

Rechtliche Grundlagen für diesen Vortrag:

Alle Rechte liegen bei der Aktion Das sichere Haus, Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH).

Fotos und Abbildungen dürfen ausnahmslos nur in Zusammenhang mit diesem Vortrag verwendet werden.

Die Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Für Schäden, die in Zusammenhang mit den Inhalten des Vortrags auftreten, übernimmt die DSH keine Haftung.

Der Vortrag ist so gestaltet, dass Vortragende Textpassagen und Folien ändern oder ergänzen können. Für diese Änderungen kann die DSH nicht verantwortlich gemacht werden.

Stand der Informationen: Frühjahr 2022

Tipps und Hinweise:

Zu einigen Themen gibt es **ausgeblendete Ergänzungsfolien**. Bei ausgeblendeten Folien ist in der Folienübersicht die Foliennummer am linken Bildrand durchgestrichen.

Sie können die jeweilige Folie einfach in Ihren Vortrag integrieren, indem Sie sie per Rechtsklick auf die Folie einblenden und, wenn gewünscht, an eine andere Stelle verschieben. Sie können umgekehrt aber auch Folien ausblenden.

Sollten Sie unsere Filme auf Youtube präsentieren wollen, stellen Sie bitte eine stabile Internetverbindung her und blenden ggf. die entsprechende Folie vorher ein.

Unter einigen Folien finden Sie eventuell **Kommentare und Stichworte**, die Ihnen das Vortragen erleichtern oder Ihnen weiterführende Informationen geben.

Den Garten seniorengerecht gestalten

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Übersicht

- Zahlen und Fakten
- Typische Gartenunfälle
- Sicher gärtnern mit wenig, mittlerem und höherem Aufwand
- Licht im Garten
- Sichere Obsternte
- Persönliche Schutzausrüstung

- Informationsmaterial der DSH

Zahlen und Fakten

- Gärtnern macht Freude und ist gesund, denn Mobilität und Beweglichkeit werden gefördert.
- 50% der 75- bis 79-Jährigen kümmern sich um Balkon und Garten.

**Aber: Jedes Jahr passieren ca. 200.000
Gartenunfälle!**

Typische Gartenunfälle

- Eine ältere Frau schneidet Rosen. Dabei rutscht sie ab und zieht sich eine tiefe Schnittwunde zu.
- Ein Mann zerrt in gebückter Haltung eine Wurzel aus der Erde heraus. Dabei überlastet er seinen Rücken so sehr, dass es zu einem Bandscheibenvorfall kommt.
- Der Standfuß der Leiter eines Gartenbesitzers versinkt im lockeren Boden des Beets. Der Mann verliert das Gleichgewicht, fällt von der Leiter und verstaucht sich den Knöchel.



Sicher gärtnern mit wenig Aufwand ⁽¹⁾

- Äste, Blätter, Baumfrüchte etc. regelmäßig von den Wegen fegen.
- Algenwuchs, Flechten und Moos auf Wegen regelmäßig entfernen.
- Feste Schuhe mit Profilsohle tragen.
- Hochwertiges Werkzeug und ergonomische Gartengeräte benutzen:
 - bessere Handhabung und
 - mehr Freude an der Arbeit.

Sicher gärtnern mit wenig Aufwand ⁽²⁾

- Bei Hitze: ausgedehnte Mittagspause, ausreichend trinken, Kopf und Haut vor der Sonne schützen (langärmelige, eher dunkle Kleidung aus Baumwolle).
- Hilfe von anderen annehmen.
- Bei Arbeiten mit Elektrogeräten gibt der FI-Schutzschalter (RCD) Sicherheit. Es gibt ihn auch als preiswerten Zwischenstecker.

FI-Schutzschalter / RCD

Ein **FI-Schutzschalter** (auch RCD: **R**esidual **C**urrent **D**evice) misst die Differenz zwischen zu- und abfließendem Strom.

Beispiel defektes Kabel: Relais schaltet den überwachten Stromkreis ab

-> wirksamer Schutz vor elektrischen Schlägen



Gesetzliche Vorschrift:

In Neubauten und bei neu installierten Stromkreisen, Feucht- und Nassbereiche im Außenbereich

Nachrüstmöglichkeit: mobile oder festinstallierte RCD

Sicher gärtnern mit mittlerem Aufwand

- Fußmatten bzw. Gitterroste bodengleich verlegen.
- Eine Überlegung wert: Kleine Rasenflächen oder schwer zugängliche Bereiche durch ein pflegeleichtes Staudenbeet ersetzen.
- Rasenkantensteine zwischen Rasen und Beet
- Hochbeet oder Kübelhochbeet anlegen.
- Mähroboter oder Mulchmäher anschaffen – abgeschnittenes Gras muss nicht mehr aufgenommen werden (Geschenkidee!).
- Gartenhelfer engagieren – und zur gesetzlichen Unfallversicherung anmelden.

Sicher gärtnern mit höherem Aufwand

- Treppen: Stabile Geländer oder Handläufe anbringen -> gummierte Handläufe, keine Seile!
- Rutschfeste, dauerhafte und wetterfeste Gehwege
- Terrassenplatten mit schmalen Fugen
- Hauptwege zwischen 1,2 und 1,5 Meter breit
- Bewirtschaftungswege ca. einen halben Meter breit





Licht!

- Helle, blendfreie Beleuchtung auf Wegen zum und ums Haus, zum Carport, zum Gartentor, zur Mülltonne, auf Treppen und allen Zuwegungen
- Ggf. Bewegungsmelder installieren.
- Lampen müssen für den Außenbereich zugelassen sein.

Sichere Obsternte

- Geeignete Leiter verwenden und richtig anstellen.
- Ggf. Obstbaumleiter mit Leiterfußspitze, Spreizsicherung, Winkel, Bodentraverse einsetzen.
- Maximale Belastung der Leiter beachten.
- Pflücktasche zum Umhängen verwenden.

Persönliche Schutzausrüstung

	Persönliche Schutzausrüstung			
	Schutzschuhe mit rutschfester Sohle, möglichst wasserabweisend	Schutzhandschuhe	Schutzbrille mit Seitenschutz	Gehörschutz
Arbeiten im Garten (mit) ...				
Spaten, Grubber, Harke, Hacke, Grabegabel	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	-	-
Obsternte	+	+	bei Oberkopfarbeiten erforderlich	-
Garten- oder Astschere	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	+	-
Rasenmäher	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Rasentrimmer/ Freischneider	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Heckenschere (elektrisch oder Akku)	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Häcksler	+ Empfehlung: Schuhe mit Zehenschutz	+	+	nach Herstellerangaben
Hochdruckreiniger	+ zusätzlich: wasserdicht	+	+ Gesichtsschutz empfehlenswert	nach Herstellerangaben

Kostenfreies Informationsmaterial



Zum Download:

Broschüre „Den Garten genießen.
Sicher gärtnern.“



Zum Bestellen:

Broschüre „Sicher leben auch im
Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar.“

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



www.das-sichere-haus.de



Vielen Dank für Ihr Interesse!

www.das-sichere-haus.de

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Weitere Vorträge der DSH

Stürze im Alltag sicher verhüten

- Hauptvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Sturzprophylaxe, Mitmach-Aktion: Kräftigungsübungen

Senioren sicher unterwegs:

- Kurzvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Tipps zum Umgang mit Rollatoren, mit Rollator in öffentlichen Verkehrsmitteln, Übungsideen mit und ohne Rollator

Den Garten seniorengerecht gestalten:

- Kurzvortrag zur sicheren Gartenarbeit, der richtigen Schutzkleidung, Gartengestaltung fürs Alter

Sicher durch den Alltag:

- Hauptvortrag zur Unfallprävention mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Unfallvermeidung

<https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko/vortraege>