



## Sturz- und Stolperfallen

Häufig sind es kleine Unachtsamkeiten, die zu Stolper- und Sturzunfälle führen. Hier die wichtigsten Sicherheitstipps, wie man den Gefahren aus dem Weg gehen kann:

### Teppiche und Fußmatten

Alles was rutschen kann, mit Antirutschmatten oder Klebebänder sichern. Hochstehende Teppichränder und Ecken gelten immer noch als klassische Stolperfallen.

### Lassos am Boden

Vorsicht! Quer im Zimmer verlaufende Verlängerungskabel für Elektrogeräte und Telefone gehören zu den häufigsten Ursachen für Stürze. Die Kabel daher mit Kabelkanälen entlang der Fußleisten so verlegen, dass man nicht darüber stolpern kann. Zusätzliche Steckdosen installieren lassen und diese dann auch benutzen.



### Risiko Badezimmer

Auch hier sind Läufer, wie schon erwähnt, gegen Verrutschen zu sichern. Viele Unfälle ereignen sich beim Ein- und Aussteigen aus der Dusche oder Badewanne. Wasserlachen, verschüttetes Shampoo oder Duschgel daher immer sofort wegwischen. Rutschhemmende Matten und Haltegriffe erhöhen zusätzlich die Sicherheit.

### Licht verhindert Unfälle

Bei der Beleuchtung von Gehwegen und Hauseingängen soll nicht gespart werden. Das gilt natürlich auch für Kellerabgänge, Treppen, Terrassen und Stiegenhäusern. Gefahrstellen gut ausleuchten - das Licht soll dabei blendfrei nach unten gerichtet sein. Hilfreich sind Leuchten mit Bewegungsmeldern und Zeitschaltfunktionen.

### Treppen

Fehlritte, ausrutschen und stolpern sind die häufigsten Unfallursachen. Sichern Sie daher Treppen durch Handläufe und Geländer und sorgen Sie für eine gute Ausleuchtung. Ein rutschfester Belag bietet zusätzlich Sicherheit. Nie voll bepackt und in Eile Treppen hinauf- und hinuntergehen.

### Leitern

Bei Arbeiten in der Höhe nur eine fest stehende Leiter verwenden. Wer Fensterbänke, Drehstühle, Bücherstapel, Sofa- und Sessellehnen als Aufstiegshilfen wählt, riskiert buchstäblich Hals- und Beinbruch. Im Haus und Garten grundsätzlich nur auf Sicherheit geprüfte Leitern benutzen. Breite Tritte mit einer rutschfesten Riffelung sind einfach ein Muss. Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe.

