



Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

- ▶ Über Verlängerungsschnüre können Sie leicht stolpern. Abhilfe schaffen zusätzliche, von einem Elektriker installierte Steckdosen. Oder Sie nutzen eine schon vorhandene, näher liegende Steckdose.
- ▶ Sind Verlängerungsschnüre unumgänglich, kleben Sie sie mit breitem Paketklebeband über die ganze Länge am Boden fest oder investieren Sie in eine Kabelbrücke. Verlegen Sie längere Kabel für den Fernseher, die Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren so, dass Sie nicht über sie stolpern, zum Beispiel über dem Türrahmen oder entlang der Fußleisten.
- ▶ Telefonkabel sollten nicht zu lang sein. Wenn Ihr Telefon im Flur steht, Sie aber lieber in einem anderen Raum telefonieren, lohnt oft die Anschaffung eines schnurlosen Telefons.

Beleuchtung

- ▶ Sorgen Sie für gute Beleuchtung im Treppenhaus und bringen Sie in Höhe der ersten und letzten Stufe bequem erreichbare Lichtschalter an, die möglichst auch im Dunkeln leuchten.
- ▶ Praktisch und sicher sind Nachtlichter.
- ▶ Machen Sie sich nachts das Leben leichter und installieren Sie einen Bewegungsmelder am Bett, der automatisch das Licht einschaltet, wenn Sie Ihre Füße über die Bettkante schwingen. Sie ersparen sich lästiges Tasten nach Lichtschalter oder Nachttischlampe.
- ▶ Leuchten auf den Wegen in der Wohnung dürfen Sie nicht blenden. Gut geeignet sind Leuchten im Halbkugelformat, deren Licht nur auf den Fußboden fällt.
- ▶ Der Abstand zwischen den Leuchten sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.

Herausgeber: DSH und GDV · Stand der Informationen: Frühjahr 2023 · Trotz sorgfältiger Recherche kann dieses Faltsblatt Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung. Fotos: Matthias Buehner/Fotolia (Titel), Shutterstock: 774 (S. 2), Andrey-Popov, sasimoto (S. 3), xantolus (S. 4). Klimaneutrale Produktion.

Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



GDV Gesamtverband
der Versicherer



Stolper- und Sturzunfälle auf Treppen oder das Ausrutschen auf einem Teppich gehören zu den häufigsten Unfällen im Haushalt. Dieses Faltdokument zeigt Ihnen, wo die Unfallgefahren lauern und wie Sie sie mit oft geringem Aufwand beheben können.

Treppen bauen und sichern

- ▶ Achten Sie auf ebene, rutschsichere Treppenstufen. Rutschhemmend wirken Teppichfliesen auf Holzstufen oder Gummistreifen auf Steinstufen.
- ▶ Kleine Kinder können sich an scharfen Kanten schnell verletzen. Runden Sie deshalb hervorstehende Teile von Treppen ab (Beispiele: Geländerenden, Trittkanten oder Pfosten).
- ▶ Setzen Sie die erste und die letzte Stufe farblich vom Rest der Treppe ab oder beleuchten Sie diese Stufen.
- ▶ Bessern Sie beschädigte Stufenkanten umgehend aus.
- ▶ Treppen sollten möglichst geschlossen sein, damit zum Beispiel kleine Kinder nicht hindurchfallen können.

Sicher nach oben, sicher nach unten

- ▶ Benutzen Sie beim Treppensteigen den Handlauf.
- ▶ Verbannen Sie Hindernisse wie Blumenbänke, Blumenvasen, abgestellte Geräte oder Haustiere von der Treppe. Sie werden dort leicht zu Stolperfallen.
- ▶ Transportieren Sie Lasten auf Treppen so, dass sie Ihnen nicht die Sicht nehmen. Die nächste Stufe müssen Sie sicher erkennen können.
- ▶ Begehen Sie eine Treppe nie voll bepackt und in Eile.
- ▶ Auf der Treppe sollte immer eine Hand am Geländer sein.

Geländer und Handläufe

- ▶ Sichern Sie die freien Seiten von Treppen, Treppenöffnungen und Treppenabsätzen durch ein Geländer.
- ▶ Bringen Sie Handläufe auch bei wenigen Stufen an.
- ▶ Insbesondere bei gewendelten Treppen sollte ein zweiter Handlauf an der Wand montiert werden.
- ▶ Der Handlauf sollte einen Durchmesser von 3 bis 4,5 Zentimetern haben, damit man ihn sicher umgreifen kann.
- ▶ Handläufe sollten durchgängig sein und ein Stück über Treppenanfang und -ende hinausgehen (um ca. 30 Zentimeter).
- ▶ Der seitliche Abstand des Handlaufes zu Nachbarbauteilen sollte mindestens 5 Zentimeter betragen, damit Sie ihn gut greifen können.
- ▶ Senkrechte Geländerstützen sollten maximal zwölf Zentimeter auseinanderstehen, damit kleine Kinder nicht mit dem Kopf zwischen ihnen stecken bleiben. Details regeln die Landesbauordnungen.
- ▶ Für kleine Kinder lohnt sich ein zweiter, niedriger Handlauf.

Teppiche und Läufer

- ▶ Hochstehende Ecken und Kanten sind tückische Stolperfallen. Beidseitig klebende, rutschhemmende Beläge unter den Ecken mindern die Gefahr.
- ▶ Klebebeläge sichern Teppiche und Läufer gegen Verrutschen. Für jeden Unterbelag (zum Beispiel Stein, Holz, PVC oder Teppichboden) gibt es passendes Material, etwa beidseitige Klebebeläge, Gittermatten oder Vliese.
- ▶ Matten, Läufer und Teppiche sollten auch bei Nässe rutschfest und trittsicher sein.
- ▶ Verzichten Sie möglichst auf Teppiche und Läufer.

