

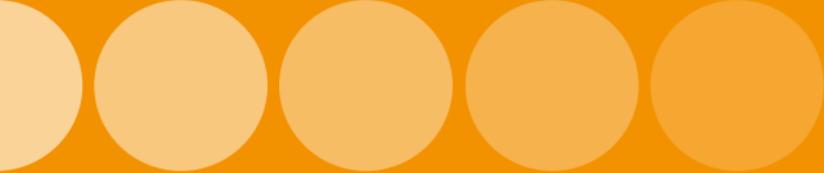


Tipps

## Zu Fuß unterwegs

Informationen für Zustellerinnen  
und Zusteller

Ihre gesetzliche Unfallversicherung



**Zu Fuß unterwegs –  
so schützen Sie sich**



# 1 **Schuhwerk:** **Darauf kommt es an**

- Sohle rutschfest und profiliert
- Schuhe atmungsaktiv und wasserabweisend
- Knöchelhohe Schuhe schützen die Fußgelenke



# 2 **Auf dem Weg beachten**

- Straßen auf dem kürzesten Weg überqueren
- Zebrastreifen benutzen und Ampeln beachten
- Ist kein Fußweg vorhanden, linke Straßenseite benutzen



# 3 **Kleidung:** **gesehen werden**

- Helle Kleidung tragen, möglichst mit reflektierenden Flächen



## 4 In der kalten Jahreszeit

- Bei Schnee oder Glätteis Schuhspikes benutzen
- Schuhe mit rutschhemmenden Sohlen auswählen
- Geeignete Wetterschutzkleidung tragen



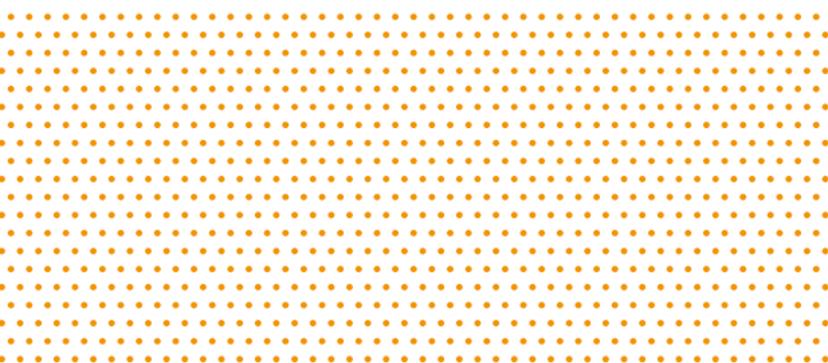
## 5 Auf Grundstücken und in Häusern

- Beim Treppensteigen immer das Geländer benutzen
- Bei schlecht beleuchteten Hausfluren einen Moment warten, bis sich die Augen an das spärliche Licht gewöhnt haben
- Taschenlampe mitnehmen



# Es ist Ihre Gesundheit und Ihr Leben

- Dunkelheit, schlechtes Wetter, Straßenverkehr – viele Gefahren lauern auf Sie. Ein Unfall ist schneller passiert, als Sie glauben.
- Die Folgen eines Unfalls sind manchmal sehr schmerzhaft und langwierig. Nur Sie selbst können sich schützen. Wir helfen Ihnen dabei.



**Bildnachweis:**

**Titel:** BG ETEM

**Innen:** Chalabala/iStockphoto 25445122; Jürgen Fälchle/  
Fotolia 43293366; messenjah/iStockphoto-1609051;  
BG ETEM; olaser/iStockphoto-43366770; bbestjan/  
iStockphoto-5501341

**Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro  
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon 0221 3778-0  
Telefax 0221 3778-1199  
E-Mail [info@bgetem.de](mailto:info@bgetem.de)

**Bestell-Nr. T 018**



[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)

**You Tube** [youtube.com/dieibgetem](https://youtube.com/dieibgetem)



[xing.to/bgetem](https://xing.to/bgetem)



[twitter.com/bg\\_etem](https://twitter.com/bg_etem)



[facebook.com/bgetem](https://facebook.com/bgetem)

20 · 20 · 12 · 17 · 3 – Alle Rechte beim  
Herausgeber. Gedruckt auf Papier aus  
nachhaltiger Forstwirtschaft