Tipps

Wohnbereich
- Hauseingänge mit Schmutzschleusenteppichen nachrüsten (flächenbündig).
- Lose Teppiche mit Gleitschutzmatten sichern und aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband befestigen.
- Beschädigte Boden- und Treppenbeläge reparieren lassen.
- Schlecht wahrnehmbare Treppenkanten gut sichtbar markieren.
- Treppenstufen mit selbstklebenden Gleitschutzstreifen versehen oder mit rutschhemmendem Belag überziehen.
- Zu niedrige Treppengeländer auf 90 cm erhöhen.
- Zum Schutz der Kinder: Geländeröffnungen bis auf eine Höhe von 75 cm auf ø 12 cm verkleinern.
- Verlängerungskabel den Wänden entlangführen.
- Herumliegende Gegenstände entfernen.

Bad und Dusche
- Bodenbeläge punkto Gleitfestigkeit anhand der bfu-Anforderungsliste R9811 auswählen.
- Rutschfeste Badewannen-Vorleger verwenden.
- Rutschige Wannen oder steinartige Bodenbeläge chemisch aufrauen lassen.
- Gleitschutzmatten verwenden oder Gleitschutzstreifen anbringen.
- Haltegriff und Spezialsitz in der Dusche und in der Badewanne einbauen lassen.

Anstellleitern
- Auf sicheren Stand der Leiter achten.
- Leiter nicht zu steil, aber auch nicht zu flach anstellen. Am besten «Ellbogentest» machen: seitlich an die unterste Sprosse stehen, Arm waagrecht vom Körper halten und anwinkeln. Berührt der Ellbogen die Leiter, stimmt der Anstellwinkel.

Bockleitern
- Vor dem Besteigen Spreizsicherung spannen.
- Spannketten oder Spanngurte müssen fest mit den Leiterholmen verbunden sein.
- Eine zusammengeklappte Bockleiter nie als Anstellleiter zweckentfremden.

Schnee und Eis
- Gut sitzende, stabile Schuhe mit griffiger Profilsohle tragen.
- Gehstock benutzen.

lb0111/04.2006.3

Weitere bfu-Informationsblätter

Haus und Freizeit

lb9605 Feuer und Flamme
lb9608 Auf sicher geschaltet
lb9609 Gifte im Griff

Weitere bfu-Informationsmittel können unter http://shop.bfu.ch kostenlos bezogen werden.

Der Sturz ist kurz!

bfu
Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung
Laupenstrasse 11, CH-3008 Bern
Telefon 031 390 22 22, Fax 031 390 22 30
info@bfu.ch, www.bfu.ch

© bfu. Abdruck unter Quellenangabe erwünscht.
Fotos: André Albrecht

Haus und Freizeit
Sport
Strassenverkehr

In der Schweiz ereignen sich jährlich ungefähr 300 000 Stürze im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Rund die Hälfte davon passiert auf gleicher Ebene. Die schweizerische Todesursachenstatistik zeigt, dass pro Jahr ca. 1000 Todesfälle auf Stürze zurückzuführen sind.

Fakten

Von den tödlich endenden Stürzen sind in über 90% der Fälle ältere Menschen betroffen. Bei Kindern rangieren sie nach den Verkehrs- und Erstickungsunfällen an dritter Stelle. Zu schweren Verletzungen führen vor allem Stürze aus der Höhe, zum Beispiel aus Kajütenbetten oder aus dem Fenster.

- Über 50% aller Sturzunfälle ereignen sich auf gleicher Ebene, vor allem durch Stolpern oder Ausrutschen.
- 23% aller Sturzunfälle ereignen sich aus der Höhe. Das heisst, knapp 70 000 Personen stürzen wegen ungenügenden Absturzsicherungen, von Leitern und anderen Aufstiegshilfen. 125 Stürze aus der Höhe führen jährlich zum Tod.
- 21% aller Sturzunfälle ereignen sich auf Treppen. Fehltritte, Ausrutschen und Stolpern sind die Ursachen.

Bodenbeläge

Stürze auf gleicher Ebene werden meist durch Stolpern und Ausrutschen ausgelöst. Ungeeignete Belagsmaterialien und Schuhsohlen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, defekte oder verschmutzte Bodenbeläge sind die häufigsten Ursachen. In Badezimmer und Küche tragen verschüttete Flüssigkeiten, Seifenwasser oder heruntergefallene Speiseresten zum Unfallgeschehen bei. Im Freien besteht bei Nässe, Schnee und Glatteis erhöhte Rutschgefahr.

Die bfu-Dokumentation «Bodenbeläge» R9811 gibt Auskunft über die Anforderungen an die Gleitfestigkeit in Räumen mit Rutschgefahr. Rutschige Bodenbeläge können je nach Material durch Auffräsen, Aufstocken, chemisches Aufrauen, Auftragen eines speziellen Gleitschutzanstriches usw. verbessert werden.

Treppen

Auf Treppen ereignen sich die meisten Unfälle durch Fehltritte, Ausrutschen und Stolpern. Dabei spielen rutschige Stufen und hastiges Treppensteigen die Hauptrolle. Sturz begünstigend wirkt sich auch aus, wenn Treppen als Abstellflächen missbraucht oder Lasten so getragen werden, dass man nicht sieht, wohin man tritt. Bei Treppenanlagen fehlen oft korrekt gestaltete Handläufe – und selbst wenn diese vorhanden sind, werden sie nicht immer benutzt. Ergonomisch ungünstige Stufen erschweren ebenfalls ein sicheres Treppensteigen. Um ein sicheres und bequemes Begehen zu ermöglichen, sollten alle Treppen im selben Gebäude das gleiche Steigungsverhältnis aufweisen. Die Zeitschaltuhr der Beleuchtung muss so eingestellt sein, dass die Treppe ohne Zeitdruck begangen werden kann.

Mit kontrastreichen Gleitschutzstreifen können Treppenkanten rutschfest und zugleich gut wahrnehmbar gemacht werden. Treppen sind mit einem Geländer und Handlauf gemäss sia-Norm 358 zu versehen.

Leitern

Die Verwendung von ungeeigneten Aufstiegshilfen und Leitern ist eine der häufigsten Ursachen für Stürze aus der Höhe. Aus Zeitdruck, Bequemlichkeit oder falscher Sparsamkeit wird versucht, hoch gelegene Stellen mit unsicheren, improvisierten Aufstiegshilfen zu erreichen (Bürostuhl auf Rollen, Bücherstapel u. dgl.). Leitern sollten nur für einfache Arbeiten verwendet werden. Für umfangreiche Arbeiten sind Gerüste wesentlich sicherer und komfortabler.

Eine zweckmässige Haushaltleiter sollte in keinem Haushalt fehlen. Beim Kauf ist darauf zu achten, dass sie keine Sprossen, sondern breite Tritte mit einem rutschfesten Belag aufweist. Ein Sicherheitsbügel, der mindestens bis auf Kniehöhe reicht, bietet Stabilität auf dem obersten Tritt. Solide Gummifüsse sind rutschfest und schonen den Fussboden.