

STÜRZE

Sicher auf Schritt und Tritt



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung





Auf einer Leiter eine Lampe montieren, die Treppe hoch- und runtergehen, Einkäufe erledigen. Ganz selbstverständlich führen wir diese Tätigkeiten aus. Hoffentlich immer mit beiden Füßen auf dem Boden.

STÜRZEN SIE SICH NICHT INS UNGLÜCK

Stürze im Haushalt, Garten und in der Freizeit sind die häufigste Unfallart. 300 000 Schweizer und Schweizerinnen jährlich stolpern oder rutschen, stürzen aus der Höhe oder von einer Treppe. Fast 1100 Menschen sterben dabei, zu 90 % sind es ältere Personen. Die bfu begleitet Sie sicher auf Schritt und Tritt mit nützlichen Tipps.

Stürze auf gleicher Ebene

50 % aller Stürze ereignen sich durch Stolpern oder Ausrutschen auf gleicher Ebene. Ungeeignete Schuhsohlen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, defekte oder verschmutzte Bodenbeläge sind die Hauptursachen. Mit diesen Tipps beseitigen Sie Stolpersteine:

- Rüsten Sie Hauseingänge flächenbündig mit Schmutzschleusenteppichen aus.
- Sichern Sie lose Teppiche mit Gleitschuttmatten und befestigen Sie aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband.
- Führen Sie Kabel so, dass sie nicht zu Stolperfallen werden.
- Verwenden Sie in der Dusche und im Bad rutschfeste Vorleger, Gleitschuttmatten oder Gleitschutzstreifen.
- Lassen Sie rutschige Wannen und steinartige Bodenbeläge chemisch aufräuen.
- Installieren Sie in der Dusche und in der Badewanne Haltegriffe und falls nötig Spezialsitze.
- Achten Sie in Küche und Bad auf saubere Bodenbeläge, beseitigen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort.
- Tragen Sie draussen bei Nässe, Schnee und Glatteis gut sitzende, stabile Schuhe mit einem griffigen Profil.



Beachten Sie unsere Empfehlungen zu Bodenbelägen: www.bfu.ch.

MIT SICHERHEIT HOCH HINAUS

Stürze auf der Treppe

Fehltritte, Ausrutschen und Stolpern auf Treppen machen 20 % der Sturzunfälle aus. Dabei spielen rutschige Stufen und Hast die Hauptrolle. Oft sind Treppen ungenügend beleuchtet oder werden als Ablagefläche missbraucht. Wenn zudem Geländer oder Handläufe fehlen, nicht benützt werden oder grosse Lasten die Sicht auf die Stufen verdecken, ist die Sturzgefahr erhöht.

Senken Sie das Risiko:

- Lassen Sie beschädigte Treppenbeläge sofort reparieren.
- Verbessern Sie die Sichtbarkeit von schlecht wahrnehmbaren Treppenkanten mit Markierungen.
- Machen Sie Treppenstufen mit Gleitstreifen oder einem rutschhemmenden Belag gleitsicher.
- Erhöhen Sie zu niedrige Treppengeländer auf mindestens 90 cm.
- Beachten Sie, dass bei Geländern bis auf eine Höhe von 75 cm keine Öffnung einen grösseren Durchmesser als 12 cm haben darf, damit Kinder nicht durchschlüpfen können.
- Beleuchten Sie Treppen hell, aber blendfrei, und stellen Sie Zeitschaltuhren so ein, dass das Licht ausreichend lange brennt.
- Versehen Sie Treppen mit einem Handlauf gemäss sia-Norm 358.

Stürze aus der Höhe

Ein Viertel aller Verunfallten stürzt aus der Höhe. Ursachen dafür sind ungenügende Absturzsicherungen oder ungeeignete Aufstiegshilfen. Aus Bequemlichkeit, in der Hektik oder aus falscher Sparsamkeit werden oft Stühle oder Bücherstapel verwendet. Hoch hinaus kommen Sie vor allem mit einer geeigneten Leiter. Beachten Sie dazu Folgendes:

- Verwenden Sie eine Leiter für einfache Arbeiten. Bei umfangreichen Arbeiten sind Gerüste und das Beiziehen einer Fachperson sicherer und komfortabler.
- Kaufen Sie eine Haushaltsleiter mit breiten Tritten (statt Sprossen), rutschfesten Belägen und einem Sicherheitsbügel mindestens bis auf Kniehöhe für besseren Halt auf dem obersten Tritt. Solide Gummifüsse sorgen für einen sicheren Stand der Leiter und schonen den Boden.
- Platzieren Sie eine Anstellleiter nicht zu steil und nicht zu flach. Der Winkel sollte etwa 70 Grad betragen.
- Öffnen Sie die beiden Leiterteile der Bockleiter bis zum Spreizanschlag. Verwenden Sie eine Bockleiter nicht als Anstellleiter und steigen Sie ab, wenn die Leiter verschoben werden soll.

Informationen zum Planen und Bauen von Geländern und Brüstungen sowie zu Treppen finden Sie in unseren Fachbroschüren auf www.bfu.ch.



Stürze im Alter

Ältere Menschen stürzen häufig. 8000 Personen pro Jahr erleiden eine Hüftfraktur. Lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität und nicht zuletzt 500 Todesfälle sind die Folgen. Mit einem Hüftprotektor lässt sich dieses Risiko um bis zu 80 % vermindern. Erfahren Sie mehr in unserer Broschüre 3.005 «Hüftprotektoren».

DIE 3 WICHTIGSTEN TIPPS



- Erhöhen Sie die Gleitfestigkeit mit speziellen Bodenbelägen und Gleitschutzmitteln.
- Sichern Sie Treppen durch Geländer, helle und blendfreie Beleuchtung sowie Gleitschutzstreifen auf den Stufen.
- Verwenden Sie standfeste Haushaltsleitern mit Haltebügel.

SICHER LEBEN: IHRE bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.005 Hüftprotektoren
- 3.011 Gifte und Chemikalien
- 3.012 Geräte im Haushalt
- 3.026 Checkliste sicherer Haushalt
- 3.027 Feuer und Hitze
- 2.003 Treppen (Fachbroschüre)
- 2.007 Geländer und Brüstungen (Fachbroschüre)

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen:
www.bfu.ch.

Mit freundlicher Unterstützung von: Zentrum Paul Klee, Bern

© bfu 2007, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht