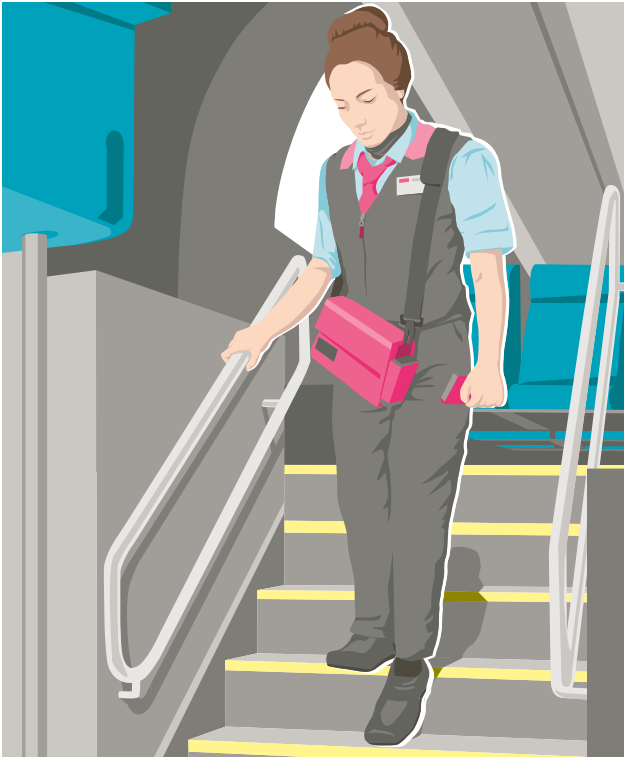
## 5 Temporäre Gefahrenstellen signalisieren.

- Ich signalisiere Baustellen und andere temporäre Hindernisse.
- Wenn nötig bringe ich eine Beleuchtung an.



## 6 Vorsicht beim Mitfahren.

- Ich nehme einen sicheren, festen Stand ein.
- Wenn immer möglich halte ich mich mit beiden Händen fest.
- Ich achte auf Gegenstände, die in den Fahrweg ragen.



## 7 Handlauf benutzen.

- Auf Treppen benutze ich den Handlauf.
- Ich nehme immer nur eine Stufe auf einmal.





## 8 Stürzen kann man auch im Büro.

- Ich achte auf Rutschgefahren und beseitige Stolperfallen und Hindernisse (Ordnung!).



## 9 Leitern haben ihre Tücken.

- Ich achte auf einen sicheren Stand der Leiter. Wenn nötig sperre ich den Arbeitsbereich ab.
- Bei einer Bockleiter stehe ich nie auf die obersten zwei Sprossen. Ich prüfe, ob die Spreizsicherung gestreckt ist.
- Bei einer Anstellleiter stehe ich nie auf die obersten drei Sprossen. Ich wähle einen sicheren Anstellwinkel.
- Im Gleisbereich setze ich Leitern nur ein, wenn ich dafür ausgebildet bin.



## 10 Lueg uf e Wäg – auch in der Freizeit.

- Ich achte auch in der Freizeit auf meine Sicherheit und Gesundheit – beim Sport, im Haus und im Garten, auf Treppen und Leitern.

# Ein Drittel aller Berufsunfälle sind Sturzunfälle.

Bei den Eisenbahnen ereignet sich ein Grossteil dieser Unfälle beim Gehen und Arbeiten im Gleisfeld und beim Auf- und Absteigen von Fahrzeugen.

Wir neigen dazu, das Unfallrisiko bei einfachen, gewohnten Tätigkeiten wie «Gehen» oder «Auf- und Absteigen» zu unterschätzen. Um so wichtiger ist es, dass Sie die Tipps in diesem Faltprospekt bei der täglichen Arbeit bewusst umsetzen – Ihrer Sicherheit und Gesundheit zuliebe.

## **Suva**

Postfach, 6002 Luzern

## **Auskünfte**

Tel. 058 411 12 12

kundendienst@suva.ch

## **Bestellungen**

[www.suva.ch/84022.d](http://www.suva.ch/84022.d)

## **Titel**

STOP RISK – 10 Tipps gegen Sturzunfälle

Gedruckt in der Schweiz

Abdruck – ausser für kommerzielle Nutzung – mit Quellenangabe gestattet.

Erstausgabe: März 2003

Überarbeitete Ausgabe: April 2021

## **Publikationsnummer**

84022.d