



Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht!

Kräftige Beine und gut trainiertes Gleichgewicht helfen, ein Stolpern oder Ausrutschen aufzufangen und einen Sturz zu verhindern. Jede und jeder kann Übungen in den Alltag einbauen oder das bisherige Training ergänzen: Stehen Sie beim Warten vor der Kaffeemaschine oder beim Zähneputzen auf einem Bein. Stehen Sie auf ein gerolltes Frotteetuch oder die bfu-Balance-Disc (bestellbar auf www.bfu.ch). Dadurch werden Kraft- und Gleichgewichtsübungen wirkungsvoller.

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.



[socialmedia.bfu.ch](https://www.bfu.ch/socialmedia)



Leichtsinn kommt vor dem Sturz.

Stolpern, rutschen, stürzen – so vermeiden Sie Unfälle

Stürze gehören zu den häufigsten Unfalltypen in der Schweiz. Gerade in vertrauter Umgebung verhält man sich oft allzu sorglos und unvorsichtig: Man steigt fürs Fensterputzen aufs Fensterbrett, missbraucht aus Bequemlichkeit eine Kiste als Leiter oder rutscht im Bad aus, weil man nach dem klingelnden Handy greifen will.

Mit Anti-rutschsocken bleiben Sie standhaft.

So vermeiden Sie Stürze

Lassen Sie die Treppe nicht zur Gefahr werden

Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung. Eine zusätzliche Markierung von Absätzen und Stufen kann helfen, den Weg besser zu erkennen.

Nutzen Sie den Handlauf beim Treppensteigen. Auch in Privathaushalten sollten Handläufe möglichst auf beiden Seiten der Treppe montiert werden.

Bringen Sie an glatten Stufen selbstklebende Antirutschstreifen an den Kanten an, um diese rutschfester zu machen.

Beseitigen Sie Stolpergefahren

Benutzen Sie Wege, Treppen, Eingänge oder Durchgänge nicht als Lagerplatz.

Verstauen Sie Kabel, Spielzeuge, Schuhe und sonstige Stolperfallen so gut wie möglich.

Sichern Sie lose Teppiche mit Gleitschutzmatten oder befestigen Sie aufstehende Teppichränder mit Teppichklebeband.

So kommen Sie sicher hoch hinaus

Improvisieren Sie für Arbeiten in der Höhe nicht mit Stühlen, Kisten oder Bücherstapeln – verwenden Sie nur standsichere Leitern!

Kaufen Sie eine Leiter mit breiten Tritten, rutschfesten Belägen und einem Sicherheitsbügel mind. bis auf Kniehöhe. So haben Sie besseren Halt auf dem obersten Tritt. Solide Gummifüsse sorgen für einen sicheren Stand der Leiter.

Bleiben Sie aufmerksam

Behalten Sie den Weg im Auge – nicht das Display Ihres Handys! Achten Sie darauf, wohin Sie treten!

Keine Hektik und Hast! Konzentrieren Sie sich auf den Weg, selbst wenn Sie in Zeitdruck sind.