

# Stolpern, Ausrutschen, Stürzen vermeiden



# Ein Drittel aller Unfälle passieren durch Stolpern oder Ausrutschen



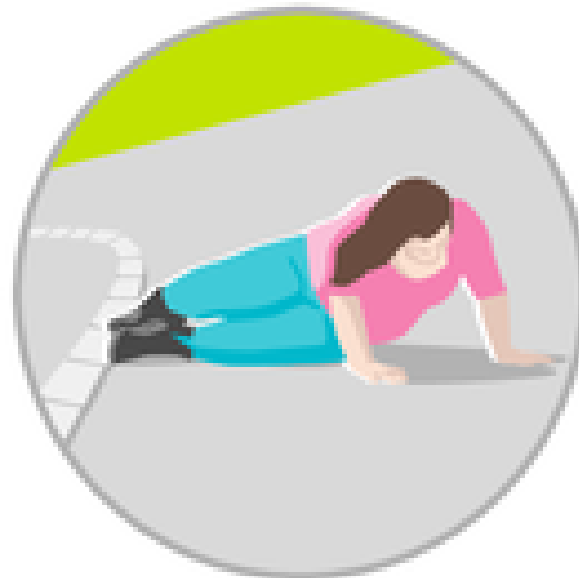
**12 000**  
über Einrichtung



**54 000**  
auf Treppen  
pro Jahr



**17 000**  
auf Eis und Schnee



**12 000**  
auf Strassen und Wegen



**12 000**  
beim Tragen

Quelle: SSUV, Berufs- und Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz (2016–2020), häufigste Situationen und beteiligte Gegenstände

# Stolperunfälle: 200'000 Menschen pro Jahr verletzen sich



Quelle: SSUV, Berufs- und Freizeitunfälle der Arbeitnehmenden der Schweiz (2015-2019)

# Mögliche Ursachen



- **Fehlende Aufmerksamkeit / Konzentration**
- **Hast / Eile / Stress**
- **Ablenkung (Handy, Material etc.)**
- Treppen
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Technische Mängel im Gebäude
- Stolpergefahren (Gegenstände, Kabel, etc.)
- Mangelhafte Ordnung und Sauberkeit
- Keine freie Sicht
- Zu wenig Licht
- Boden (Nässe, Schnee, Unebenheiten etc.)
- Bei Kund:innen zu Hause: Haustiere, Teppiche

# Und Sie?

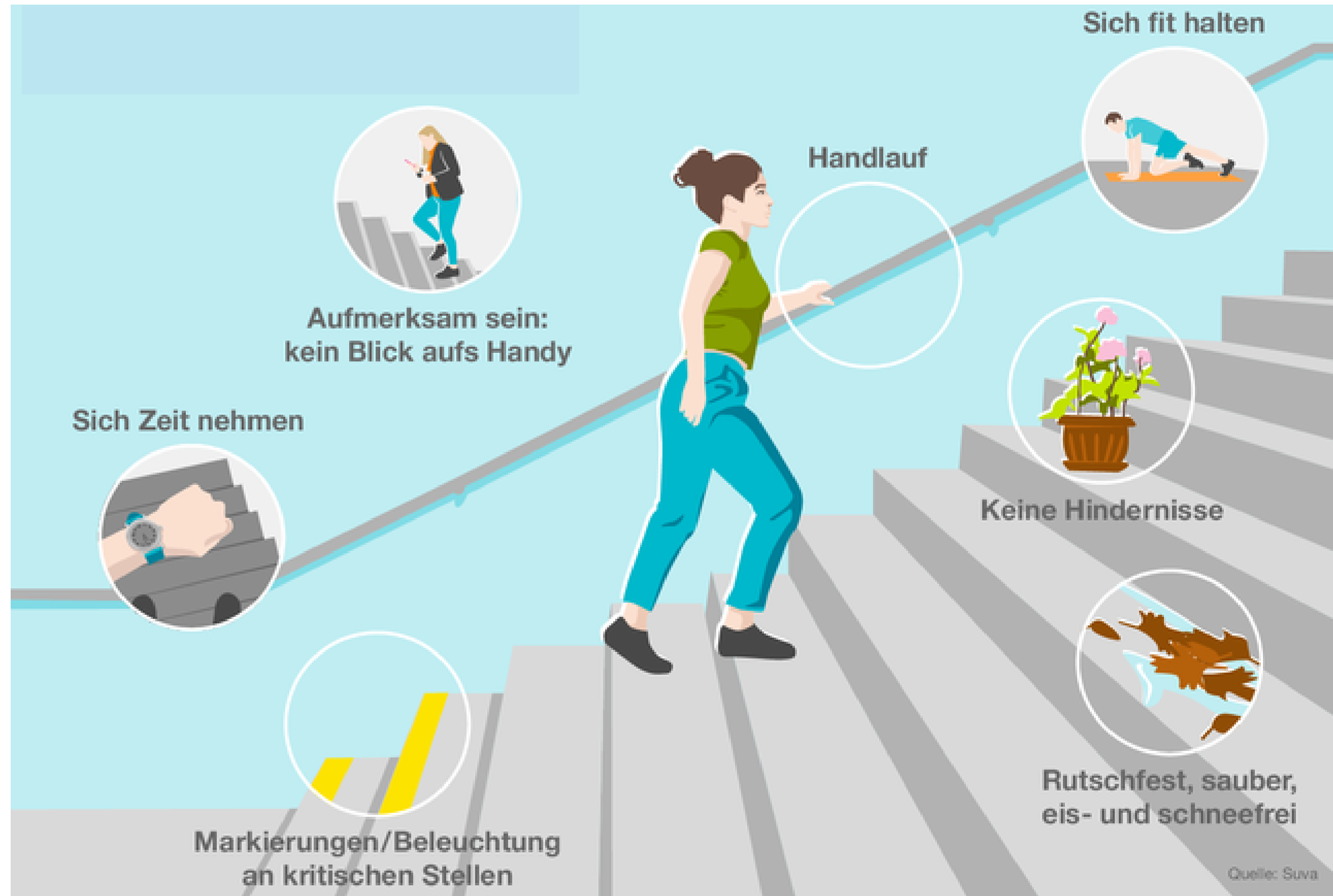
Wer von Ihnen ist schon einmal  
bei der Arbeit durch Stolpern  
oder Ausrutschen gestürzt?



# Film – Stolpern, Ausrutschen, Stürzen



# Auf Treppen sicher unterwegs: Darauf kommt es an



# Unfallverhütung nach STOP

## Das STOP-Prinzip

**S**

### **Substitution (Ersatz)**

→ Stolperfallen beseitigen, z.B. Stufen- und schwellenloser Neu-/Umbau

**T**

### **Technische Massnahmen (Hilfsmittel)**

→ Anbringen von Handläufen, Ablaufrinnen in Nassbereichen, rutschfeste Markierungen bei Treppen, ausreichende Beleuchtung

**O**

### **Organisatorische Massnahmen**

→ Schulung der Mitarbeitenden zu Sturzprävention, aktives Melden von Defekten, Vermeidung von Zeitdruck, interne Kontrolle von Ordnung und Sauberkeit

**P**

### **Personenbezogene Massnahmen**

→ Tragen von geschlossenen Schuhen mit rutschfesten Sohlen



# Und in der Praxis?

Wie kann Stolpern, Ausrutschen und Stürzen in unserem Betrieb vorgebeugt werden?  
Was können die Mitarbeitenden tun?

- Tragen Sie die richtigen Schuhe
- Unterschätzen Sie Treppen und Stufen nicht
- Schalten Sie Stolperfallen und Rutschpartien aus
- Achten Sie auf Ordnung und Sauberkeit an der Arbeitsstätte
- Sorgen Sie für saubere und rutschfeste Böden
- Halten Sie die Augen offen
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung

Draussen lauern besondere Stolper- und Rutschgefahren, vor allem bei Regen oder Glatteis.



# Links

## BFU: Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung (von Fachpersonen für Fachpersonen)

[Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung | BFU](#)

[Sturzprävention in Spitex und Pflege: aktiv vor Ort | BFU](#)

## BFU: Stürze verhindern

[Stürze verhindern – Stürze können jeden treffen | BFU](#)

[Checkliste für ein sicheres Zuhause – die Sicherheit hält Einzug | BFU](#)

## Suva: 10 Tipps

[10 Tipps, damit sich weniger Menschen bei Stolperunfällen verletzen](#)

Quelle Illustrationen/Bilder: Suva Checkliste 67178 und Suva Webseite Stolpern Stürzen



[safeatwork.ch](https://safeatwork.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Finanziert durch die EKAS  
[www.ekas.ch](https://www.ekas.ch)