



→ Stolpern – Rutschen –  
Stürzen

**BASICS**  
sicher & gesund arbeiten

 **Universum**  
Verlag



# Inhaltsverzeichnis

1. Der aufrechte Gang – Eine Meisterleistung . . . . .	4
2. Stolpergefahren – Bleiben Sie auf dem Teppich . . . . .	6
3. Treppen – Ein sicherer Aufstieg . . . . .	11
4. Ein sicherer Auftritt – Geeignete Schuhe . .	15
5. Rutschgefahr – Nicht die Haftung verlieren . . . . .	18
6. Leitern und Tritte – Für alle Aufsteiger . . .	23
7. Richtige Beleuchtung – Tappen Sie nicht im Dunkeln . . . . .	25
8. Das geht mich was an . . . . .	27
9. Medien . . . . .	30

## Impressum

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, Internet: [www.universum.de](http://www.universum.de), E-Mail: [info@universum.de](mailto:info@universum.de). Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst und Frank-Ivo Lube. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags.

• **Text:** Dipl.-Ing. Joachim Berger, Hennef; Dipl.-Ing. Peter Smigielski, Meckenheim

• **Redaktion:** Catherine Bauer, Wiesbaden • **Satz und Gestaltung:** Wiesign, Wiesbaden

• **Herstellung:** Alexandra Koch, Wiesbaden • **Druck:** Schweikert Druck, Wieslens-

dorfer Straße 36, 74182 Obersulm-Eschenau • Nachdruck von Texten, Fotos und Gra-

fiken – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Dies

gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Mailboxes sowie für

die Vervielfältigung auf CD-ROM und die Veröffentlichung im Internet. © Universum

Verlag GmbH, Wiesbaden 2017 • ISSN 0931-7066, ISBN 978-3-89869-386-8, ISBN

(PDF): 978-3-89869-387-5, ISBN (ePub): 978-3-89869-388-2



## Stolpern, Rutschen, Stürzen – Kommen Sie nicht aus dem Gleichgewicht

Laufen ist ganz simpel, glauben wir. Wenn wir es einmal gelernt und zwei gesunde Beine haben, dann funktioniert es einfach – ganz unbewusst. Zum Glück! Müssten wir Menschen über jeden Schritt, den wir machen, nachdenken, kämen wir nur mühsam vom Fleck. Denn Laufen ist ein hoch kompliziertes Zusammenspiel von über 60 Muskeln und ebenso vielen Knochen. Dazu kommt, dass das Gleichgewicht zu wahren für uns gar nicht so leicht ist, sondern eine Meisterleistung der Koordination. Nicht umsonst wird zweibeiniges Gehen von Fachleuten als „wiederholt unterbrochenes, kontrolliertes Fallen“ beschrieben. Kein Wunder also, dass oft schon eine Kleinigkeit genügt, damit aus dem kontrollierten Fall ein unkontrollierter wird. Zum Beispiel weil etwas im Weg liegt, wir nicht aufpassen, es zu eilig haben oder aber ungeeignete Schuhe tragen. All das kann uns schnell aus dem Gleichgewicht bringen – manchmal mit unangenehmen und schmerzhaften Folgen.





## 1. Der aufrechte Gang – Eine Meisterleistung

Ob in der Freizeit oder bei der Arbeit: Stolpern und Stürzen können wir leider überall. Besonders in der Arbeitswelt wird immer wieder auf Maßnahmen und Vorkehrungen hingewiesen, wie die Gefahr eines Sturzes möglichst auszuschließen ist. So banal die Unfallursache „Stürzen“ auch klingen mag – den Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung werden pro Jahr zirka 244.000 Unfälle gemeldet, deren Ursachen auf Rutschen, Stolpern und Stürzen zurückgeführt werden müssen.

Die Verletzungen reichen dabei vom verstauchten Gelenk über Knochenbrüche und Bänderrisse bis hin zu den unterschiedlichsten Kopfverletzungen.

Mit hohen finanziellen Leistungen muss dann versucht werden, die Gesundheit der Verletzten so weit wie möglich

wieder herzustellen, sodass keine Beeinträchtigungen der Bewegungsfreiheit oder Spätfolgen auftreten.

Dennoch erleiden jährlich etwa 6.200 Menschen so schwere Verletzungen, dass sie nicht mehr arbeiten können und auf eine Rente der gesetzlichen Unfallversicherung angewiesen sind. Jedoch auch weniger schwere Verletzungen sind schmerzhaft – und damit verbundenes persönliches Leid kann durch Geld kaum gutgemacht werden.

Kopf und Hals

**6%**

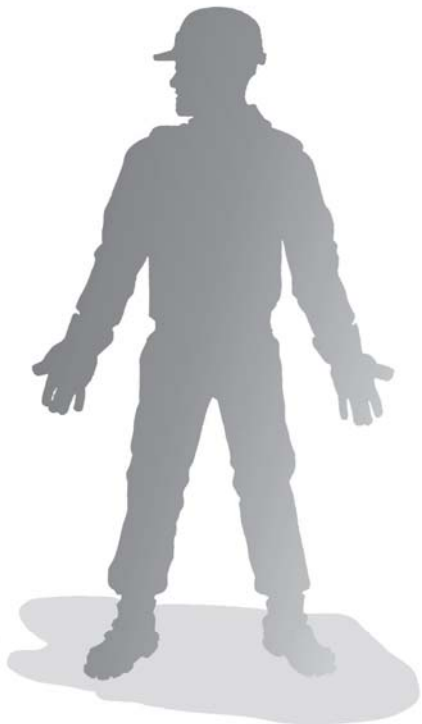
Rumpf und Arme

**33%**

Beine und Füße

**58%**

→ Die meisten Verletzungen durch Sturzunfälle betreffen Beine und Füße.





## 2. Stolpergefahren – Bleiben Sie auf dem Teppich

Wer ist nicht schon mal zuhause über herumliegendes „Zeugs“ gestolpert, das sich auf dem Boden türmte, weil wieder mal einfach keine Zeit (und noch viel weniger Lust) zum Aufräumen war? Wer erinnert sich nicht lebhaft an die – nervigen – Ermahnungen der Eltern, endlich Ordnung im Zimmer zu machen? Kindern könnte man diese Nachlässigkeiten nachsehen, denn Aufräumen zählt meist nicht zu ihren Lieblingsbeschäftigungen. An Sicherheitsaspekte verschwenden sie keinen Gedanken. Und doch ist das keine Sache des Alters – gehen Sie einmal mit offenen Augen durch Ihren Arbeitsbereich. Mit hoher Wahrscheinlichkeit entdecken Sie auch dort einige Stolperfallen.

## Freier Verkehrsweg

Verkehrsweg nennt man im Fachjargon des Arbeitsschutzes und der Rechtslehre einen Weg innerhalb eines Betriebs, der oft durch bestimmte Hinweiszeichen „offiziell“ zur Benutzung freigegeben ist. Das kann ein ganz normaler Gehweg, ein Hof oder ein Parkplatz sein, aber auch ein Gang, eine Treppe oder ein Flur.



↑ Grundsätzlich gilt: Sowohl in Gebäuden als auch auf dem Gelände müssen Fußgänger die für sie gekennzeichneten Wege benutzen.

Dieser Grundsatz gilt sowohl in Gebäuden oder Hallen, aber vor allem im Freien. Die Kennzeichnung der Verkehrswege, die von Personen benutzt werden sollen,



Fußgängerweg benutzen



Übergang benutzen



Handlauf benutzen

erfolgt mit dem blauen Gebotszeichen „Fußgängerweg benutzen“, eventuell ergänzt um einen Richtungspfeil.

Die folgenden Verbotsschilder verdeutlichen: Hier ist es für Fußgänger und Fußgängerinnen gefährlich. Diese Gefahrenbereiche dürfen sie nicht betreten.



Für Fußgänger  
verboten



Betreten der Fläche  
verboten



Laufen verboten

Es kommt vor, dass am Rand von Verkehrswegen unvermeidliche Stolperstellen vorhanden sind oder kleinere Höhenunterschiede des Bodens durch Ausgleichstufen überbrückt werden. Diese Stolperstellen müssen dann durch einen auffälligen Hinweis in Form einer schwarz-gelb oder weiß-rot gestreiften Markierung als Gefahrenstellen gekennzeichnet sein.





Auf weitere noch bestehende Gefahren durch Stolpern oder auch durch Ausrutschen weisen gelbe Warnschilder hin. An diesen Stellen ist Ihre Aufmerksamkeit in besonderem Maße gefordert. Allerdings ist es immer sicherer, Stolperstellen zu beseitigen, statt auf sie hinzuweisen!



Warnung vor  
Rutschgefahr



Warnung vor Hinder-  
nissen am Boden

### Typische Stolperfallen

Kabel, Kisten und Kartons, die typischen Stolperfallen. Viele „wirkungsvolle“ Stolperstellen schaffen wir uns im Alltag allerdings immer wieder selbst. Im Wege stehende Kisten, Kästen, Kartons, Aktentaschen, Eimer und so weiter sind vorzüglich dazu geeignet, einen Menschen aus dem Gleichgewicht zu bringen, wenn sie nur ungünstig genug stehen.



↑ Vermeiden Sie mögliche Stolperstellen durch herumliegendes Material.

Selbstverständlich, zu gegebener Zeit brauchen wir genau diese Gegenstände bei der Arbeit. Werden sie allerdings nicht benötigt, sollten sie an Stellen verstaut sein, an denen sie niemanden behindern oder gefährden. Am besten Sie vermeiden mögliche Stolperstellen von vornherein. Ist zum Beispiel eine Arbeit beendet, so räumen Sie überschüssiges Material und das Werkzeug weg und lassen es nicht aus reiner Bequemlichkeit länger herumliegen als nötig.



↑ Die Kabelbrücke deckt freiliegende Kabel ab.

Nirgendwo auf dem Verkehrsweg sollten Kabel, Schläuche oder Leitungen so auf dem Boden liegen, dass Personen darüber hinwegsteigen müssen und stolpern könnten. Wenn keine Möglichkeit besteht, diese Dinge in mindestens 2,10 m Höhe über den Verkehrsbereichen aufzuhängen, bietet sich zum Beispiel die Verwendung

verschiebesicherer, abgeschrägter Sicherungsbrücken (Kabelbrücken) zur Abdeckung an.

Die Ordnung am Arbeitsplatz beeinflussen Sie selbst und damit auch Ihre Sicherheit und die Sicherheit Ihrer Kolleginnen und Kollegen. Die Regel ist ganz einfach: Verkehrswege müssen frei gehalten werden!

In dieser Reihe  
außerdem erhältlich:

Absturzsicherungen  
Arbeit am Bildschirm  
Brandschutz  
Ergonomie  
Erste Hilfe –  
Was tun im Notfall?  
Gefahrstoffe  
Grundregeln  
Hautschutz  
Heben und Tragen  
Hygiene in Küchen  
Hygiene in der Pflege  
Lärm  
Ladung sichern  
Leben in Balance  
Leitern, Tritte, Kleingerüste  
Persönliche  
Schutzausrüstungen  
Prüfen nach Plan  
Rückengesundheit  
Sicherheitsbeauftragte  
Sicherheitszeichen  
Start in den Beruf  
→ Stolpern – Rutschen –  
Stürzen  
Umgang mit  
elektrischem Gerät



Mehr Infos zur Reihe:  
[www.universum.de/basics](http://www.universum.de/basics)