



Die Risiken des Ausrutschens, Stolperns und Stürzens werden oft nicht ernst genommen. Oft herrscht die Meinung, dass Stürze jedem passieren können und manchmal unvermeidlich sind.

Mit der richtigen Aufmerksamkeit für die Arbeitsumgebung und das richtige Verhalten können jedoch **die meisten Sturzvorfälle vermieden werden**. Unten finden Sie mehr Informationen über die Ursachen von Sturzvorfällen und was Sie selbst tun können, um sie zu vermeiden.

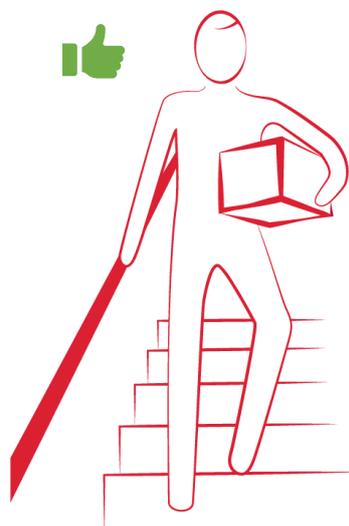
Sturzvorfälle können in zwei Kategorien unterteilt werden: **Stürze von höheren Oberflächen und Stürze auf gleicher Höhe**.

Stürze von höheren Oberflächen

Sturzvorfälle von höheren Oberflächen treten auf, wenn jemand stolpert oder ausrutscht, während er sich auf einer höheren Ebene in einem Gebäude oder am Arbeitsplatz bewegt. Diese Bewegungen erfolgen meistens über Treppen, aber auch Trittleitern können verwendet werden. Es ist wichtig, sich der Risiken bewusst zu sein und **einige Grundprinzipien zu beachten, um diese Risiken zu minimieren**.

Treppe:

- Stellen Sie sicher, dass Sie immer eine Hand frei haben, um das Geländer festzuhalten.
- Tragen Sie keine Gegenstände mit beiden Händen, während Sie die Treppe hinauf- oder hinabsteigen.
- Seien Sie besonders vorsichtig bei schlechter Beleuchtung auf der Treppe, ungleichen oder unregelmäßigen Stufen und glatten Oberflächen.
- Lassen Sie kein Material auf den Treppen liegen und stellen Sie sicher, dass die Stufen frei sind.
- Es ist besser, einen zusätzlichen Weg zu gehen, als sich mit Sachen zu überlasten.



Trittleiter:

- Überprüfen Sie immer, ob sie in gutem Zustand ist.
- Stellen Sie sicher, dass sie gut aufgestellt ist und auf einem festen Untergrund steht.
- Steigen Sie niemals auf Stühle oder andere Möbel, um kleine Aufgaben in geringer Höhe auszuführen.
- Die Trittleiter hat maximal 3 Stufen.

Stürze auf gleicher Höhe.

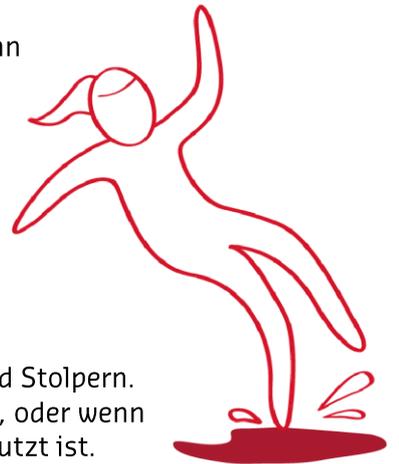
Stürze auf gleicher Höhe kommen am häufigsten vor: Fast sechs von zehn Sturzunfällen (56 % in Belgien) sind Stürze auf gleicher Höhe.

Der Begriff "Stürze auf gleicher Höhe" umfasst eine Vielzahl von Situationen. Dazu gehört unter anderem das Stolpern über ein Kabel, das Umknicken eines Knöchels, indem man auf einen Stein tritt, das Ausrutschen in einer Pfütze, das Verlieren des Gleichgewichts und das Stürzen durch kleine Höhenunterschiede wie Schwellen, Stufen und Bordsteinkanten.

Bei Stürzen auf gleicher Höhe gibt es zwei Hauptursachen: Ausrutschen und Stolpern. Ausrutschen kann auftreten, wenn der Untergrund glatt ist, weil er nass ist, oder wenn der Boden durch beispielsweise Schlamm, Fett, Lebensmittel usw. verschmutzt ist. Einige Bodenbeläge, wie Fliesen in Sanitäranlagen, können das Risiko der Glätte bei nassen Stellen noch erhöhen.

Um Ausrutschen zu vermeiden, beachten Sie die folgenden Punkte:

- Tragen Sie immer die zur Verfügung gestellten Sicherheitsschuhe. Auf diese Weise ist die Wahrscheinlichkeit des Ausrutschens geringer.
- Halten Sie den Boden frei von Wasser, Fett oder Staub. Bei Lecks, Verschüttungen oder anderen Verunreinigungen räumen Sie diese sofort auf. Wenn dies nicht möglich ist, warnen Sie andere Personen vor der Verunreinigung. Betreten Sie keine frisch gereinigten Böden, die noch nass sind.



- Seien Sie besonders vorsichtig bei nassem Wetter. Trocknen Sie Ihre Schuhe gut ab, bevor Sie das Gebäude betreten, damit sie nicht rutschen können. Bitten Sie den Kunden, einen Teppich am Eingang des Gebäudes bereitzustellen und die Gehwege stets frei von Eis und Schnee zu halten.

Stolpern ist die zweite Ursache von Sturzvorfällen und passiert, wenn wir auf Hindernisse stoßen, die wir nicht bemerkt haben. Diese Hindernisse können umherliegende Gegenstände wie: Abfall, lose oder fehlende Fliesen, Unebenheiten im Boden oder kleine Schwellen sein.

Einige Maßnahmen, die wichtig sind, um Stolpervorfälle zu vermeiden:

- Stellen Sie sicher, dass es in Ihrem Arbeitsbereich keine Hindernisse gibt und dass Ihre Arbeitsumgebung aufgeräumt und sauber ist. Stellen Sie sicher, dass Sie alle Arbeitsmaterialien, die Sie nicht mehr benötigen, aufbewahren. Stellen Sie auch sicher, dass Sie nichts in den Gängen lagern und dass dieser Bereich frei ist, um Risiken im Zusammenhang mit möglichen Hindernissen zu vermeiden.
- Seien Sie aufmerksam auf lose Kabel und Verlängerungskabel. Wenn möglich, können Kabel in Büros in Kabelkanälen an Möbeln oder auf dem Boden aufbewahrt werden.
- Lassen Sie keine Schranktüren oder Schubladen offen, wenn dies nicht erforderlich ist
- Stellen Sie sicher, dass Teppiche und Bodenmatten flach auf dem Boden liegen, ohne aufgerollte Ränder.
- Wenn Sie Schäden an Böden feststellen, benachrichtigen Sie den Kunden, damit die notwendigen Reparaturen durchgeführt werden können.
- Sorgen Sie stets für ausreichende Beleuchtung.
- Bringen Sie Haustiere an einen sicheren Ort.

Zum Schluss noch einige allgemeine Tipps für ein **sicheres Gehverhalten**:

- Seien Sie aufmerksam für die Umgebung, schauen Sie, wohin Sie gehen.
- Telefonieren Sie nicht und lesen Sie keine Nachrichten auf Ihrem Handy, während Sie gehen..
- Gehen und laufen Sie nicht, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bewegung.
- Überspringen Sie keine Stufen auf der Treppe, benutzen Sie das Geländer, laufen Sie nicht auf der Treppe.
- Wenn Sie während des Gehens Gegenstände tragen, achten Sie darauf, dass Ihr Weg frei ist und Ihre Sicht nicht behindert wird.
- Tragen Sie die Ihnen zur Verfügung gestellten Sicherheitsschuhe. Schnüren Sie immer Ihre Schnürsenkel. Benachrichtigen Sie das Jobcenter, wenn sie beschädigt sind.