

Mit  
**SICHERHEIT**  
zu mehr  
**WOHLBEFINDEN**

**UNFALLVERHÜTUNG**

WORKBOOK + CHECKLISTE



PREPPO GMBH



# UNFALLVERHÜTUNG



Laut Statistik ereignen sich die meisten Unfälle im eigenen Haushalt, was mit einem oftmals geringen persönlichen Risikoempfinden einhergeht. So kann der Aufenthalt in vertrauter Umgebung den Blick für Gefahren trüben und zu Übermut führen. Schnell kommt es dann zu brenzligen Situationen für Alt und Jung, oftmals mit schwerwiegenden Folgen.

Im Haushalt grundsätzlich auf die nachfolgenden drei Punkte achten und so das Unfallrisiko minimieren.

- 1 Verhindern von Stürzen bei Arbeiten außerhalb der eigenen Körperreichweite
- 2 Tauschmittel bereithalten
- 3 Stromversorgung

Haftungsausschluss: Das vorliegende Dokument kann keine abschließende Gefahrenvorsorge bieten. Es ersetzt keinesfalls ein kontinuierliches und eigenständiges Hinterfragen und Beurteilen von Situationen hinsichtlich Ihres ganz spezifischen Risikopotenzials in Ihrer eigenen häuslichen Umgebung.



## 1. VERHINDERN VON STÜRZEN BEI ARBEITEN AUSSERHALB DER EIGENEN KÖRPERREICHWEITE

Um bei Hausarbeiten außerhalb der eigenen Körperreichweite, wie beispielsweise dem Putzen von Fenstern und dem Auf- und Abhängen von Vorhängen, Unfälle zu verhindern, sollte für derartige Tätigkeiten stets eine geeignete Leiter benutzt werden. Diese muss über eine besonders stabile Konstruktion mit rutschfesten Trittstufen verfügen und erfolgreich auf ihre Sicherheit hin geprüft worden sein (Vorliegen des GS Siegels). Achten Sie darauf, dass die Leiter vollständig aufgebaut ist und alle Sicherheitsmechanismen greifen. Der gleichmäßige Bodenkontakt ist wichtig für einen stabilen Stand (weitere Sicherheitshinweise der beigefügten Anleitung entnehmen).

Lassen Sie sich von einer zweiten Person unterstützen, insbesondere wenn Sie Zweifel haben, selbst in die Höhe zu steigen. Verzichten Sie in jedem Fall auf einen „Turmbau“ aus Tischen, Stühlen oder anderen Gegenständen als vermeintlich schnellen Leiterersatz. Dies ist im wahrsten Sinne des Wortes eine „wackelige Angelegenheit“ und führt schnell zu Unfällen mit schwersten Verletzungen.

## 2. MASSNAHMEN, UM STÜRZEN VORZUBEUGEN

Achten Sie stets darauf, dass Teppiche, Läufer und Fußmatten rutschfest auf dem Boden liegen und nicht durch abstehende Ecken oder Kanten zur Stolperfalle werden.

Benutzen Sie beim Treppensteigen stets den Handlauf, um bei einer Gleichgewichtsstörung Halt zu finden. Selbst wenn Sie einen Gegenstand tragen, rauf oder runter, eine Hand muss immer am Handlauf sein.

Eine gute Beleuchtung des Wohnraums, insbesondere auch Nachtlicht, steigert die Orientierungsfähigkeit und trägt dazu bei, Stürze zu vermeiden. Dies ist besonders wichtig bei Senioren.

Mit Antirutschmatten in Badewanne und Dusche sowie Haltegriffen verhindern Sie ein Ausrutschen auf glatten Oberflächen durch Wasser- oder Seifenrückstände.

Auch die Küche birgt Sturzgefahren, wenn sich beispielsweise Bratfett am Boden absetzt oder verschüttete Lebensmittel nicht erkannt und aufgewischt werden.

Fixieren Sie lose herabhängende Kabel von Elektrogeräten.

## 3. REPARATUR VON ELEKTROGERÄTEN UND ELEKTRISCHEN INSTALLATIONEN

Überlassen Sie alle elektrischen Arbeiten – wie Reparaturen von Elektrogeräten oder Installationen am Stromnetz – dem Elektriker, wenn Sie nicht über eine derartige Ausbildung verfügen. Solche unsachgemäßen Reparaturversuche sind lebensgefährlich.

# CHECKLISTE



Benutzen Sie bei Arbeiten außerhalb der eigenen Körperreichweite eine sicherheitsgeprüfte Leiter (GS Siegel)?

Bauen Sie die Leiter vollständig auf und achten Sie auf einen gleichmäßigen Bodenkontakt?

Wenn Sie unsicher sind holen Sie sich die Unterstützung einer zweiten Person?

Sind Teppiche, Läufer und Fußmatten rutschfest verlegt?

Benutzen Sie beim Treppensteigen stets den Handlauf?

Ist Ihr Wohnraum gut beleuchtet, insbesondere auch mit Nachtlicht?

Haben Sie Antirutschmatten in Badewanne und Dusche sowie ausreichend Haltegriffe?

Achten Sie stets darauf, dass der Küchenboden aufgewischt ist, sich also weder Bratfett noch verschüttete Lebensmittel dort befinden?

Überlassen Sie alle elektrischen Arbeiten – wie Reparaturen von Elektrogeräten oder Installationen am Stromnetz – dem Elektriker als Fachmann?

