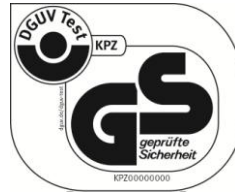


Sicher heimwerken in luftiger Höhe

Drehstühle, Regale, Tische oder Getränkekisten sind wackelige Hilfskonstruktionen und als Steighilfen völlig ungeeignet. Wer seine Sturzgefahr senken will, greift für Arbeiten in der Höhe zu geeigneten Leitern und Tritten.

Der Kauf

- Klären Sie vor dem Kauf, für welche Arbeiten Sie eine Aufstiegshilfe benötigen, um deren Art und Höhe festzulegen. Für normale Deckenhöhen im Haushalt genügt eine Leiter mit drei Tritten.
- Achten Sie beim Kauf auf das **GS-Zeichen**. Es steht für „geprüfte Sicherheit“.
- Breite Stufen mit rutschfester Riffelung und ein Sicherheitsbügel zum Festhalten sind wichtige Bestandteile einer guten Stufenleiter.
- Auf dem Leiterholm aufgeklebte Piktogramme klären darüber auf, welche Arbeitsverfahren der Hersteller mit dieser Leiter zulässt und was verboten ist.
- Zusatzteile wie Holmverlängerungen, Quer- oder Bogen-Traversen, Einhängetritte, Leiterschuhe und Eimerhaken sind hilfreiche Ergänzungen.



Leitern pflegen und überprüfen

- Scharniere, Sperrhaken (gegen das Aushängen der Schiebeleiter) und Spreizsicherungen sind mögliche Schwachpunkte an Leitern. Überprüfen Sie sie regelmäßig.
- Bei Leitern aus Aluminium darf das Profil der Holme und Sprossen keine Beulen, Knicke oder Risse aufweisen.
- Leiterschuhe sollten beidseitig fest auf den Holmenden sitzen und ein ausreichend starkes Profil besitzen, damit die Leiterfüße nicht wegrutschen.
- Ersetzen Sie Leitern mit Verschleißspuren oder Holzleitern mit morsche Stellen durch ein neues Modell.

Die Leiter richtig benutzen

- Anlegeleitern sollten die Anlegekante um mindestens einen Meter überragen.
- Stehleitern sind keine Anlegeleitern – sie können wegrutschen! Kombi- und Mehrzweckleitern erfüllen beide Zwecke.
- Stellen Sie Anlegeleitern mit einer Schräge von etwa 68° bis 75° auf. Steiler aufgestellt kippen sie leicht nach hinten; flacher aufgestellt können die Leiterfüße wegrutschen.
- Kitteltaschen oder Werkzeugtaschen zum Einhängen erleichtern das Transportieren von Werkzeug oder Geräten auf der Leiter – Gegenstände, die auf der Leiter transportiert werden, sollten maximal zehn Kilogramm wiegen.
- Tragen Sie flache, rutschfeste und geschlossene Schuhe mit Profilsohle.
- Achten Sie bei Stehleitern auf die eingerastete bzw. gespannte Spreizsicherung.
- Beugen Sie sich auf der Leiter nicht zu weit nach außen, da die Leiter wegrutschen kann.
- Vermeiden Sie langes Arbeiten und lange Überkopfarbeiten in der Höhe. Beides gilt vor allem beim Hantieren mit schweren elektrischen Geräten wie der Schlagbohrmaschine.
- Führen Sie Kabel stets unterseitig an der Leiter entlang, nicht über die Sprossen, Tritte oder Standfläche: **Stolpergefahr!**



Tabu für das Arbeiten auf der Leiter sind:

Alkohol, bewusstseinsverändernde Medikamente und Unwohlsein