



Jeden Winter verletzen sich  
mehr Menschen bei Sturzunfällen  
als bei Autounfällen.

8 Tipps für einen sturzfreien Winter.

**suva**

Mehr als eine Versicherung

**Ausrutsch- und Sturzunfälle sind im Herbst und Winter häufig. Oft haben sie gravierende Folgen. Die Hauptursachen: zu schnelles Gehen auf nassen oder vereisten Wegen, ungeeignetes Schuhwerk,**

**Unvorsichtigkeit. Viele dieser Unfälle liessen sich mit wenig Aufwand vermeiden. Beherzigen Sie die «8 Tipps für einen sturzfreien Winter» der Präventionskampagne «stolpern.ch».**



# Fussgänger aufgepasst:

## 8 Tipps für einen sturzf freien Winter.

### **1. Schuhe mit Profil tragen.**

Tragen Sie fest am Fuss sitzende Schuhe mit rutschfesten Profilsohlen. So haben Sie guten Halt und kommen sicher ans Ziel, zum Beispiel an Ihren Arbeitsplatz. Dort können Sie die Winterstiefel ausziehen und in bequemere Schuhe schlüpfen.

### **2. Spikes gegen Ausrutscher.**

Benutzen Sie bei winterlichen Verhältnissen einen Gleitschutz – für noch besseren Halt. Das Ausrutschen auf schneebedeckten und vereisten Wegen kann am ehesten verhindert werden, wenn man beim Gehen die Ferse sicher aufsetzt. Daher ist beim Kauf eines Gleitschutzes besonders auf griffige Spikes im Fersenbereich zu achten. Spikes passen übrigens in jede Tasche.

### **3. Vorsicht, Treppen!**

Vereiste Treppen sind fiese Unfallfallen. Halten Sie sich auf Treppen immer am Handlauf fest. So können Sie sich bei einem Ausrutscher auffangen und einen schmerzhaften Sturz verhindern.

### **4. Sich Zeit nehmen.**

Unter Zeitdruck und Stress ist die Wahrnehmung eingeschränkt und die Konzentration lässt nach. Das Risiko steigt, Stolperfallen zu übersehen oder auf rutschigen Böden auszugleiten. Planen Sie besonders im Winter genügend Zeit für den (Arbeits-)Weg ein. So verlieren Sie nicht so schnell das Gleichgewicht.

### **5. Geräumte Wege benützen.**

Benützen Sie wenn immer möglich Wege, die von Schnee und Eis geräumt worden sind. Ihrer Sicherheit zuliebe.

### **6. Skischuhe haben ihre Tücken.**

Wer kennt sie nicht, die tückischen Situationen mit Skischuhen auf vereisten Parkplätzen, schneebedeckten Strassen oder glitschigen Treppen? Gehen Sie mit Skischuhen an den Füßen besonders vorsichtig. Damit der Skitag nicht bereits auf dem Parkplatz ein schmerzhaftes Ende nimmt.

### **7. Auch an die andern denken.**

Feuchte und verschmutzte Böden verwandeln sich schnell in «Rutschbahnen», die für Ihre Mitmenschen ein erhebliches Sturzrisiko darstellen. Machen Sie zu Hause und am Arbeitsplatz Ihren Einfluss geltend, damit rutschige Fussböden mit rutschfesten Materialien gesichert werden. Zum Beispiel mit einer Schmutzfangmatte im Eingangsbereich.

### **8. Bewegen bringt's.**

Körperlich fitte Menschen können heikle Situationen besser meistern, Ausrutscher und Stürze eher vermeiden. Bauen Sie genügend Bewegung in Ihren Alltag ein.

**Auf [www.stolpern.ch](http://www.stolpern.ch) finden Sie laufend aktuelle Informationen und immer wieder neue interaktive Elemente zu unserer Kampagne.**

## **Suva**

Gesundheitsschutz  
Postfach, 6002 Luzern

## **Auskünfte**

Tel. 041 419 58 51

## **Bestellungen**

[www.suva.ch/waswo](http://www.suva.ch/waswo)  
Fax 041 419 59 17  
Tel. 041 419 58 51

Jeden Winter verletzen sich mehr Menschen bei Sturzunfällen als bei Autounfällen.  
8 Tipps für einen sturzfreien Winter.

Abdruck, ausser für kommerzielle Nutzung, mit Quellenangabe gestattet.

1. Auflage – Oktober 2010 – 20 000 Exemplare

## **Bestellnummer**

88251.d

## **Das Modell Suva**

- Die Suva ist mehr als eine Versicherung; sie vereint Prävention, Versicherung und Rehabilitation.
- Die Suva wird von den Sozialpartnern geführt. Die ausgewogene Zusammensetzung im Verwaltungsrat aus Arbeitgeber-, Arbeitnehmer- und Bundesvertretern ermöglicht breit abgestützte, tragfähige Lösungen.
- Gewinne gibt die Suva in Form von tieferen Prämien an die Versicherten zurück.
- Die Suva ist selbsttragend; sie erhält keine öffentlichen Gelder.