

## Vermeiden Sie Unfälle – und Ausfälle! Sicherheitstipps

Auf einer Leiter eine Lampe montieren, die Treppe hoch- und runtergehen oder einfach nur herumgehen – ganz selbstverständlich führen wir diese Tätigkeiten aus. Stürze sind aber eine der wesentlichsten Unfallursachen in der Schweiz. Sie können diese verhindern, indem Sie Gefahrenstellen beseitigen. Beherzigen Sie die Tipps der bfu, damit Sie sturzfrei leben können:

- In Badezimmern ist die Gleitfestigkeit besonders wichtig, damit Sie auch mit nassen Füßen nicht ausrutschen. Benützen Sie Gleitschutzmatten oder -streifen und rutschfeste Vorleger.
- Achten Sie auf saubere Bodenbeläge, beseitigen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort.
- Führen Sie Kabel so, dass sie nicht zu Stolperfallen werden. Räumen Sie herumliegende Schuhe, Taschen und anderes aus dem Weg, damit Sie und Ihre Mitbewohner/-innen nicht darüber stolpern.
- Sichern Sie Teppiche, Läufer und Fussmatten mit Teppichgleitschutz und befestigen Sie lose Ecken mit Teppichklebeband.
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, damit Sie allfällige Hindernisse nicht übersehen.
- Bei Schnee und Eisglätte droht Sturzgefahr! Tragen Sie deshalb draussen robuste Schuhe mit einer gleitsicheren Sohle. Gleitschutzprodukte unterstützen die Gleitfestigkeit von Winterschuhen.
- Verwenden Sie geeignete Aufstiegshilfen, z. B. Haushaltsleitern mit Haltebügel oder Tritthocker.
- Halten Sie sich mit Gleichgewichtstraining und Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fit, denn durch gezielte körperliche Aktivität können Stürze zu einem grossen Teil verhindert oder deren Folgen gemindert werden.



Die folgenden Broschüren zum Thema finden Sie auf [www.bestellen.bfu.ch](http://www.bestellen.bfu.ch):

Broschüre «Stürze» (Artikel-Nr. 3.004)

Broschüre «Checkliste sicherer Haushalt» (Artikel-Nr. 3.026)

Noch mehr Informationen finden Sie auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren Verband.