

1 Stolpern, Rutschen, Stürzen

Unfallstatistik

Unfälle durch Stolpern, Rutschen oder Stürzen, kurz SRS-Unfälle genannt, führen die Unfallstatistik der Arbeitsunfälle an. 2020 wurden in Deutschland 153.622¹ meldepflichtige Arbeitsunfälle gezählt, verursacht durch Stolpern, Rutschen oder Stürzen. Zudem ereignen sich die meisten Unfälle in den Wintermonaten,

in denen mit Frost und Glätte zu rechnen ist. Dabei verletzen sich bei Wegeunfällen Frauen häufiger als Männer.⁸ SRS-Unfälle zählen zu den häufigsten Unfallarten³² in der Schule, am Arbeitsplatz und zu Hause.

Was tun, um Stolpern, Rutschen, Stürzen zu vermeiden?



1 Achte auf deinen Weg. Bleibe aufmerksam. Wenn es Schäden gibt, melde diese!



2 Achte bei der Wahl deiner Wege darauf, dass diese ausreichend beleuchtet sind. Melde, wenn Leuchtmittel defekt sind.



3 Halte Ordnung in deinem Arbeitsbereich: Auch Material und Werkzeuge können zu Stolperfällen werden.



4 Trage sichere Schuhe: Die Sohle muss rutschhemmend sein und der Fuß soll festen Halt haben.



5 Halte Böden trocken und sauber.



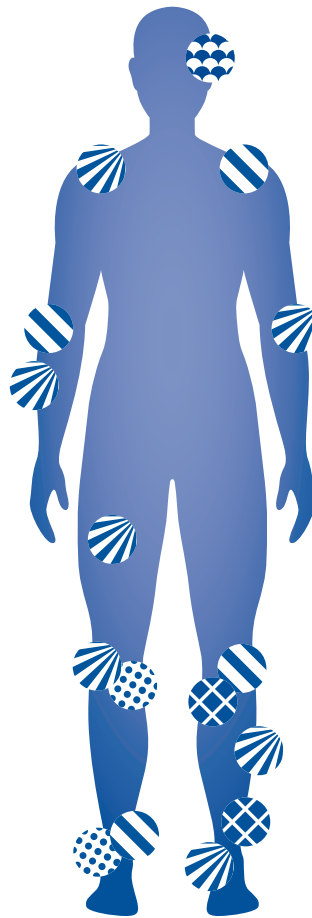
6 Sorge für freie Sicht beim Tragen von Lasten.



7 Beachte die Regeln beim Arbeiten auf Leitern und Tritten.



8 Benutze den Handlauf beim Treppensteigen. Lasse keine Stufen aus.



Verletzungen durch SRS-Unfälle³

Knöchel- und Fußverletzungen (41%)

Kniegelenks- und Unterschenkelverletzungen (21%)

Davon:

- Zerrungen und Verstauchungen (38%)
- Prellungen (25%)
- Zerreißen/Bänderrisse (17%)
- Frakturen (15%)

Außerdem:

- Gehirnerschütterungen

SRS-Check

Hier geht's zum SRS-Check



Schon mal gestolpert, gerutscht, gestürzt? Schick uns deine Story!

@jwsl_de @jwsl.de @jwsl_de
#stolpernrutschenstürzen #jwsl

2 Trainiere dein Gleichgewicht!

Selbsttest: Wie lange schaffst du es, auf einem Bein zu stehen?

Trage hier deine Zeiten ein!

Auf dem linken Bein

Sekunden

Führe den Test im Team durch: Eine Person macht die Übung, die andere stoppt die Zeit.

Auf dem rechten Bein

Sekunden

Verlagere dein Körpergewicht zunächst auf das linke Bein und hebe den rechten Unterschenkel nach hinten, parallel zum Boden. Schließe die Augen, dein Mitschüler oder deine Mitschülerin stoppt ab jetzt die Zeit. Dasselbe machst du mit dem anderen Bein. Schaffst du es, länger als 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen: Glückwunsch, du kannst dein Gleichgewicht gut halten! Falls nicht, helfen dir regelmäßige Übungen (siehe unten), dein Gleichgewicht zu trainieren.

Aufgabe: Was trainiert dein Gleichgewicht?

Kreuze an, in welchen Situationen dein Gleichgewicht trainiert wird.*



Ihr trainiert gerade gemeinsam? Zeigt uns euer Video!

[@jwsl_de](#) [@jwsl.de](#) [@jwsl](#)
#stolpernutschenstürzen #jwsl

Übung: Yoga-Baum im Wind

1. Für den Yoga-Baum verlagerst du zunächst das Gewicht auf den linken Fuß.
2. Dann bringst du den rechten Fuß an die Innenseite deines linken Oberschenkels. Das rechte Knie zieht nach außen und hinten.
3. Hebe die Hände über den Kopf. Halte dein Gleichgewicht. Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein.



- ✓ **stärkt deine Beinmuskeln**
- ✓ **stärkt deinen Rumpf**
- ✓ **verbessert deine Körperhaltung**
- ✓ **trainiert dein Gleichgewicht**

4. Jetzt mit Wind! Die Übung im Stand stärkt zwar deine Muskeln, richtig gefordert wird dein Gleichgewichtssinn aber erst, wenn du Bewegungen ausgleichen musst: Stell dir vor, du bist ein Baum im Wind, schwenke deine Arme abwechselnd von links nach rechts. Willst du noch mehr? Dann schließe dabei deine Augen.



*Lösung: Bei B, C, E und F wird das Gleichgewicht trainiert.



3 Das eigene Risikoempfinden

Schätze das Risiko! – Szene 1

Stell dir vor, du bist Azubi für Büromanagement. Du sitzt in einem Büro deines Ausbildungsbetriebs, das du dir mit deinem Kollegen Jonas teilst. Jonas sieht heute müde aus und sagt zur Begrüßung, er fühle sich gar nicht fit. Kurz vor der Mittagspause benötigst du einen Aktenordner aus dem obersten Fach im Regal. Auch wenn du dich langmachst – da kommst du nicht ran. Jonas bietet dir seine Hilfe an, stellt seinen Bürostuhl ans Regal und will diesen als Tritt benutzen. Du erinnerst dich, dass erst letzte Woche deine Azubi-Kollegin Naima bei einer solchen Aktion vom Stuhl gefallen ist und sich den Knöchel verstaucht hat. Sie war erst krankgeschrieben und humpelt jetzt über den Flur. Außerdem sieht Jonas' Stuhl ziemlich wacklig aus. Kein Wunder, so wie er immer darauf rumhängt. Was du nicht weißt: An Jonas' Bürostuhl ist eine Schraube locker. Jonas kann einem Sturz vom Stuhl nur entgehen, wenn er auf der wackligen Sitzfläche sein Gleichgewicht halten kann.

Schätze das Risiko! Wie hoch auf einer Skala von 1 bis 10 schätzt du das Risiko, dass Jonas vom Bürostuhl stürzen wird? 1 bedeutet geringes Risiko. 10 bedeutet hohes Risiko.

Ich schätze:

.....

Durchschnittswert meiner Gruppe:

.....

Durchschnittswert der anderen Gruppe:

.....



Schätze das Risiko! – Szene 2

Stell dir vor, du bist Azubi für Büromanagement. Du sitzt in einem Büro deines Ausbildungsbetriebs, das du dir mit deinem Kollegen Jonas teilst. Heute fühlst du dich ausgeschlafen und fit – deinen Ausgleich zum Bürojob holst du dir immer beim Klettern am Wochenende. Kurz vor der Mittagspause benötigst du einen Aktenordner aus dem obersten Fach im Regal. Auch wenn du dich langmachst – da kommst du nicht ran. Jonas schiebt seinen Bürostuhl rüber und empfiehlt dir, diesen als Tritt zu benutzen. Gute Idee, denkst du, der Stuhl hat genau die richtige Höhe, damit bist du ganz fix oben und wer an Felsen klettern kann, schafft auch diesen kleinen Aufstieg. Schließlich hält der Bürostuhl auch Jonas jeden Tag aus, so wie er immer darauf rumhängt. Was du nicht weißt: An Jonas' Bürostuhl ist eine Schraube locker. Du kannst einem Sturz vom Stuhl nur entgehen, wenn du auf der wackligen Sitzfläche dein Gleichgewicht halten kannst.

Schätze das Risiko! Wie hoch auf einer Skala von 1 bis 10 schätzt du das Risiko, dass du vom Bürostuhl stürzen wirst? 1 bedeutet geringes Risiko. 10 bedeutet hohes Risiko.

Ich schätze:

.....

Durchschnittswert meiner Gruppe:

.....

Durchschnittswert der anderen Gruppe:

.....



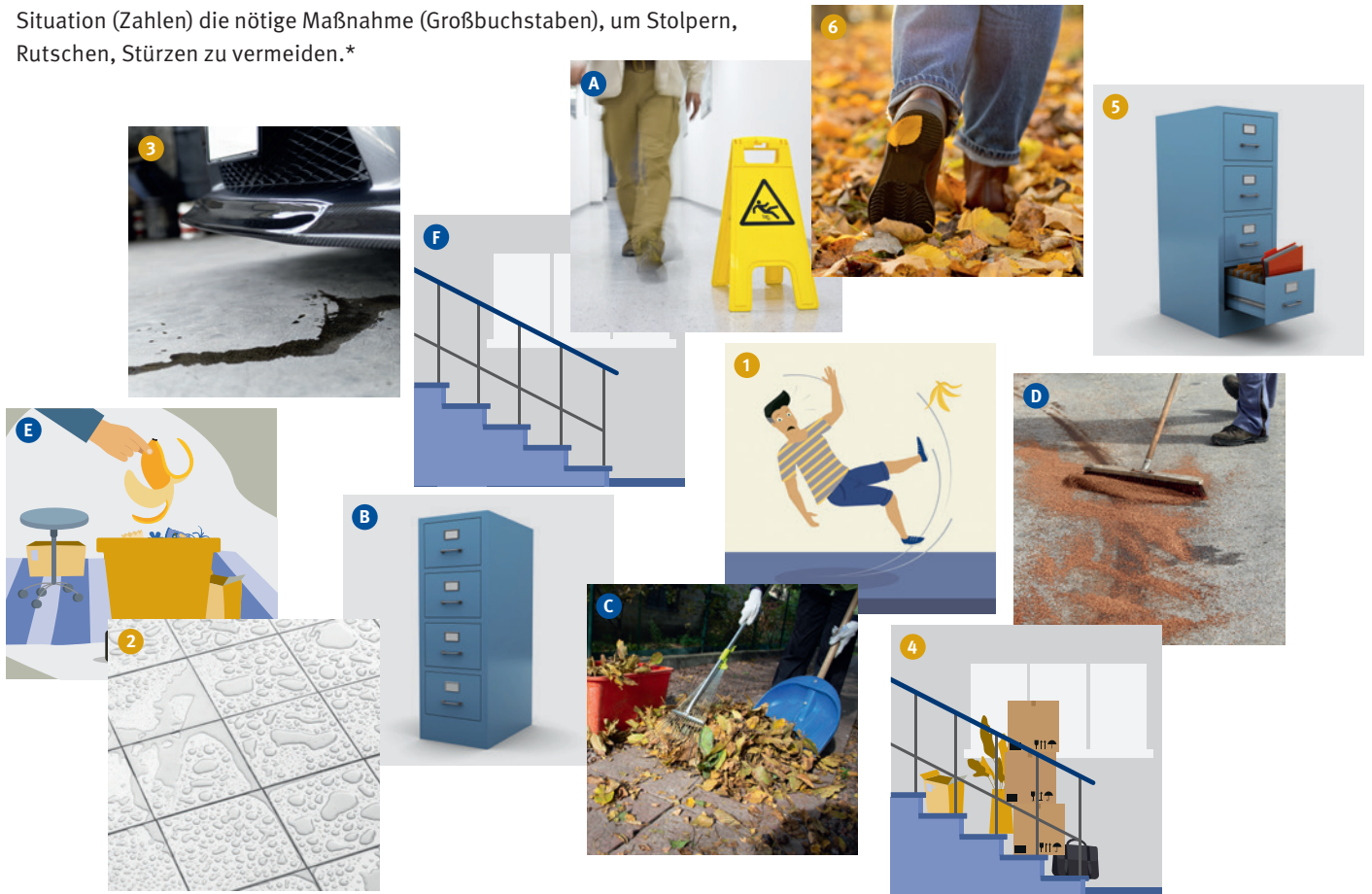
**Geht's noch? Besser ohne Stürzen!
Sag uns, wie du's machst!**

@jwsl_de **@jwsl.de** **@jwsl_de**
#uffbasse **#stolpernrutschenstürzen**

4 Sauberkeit + Ordnung = Sicherheit

Bilderrätsel: Finde die richtigen Bildpaare!

Finde unter den Bildern zu jeder „unordentlichen“ und „unsauberen“ Situation (Zahlen) die nötige Maßnahme (Großbuchstaben), um Stolpern, Rutschen, Stürzen zu vermeiden.*



1. 2. 3. 4. 5. 6.

Kennst du noch weitere Situationen am Arbeitsplatz, in denen Unordnung und Verschmutzungen zum Stolpern, Rutschen oder Stürzen führen? Was kannst du dagegen tun? Schreib es auf!

.....

.....

.....

.....

.....



Irgendwas mit Stolpern ...? Interessiert uns!

[@jwsl_de](#)
[@jwsl.de](#)
[@jwsl_de](#)

#stolpernrutschenstürzen
#jwsl

*Lösung: 1E, 2A, 3D, 4F, 5B, 6C

5 Der richtige Fußschutz

Was macht Gehen sicher?

Schau dir die Kriterien für den richtigen Fußschutz an! Je nach Beruf und Gefährdungen am Arbeitsplatz müssen die Schuhe weiteren Kriterien entsprechen.



Recherchiere in deinem Ausbildungsbetrieb!

Welche Schuhe trägst du bei der Arbeit?

Welchen Kriterien müssen sie entsprechen?

Wie unterscheidet sich dein Arbeitsschuh von deinem Alltagsschuh?

Was macht deinen Arbeitsschuh rutschhemmend?

Die richtige Sohle²²

- Das Profil erhöht die Griffigkeit und verdrängt Bodennässe, ähnlich wie das Profil beim Autoreifen.
- Für mehr Haftung und Reibung sorgt eine weiche Sohle, die sich verformt und damit die Auftrittsfläche auf dem Boden vergrößert.
- Bei harten Sohlen kommt es eher zum Ab- und Wegrutschen. Sie geben dem Träger oder der Trägerin ein unsicheres Gefühl.
- Glatte und harte Sohlen ermüden die Muskulatur, es kommt eher zu Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen.

Wer ist verantwortlich?

Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin ist verpflichtet, dir geeignete Schuhe bereitzustellen, wenn bestimmte Gefährdungen vorliegen. Das ist zum Beispiel der Fall bei möglichen (Fuß-)Verletzungen durch äußere Einwirkungen wie Rutschgefährdungen, aber auch beim Stoßen, Einklemmen, Durchnässen, bei Stichverletzungen, herabfallenden Gegenständen oder weiteren Gefährdungen.

Sohlencheck

- ✓ Gummisohle
- ✓ Kunststoffsohle
- ✗ Ledersohle

SRS schafft dich?
Mach 'nen Post!

 @jwsl_de
 @jwsl.de
 @jwsl_de



#jwsl
#stolpernrutschenstürzen

6 Achtung, Sturzgefahr!

Die wichtigsten Sicherheitszeichen

Schau dir die Sicherheitszeichen und deren Bedeutung an: Welche kennst du aus deinem Ausbildungsbetrieb? Wo sind sie angebracht? (Quelle: DGUV Information 211-041)



Schon mal gestolpert, gerutscht, gestürzt? Schick uns deine Story!

@jwsl_de @jwsl.de @jwsl_de #stolpernrutschenstürzen #jwsl



Betreten der Fläche verboten



Für Fußgängerinnen und Fußgänger verboten



Laufen verboten



Warnung vor Rutschgefahr



Warnung vor Absturzgefahr



Warnung vor Hindernissen am Boden



Fußschutz benutzen



Handlauf benutzen



Übergang benutzen



Fußgängerweg benutzen



Abfallbehälter benutzen

Checkliste

Fülle die Tabelle aus: Welche Sicherheitszeichen kennst du aus deinem Ausbildungsbetrieb? Auf welche Gefährdungen weisen sie hin? Wo sind sie angebracht? Wo ist keins angebracht, gehört aber eins hin?

Welches Sicherheitszeichen?	Für welche Gefährdung?	Wo angebracht?	sonstige Auffälligkeiten (Sichtbarkeit, Zustand ...)

Farben und Formen

-  Verbotsschilder in Rot
-  Warnschilder in Gelb
-  Gebotsschilder in Blau



Vorsicht vor „Smombies“³³

Als „Generation Kopf unten“ bezeichnet man zu Fuß Gehende, die im Straßenverkehr auf ihre Smartphones starren und damit sich selbst und andere gefährden. Mancherorts gibt es bereits Verbotsschilder oder Warntafeln sowie Bußgelder gegen dieses weltweite Phänomen der Smartphone-Zombies, kurz „Smombies“.

7

Licht ins Dunkel

Mit der richtigen Beleuchtung SRS-Unfälle vermeiden

Ordne die folgenden Adjektive und Wortpaare je einem Bild zu und schreibe sie dahinter! So erstellst du deine eigene Checkliste, mit der du anschließend die Lichtverhältnisse in deinem Arbeitsbereich prüfen kannst.

- ausreichende Helligkeit
- blendfrei
- funktionierende Leuchtmittel
- ausreichend Tageslicht
- flimmerfrei
- erkennbare Lichtschalter
- gleichmäßig ausgeleuchtet
- schattenfrei
- angemessene Lichtfarbe



Geht's noch?
Besser ohne Stürzen!
Sag uns, wie du's machst!

- @jwsl_de
- @jwsl.de
- @jwsl_de

#uffbasse
#stolpernrutschenstürzen

* Lösung: A flimmerfrei, B blendfrei, C erkennbare Lichtschalter, D gleichmäßig ausgeleuchtet, E angemessene Lichtfarbe, F ausreichend Tageslicht, G schattenfrei, H funktionierende Leuchtmittel, I ausreichende Helligkeit

	Ordne hier die richtigen Begriffe zu	Trifft das auf deinen Arbeitsplatz zu?
A	_____	<input type="checkbox"/>
B	_____	<input type="checkbox"/>
C	_____	<input type="checkbox"/>
D	_____	<input type="checkbox"/>
E	_____	<input type="checkbox"/>
F	_____	<input type="checkbox"/>
G	_____	<input type="checkbox"/>
H	_____	<input type="checkbox"/>
I	_____	<input type="checkbox"/>

8 Leitern, Tritte, Treppen I

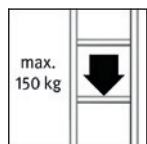
Der richtige Umgang

Diese Regeln und Hinweise schützen dich vor Unfällen beim Umgang mit Leitern, Tritten oder Treppen.



Kennst du die Leiter-Piktogramme?

Je nach Leiterart gibt es unterschiedliche Verhaltensmaßnahmen. Diese sind als Benutzungsanleitung in Form von Piktogrammen auf der jeweiligen Leiter angebracht. Ein Überblick.



Maximale Belastung



Nur eine Person



Nicht hinauslehnen



Ebener und tragfähiger Untergrund



Witterungsbedingungen beachten



Anlegewinkel beachten



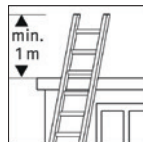
Nur an sichere Flächen anlegen



Die obersten 3 Stufen nicht besteigen



Die obersten 4 Stufen nicht besteigen



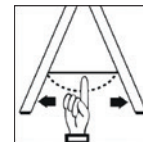
Mindestens 1 m Überstand



Stahlspitzen auf nachgiebigem Untergrund



Nicht übertreten



Gespannte Spreizvorrichtung



Spreizsicherung einlegen



Nicht als Anlegeleiter nutzen



Nicht übersteigen

Es gibt zum Beispiel Anlegeleitern (einteilig), Stehleitern (zweischenklig), Schiebe- oder Steckleitern (mehrteilig) sowie Mehrzweckleitern. Letztere können als Anlege-, Schiebe- oder Stehleitern verwendet werden.³⁴

Irgendwas mit Stolpern ...? Interessiert uns!

@jwsl_de

@jwsl.de

@jwsl.de

#stolpernrutschenstürzen

#jwsl



9 Leitern, Tritte, Treppen II

Stolperfalle Elbphilharmonie

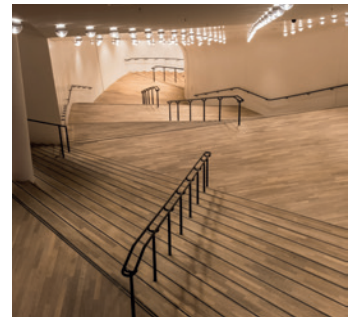
Seit ihrer Eröffnung im Jahr 2017 kam es in der Hamburger Elbphilharmonie immer wieder zu Unfällen an den zahlreichen Treppen. Lies den folgenden Zeitungsartikel und unterstreiche darin die Ursachen und Gründe für die vermehrten Stolper- und Sturzunfälle!

Stolperfalle Elphi: Immer wieder Verletzte nach Treppenstürzen

Knochenbrüche, Prellungen, Blutergüsse: In der Asklepios Klinik St. Georg häufen sich die Fälle von Patienten, die nach einem Treppensturz in der Elbphilharmonie verletzt eingeliefert werden. [...] Seit Eröffnung der Elbphilharmonie 2017 wird über die Sicherheit der Treppen in dem Konzerthaus diskutiert. [...]

Hamburg: Treppenstürze in der Elbphilharmonie Nun geht es wieder los: Wie ein Sprecher der Elbphilharmonie bestätigte, sind in der Saison 2020/2021 vier Menschen in der Elphi gestürzt. Das klingt im Vergleich nicht viel. Allerdings war das Konzerthaus in dieser Saison wegen der Pandemie sieben Monate lang geschlossen. Seit Beginn der Saison 2021/2022 im September sind bereits zwei Besucher die Treppe hinabgestürzt. Die Dunkelziffer dürfte jedoch deutlich höher liegen. Denn gezählt werden nur Stürze, bei denen entweder das Personal oder der Rettungsdienst zu Hilfe kam. Zu Personen, die sich selbst ins Krankenhaus begeben, hat die Elbphilharmonie keine Erkenntnisse. [...]

Elbphilharmonie in Hamburg: Liegt es an der Symmetrie der Treppe? Als wesentlichen Grund für ihren Sturz geben die Patienten laut Asklepios (Hamburger Klinikbetreiber) die Asymmetrie der Treppe an. Treppenbauer hatten schon 2017 berechnet, dass das Schrittmaß zwischen den Stufen zu groß sei. Benutzer würden bei zu breiten Stufen Trippel- oder Ausfallschritte machen und dabei mit der Schuhspitze vor die Kanten stoßen. So geraten sie aus dem Takt und stolpern. Kritiker bemängeln schon lange, dass beim Bau der Treppe das Design wohl wichtiger gewesen wäre als die Funktion. Auch der Blinden- und Sehbehindertenverein kritisiert: „Die ganze Gestaltung ist sehr Ton in Ton. Das ist für Sehende schon schwierig, für sehbehinderte Menschen ein großes Problem“, so Sprecherin Melanie Wölwer. Auf die Kritik hatte die Elphilharmonie reagiert. Wie der Sprecher bestätigte, wurden 2019 die Treppenstufenmarkierungen erneuert, um so die Barrierefreiheit zu verbessern. Beim Blinden- und Sehbehindertenverein sind seitdem keine Beschwerden mehr eingegangen. Dennoch scheint das Problem grundsätzlich noch nicht behoben zu sein. Markierungen allein sind offenbar nicht genug.




Wie müssten die Treppen gestaltet sein, um Stolper- und Sturzunfälle zu vermeiden?

Wie ist in deinem Ausbildungsbetrieb sichergestellt, dass es keine kritischen Situationen auf Treppen gibt?

Von Nina Gessner in der Hamburger Morgenpost am 11.11.2021³⁵



Geht's noch? Besser ohne Stürzen!
Sag uns, wie du's machst!

 [@jwsl_de](#)  [@jwsl.de](#)  [@jwsl_de](#)
#jwsl #stolpernrutschenstürzen