



Tipps

Sicherer Auftritt – keine Chance dem Stolpern, Rutschen und Stürzen!



1 **Aufmerksam bleiben**

Nach vorne gehen, nach hinten schauen und dann z. B. vor einen Laternenpfahl laufen ... was im Film witzig aussieht und meist ohne ernste Folgen bleibt, läuft im realen Leben häufig weniger glimpflich ab.

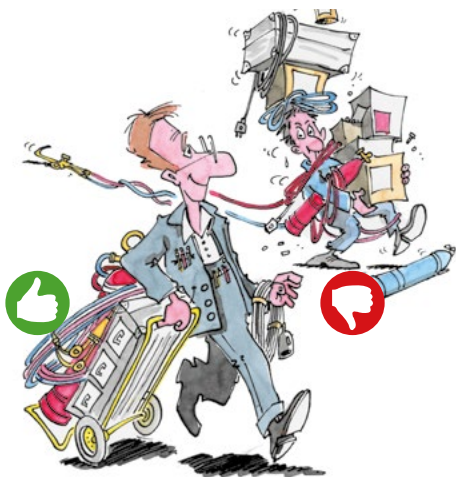
- Richten Sie Ihren Blick auf den Weg, lassen Sie sich nicht unnötig ablenken.
- Dem Kollegen auf dem Weg durch das Treppenhaus etwas zurufen ... versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu erledigen. Schnell wird dann etwas scheinbar so Selbstverständliches wie das Gehen zum Problem – und Sie könnten im wahrsten Sinne des Wortes über die eigenen Füße stolpern.



2 **Sorgen Sie für gute Beleuchtung**

Schlecht beleuchtete Räume und Gehwege erhöhen das Risiko, Hindernisse nicht rechtzeitig wahrzunehmen oder eine Treppenstufe zu übersehen.

- Achten Sie auf ausreichende, blendungsfreie Beleuchtung am Arbeitsplatz und auf Gehwegen.
- Geben Sie der zuständigen Ansprechperson Bescheid, wenn Sie feststellen, dass die Beleuchtung defekt oder ausgefallen ist.



3 Halten Sie Ordnung am Arbeitsplatz

Schläuche, Kabel, Verpackungen oder Werkzeug ... Materialien, die im Weg liegen, können schnell zur Stolperfalle werden.

- Legen Sie Werkzeug beim Arbeiten so ab, dass es anderen nicht im Weg liegt. Müssen Sie Arbeiten auf dem Weg durchführen, kennzeichnen Sie die Gefahrenstelle.
- Bringen Sie das Werkzeug nach der Arbeit an seinen Platz zurück, halten Sie Ordnung am Arbeitsplatz.
- Halten Sie Verkehrs- und Fluchtwege stets frei, stellen Sie dort keine Lasten ab.



4 Achten Sie auf sicheres Schuhwerk

Niemand käme auf die Idee, in eleganten Mokassins oder Pumps joggen zu gehen. Auch im Arbeitsalltag gilt: Der Schuh muss zum jeweiligen Einsatzzweck passen.

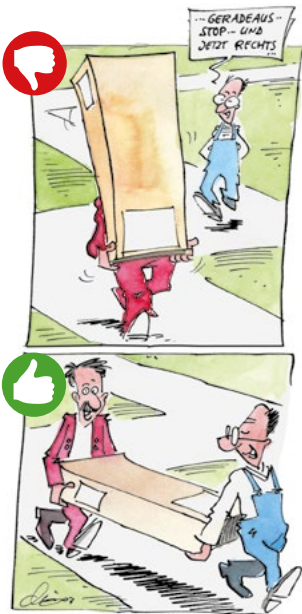


- Achten Sie auf sicheres, auf den jeweiligen Zweck abgestimmtes Schuhwerk. In jedem Fall sollte die Sohle rutschsicher sein und der Schuh dem Fuß festen Halt geben.
- Wechseln Sie beschädigtes oder abgenutztes Schuhwerk rechtzeitig aus.



5 Böden trocken und sauber halten
Auch das beste Schuhwerk kann keinen Schutz gegen das Rutschen, Stolpern oder Stürzen bieten, wenn die Böden feucht oder verschmutzt sind.

- Böden trocken und sauber halten.
- Verschmutzte Böden möglichst sofort reinigen.
- Achten Sie auf Beschädigungen des Bodens (sich ablösende Fußbodenfliesen, brüchige Kacheln o. Ä.); informieren Sie die zuständige Ansprechperson, sobald Ihnen etwas auffällt.



6 Für freie Sicht sorgen
Lasten blind tragen? Wer so viel trägt, dass er sich selbst die Sicht versperrt, wird im Zweifelsfall nicht weit kommen.

- Achten Sie beim Tragen von Lasten darauf, dass Sie gute Sicht haben. Planen Sie besser einen Weg mehr ein, anstatt sich zu viel auf einmal zuzumuten.
- Die richtige Organisation hilft: Sprechen Sie sich im Team ab, damit das Tragen der Lasten möglichst auf mehrere Personen verteilt werden kann.



7 Handlauf benutzen

Mit fliegenden, weiten Schritten freihändig die Treppe hinunterzulaufen, mag im Film dynamisch wirken – doch im wirklichen Leben gefährden Sie damit sich und andere.

- Halten Sie immer eine Hand am Geländer, im Notfall kann Sie das im Bruchteil einer Sekunde vor dem Sturz bewahren.
- Nur ein paar Zentimeter Höhenunterschied? Unterschätzen Sie eine Stufe dennoch nicht! Bleiben Sie aufmerksam, richten Sie Ihren Blick auf den Weg.



8 Große Wirkung

Manchmal ändert sich ein Detail in unserer Umgebung ein wenig von Tag zu Tag – und ist eines Tages plötzlich die kleine Ursache eines großen Unfalls.

- Beobachten Sie Ihre Umgebung: Hat sich der Bodenbelag an einer Stelle gelöst, ist eine Treppenstufe an einer Ecke nicht mehr in Ordnung? Mit dieser Aufmerksamkeit können Sie dazu beitragen, sich selbst und andere vor Gefahren zu schützen.

Zu Fuß unterwegs

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.

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 Glatteis Schuhspikes benutzen
- Schuhe mit rutschhemmenden Sohlen auswählen
- Geeignete Wetterschutzkleidung tragen

Diese Tipps finden Sie auch in unserem Flyer „Zu Fuß unterwegs, Informationen für Zustellerinnen und Zusteller (T018)“, zu bestellen unter www.bgetem.de, Webcode: M18828801, Telefon 0221 3778-1020

Wir für Sie – die BG ETEM

Für Ihre Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

Unser Auftrag:

Arbeits- und Wegeunfälle,
Berufskrankheiten und arbeitsbedingte
Gesundheitsgefahren verhüten.

Wir unterstützen Sie durch:

- Beratung und Aufsicht
- Seminare
- Messungen (z. B. Gefahrstoffe)
- Prüfung und Zertifizierung
- Medien (z. B. Broschüren, Filme, online)

Sollte es doch zu einem Unfall oder einer
Berufskrankheit kommen, kümmern wir uns
um die bestmögliche Versorgung. Wir lösen
die Haftpflicht der Unternehmensleitung für
die gesundheitlichen Folgen von Unfällen
und Berufskrankheiten ab.

Unsere Leistungen:

- Heilbehandlung/Rehabilitation
- Berufshilfe
- Haushalts-, Wohnungs-, Kfz-Hilfe
- Entschädigungsleistungen

Wir sind die gesetzliche Unfallversicherung
für rund 4 Millionen Menschen in gut
200.000 Mitgliedsbetrieben und versichern
Unternehmen aus den Bereichen Energie-
und Wasserwirtschaft, Textil und Mode,
Feinmechanik, Elektrohandwerke und
elektrotechnische Industrie sowie Druck
und Papierverarbeitung.

Mehr über uns und unsere
Leistungen: www.bgetem.de



**Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro
Medienerzeugnisse**

Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon 0221 3778-0
Telefax 0221 3778-1199

Bestell-Nr. T031

Bildnachweis: Titel: iStock.com/nd3000-541267724
Illustrationen: BG ETEM/Hüter

11 · 10 · 3 – Stand: 11/22 Alle Rechte beim Herausgeber
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft



www.bgetem.de



www.bgetem.de/ganzsicher



facebook.com/bgetem



instagram.com/bg__etem



youtube.com/diebgetem



xing.to/bgetem



twitter.com/bg_etem



de.linkedin.com/company/bgetem