

DGUV Lernen und Gesundheit

Stolpern, Rutschen, Stürzen

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Harte Landung

Um ein Gerät aus dem oberen Regalfach zu holen, benutzt die Auszubildende Tina eine Stehleiter. Als sie sich auf einer der oberen Sprossen nach vorne beugt, rutscht ihr der Fuß aus ihren zierlichen Plastik-Flip-Flops, sie verliert das Gleichgewicht und stürzt. Folge: Fuß verstaucht, Prellungen, blaue Flecken, vier Wochen Arbeitsausfall.

Jakob, angehender Karosserie- und Fahrzeugbaumechaniker, ist in der Werkstatt am Schweißen. Er ist in Gedanken woanders, freut sich auf seinen bevorstehenden Urlaub. Als ein Kollege ihm etwas zuruft, unterbricht er seine Arbeit und macht einen Schritt zur Seite. Dabei verfängt sich sein Fuß im Schlauch der Gasflasche. Jakob verliert das Gleichgewicht, stürzt, schlägt mit dem Kopf auf dem harten Betonboden auf und verliert kurz das Bewusstsein. Folge: Gehirnerschütterung, zwei Wochen Arbeitsausfall, Urlaub futsch.



Foto: Fotolia/L.Dron



Folie 2

Nahezu jeder fünfte meldepflichtige Arbeitsunfall in Deutschland wird durch Stolpern, Rutschen oder Stürzen – so genannte SRS-Unfälle – verursacht. Das sind über 1.000 Arbeitsunfälle am Tag. Mehr als 5.000 dieser Unfälle führten im Jahr 2009 zu derart schweren Verletzungen, dass die Betroffenen eine Unfallrente erhalten (Quelle: DGUV).



Folie 3

Zu viel Routine?

Über Gehen und Treppensteigen denkt man normalerweise nicht nach. Man tut es einfach. Die automatisierten Bewegungsabläufe beim Gehen erfolgen routinemäßig und unbewusst, denn wir beherrschen sie von klein auf. Dabei ist der menschliche Gang nach Meinung von Fachleuten der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) „einer der unsichersten Fortbewegungsvorgänge, die es unter Lebewesen in der Natur gibt.“ Bei jedem einzelnen Schritt wird der gesamte Bewegungsapparat mobilisiert und koordiniert, die Lage des Schwerpunkts verändert sich ständig, einen Großteil der Zeit befindet man sich während des Gehens nur auf einem Bein.

Kein Wunder, dass Störfaktoren uns leicht aus dem Takt bringen. Es reicht, dass die Fußspitze oder der Absatz irgendwo hängenbleibt, um den beabsichtigten Bewegungsvorgang zu blockieren. Wird die Störung nicht durch den stützenden Fuß abgefangen, so geraten wir aus dem Gleichgewicht. Wer stolpert, ist normalerweise nicht darauf vorbereitet, es erwischt einen von jetzt auf gleich, zu schnell, um die eingeübten komplizierten Bewegungs-



Folien 4, 5, 6

abläufe rechtzeitig anpassen zu können. „Beim Stolpern bremst ein Hindernis abrupt die Vorwärtsbewegung des Fußes, während der Körper, gemäß der eingeübten Bewegungsweise, seinen Schwerpunkt weiter nach vorn verlagert“, so die Analyse der BAuA-Forscher. Folgende Störfaktoren können zu Stürzen führen:

- **Technische Mängel**, zum Beispiel zu glatte, unzureichende, kaputte Bodenbeläge, fehlende oder schlechte Beleuchtung, fehlende Handläufe, ungeeignetes Schuhwerk.
- **Organisatorische Probleme**, zum Beispiel falsche Lagerung von Material, unklare oder fehlende Vorschriften, Stress, Unordnung (Stolperfallen durch Schläuche, Kabel, Verpackungsmaterial usw.), fehlende Warnhinweise, mangelnde Kontrolle der Einhaltung von Regeln.
- **Persönliches Verhalten**, zum Beispiel fehlende Konzentration und Aufmerksamkeit, mangelndes Verantwortungsbewusstsein, Bequemlichkeit, Unterschätzung von Risikosituationen.



Foto: Kaufhold

Gut, wenn im Betrieb klar geregelt ist, wer sich um das Aufstellen von Warnschildern kümmert



Folien 7, 8, 9, 10

Mit beiden Füßen auf der Erde

Die wichtigsten Anti-Stolper-und-Sturz-Regeln

Keine Frage, technische Gegebenheiten und organisatorische Bedingungen müssen stimmen, damit man am Arbeitsplatz nicht ständig stolpert, ausrutscht oder stürzt. Dennoch sind nicht automatisch immer die Anderen schuld. Ein Großteil der Unfallrisiken kann durch das eigene Verhalten abgewendet werden. Oft reichen schon ein Handgriff, um eine potenzielle Stolperstelle zu beseitigen oder eine langsamere Gangart, um einen Unfall zu vermeiden.

Augen auf

Unfallgefahren nimmt man meistens zuerst mit den Augen wahr. Wir sehen, was auf uns zukommt oder werden durch Sicherheitszeichen auf eine Gefahr hingewiesen. Mit anderen Worten: Wachsamkeit in Bezug auf Unfallrisiken ist schon die halbe Miete, um unfallfrei durch den Tag zu kommen. Deshalb: Achten Sie auf Ihre Umgebung und lassen Sie sich nicht ablenken. Wer eine Gefahr rechtzeitig erkennt, kann ihr aus dem Weg gehen oder vor ihr warnen. Manchmal entstehen Stolperfallen langsam: Gehwegplatten heben sich, eine Fußbodenfliese beginnt zu wackeln, eine Teppichkante wellt sich nach oben. Beobachten Sie solche Veränderungen in Ihrer Umgebung und benachrichtigen Sie die zuständigen Ansprechpartner. Schalten Sie bei Dämmerung und Dunkelheit die erforderliche Beleuchtung ein. Und: Versperren Sie sich beim Tragen von Lasten nicht selbst die Sicht. Der Blick auf den Weg muss immer frei bleiben.

Die richtigen Schuhe

Pumps, leichte Sandalen oder Flip-Flops bieten besonders auf glatten Böden oder Treppen nicht genügend Halt und sollten am Arbeitsplatz gegen einen geeigneten Arbeitsschuh eingetauscht werden. Ein richtiger Schuh sorgt für festen Halt am Fuß, er ist vorn und hinten geschlossen, hat einen flachen Absatz, eine griffige, rutschfeste Sohle mit Profil, gegebenenfalls stützt er das Fußgelenk durch Knöchelschutz.

Nur kein Stress

Auch wenn Sie unter Zeitdruck stehen: Vermeiden Sie schnelles Laufen, besonders auf Treppen oder glatten Fußböden. Verzichten Sie auf riskante Abkürzungen und meiden Sie Gefahrenbereiche.

Treppen und Stufen nicht unterschätzen

Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle auf Treppen und Stufen wiegen schwerer als die auf ebener Fläche. Benutzen Sie deshalb stets den Handlauf, achten Sie auf gute Beleuchtung und seien Sie hier besonders aufmerksam.

Ordnung schaffen, Stolperfallen ausschalten

Halten Sie ihren Arbeitsplatz sauber. Lassen Sie nichts herumliegen. Räumen Sie alles, was im Weg steht, immer gleich weg, zum Beispiel Verpackungsmaterial, Behälter, Kisten, Akten-taschen, Eimer, Leerpalletten, Kabelsalat. Auch wenn Sie nicht der Verursacher sind: Beseitigen Sie Stolperstellen und Rutschgefahren umgehend. Suchen Sie nach der Ursache. Eine undichte Leitung beispielsweise hört im Normalfall nicht von alleine auf zu tropfen. Sie muss repariert werden, um Risiken abzuwenden. Ränder von Fußmatten oder Teppichbelägen sollten optisch gut erkennbar sein. Sind bei Matten die Ecken hochgebogen, aussortieren! Wenn es nicht in Ihrer Zuständigkeit liegt, solche Risiken zu beseitigen, melden Sie sie dem Vorgesetzten.

Keine waghalsigen Klettertouren

Bürostühle sind als Aufstiegshilfe absolut tabu. Benutzen Sie geeignete Tritte oder Leitern, um an hochgelegene Schrank- oder Regalbereiche zu kommen. Benutzen Sie nur einwandfreie Leitern, die standsicher und funktionsfähig sind.

Sicherheitszeichen beachten

Benutzen Sie im Betrieb keine Wege, die für Fußgänger verboten sind, und beachten Sie die Sicherheitszeichen. Aber: Sicherheitszeichen können auch mal vergessen worden sein. Deshalb: Nicht immer nur auf Regelungen verlassen. Verhalten Sie sich auch auf den Betriebswegen partnerschaftlich und rücksichtsvoll. Verständigen Sie sich durch Blickkontakt oder Handzeichen.



Wer auf einer Treppe stürzt, verletzt sich oft schwerer als auf ebener Fläche

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Stolpern, Rutschen, Stürzen, Juni 2011

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Gabriele Albert, Wiesbaden

Fachliche Beratung: Joachim Berger, Präventionsexperte bei der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

Text: Gabriele Mosbach, Potsdam

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Tafelbild/
Whiteboard



Lehrmaterialien