



## Schutz vor Stolpern, Rutschen, Stürzen: Zahlen, Ursachen, Maßnahmen

Seite 22/23

## Körperliche Fitness

Seite 13

## Leitern, Tritte, Treppen

Seite 21

**Formate  
für E-Learning**



**Unterrichtskonzept  
für Berufsschulen**

# Die gesetzliche Unfallversicherung

**Fast alle Deutschen sind im Laufe ihres Lebens gesetzlich unfallversichert. Die gesetzliche Unfallversicherung gewährleistet im Verletzungsfall eine Therapie und die Rehabilitation.**

Sie gliedert sich in die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, zusammengeschlossen in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Die DGUV ist der Spitzenverband, der mit seinen Landesverbänden die Interessen der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen vertritt.

Die landwirtschaftliche Unfallversicherung als Bestandteil eines einzigen, bundesweit zuständigen Trägers für die gesamte landwirtschaftliche Sozialversicherung ist die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Neben der Entschädigung gehört es auch zum Auftrag der gesetzlichen Unfallversicherung, Unfällen und Berufskrankheiten vorzubeugen. Daher unterstützt sie Unternehmen und Schulen dabei, die Arbeit beziehungsweise den Unterricht sicher und gesund zu gestalten. Dennoch können Verletzungen eintreten, zum Beispiel auf dem Schulweg der Schülerinnen und Schüler oder während der Arbeit im Ausbildungsbetrieb. Dann springt die gesetzliche Unfallversicherung ein, mit Versorgungs- und Gesundheitsangeboten und dem Ziel, die Betroffenen so schnell wie möglich wieder fit für Arbeit und Privatleben zu machen. So ermöglichen die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen ihren Versicherten den Weg zurück in ein selbstbestimmtes (Berufs-)Leben.

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen finanzieren sich durch die Beiträge der bei ihnen versicherten Unternehmen oder, für Schule und Ehrenamt, durch die Beiträge von Bund, Ländern und Kommunen. Die gesetzliche Unfallversicherung macht keinen Gewinn und bildet mit der gesetzlichen Krankenversicherung, der Rentenversicherung, der Pflegeversicherung und der Arbeitslosenversicherung die Grundpfeiler der sozialen Sicherheit.

**Über 17 Millionen  
Kitakinder,  
Schülerinnen und  
Schüler sowie  
Studierende**

**3,8 Millionen  
versicherte  
Unternehmen und  
Einrichtungen**

**680.000  
Sicherheits-  
beauftragte**

Stand: 2022

# Unterrichtskonzept – Inhaltsverzeichnis

## Einführung

Die gesetzliche Unfallversicherung	2
Das Unterrichtskonzept Jugend will sich-er-leben 2022/23	4
Das JWSL-Filmpaket 2022/23	8
Der Kreativwettbewerb Jugend will sich-er-leben 2022/23	10

## Unterrichtsinhalte

SRS-Unfälle: Maßnahmen   Bei der Arbeit   Körperliche Fitness	12
Gleichgewicht und Reaktionsvermögen   Der menschliche Gang   Bewegung und Psyche	14
Risikoempfinden   SRS und das STOP-Prinzip   Ausrutschen	16
SRS-Unfälle zu Hause und im Verkehr   SOS gegen Stolpern, Rutschen, Stürzen   Der richtige Fußschutz	18
Beschilderung   Aus Beinaheunfällen lernen   Beleuchtung   Leitern, Tritte, Treppen	20

## Wissen

Grundlagenwissen SRS: Zahlen, Ursachen, Maßnahmen, Der menschliche Gang, Gleichgewicht	22
---	----

## Arbeitsblätter

[1] Stolpern, Rutschen, Stürzen	26
[2] Trainiere dein Gleichgewicht!	27
[3] Das eigene Risikoempfinden	28
[4] Sauberkeit + Ordnung = Sicherheit	29
[5] Der richtige Fußschutz	30
[6] Achtung, Sturzgefahr!	31
[7] Licht ins Dunkel	32
[8] Leitern, Tritte, Treppen I	33
[9] Leitern, Tritte, Treppen II	34

## Impressum

Impressum   Quellen   Bildnachweise	35
-------------------------------------	----



## Aus dem Inhalt

### Bewegung und Psyche

Seite 15

### Fokus: Ausrutschen

Seite 17

### Der richtige Fußschutz

Seite 30



# Das Unterrichtskonzept Jugend will sich-er-leben 2022/23



**JWSL gewinnt das Comenius-EduMedia-Siegel. Damit werden die JWSL-Materialien als pädagogisch, inhaltlich und gestalterisch herausragende Bildungsmedien ausgezeichnet!**



**JWSL postet regelmäßig auf Instagram, Facebook und Twitter:**

 [@jwsl\\_de](https://www.instagram.com/jwsl_de)  
 [@jwsl.de](https://www.facebook.com/jwsl.de)  
 [@jwsl\\_de](https://twitter.com/jwsl_de)

**#jwsl**  
**#stolpernrutschenstürzen**

## Was ist Jugend will sich-er-leben?

Jugend will sich-er-leben (JWSL) ist ein Präventionsprogramm für Auszubildende im Bereich Sicherheit und Gesundheit. Es wird über die Landesverbände der DGUV allen Berufsschulen in Deutschland angeboten. Denn junge Beschäftigte sind am Arbeitsplatz besonders gefährdet: Erhebungen der DGUV zufolge liegt die Quote der meldepflichtigen Arbeitsunfälle bei Beschäftigten bis 25 Jahren deutlich höher als in den folgenden Altersgruppen unter 50 Jahren.<sup>1</sup> Schulen bekommen zu jährlich wechselnden, branchen- und berufsübergreifenden Themen Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Es handelt sich um eine sich ergänzende Kombination aus Filmbeiträgen auf DVD und Arbeitsblättern sowie konkrete Vorschläge zum Einsatz im Unterricht – zum Download bereitgestellt auf [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de). Darüber hinaus bietet die DGUV auf dem speziellen Schulportal „DGUV Lernen und Gesundheit“ ([www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de)) einen kostenfreien Service, um Sie mit vielfältigen, speziell auf Schulen abgestimmten Angeboten bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Die Angebote von JWSL richten sich an Lehrkräfte berufs- und allgemeinbildender Schulen, anderer Bildungseinrichtungen sowie an Ausbilderinnen und Ausbilder.



## Was ist das Unterrichtskonzept?

Das Unterrichtskonzept von JWSL, dem größten deutschen Präventionsprogramm für Berufsschulen im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, richtet sich an Berufsschullehrer und Berufsschullehrerinnen. Es ist didaktisch konzeptioniert für den Einsatz im Berufsschulunterricht und für die Projektarbeit.



## Das JWSL-Präventionsthema 2022/23

Das Thema des JWSL-Präventionsjahres ist der Schutz vor Stolpern, Rutschen, Stürzen, kurz SRS. Das Motto lautet: Watch out! – Null Stolpern, Rutschen, Stürzen.

**Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Stürze nach Verkehrsunfällen weltweit die zweithäufigste Ursache für tödliche Unfälle.<sup>2</sup>**

Auch am Arbeitsplatz sind Unfälle durch Ausgleiten, Stolpern, Umknicken, Hinfallen die zweithäufigste Ursache für Verletzungen.<sup>3</sup> Daher ist es wichtig, junge Erwachsene und Auszubildende frühzeitig für dieses Thema zu sensibilisieren. Auch, weil SRS-Unfälle nicht nur ältere, weniger mobile Menschen betreffen: Aktuelle Studien zeigen, dass sich junge Menschen immer weniger bewegen, ihre körperliche Fitness daher schwächer ausgebildet ist als noch bei Generationen vor ihnen – ein Hauptgrund dafür, warum Stürze bei jüngeren Erwachsenen zunehmen.<sup>4</sup> Die Corona-Pandemie der vergangenen Jahre – geprägt von Lockdowns, Homeoffice sowie Homeschooling – verstärkte zusätzlich den Bewegungsmangel und die Viel-Sitzerei. Daraus folgt ein höheres Gefährdungspotenzial für SRS-Unfälle. Für die gesetzliche Unfall- und Krankenversicherung sind infolgedessen Verletzungen, Folgeschäden und krankheitsbedingte Ausfälle sowie Arbeitsunfähigkeiten mit hohen Kosten verbunden.

**Stolpern, Rutschen, Stürzen vermeiden heißt: Ursachen kennen, Maßnahmen ernst nehmen.**

## Tätigkeitsspezifische SRS-Vermeidung: berufsgruppenübergreifend

Unfälle durch Stolpern, Rutschen, Stürzen können sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich ereignen. Die Maßnahmen, mit denen SRS-Unfälle vermieden werden können, finden sich in diesem Unterrichtskonzept in verschiedenen Schwerpunkten wieder: Es geht um physische wie psychische Grundvoraussetzungen, um den richtigen Fußschutz sowie Sicherheitszeichen, aber auch darum, welchen Einfluss etwa die Beleuchtung oder Ordnung und Sauberkeit haben. Stolpern, Rutschen und Stürzen geschieht zwar zumeist, aber nicht ausschließlich auf ebenen Flächen, weshalb in diesem Unterrichtskonzept auch Leitern, Tritte und Treppen didaktisch reduziert eine Rolle spielen. Für jeden Beruf beziehungsweise Arbeitsbereich gibt es spezifische Stolper- oder Sturzgefährdungen. Daher sind die Inhalte in diesem Unterrichtskonzept größtenteils so allgemein formuliert, dass sie für alle Berufsgruppen gelten.



**Alle Präventionsmaßnahmen im beruflichen Bereich helfen auch im privaten Bereich, vor Stolpern, Rutschen, Stürzen zu schützen. Und andersherum: Wer privat auf sich achtgibt, profitiert davon auch beruflich.**



**Melden Sie sich zum Newsletter an und erhalten Sie alle neuen Informationen zum aktuellen Präventionsjahr: Gewinnspiele, Preisträger und Preisträgerinnen und direkter Austausch mit Azubis, Berufsschulen und Ausbildungsbetrieben sowie Live-Berichte und vieles mehr unter [www.jwsl.de/newsletter](http://www.jwsl.de/newsletter).**

## E-Learning: Für Distanzunterricht geeignet

Die Corona-Pandemie hat das Lernen und Lehren nachhaltig verändert. Homeschooling, also der Distanzunterricht und das Lernen zu Hause, hat Sie als Lehrkräfte der Berufsschulen und Ihre Schülerinnen und Schüler herausgefordert. JWSL geht diese Entwicklung mit: Auch im vorliegenden Unterrichtskonzept sind einzelne Formate zur Erarbeitung zu Hause geeignet. Sie finden an den entsprechenden Modulen, die computergestütztes Lernen sowie die Onlinebearbeitung von Aufgaben ermöglichen, den Hinweis „E-Learning“.



**Ermuntern Sie die Azubis, sich auch über die sozialen Medien mit der Vermeidung von SRS-Unfällen auseinanderzusetzen: per Hashtag oder Verlinkung mit den JWSL-Kanälen auf:**

 [@jwsl\\_de](#)  
 [@jwsl.de](#)  
 [@jwsl\\_de](#)

**#jwsl**  
**#stolpernutschenstürzen**

**Zusätzlich sind alle E-Learning-Module ab diesem Jahr für den digitalen Lernraum der DGUV aufbereitet: [lernraum.dguv.de](https://lernraum.dguv.de). Den Zugang finden Sie über einen QR-Code am jeweiligen Modul.**

Alle Unterrichtsinhalte sind unter Einhaltung der aktuellen Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts zu Abstandsregeln und Hygienemaßnahmen durchführbar.

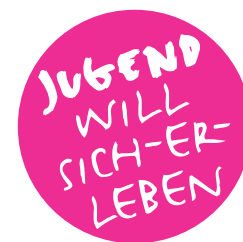
## Die Arbeit mit diesem Unterrichtskonzept: Erfahrungen der Azubis

Grundlage für die inhaltliche Arbeit mit diesem Unterrichtskonzept ist die Arbeits- und Lebenswelt der Berufsschülerinnen und Berufsschüler. Ihre Erfahrungen bilden in vielen Unterrichtsmodulen die Basis, um sich mit den konkreten Inhalten der SRS-Gefährdungen und der Präventionsmaßnahmen zu beschäftigen. Beziehen Sie daher, wann immer Sie können, die Erfahrungen der Azubis aus deren Ausbildungsbetrieben, der Berufsschule und auch aus dem Privatleben mit ein. Damit sichern Sie den Bezug zur Lebenswelt der Auszubildenden und können Ihren Unterricht mit real Erlebtem füllen. Darüber hinaus: Nicht selten gibt es individuelle Gründe, warum gerade junge Menschen größere Risiken eingehen oder lieber darauf verzichten, Mängel und Schäden zu melden sowie nicht selbst verursachte Unordnung aufzuräumen. Thematisieren Sie diese Gründe und seien Sie offen dafür, ohne sie positiv oder negativ zu bewerten. Erkennen Sie sie einfach an. Sich unter neutralem Feedback äußern zu dürfen, führt oftmals zur Einsicht in die Notwendigkeit von Schutzmaßnahmen. In den Arbeitsblätter dieses Unterrichtskonzepts wurde als Anredeform bewusst das Du gewählt. Damit entspricht JWSL einer aktuellen Entwicklung in Unternehmen und unterstreicht die Nähe zu den Azubis, die sich so besser mit dem Angebot identifizieren können.



**Beziehen Sie sich im Unterricht möglichst oft auf die konkreten Erfahrungen der Schüler und Schülerinnen in deren Ausbildungsbetrieb. Die Verinnerlichung des Themas ist somit lebensnah und realistisch.**





**Tip**

Die diesjährigen Themen für den Kreativwettbewerb und alle notwendigen Informationen zum Ablauf finden Sie in diesem Unterrichtskonzept auf Seite 10/11.

## Medienübersicht Jugend will sich-er-leben 2022/23

JWSL bereitet für Sie in jedem Berufsschuljahr ein aktuelles und relevantes Präventionsthema zur Behandlung im Unterricht vor. Neben diesem Unterrichtskonzept stehen Ihnen noch folgende jährlich neu entwickelte Medien zur Verfügung:

- Vier Film-Episoden (Unterrichtsfilm): zur Einführung in das Thema Stolpern, Rutschen, Stürzen und wichtiger Aspekte, um SRS-Unfälle zu vermeiden
- Vier Episoden im Motion-Design (Animationsfilm): zur inhaltlichen Vertiefung von vier Schwerpunkten des Jahresthemas wie dem menschlichen Gang oder Gleichgewichtsübungen
- Videoclip für Berufsschülerinnen und Berufsschüler: Wie nehme ich am Kreativwettbewerb teil?
- Videoclip für Lehrkräfte: Was ist JWSL und wie nutze ich die Medien?
- Quiz als Preisausschreiben: Teilnahmeblätter erhalten Sie an Ihrer Schule oder auf [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)
- Kreativwettbewerb: zur Vertiefung und als Mitmach-Aktion mit attraktiven Geldpreisen (Seite 10)
- Website: enthält alle Informationen und Inhalte zum Download sowie die Themen und das Material der vergangenen vier Programmjahre
- Social Media: auf Instagram, Facebook und Twitter finden Sie Informationen, Preisausschreiben und aktuelle, thematische Verknüpfungen zum Programmjahr



**Tip**

Alle Filme, Arbeitsblätter und anderen Medien finden Sie online und zum Download unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de). Auch ein Informationsvideo in Gebärdensprache steht Ihnen auf der JWSL-Website zur Verfügung.



# Das JWSL-Filmpaket 2022/23

Jedes Jahr stellt **Jugend will sich-er-leben** zehn neue Filme für den Berufsschulunterricht, die Lehrkräfte, Azubis und Auszubildenden zur Verfügung. Acht Filme thematisieren jeweils einen Schwerpunkt des aktuellen Programmjahres. In zwei weiteren Clips geht es um grundsätzliche Informationen zu JWSL einerseits sowie um den Kreativwettbewerb andererseits.



In den Unterrichtsinhalten ab **Seite 12** finden Sie verschiedene Möglichkeiten, die Filme im Berufsschulunterricht einzubinden und sich mit Ihrer Klasse mit den Themen zu beschäftigen.



## Die vier Episoden des Unterrichtsfilms

### Episode 1: **Körperliche Fitness: Alles stabil?**

Gehen ist ein automatischer Prozess. Was passiert, wenn dieser gestört wird? Wie kann man das Verletzungsrisiko senken? Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln weiß es. **2:47 min**

### Episode 2: **Aufmerksam statt abgelenkt**

Die Augen, der Gleichgewichts- und der Tastsinn sowie die Muskeln übernehmen automatisch die Kontrolle beim Gehen. Wie wirken sich Stress, Erschöpfung und Müdigkeit dabei aus? **2:01 min**

### Episode 3: **Sauber ist sicher**

Kabel, die herumliegen, Kisten, die nicht weggeräumt sind, oder verschüttete Flüssigkeiten: Wie Gefährdungen vermieden werden können. **2:23 min**

### Episode 4: **Achtung, Stufe!**

Stürze aus niedrigen Höhen werden oft unterschätzt. Auch wer auf Treppen, von Leitern und Tritten fällt, kann sich gefährlich verletzen. Über den richtigen Umgang mit und auf Stufen. **2:31 min**





## Die vier Episoden des Animationsfilms

### Episode 1:

#### Wie vermeidest du Stolpern, Rutschen, Stürzen?

SRS-Unfälle zählen zu den häufigsten Unfallarten in der Schule, am Arbeitsplatz und zu Hause. Wie vermeidet man, sich zu verletzen? **1:56 min**

### Episode 2:

#### Wie geht's? Der menschliche Gang

Der aufrechte Gang des Menschen ist unter allen Lebewesen einer der unsichersten Möglichkeiten, sich fortzubewegen. Wie unser Körper es trotzdem schafft. **1:31 min**

### Episode 3:

#### Wie trainierst du dein Gleichgewicht?

Der Gleichgewichtssinn hilft, Unfälle durch Stolpern, Rutschen, Stürzen zu vermeiden. Wie trainieren wir unser Gleichgewicht? **1:59 min**

### Episode 4:

#### Das STOP-Prinzip: Welche Schutzmaßnahmen helfen?

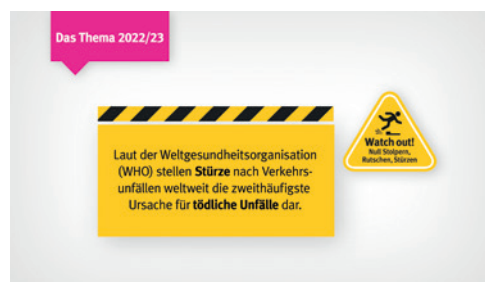
Der Film erläutert die STOP-Rangfolge der Schutzmaßnahmen am Beispiel von Stolpern, Rutschen, Stürzen. **2:03 min**

Die über 40 Filme der vergangenen Jahre finden Sie online unter: [www.jwsl.de/mehr-jwsl-themen](http://www.jwsl.de/mehr-jwsl-themen).

## Zwei Videoclips: Infos für Berufsschulklassen und Berufsschullehrkräfte



Im Videoclip 1 zum Kreativwettbewerb zeigt JWSL eine Auswahl an exklusiven Kreativbeiträgen aus den vergangenen Jahren. Außerdem wichtige Informationen zum Einsendeschluss und zur Teilnahme. **1:14 min**



Im Videoclip 2 für Berufsschullehrkräfte finden Sie Informationen über JWSL. Der Clip bietet einen Überblick über alle Medien, die zum Einsatz im Berufsschulunterricht zur Verfügung stehen. **3:13 min**

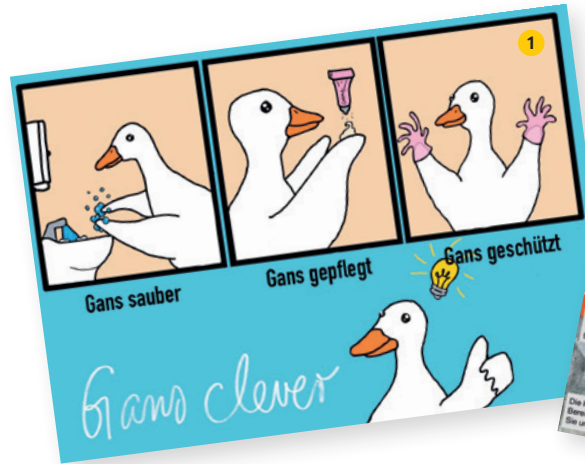
 **Tip**

Alle Filme finden Sie auch online und zum Download unter [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).

# Der Kreativwettbewerb Jugend will sich-er-leben 2022/23



Beispiele für Wettbewerbsbeiträge des JWSL-Präventionsjahres 2021/22 finden Sie auf [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de).



Jedes Jahr können sich Berufsschulklassen beim Kreativwettbewerb intensiv mit dem Präventionsthema auseinandersetzen und attraktive Geldpreise gewinnen.



Mögliche Formate: Video, Poster, Comic, Poesie, Social-Media-Post/-Story, Meme, Präsentation, Spiel, Produkt ...

## Wie lauten die Themen?

Innerhalb des thematischen Rahmens „Schutz vor Stolpern, Rutschen, Stürzen“ können die Schüler und Schülerinnen eins der folgenden drei Themen auswählen und bearbeiten:

1. Was kann man tun, um SRS-Unfälle zu vermeiden? Welche Maßnahmen – beginnend mit dem Verhalten, den Eigenschaften der Schuhe, über Sicherheitszeichen bis hin zur Beleuchtung – helfen dabei, Stolpern, Rutschen oder Stürzen zu verhindern?
2. Warum sind Ordnung und Sauberkeit in eurem Ausbildungsbetrieb und zu Hause so wichtig?
3. Welche Rolle spielen für euch Bewegung, Gleichgewicht und körperliche Fitness? Sowohl in eurem Privatleben als auch im Berufsleben: Wie hilft euch Fitness?



Einsendeschluss für den Kreativwettbewerb:  
28. Februar 2023

## Welches Format kann eingereicht werden?

Es besteht freie Formatwahl. Die Kreativbeiträge können in jeder Art Format eingereicht werden. Die maximale Beitragslänge für Video und Audio beträgt 2:00 Minuten! Sollten Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler sich für einen umfangreichen Beitrag in Form einer Projektarbeit entscheiden, beträgt die maximale Seitenanzahl zehn Seiten.

## Wer kann teilnehmen?

Am Kreativwettbewerb können Berufsschulklassen mit ihren Lehrkräften teilnehmen.

## Was sind die Teilnahmevoraussetzungen?

Zu jedem Wettbewerbsbeitrag gehören maximal vier Unterlagen: **1. Eigenständigkeitserklärung**, **2. Beitragsbeschreibung**. Nur bei Videos oder Beiträgen mit Musik müssen Sie zudem **3. das Videoformular** und/oder **4. das Musikformular** (siehe unten) einreichen. Ohne diese Unterlagen kann der Beitrag nicht bewertet und in den Kreativwettbewerb einbezogen werden.

**1. Eigenständigkeitserklärung:** Für jeden eingereichten Wettbewerbsbeitrag müssen Sie dieses Formular einreichen. Eine Vorlage finden Sie online zum Download.

**2. Beitragsbeschreibung:** Die Beitragsbeschreibung hilft den Wettbewerbsteams, sich auf eine Handvoll wichtiger Fakten zu fokussieren und diese zu bündeln. Der Jury dient die Beitragsbeschreibung als Einblick in die Vorgehensweise der Teams. Folgende Elemente muss die Beitragsbeschreibung enthalten:

- Beitragsname und Format
- Name der Schule
- Anschrift der Schule
- Name der Klasse
- Namen der Teammitglieder
- Ansprechperson für Rückfragen (E-Mail-Adresse, Telefonnummer)
- Zeitaufwand für die Erstellung
- Idee (Wie entstanden? Welches Ziel oder Ergebnis wurde anvisiert? Welches Format und warum?)
- Beschreibende Zusammenfassung der Durchführung mit Fazit (Idee 1:1 umgesetzt? Anvisiertes Ziel erreicht? Schwierigkeiten?)

**Eine unterschriebene Eigenständigkeitserklärung sowie eine ausführliche Beitragsbeschreibung sind Voraussetzung für eine Wettbewerbsteilnahme!**

**3. Videoformular:** Wird als Wettbewerbsbeitrag ein Video eingereicht, müssen Sie das Formular „Genehmigung Videoclip“ mit einreichen. Alle Personen, die in dem Video zu sehen sind, müssen darauf unterschreiben.

**4. Musikformular:** Verwenden Sie Musik in dem einzureichenden Beitrag, müssen Sie das Formular „Verwendung von Musik“ hinzufügen. Hier geht es um die Urheberrechte der Musik.

**Vorlagen finden Sie zum Download unter [www.jwsl.de/kreativwettbewerb](http://www.jwsl.de/kreativwettbewerb).**

**Hinweis Datenschutz:** Der Schutz von persönlichen Daten ist uns wichtig. Die persönlichen Angaben dienen ausschließlich zur Sicherung der Ansprüche im Gewinnfall. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Weitere Informationen finden Sie unter [www.jwsl.de/datenschutz](http://www.jwsl.de/datenschutz).



Attraktive  
Geldpreise  
gewinnen!



Tip

Ein Beispiel einer ausgefüllten Beitragsbeschreibung finden Sie auf [www.jwsl.de/kreativwettbewerb](http://www.jwsl.de/kreativwettbewerb). Dort gibt es auch alle Formulare sowie das Dokument „Tipps für gute Filme“.



Tip

Ihre Klasse nimmt am Kreativwettbewerb teil? Ermuntern Sie die Schüler und Schülerinnen, über Social Media von ihrem Making-of zu erzählen:



Irgendwas mit Stolpern ...?  
Interessiert uns!

 [@jwsl\\_de](https://www.instagram.com/jwsl_de)

 [@jwsl.de](https://www.facebook.com/jwsl.de)

 [@jwsl\\_de](https://twitter.com/jwsl_de)

#stolpernrutschenstürzen  
#jwsl

**Beiträge des Kreativwettbewerbs 2021/22:**

- 1 Zeichnung der Klasse Z124, Oberstufenzentrum Körperpflege Berlin
- 2 Poster der Klasse 11 BFU, Berufliche Schule Butzbach
- 3 Video der Klasse TGG 11/5, Richard-Fehrenbach-Gewerbeschule Freiburg
- 4 Poster der Klasse WKE10A, Staatliche Berufsschule Lichtenfels



Modul 1 | 45 min

E-Learning

## Maßnahmen zur Vermeidung von SRS

**Inhalt:** Maßnahmen, um SRS zu vermeiden

**Material:** Abspielmöglichkeit Film, Arbeitsblatt 1 (Seite 26), SRS-Check online, Whiteboard

**Arbeitsweise:** Plenum

### Durchführung:

**Animationsfilm:** Schauen Sie mit der Klasse zur Einführung in das Thema „Stolpern, Rutschen, Stürzen“ den Animationsfilm 1 „Wie vermeidest du Stolpern, Rutschen, Stürzen?“. Tragen Sie anschließend gemeinsam Maßnahmen zusammen, mit denen SRS-Unfälle vermieden werden können. Diese finden die Schülerinnen und Schüler auch auf dem Arbeitsblatt 1 (Seite 26).

**SRS-Check:** Mit dem Wissen aus dem Animationsfilm und den Infos des Arbeitsblattes sollen die Schülerinnen und Schüler die Fragen zu SRS-Unfällen beantworten. Für das Lösen des SRS-Checks haben Sie drei Möglichkeiten:

1. Sie finden die Fragen sowie die Lösungen auf [www.jwsl.de/srs-check](http://www.jwsl.de/srs-check) und können diese mithilfe des Whiteboards projizieren.
2. Sie finden ebenso auf [www.jwsl.de/srs-check](http://www.jwsl.de/srs-check) den Fragebogen als PDF. So kann die Klasse die Fragen des SRS-Checks online beantworten ...
3. oder, als PDF ausgedruckt, klassisch mit Stiften lösen. (Der SRS-Check ist nicht zu verwechseln mit dem JWSL-Quiz als Preisausschreiben, siehe Medienübersicht Seite 7.)

**Reflexion:** Besprechen Sie mit der Klasse gegebenenfalls offene Punkte nach dem Beantworten der SRS-Check-Fragen und setzen Sie den Unterricht mit einem Modul zur Gefährdungsvermeidung fort, zum Beispiel Modul 8 (Seite 16).

**Hinweis:** Diesem Modul kann das folgende Modul 2 voran- oder nachgestellt werden, in dem die Klasse nach ihren Erfahrungen mit SRS-Unfällen gefragt wird.

Modul 2 | 20–30 min

## SRS bei der Arbeit

**Inhalt:** Erfahrungen mit SRS am Arbeitsplatz

**Material:** ggf. Tafel, Whiteboard

**Arbeitsweise:** Plenum

### Durchführung:

**Gespräch:** Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach ihren Erfahrungen mit SRS in ihrem Ausbildungsbetrieb. Sammeln Sie konkrete Beispiele für bereits passierte Unfälle oder Beinaheunfälle oder Aussagen, welche konkreten Gefährdungen es in den Ausbildungsbetrieben gibt und welche Maßnahmen helfen können, mögliche Unfälle zu vermeiden. Sie können Stichworte zur Übersicht an der Tafel oder dem Whiteboard zusammentragen.

## Hintergrundwissen

### SRS-Unfälle in Zahlen

Unfälle durch Stolpern, Rutschen oder Stürzen, kurz SRS-Unfälle genannt, zählen zu den häufigsten Unfallarten<sup>5</sup> in der Schule, am Arbeitsplatz und zu Hause. Bei den Arbeitsunfällen führen sie die Unfallstatistik an:<sup>6</sup> Allein in den gewerblichen Betrieben ereignen sich täglich über 1.000 SRS-Unfälle am Arbeitsplatz oder auf dem Arbeitsweg.<sup>7</sup> Die meisten SRS-Unfälle am Arbeitsplatz treten mit 32 Prozent im gewerblichen Bereich auf, etwa bei der Produktion, in Werkstätten oder beim Be- und Entladen.<sup>8</sup> 16 Prozent dieser Unfälle ereignen sich an öffentlich zugänglichen Orten, zum Beispiel an Wegen oder Parkplätzen. Auch die Wintermonate, in denen mit Frost und Glätte zu rechnen ist, haben maßgeblichen Einfluss auf die Unfallhäufigkeit im Betrieb. Dabei verletzen sich bei Wegeunfällen Frauen häufiger als Männer.

### SRS-Unfälle und ihre Folgen<sup>3</sup>

Die DGUV erfasste 2020 genau 153.622 meldepflichtige Arbeitsunfälle, die auf Stolpern, Rutschen oder Stürzen zurückzuführen waren. Zu den typischen Verletzungen zählten Knöchel- und Fußverletzungen (41 Prozent) sowie Kniegelenks- und Unterschenkelverletzungen (21 Prozent). Dabei kam es in mehr als einem Drittel der Fälle zu Zerrungen und Verstauchungen (38 Prozent) sowie zu Prellungen (25 Prozent). Schwerwiegendere Verletzungen wie Zerreißen und Frakturen traten in 17 Prozent beziehungsweise 15 Prozent der Fälle auf. Über 3.000 Menschen erhielten 2020 eine Unfallrente nach einem schweren Unfall durch SRS, sechs SRS-Unfälle endeten tödlich.

**Folgende Fragen dienen Ihnen dabei als Impulse:**

- Sind die Schülerinnen und Schüler selbst schon mal so schwer gestolpert, ausgerutscht oder gestürzt, dass sie sich verletzt haben?
- Wo, wie und warum ist das passiert?
- Welche Verletzungen gab es und wie schwer oder langwierig waren diese? Gab es Fehltage?
- Was tun die Schüler und Schülerinnen, wenn sie SRS-Gefährdungen entdecken, zum Beispiel eine Flüssigkeit?
- Zu welchen Maßnahmen sind sie im Ausbildungsbetrieb unterwiesen worden?

**Hinweis:** Dieses Modul lässt sich gut mit dem Modul 1 verknüpfen, in dem ein Film mit Basiswissen in die Thematik einführt. Weiteres Wissen finden Sie zudem in diesem Unterrichtskonzept auf [Seite 23](#) „Ursachen und Maßnahmen“.



**Modul 3** | 45–60 min **E-Learning**

## Körperliche Fitness und SRS

**Inhalt:** Bewertung der eigenen Fitness, Trainingsmöglichkeiten

**Material:** Abspielmöglichkeit Film, Arbeitsblatt 2 ([Seite 27](#))

**Arbeitsweise:** Plenum, Einzelarbeit

### Durchführung:

**Einführung:** Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler vorbereitend, für wie fit sie sich halten. Sie sollen dazu die eigene Grundfitness auf einer Skala von 1 (unfit) bis 10 (superfit) bewerten. Betrachten Sie dies als freiwillige Sammlung. Es geht darum, sich seiner eigenen Fitness bewusst zu werden und dies nicht als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten.

**Unterrichtsfilm:** Schauen Sie mit der Klasse den Unterrichtsfilm 1 „Körperliche Fitness: Alles stabil?“. Darin wird der Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness, Gleichgewichtssinn und Unfallrisiko für Stolpern, Rutschen, Stürzen hergestellt. Diskutieren Sie mit der Klasse die Frage, wofür ein gewisses Maß an Fitness benötigt wird. Vermitteln Sie, dass sich eine körperliche Grundfitness auch auf den Bereich der Arbeit auswirkt und dort Gefährdungen reduzieren kann.

**Auswertung:** Die Schüler und Schülerinnen treffen Aussagen darüber, ob sich ihre Grundfitness, wie in der Einführung festgestellt, auch im Bereich der Arbeit bestätigen lässt: Wie fit sind sie für tägliche Aufgaben im Ausbildungsbetrieb? Gibt es Unterschiede zur ersten Einschätzung? Welche und warum? Abschließend erarbeiten Sie mit der Klasse die Möglichkeiten, sich eine Grundfitness anzueignen.

**Hinweis:** Konkrete Übungen für das Gleichgewicht vermittelt der Animationsfilm 3 „Wie trainierst du dein Gleichgewicht?“. Diese können direkt im Fachunterricht oder im Sportunterricht (siehe Modul 4, [Seite 14](#)) ausprobiert werden. Einen Selbsttest, eine Bilderaufgabe sowie eine praktische Übung dazu finden die Schüler und Schülerinnen auf dem Arbeitsblatt 2 ([Seite 27](#)).



## Hintergrundwissen

### SRS-Unfälle und die Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie beeinflusst das SRS-Unfallgeschehen: Zum einen führen Homeoffice und Homeschooling dazu, dass sich Menschen weniger körperlich bewegen.<sup>9</sup> Wer körperlich nicht fit ist, stürzt, stolpert und verletzt sich öfter. Zum anderen heben aufgrund der Ansteckungsgefahr durch das Coronavirus viele Unternehmen ihre Hygienestandards an:<sup>10</sup> Böden werden beispielsweise häufiger gereinigt. Wenn nasse Böden nicht als nass erkannt werden oder Angestellte die Häufigkeit der Reinigung nicht gewohnt sind, steigt das Unfallrisiko. Deshalb ist das Kennzeichnen von Rutschgefahren umso wichtiger.

## Hintergrundwissen

### Stolpern<sup>11</sup>



Stolpern heißt, dass die Fußbewegung in Bewegungsrichtung plötzlich blockiert wird. Das geschieht 1. durch Erhöhungen, Stufen und Ähnliches, 2. durch Vertiefungen wie Rinnen, Spalten oder Öffnungen oder 3. durch Fußangeln wie Kabel, gelöste Leisten oder Ähnliches, in denen der Fuß hängen bleiben kann.

### Umknicken



Beim Umknicken kippt der belastete Fuß seitlich und rechtwinklig zur Bewegungsrichtung. Dies geschieht auf Unebenheiten wie Stufen, Absätzen oder Kanten, aber auch auf festen oder losen Gegenständen wie Steinen. Das Umknicken führt häufig zu Sprunggelenksverstauchungen beziehungsweise zum Supinationstrauma – dabei werden die äußeren Bänder des Gelenks stark überdehnt.<sup>12</sup>

### Fehltreten



Fehltreten meint das Verfehlen der Tritt- und Standfläche oder das Abrutschen über die seitliche Begrenzung dieser Fläche aus geringer Höhe – wie bei Podesten oder Treppenstufen. Auf das Fehltreten können Stolpern, Umknicken oder Stürzen folgen.

### Rutschen<sup>13</sup>



Rutschen im Sinne des Ausrutschens meint den Gleichgewichtsverlust und das Zufallkommen auf einer glatten Fläche oder Ähnlichem (siehe auch „Rutschen und Ausrutschen“, [Seite 17](#)).

## Modul 4 | 5–10 Minuten je Übung

### Gleichgewicht und Reaktionsvermögen

**Inhalt:** Gleichgewichtsübungen für den Sportunterricht

**Material:** ggf. Spielball, Gymnastikball, Schwebebalken, Langbank, Slackline, Kastendeckel, Langkasten, weitere Balancegeräte: Balancerolle, -kissen, -board, Matten

**Arbeitsweise:** Einzelarbeit oder Teams



#### Durchführung:

**Gleichgewichtsübungen ohne Geräte:** Lassen Sie einzeln oder in Teams die Übungen aus dem Animationsfilm 3 „Wie trainierst du dein Gleichgewicht?“ ausprobieren: etwa **Stehen auf einem Bein** mit nach hinten oder vorn angewinkeltem hochgezogenem Bein. Für die **Standwaage** steht ein Bein leicht angewinkelt auf dem Boden, der Oberkörper und das andere Bein bilden eine horizontale Linie parallel zum Boden, die Arme können nach vorn ausgestreckt werden oder liegen am Oberkörper an. Eine Anleitung für den **Yoga-Baum** finden Sie und Ihre Klasse auf dem Arbeitsblatt 2 ([Seite 27](#)).

**Gleichgewichtsübungen mit Geräten:** Einfache **Standübungen** abwechselnd mit einem Bein können die Schüler und Schülerinnen auf verschiedenen Balancegeräten (siehe Material) ausprobieren. Steigerungen: im Zehenstand stehen und/oder dabei einen Ball mit einer oder beiden Händen prellen oder in einer Partnerübung zuwerfen.

Um das Gleichgewicht beim Gehen zu trainieren, eignet sich das **Balancieren** auf dem Schwebebalken, der Langbank, der Slackline, einer Wippe oder einer Linie. Geübte können Drehungen oder einen Wechselsprung beim Vorwärtsgehen machen, seitwärts gehen, mit überkreuzten Füßen oder sogar mit geschlossenen Augen. Steigerung: auf den Fußballen balancieren.

Das **Reaktionsvermögen** lässt sich gut auf beweglichen Geräten trainieren, etwa auf dem Wackel- oder Balanceboard. Wer erst einmal gelernt hat, auf diesen Geräten zu stehen, kann verschiedene Positionen darauf einnehmen – vom Schneidersitz über die Einbeinhocke bis hin zur Standwaage.

**Tipp:** Matten dienen bei allen Gleichgewichtsübungen als geeignete Unterlage. Mehr Übungen für den Sportunterricht gibt es auf [www.jwsl.de/sportuebungen](http://www.jwsl.de/sportuebungen).





Modul 5 | 45–60 min | E-Learning

## Der menschliche Gang

**Inhalt:** Störanfälligkeit beim Gehen

**Material:** Abspielmöglichkeit Film, Smartphones

**Arbeitsweise:** Plenum, Teams

### Durchführung:

**Animationsfilm:** Schauen Sie mit der Klasse den Animationsfilm 2 „Wie geht's? Der menschliche Gang“. Fragen Sie: Warum ist der menschliche Gang so anfällig für SRS? Verdeutlichen Sie, dass der Mensch 85 Prozent des Gehens auf einem Bein absolviert.

**Experiment:** Die Schülerinnen und Schüler filmen sich gegenseitig in Teams mit ihren Smartphones beim Gehen. Sie sollen dafür Slow Motion nutzen und das Video langsam abspielen. Die Teams notieren die Zeiten auf einem beziehungsweise auf zwei Beinen.

**Impulsfragen:** Stellen Sie der Klasse auswertend folgende Fragen und machen Sie deutlich, dass der menschliche Gang eine der unsichersten Fortbewegungen unter allen Lebewesen ist.

- Deckt sich die Messung mit den Zahlen aus dem Film (85 Prozent auf einem Bein)?
- Was bedeutet dieses Wissen für das Gehen im Ausbildungsbetrieb der Schülerinnen und Schüler?

Modul 6 | 30 min

## Bewegung und Psyche

**Inhalt:** Gestörte Aufmerksamkeit beim Gehen

**Material:** Kreppband, Stoppuhr

**Arbeitsweise:** Teams, Plenum

### Durchführung:

**Unterrichtsfilm:** Schauen Sie den Unterrichtsfilm 2 „Aufmerksam statt abgelenkt“. Greifen Sie die Schlussfrage auf: „Wie läuft das bei euch?“ – Kennt die Klasse Situationen, in denen sich Ablenkungen auf das „unbewusste“ Gehen auswirken?

**Experiment:** Die Schüler und Schülerinnen bilden Teams. Kleben Sie Kreuze aus Kreppband auf den Boden, im Abstand von circa 30 Zentimetern auf 4 bis 8 Metern Länge. Ziel ist, dass die Teams diesen Parcours absolvieren, indem eine Person von einem Kreuz zum nächsten geht. Die andere Person stoppt die Zeit.

Anschließend absolviert dieselbe Person den Parcours erneut und bekommt einfache Rechenaufgaben gestellt. Ziel ist, diese richtig zu lösen, während wieder Fuß für Fuß der Parcours absolviert wird. Die Zeiten werden verglichen. Werten Sie aus: Können die Teams zeigen, dass kognitive Beschäftigung das Gehen beeinflusst, sie etwa mehr Zeit benötigen? Ist die SRS-Gefährdung erhöht: Zögern? Kreuze nicht treffen? Variante: Statt Rechenaufgaben kann auch die Smartphone-Nutzung (etwa Instagram-Posts) als Ablenkung dienen.

**Hinweis:** Wissen zum menschlichen Gang und zur Psyche finden Sie ab [Seite 24](#), eine weitere Aufgabe zur Aufmerksamkeitsstörung durch Smartphone-Nutzung im Modul 10 ([Seite 18](#)).



## Hintergrundwissen

### Störung der Aufmerksamkeit durch Smartphones

Gehen geschieht automatisch und unbewusst. Ist dieser automatisierte Bewegungsablauf gestört, kann es zum Stolpern oder Stürzen kommen. Störungen können zum Beispiel Ablenkungen sein, etwa durch die Smartphone-Nutzung. Diese birgt beim Gehen ein nachweisliches Unfallrisiko, fanden unterschiedliche Studien heraus. Laut Allianz-Studie von 2019<sup>14</sup> telefonieren zwei Drittel (67 Prozent) der Fußgänger und Fußgängerinnen regelmäßig, 35 Prozent lesen oder schauen Bilder oder Videos beim Gehen an, 43 Prozent schreiben Nachrichten. Fast die Hälfte (45 Prozent) nutzt Smartphones auch beim Überqueren von Straßen. Je jünger die Fußgängerinnen und Fußgänger sind, desto intensiver ist die Nutzung beim Gehen.

**„Die Smartphone-Nutzung führt dazu, dass zu Fuß Gehende langsamer gehen, stärker von einer geraden Linie abweichen, häufiger die Richtung ändern und ein verringertes Situationsbewusstsein zeigen.“**

(aus einer Studie der britischen Anglia Ruskin University, Cambridge<sup>15</sup>)





## Hintergrundwissen

### Risikoempfinden

Zwischen dem subjektiv empfundenen Risiko und der Wahrscheinlichkeit, dass ein Ereignis eintritt, besteht oft eine große Diskrepanz. Risikoempfinden hängt immer von der eigenen Wahrnehmung ab und diese wiederum von Faktoren, die ich nicht beeinflussen, aber wissen kann. So passe ich meine Risikoeinschätzung an und beeinflusse damit mein Handeln.

### Rangfolge der Schutzmaßnahmen: das (S)TOP-Prinzip<sup>16</sup>

Die Rangfolge der Schutzmaßnahmen, um Gefährdungen im Rahmen der Gefährdungsbeurteilungen zu beseitigen, erfolgen nach dem STOP-Prinzip: Das heißt, Substitution (S), technische (T) und organisatorische (O) Schutzmaßnahmen sind in dieser Reihenfolge zu berücksichtigen. Verbleibt ein Restrisiko, sind die Beschäftigten gefordert, die vom Unternehmen vorgegebenen persönlichen Schutzmaßnahmen (P) umzusetzen und anzuwenden. Die Substitution kommt grundsätzlich nur beim Einsatz von Gefahrstoffen zum Tragen. Zur Beseitigung von Gefährdungen gegen Stolpern, Rutschen und Stürzen müssen technische (T), organisatorische (O) und persönliche (P) Schutzmaßnahmen ermittelt werden: Es handelt sich dann um das TOP-Prinzip.

### TOP-Schutzmaßnahmen in Bezug auf SRS:

- T Technische Schutzmaßnahmen** (Beispiele): glatte, rutschige Böden durch rutschhemmende ersetzen; Kabelbrücken einsetzen; rutschfeste Schmutzmatten in Eingangsbereichen verwenden
- O Organisatorische Schutzmaßnahmen** (Beispiele): Reinigungspläne für Böden erstellen; Winterdienste einsetzen; Betriebsanweisungen erstellen und regelmäßige Unterweisungen durchführen
- P Persönliche Schutzmaßnahmen** (Beispiele): die vom Betrieb bereitgestellten Schuttschuhe tragen; auf körperliche Fitness achten und aufmerksam sein

## Unterrichtsinhalt



Modul 7 | 20 min

E-Learning

### Risikoempfinden bei SRS-Gefährdungen

**Inhalt:** Risiko einschätzen

**Material:** Arbeitsblatt 3 (Seite 28)

**Arbeitsweise:** Einzelarbeit oder Teams, Plenum

#### Durchführung:

**Schätzaufgabe:** Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Die Schüler und Schülerinnen der einen Gruppe erhalten den oberen, die der anderen Gruppe den unteren Teil des Arbeitsblatts 3 (Seite 28). Darauf ist das gleiche Szenarium in zwei minimal verschiedenen Versionen beschrieben. Die Klasse soll jeweils das Risiko einschätzen.

**Auswertung:** Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern deren unterschiedliche Schätzungen. Machen Sie deutlich, dass Risikoschätzung immer von der eigenen Wahrnehmung abhängt, diese wiederum von Faktoren, die man nicht beeinflussen, aber wissen kann – etwa durch Erfahrung (siehe „Risikoempfinden“ auf dieser Seite). Vermitteln Sie zudem Grundlagenwissen zu Risikofaktoren, das Sie im Unterrichtskonzept auf Seite 25 finden.



Modul 8 | 45 min

E-Learning

### SRS und das STOP-Prinzip

**Inhalt:** Gefährdungsvermeidung im Ausbildungsbetrieb

**Material:** Abspielmöglichkeit Film

**Arbeitsweise:** Plenum

#### Durchführung:

**Einführung:** Erläutern Sie der Klasse die STOP-Rangfolge der Schutzmaßnahmen. Sie finden eine allgemeine Definition links auf dieser Seite. Klären Sie, ob das Prinzip verstanden wurde.

**Animationsfilm 4:** Zeigen Sie der Klasse den Animationsfilm 4 „Das STOP-Prinzip: Welche Schutzmaßnahmen helfen?“. Fragen Sie die Schüler und Schülerinnen nach konkreten Schutzmaßnahmen in ihren Ausbildungsbetrieben, um Unfälle durch Stolpern, Rutschen und Stürzen zu vermeiden. Entwickeln Sie daraus an der Tafel oder am Whiteboard eine Übersicht der (S)TOP-Bereiche.

**Hinweis:** Dieses Modul kann mit Modul 1 (Seite 12) verknüpft werden, in dem es um Erfahrungen mit SRS-(Beinahe-)Unfällen im Ausbildungsbetrieb geht.

**Hausaufgaben-Alternative:** Die Schülerinnen und Schüler sollen in ihren Ausbildungsbetrieben nach Beispielen suchen oder fragen, wie das (S)TOP-Prinzip in Bezug auf Stolpern, Rutschen, Stürzen umgesetzt ist.



**Modul 9** | 60–90 min**Ausrutschen: Gefährdungen und Maßnahmen**

**Inhalt:** Gefährdungen durch Pfützen, schmierige Lachen, feuchte, rutschige oder glatte Oberflächen

**Material:** ggf. verschiedene „glatte“ Böden oder Bodenmaterial sowie Wasser, Speiseöl, Kies, Fußmatte, Schuh mit glatter Sohle

**Arbeitsweise:** Plenum, Teams, Einzelarbeit

**Durchführung:**

**Brainstorming:** Das Ausrutschen gehört zu den häufigsten Unfallursachen<sup>11</sup>. Dieses Modul eignet sich gut für Klassen in Berufen, die solchen Gefährdungen besonders ausgesetzt sind. Aber auch der Kaffeefleck oder das verschüttete Wasser können gefährdende Situationen sein. Sammeln Sie, welche Gefährdungssituationen durch Ausrutschen den Schülern und Schülerinnen aus ihren Betrieben bekannt sind. Thematisiert werden können diese Gefährdungen<sup>17</sup>:

- rutschige Flächen (mit öligen, schmierigen Verschmutzungen wie Speiseresten, Ölen, Fetten, Pflanzenabfällen)
- nasse Flächen (stauende Nässe durch fehlende Abflussmöglichkeiten)
- glatte Flächen (geschliffene, mit Pflegemitteln polierte Flächen), unter anderem auf Treppenstufen und Stufenkanten
- Flächen mit witterungsbedingter Glätte (Eis, Schnee)
- lose Ablagerungen (Laub, körniges Material, Staub)
- wechselnde oder lose Beläge (Teppiche, Bleche, Roste)
- Flächen mit Neigung/Steigung (Auffahrampen, Laufstege)

**Gespräch:** Besprechen Sie diese Gefährdungen mit der Klasse. Weisen Sie darauf hin, dass es eindeutige Gefährdungen wie das Ausrutschen auf Eis oder polierten Flächen, aber auch weniger eindeutige Gefährdungen gibt, etwa Kies auf dem Weg oder wechselnder Oberflächenbelag.

**Experiment:** Die Klasse kann die Rutschgefährdungen in einem Experiment nachvollziehen. Je nach Vorhandensein von Boden-Musterstücken (beispielsweise Fliesen, Teppichreste, Laminatreststücke, PVC-Belag und andere) können Beispielsituationen hergestellt werden: Wasserpfütze auf PVC-Belag, Speiseö-Lache auf Fliesen, leichte Fußmatte auf rutschigem Boden und so weiter. Die Teams testen, wie rutschig eine Oberfläche ist, indem sie mit Fingern oder der Handfläche den Rutschtest machen. Werten Sie die Erfahrungen aus.

**Hinweis:** Um konkrete Maßnahmen, solche und andere Gefährdungen zu vermeiden, geht es auch in den Modulen 2 sowie 11 bis 13 (Seiten 12 und 19/20).

**Hintergrundwissen****Rutschen und Ausrutschen<sup>18</sup>**

Wenn sich die Reibung zwischen der Schuhsohle und dem Boden ändert, besteht erhöhte Rutschgefahr. Dies ist zum Beispiel der Fall, ...

- wenn sich der Bodenbelag ändert
- unter anderem bei Fett-, Öl- oder Wasserlachen
- bei nassem Laub
- bei Regen, Eis oder Schnee
- bei Kies, Sand oder Schotter auf (Verkehrs-)Wegen
- bei achtlos weggeworfenen Speiseresten und Verpackungsmaterialien





Modul 10 | 60–75 min

E-Learning

## SRS-Unfälle zu Hause und im Verkehr

**Inhalt:** Einflüsse durch Orte, Witterung und Smartphone-Nutzung

**Material:** Onlinezugang bei Bedarf, ggf. Präsentationsmaterial (Moderationskoffer, Papier, Stifte)

**Arbeitsweise:** Teams, Plenum

### Durchführung:

**Teamarbeit:** Teilen Sie die Klasse in Teams mit bis zu 5 Personen. Die eine Hälfte der Teams beschäftigt sich mit SRS im Bereich der Verkehrsunfälle. Die andere Hälfte der Teams bekommt als Thema Unfälle durch SRS im privaten Bereich.

**Recherchehinweise:** Antworten auf die nachfolgenden Fragen finden die Teams zum Beispiel auf den Webseiten der BG Verkehr oder der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). In weiteren Modulen in diesem Unterrichtskonzept finden Sie wichtige Informationen zu Ordnung und Sauberkeit (Modul 11, [Seite 19](#)), dem richtigen Fußschutz (Modul 12, [Seite 19](#), [Arbeitsblatt 5](#), [Seite 30](#)) oder Ablenkung durch Smartphone-Nutzung (Module 5, 6, [Seite 15](#)).

Die folgenden Fragen bearbeitet jedes Team für seinen Bereich. Die Antworten präsentieren die Teams vor der Klasse, etwa als selbst gestaltete Comics, nachgespielte Situationen oder Erfahrungsberichte Einzelner.

1. Welche Stolperfallen gibt es, die zu Verkehrsunfällen/Unfällen zu Hause führen können? (**Verkehr, etwa: Bordsteine, Schlaglöcher/zu Hause, etwa: herumliegende Gegenstände, lose Teppiche und Matten, Kabel, Treppen**)
2. Welche besonderen Situationen können sich die Schülerinnen und Schüler 1. im Winter, 2. bei Regen oder 3. bei Sturm für ihren jeweiligen Bereich vorstellen? (**Verkehr, etwa: Glatteis, Dunkelheit, Pfützen, nasses Laub/zu Hause, etwa: Eingangsbereich, Küche, Bad, Autoauffahrt, Wege, Garten, Treppenhaus**)
3. Welche Auswirkungen hat es, wenn jemand während des Gehens im Verkehr/zu Hause aufs Smartphone schaut? (**eingeschränkte Aufmerksamkeit, verzögerte Reaktion, Verkehr, etwa: Nichtbeachten anderer Verkehrsteilnehmer, kein Vorausschauen, „Schnecken tempo“/zu Hause, etwa: ungewohnte Hindernisse (wie herumliegende Gegenstände), Kabel, Türrahmen, Wände, Stufen, Gehen auf Socken**)
4. Haben die Schüler und Schülerinnen Erfahrungen mit (Beinahe-)Unfällen im Verkehr/zu Hause gemacht, weil sie abgelenkt waren und beispielsweise auf ihr Smartphone schauten? Was hatte das zur Folge?

**Auswertung:** Machen Sie deutlich, dass äußere Umstände wie der Ort, die Witterung, aber auch die Ablenkung durch Smartphones das Gehen wesentlich beeinflussen und zu Verletzungen durch SRS führen können. Wichtig sind rutschhemmende Schuhe, Konzentration und Aufmerksamkeit sowie kein Bedienen des Smartphones während des Gehens.

## Hintergrundwissen

### Stolpern, Rutschen, Stürzen auf Verkehrswegen

Ein SRS-Unfall kann sich immer und überall ereignen – im beruflichen und im privaten Bereich. Auf Verkehrswegen können Stolperstellen und Rutschgefährdungen beispielsweise sein:

- Schlaglöcher
- andere Unebenheiten oder Hindernisse auf Wegen
- mangelnde Beleuchtung
- glatte, rutschige Böden durch Regen, Schnee oder Eis

### Smartphone-Spaziergänge und „Smombies“<sup>19</sup>

Smartphone-Zombies, kurz „Smombies“, bezeichnet ein weltweites Phänomen: Zu Fuß gehende Menschen blicken permanent auf ihre Smartphones. Diese Ablenkung und Unachtsamkeit ist so ausgeprägt, dass sie ihre Umgebung kaum noch wahrnehmen. Damit sind sie gleichzeitig sowohl gefährdet als auch gefährliche Verkehrsteilnehmende. Sie achten nicht auf andere Verkehrsteilnehmende und neigen auch zum Stolpern, Rutschen oder Stürzen. Um Stolpern zu verhindern, ändern Smartphone-Nutzer sogar ihren Gang.<sup>20</sup> Mehr dazu im Hintergrundwissen auf [Seite 15](#).





Modul 11 | 30 min

E-Learning

## SOS gegen Stolpern, Rutschen, Stürzen

**Inhalt:** Sauberkeit + Ordnung = Sicherheit am Arbeitsplatz

**Material:** Abspielmöglichkeit Film; Arbeitsblatt 4 (Seite 29)

**Arbeitsweise:** Plenum

### Durchführung:

**Unterrichtsfilm:** Zeigen Sie der Klasse den Unterrichtsfilm 3 „Sauber ist sicher“. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, wie sie Ordnung halten. Besprechen Sie mit ihnen, ob sie solche Situationen und solche Gefühle von sich kennen: „Keine Lust haben“ oder „War ich ja gar nicht“. Wichtig ist: Es ist okay, solche Empfindungen und Gedanken zu haben. Vermeiden Sie Feedback im Sinne von „richtig“ oder „falsch“.

**Auswertung:** Stellen Sie heraus, dass Unfälle trotzdem oder gerade deswegen geschehen können. Sprechen Sie über Alternativen, wie ein Umgang mit Gefühlen in konkreten Situationen aussehen könnte. Fragen Sie die Klasse nach Lösungen zum eigenen Umgang mit solchen Situationen.

**Bilderrätsel:** Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler anhand des Bilderrätsels auf dem Arbeitsblatt 4 (Seite 29) zu einer dargestellten „unordentlichen“ und „unsauberen“ Situation die nötige Maßnahme finden, um Stolpern, Rutschen, Stürzen zu vermeiden. Besprechen Sie, ob es noch weitere Maßnahmen gibt. Werten Sie aus, wie viele Bilderpaare richtig zugeordnet wurden.

Modul 12 | 45 min

## Der richtige Fußschutz

**Inhalt:** Vergleich von Alltagsschuhen und Schuhen für die Arbeit

**Material:** Arbeitsblatt 5 (Seite 30)

**Arbeitsweise:** Plenum, Einzelarbeit

### Durchführung:

**Alltagsschuh:** Finden Sie zwei bis drei Schüler und Schülerinnen, die einmal ihre Schuhe vor der Klasse zeigen und von dieser begutachten lassen. Sammeln Sie an der Tafel oder am Whiteboard, wie oder wodurch diese ausgewählten Schuhpaare vor Stolpern, Rutschen, Stürzen schützen können. Im Ausbildungsbetrieb: Teilen Sie anschließend das Arbeitsblatt 5 (Seite 30) an die Klasse aus. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern etwas Zeit, die Kriterien eines Schuhs zu erarbeiten, der die Gefahr verringert, auszurutschen oder sich aufgrund von SRS zu verletzen. Dann stellen Sie folgende Fragen:

- Welche Schuhe tragen die Schüler und Schülerinnen in ihrem Ausbildungsbetrieb? (Lassen Sie die Klasse recherchieren, welche Schuhe im Betrieb gefordert sind.)
- Welchen Kriterien müssen sie entsprechen?
- Was macht den Schuh rutschhemmend und wie schützt er zum Beispiel bei Stürzen?
- Wie unterscheidet sich der jeweilige Fußschutz für die Arbeit von den Alltagsschuhen der Schüler und Schülerinnen?



## Hintergrundwissen

### Sauberkeit und Ordnung

Beim Gehen können wir uns auf die Gehbedingungen einstellen. Voraussetzung: Sie sind sichtbar. Sind sie unvorhersehbar oder ungewohnt, erhöhen sie das Risiko zu stolpern, auszurutschen oder zu stürzen. Ordnung und Sauberkeit im Arbeitsumfeld, zum Beispiel auf Transportwegen, und auch zu Hause reduzieren dieses Risiko und die Gefahr, sich zu verletzen.

### Der richtige Fußschutz ...<sup>21/22</sup>

- hat flache Absätze (für manche Tätigkeiten auch gar keine)
- gibt festen Halt durch Fixierung, zum Beispiel Schnürsenkel
- ist möglichst vorn und hinten geschlossen
- hat eine griffige, rutschhemmende, großflächige und durchgängige Sohle mit Profil
- hat Fersenschutz, ggf. Knöchelschutz
- hat eine Sohlendämpfung im Fersenbereich, ggf. in der gesamten Zwischensohle

Je nach Beruf und Gefährdungen am Arbeitsplatz müssen weitere Kriterien erfüllt sein.





## Hintergrundwissen

### Kommunikation verhindert SRS

Damit es gar nicht erst zu Unfällen kommt, ist es wichtig, umsichtig, vorausschauend und kommunikativ zu handeln: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen Rücksicht auf andere, erledigen etwas gegebenenfalls selbst, sagen Bescheid, reden, melden! Schäden und Stolperstellen sowie Abfälle oder rutschige Stoffe auf Böden sollten umgehend beseitigt beziehungsweise im Betrieb angezeigt werden. Auch Azubis können Einfluss nehmen und Missstände melden!

### Bei Unfällen Unfallmeldung<sup>23</sup>

Beinaheunfälle zeigen Fehlverhalten und mögliche Gefährdungen auf. Sie unterscheiden sich von Unfällen unter anderem dadurch, dass niemand verletzt wird. Geschieht aber einmal ein Unfall durch SRS (als Arbeits- oder Wegeunfall) und der oder die Verletzte ist länger als drei Tage krankgeschrieben, muss dieser dem Unfallversicherungsträger gemeldet werden. In die Unfallanzeige müssen Unternehmen eintragen, wer der oder die Geschädigte ist, wo und wann der Unfall geschah und welche Folgen und Verletzungen vorliegen. Der Unfall muss zudem in allen Einzelheiten ausführlich geschildert werden. (Wo, wie, warum, unter welchen Umständen hat sich der Unfall ereignet? Gab es besondere äußere Bedingungen?)

### Modul 13 | 30–60 Minuten

## Beschilderung

**Inhalt:** Sicherheitszeichen bei SRS-Gefährdungen

**Material:** ggf. Papier, Stifte, Arbeitsblatt 6 (Seite 31)

**Arbeitsweise:** Plenum, Einzelarbeit

### Durchführung:

**Einführung:** Diskutieren Sie mit der Klasse zur Einführung in das Thema Sicherheitszeichen folgende Fragen:

1. Welche SRS-Gefährdungen gibt es in den Ausbildungsbetrieben der Schülerinnen und Schüler?
2. Welche Sicherheitszeichen kennen die Azubis aus ihren Betrieben? Welche Gefährdungen zeigen diese an?
3. Falls keine bekannt sind: Wie könnten Sicherheitszeichen aussehen, die auf die in 1. gesammelten Gefährdungen hinweisen?

**Illustration:** Lassen Sie die Schüler und Schülerinnen ihre Einfälle und Ideen zu 2. und 3. auf Papier oder an der Tafel skizzieren. Besprechen Sie die Ergebnisse.

**Exkurs:** Für Büroberufe gibt es keine Sicherheitszeichen, nicht auf einen Bürostuhl zu steigen oder Kabelsalat zu vermeiden. Besprechen Sie auch solche Gefährdungen – erfundene Sicherheitszeichen können unter 3. skizziert werden.

**Hausaufgabe:** Teilen Sie das Arbeitsblatt 6 (Seite 31) zu den Sicherheitszeichen aus. Leiten Sie die Klasse an, diese in ihrem Betrieb ausfindig zu machen. Besprechen Sie die Ergebnisse.

**Hinweis:** Mehr zu Gefährdungssituationen finden Sie in den Modulen 1 (Seite 12), 9 (Seite 17) und 10 (Seite 18).

### Modul 14 | 30–45 min

## Aus Beinaheunfällen lernen

**Inhalt:** Entwicklung eines Meldesystems für Fehler und Mängel

**Material:** –

**Arbeitsweise:** Plenum

### Durchführung:

**Fragerunde:** Fragen Sie die Schüler und Schülerinnen nach Beinaheunfällen in ihrem Ausbildungsbetrieb durch SRS:

- Ist jemand fast gestolpert, ausgerutscht oder gefallen oder war dabei, als dies einer anderen Person passierte?
- Was ist passiert? Warum könnte es passiert sein?
- Sind den Azubis Stolperstellen oder Sturz- und Rutschgefährdungen auf Wegen/Fehlverhalten/ unzureichende Hinweise auf Gefährdungen aufgefallen?

**Prozessentwicklung:** Erläutern Sie das Lernpotenzial: Sind Gefährdungen bekannt, können Maßnahmen gegen mögliche SRS-Unfälle ergriffen werden. Fragen Sie, ob es in den Betrieben ein System gibt, das Beinaheunfälle registriert. Besprechen Sie, wie solch ein Meldesystem funktionieren kann. So wird durch Achtsamkeit das sicherheitsgerechte Verhalten der Schüler und Schülerinnen gefördert.



Modul 15 | 30 min

E-Learning

## Licht ins Dunkel

**Inhalt:** Beleuchtung im Zusammenhang mit SRS-Unfällen

**Material:** Arbeitsblatt 7 (Seite 32)

**Arbeitsweise:** Plenum, Einzelarbeit oder Teams

### Durchführung:

**Brainstorming:** Sind Arbeitsbereiche und Wege unzureichend oder ungeeignet beleuchtet, können Stolperstellen, Hindernisse und Rutschgefährdungen nicht ausreichend oder erst zu spät wahrgenommen werden (siehe auch „Sauberkeit und Ordnung“, Seite 19). Es kann zum Stolpern, Rutschen oder Stürzen kommen. Fragen Sie die Klasse, welche Kriterien in Sachen Beleuchtung zutreffen müssen, wie die Beleuchtung sein muss, damit die Beschaffenheit des Bodens, mögliche Unebenheiten, Hindernisse oder begrenzte Trittlflächen erkennbar sind.

**Checkliste:** Teilen Sie dann das Arbeitsblatt 7 (Seite 32) aus. Lassen Sie die Schüler und Schülerinnen anhand der Bilder einzeln oder in Teams eine Checkliste erarbeiten, mit der sie die Beleuchtungsverhältnisse in einem Arbeitsbereich schnell und sicher einschätzen können. Werten Sie die Arbeitsblätter anschließend aus.



Modul 16 | 60–90 min

E-Learning

## Leitern, Tritte, Treppen

**Inhalt:** Richtiger Umgang mit Aufstiegshilfen und Treppen

**Material:** Abspielmöglichkeit Film, Arbeitsblatt 8 (Seite 33), Arbeitsblatt 9 (Seite 34)

**Arbeitsweise:** Plenum, Einzelarbeit

### Durchführung:

**Unterrichtsfilm:** Schauen Sie mit der Klasse einleitend den Unterrichtsfilm 4 „Achtung, Stufe!“. Greifen Sie die Schlussfrage auf: „Wisst ihr, wo ihr im Betrieb einen sicheren Tritt oder eine Leiter findet?“ Sprechen Sie zudem mit den Schülern und Schülerinnen über geeignete Aufstiegshilfen: Wo werden diese eingesetzt?

**Klare Regeln:** Teilen Sie das Arbeitsblatt 8 (Seite 33) aus. Da es mindestens Treppen in jedem Betrieb gibt, fragen und besprechen Sie: Sind die auf dem Arbeitsblatt genannten Umgangsregeln bekannt und werden sie eingehalten? Warum, wenn nicht?

**Exkurs:** Teilen Sie der Klasse das Arbeitsblatt 9 (Seite 34) aus. Anhand der Zeitungsartikel und Fotos soll das Beispiel der Hamburger Elbphilharmonie erläutert werden, wo es im Bereich der Treppen zu Unfällen kam. Lassen Sie die Schüler und Schülerinnen einzeln oder in Teams die Ursachen und Gründe vermehrter Unfälle erarbeiten. Ziehen Sie anschließend Parallelen zu den Ausbildungsbetrieben: Wo gibt es ähnliche Situationen, Gegebenheiten? Welche Ursachen können noch ausgemacht werden? (neben Stufenhöhe auch Asymmetrie der Stufen, Stufenfarbe ist „Ton in Ton“, keine Kante sichtbar, enge Treppen, viele Menschen und so weiter).



## Hintergrundwissen

### Der richtige Umgang mit Leitern, Tritten, Treppen

Wird eine Leiter als Arbeitsplatz genutzt, muss sie mit Stufen oder Plattformen ausgestattet sein. Leitern mit Sprossen sind hierfür nicht zulässig.<sup>24</sup> Beide Füße stehen auf der Stufe. Leitern müssen stabil und auf festem Untergrund stehen.



Wer Aufstiegshilfen benutzt, verwendet am sichersten Tritte oder Leitern, nie Kisten und Bürostühle.



Auf Treppen immer den Handlauf benutzen!



Weitere Tipps zum Umgang mit Leitern, Tritten und auf Treppen finden die Schüler und Schülerinnen auf Arbeitsblatt 8 (Seite 33).

„Ein Sturz ist ein Ereignis, das dazu führt, dass eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer anderen niedrigeren Ebene zu liegen kommt.“<sup>25</sup>

## SRS-Unfälle in Zahlen



Meldepflichtige Arbeitsunfälle pro Jahr im Betrieb gesamt<sup>1</sup>

689.656

davon SRS-Unfälle (22,3 %)

153.622

### SRS-Unfälle am Arbeitsplatz



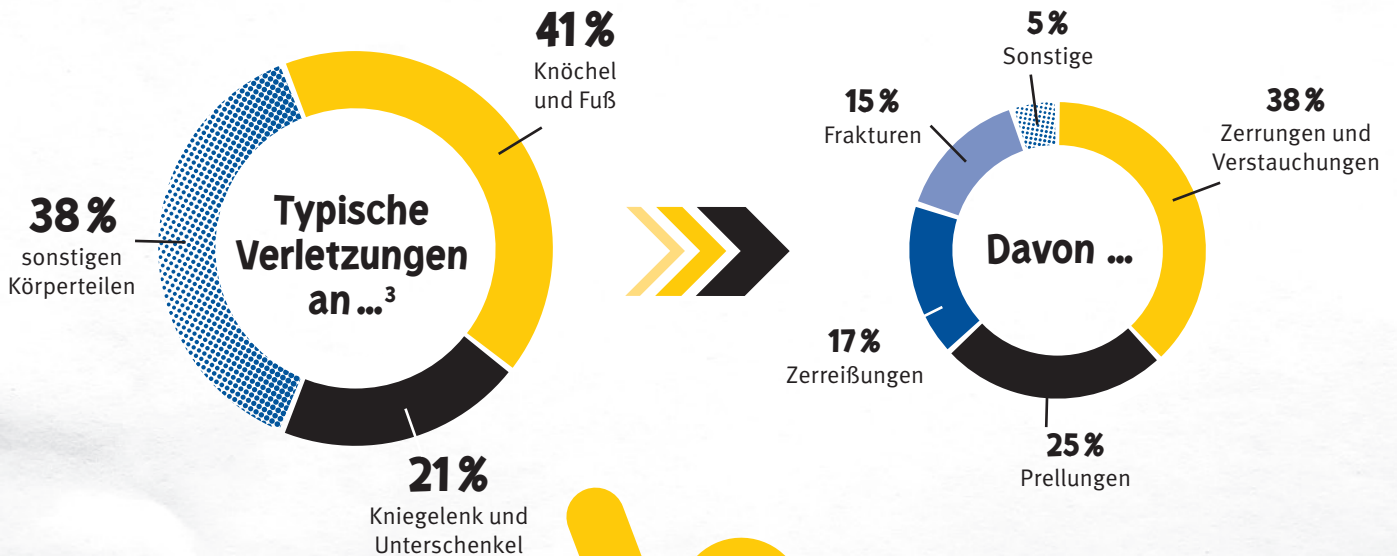
32%

im gewerblichen Bereich



16%

an öffentlich zugänglichen Orten



Die Hälfte aller SRS-Unfälle sind Ausrutscher.<sup>11</sup>



Die andere Hälfte der Unfälle ereignen sich durch Stolpern, Umknicken, Fehltreten.

# Ursachen und Maßnahmen

## Ursachen: Warum stolpern, rutschen, stürzen wir? <sup>26</sup>

### Organisatorische Probleme wie:

- falsch abgestelltes Material
- Unordnung (Schläuche, Kabel, Verpackungsmaterial und so weiter)
- zeitlich schlecht organisierte Arbeit
- fehlende Warnhinweise
- unklare oder fehlende Vorschriften
- mangelnde Kontrolle, ob Regeln eingehalten werden

### Technische Mängel wie:

- glatte, unzureichend beschleunigte Böden
- unzureichende Beleuchtung
- fehlende Handläufe

### Persönliches Verhalten wie:

- fehlende Konzentration und Aufmerksamkeit
- mangelndes Verantwortungsbewusstsein
- Bequemlichkeit
- Unterschätzen von Risikosituationen

## Maßnahmen: Was tun gegen Stolpern, Rutschen, Stürzen? <sup>27</sup>

1

Aufmerksam sein: den Weg im Blick behalten, sich nicht ablenken lassen, Stress und Eile beim Gehen vermeiden

4

Richtigen Fußschutz tragen: ein Schuh gibt festen Halt durch Fixierung, zum Beispiel Schnürsenkel; möglichst vorn und hinten geschlossen; rutschhemmende Sohle, dem Arbeitszweck angepasst

5

Böden trocken und sauber halten: Verschmutzungen und Pfützen sofort beseitigen, Schäden unverzüglich melden

6

Für freie Sicht sorgen: Lasten nicht vor dem Gesicht und nicht so viele auf einmal tragen, lieber mehrmals laufen, sich helfen lassen

7

Hilfsmittel benutzen: auf Treppen immer eine Hand am Handlauf, Tritte und Leitern als Aufstiegshilfen benutzen, nie Kisten oder Bürostühle

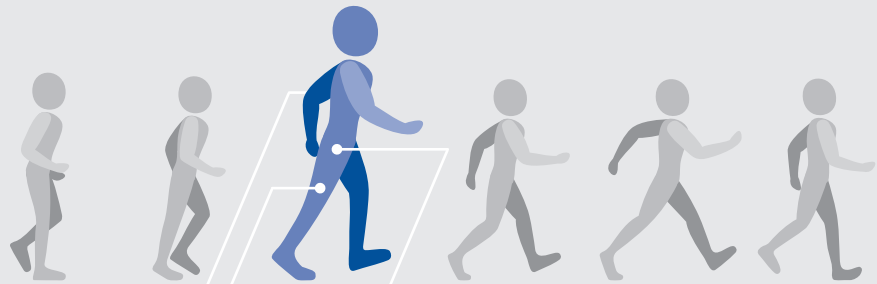
8

Sicherheitszeichen anbringen und beachten: für Fußgänger und Fußgängerinnen verbotene Wege nicht benutzen, Gefahrenbereiche meiden

# „Der menschliche Gang ... ist einer der unsichersten Fortbewegungsvorgänge, die es unter Lebewesen gibt.

Der Mensch befindet sich bei einer Schrittgeschwindigkeit von 4,2 km/h während eines Doppelschrittes [...] etwa 84 % der Zeit immer auf einem Bein.“<sup>11</sup>

Warum ist der menschliche Gang so anfällig für SRS-Unfälle?<sup>4</sup>

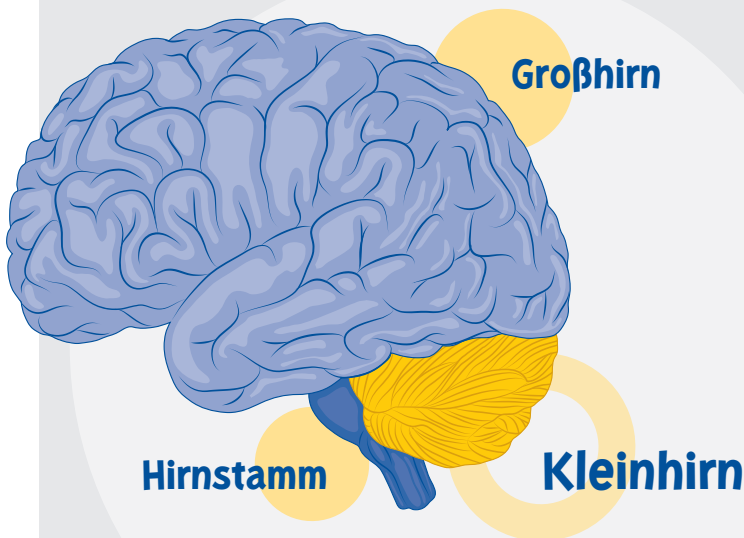


Fortbewegung auf zwei Beinen ist nicht selbstverständlich: die Beine können den Rumpf schlecht ausbalancieren

Von Natur aus instabil: Der Oberkörper macht das Hauptgewicht aus und wird von einem verhältnismäßig winzigen Unterkörper gestützt.

Der Mensch hat keinen festen Körperschwerpunkt. Dieser ist abhängig von der Körperposition und Masseverteilung im Körper. Körperschwerpunkt im Stand: ungefähr in Hüfthöhe.

Dass Gehen trotzdem gelingt, verdanken wir dem Zusammenspiel von Gehirn und Körper: Dieses Netzwerk ordnet die Informationen ein, die es von den Muskeln, Augen und dem Gleichgewichtssystem im Innenohr erhält. Anschließend steuert es die Muskeln an, die Beinmuskeln leisten beim Gehen die meiste Arbeit. Einer der wichtigsten Akteure dabei: das Kleinhirn.



## Das Kleinhirn<sup>4</sup>

- ist vergrößert, seit der Mensch auf zwei Beinen geht.
- spielt bei der Kontrolle von Bewegungen eine Rolle.
- trifft Entscheidungen und Vorhersagen auf Grundlage früherer Erfahrungen.
- Die Fähigkeit und der Prozess, schnell auf verschiedene Situationen zu reagieren, läuft hier ab, nehmen Forscher an.
- **Das Kleinhirn auch beim Denken und Fühlen beteiligt ist, könnte erklären, warum Menschen, die kognitiv gefordert werden, nicht so gut die Balance halten können.**



## Gleichgewicht und Psyche

Das Gehen und die Gleichgewichtsfähigkeit funktionieren unbewusst: Der Bewegungsablauf ist psychisch automatisiert<sup>11</sup>, das heißt, er läuft ohne bewusste Steuerung ab. Ist dieser Prozess gestört, kann es zum Stolpern oder Stürzen kommen.

Psychische Störfaktoren können sein: Ablenkung, düstere Gedanken, aber auch Ängste, Depressionen, bis hin zu psychischen Erkrankungen, die oft mit Gleichgewichtsstörungen einhergehen.<sup>4</sup>

## Was beeinflusst unser Risikoempfinden?

Die subjektive Einschätzung von Risiken hängt stark von Glauben, Ängsten und Wünschen ab. Als wichtig für die Risikobeurteilung haben sich folgende Faktoren erwiesen:<sup>31</sup>

1. Auffälligkeit oder mentale Verfügbarkeit des Ereignisses: Der Eintritt eines Ereignisses wird für wahrscheinlicher gehalten, je besser ein ähnliches Ereignis vorgestellt oder erinnert werden kann.
2. Darstellung der Folgen: Je nach möglichen Folgen (Gewinn oder Verlust) wird ein Risiko anders beurteilt.
3. Katastrophenpotenzial: Hat eine Technik oder eine Tätigkeit das Potenzial, Unfälle mit vielen Verletzten oder Toten zu verursachen, wird ihr Risiko höher eingeschätzt.
4. Persönliche Betroffenheit: Risiken, denen man selbst ausgesetzt ist, werden höher eingeschätzt.
5. Kontrollierbarkeit: Ist man überzeugt, einen persönlichen Einfluss auf die Höhe des Risikos zu haben, dann hält man sich für weniger gefährdet. Dagegen werden Aktivitäten und Systeme, denen man sich ausgeliefert fühlt, für riskanter und weniger akzeptabel gehalten.
6. Signalpotenzial: Schadensfälle mit neuen, unvertrauten Technologien haben eine höhere Signalwirkung als etwa Unfälle mit bekannten, vertrauten Technologien.
7. Verantwortlichkeit: Risiken werden höher eingeschätzt, wenn ein Verursacher wahrgenommen wird. Man neigt dazu, Handlungen zu vermeiden, für deren negative Folgen man in den Augen anderer verantwortlich ist.
8. Freiwilligkeit: Freiwillig eingegangene Risiken werden weniger kritisch gesehen und eher akzeptiert als Risiken, denen man unfreiwillig ausgesetzt ist.

### Ablenkung: Smartphone

„44 Prozent der Jugendlichen haben in ihrem Leben mindestens einen Beinaheunfall durch Ablenkung durch das Smartphone erlebt.“<sup>28</sup>

„Wer sich beim Gehen im Straßenverkehr mit Kommunikations-beziehungsweise Unterhaltungselektronik-geräten häufiger beschäftigt, weist eher auch Unfälle oder kritische Ereignisse auf als Menschen, die sich in dieser Hinsicht zurückhaltender verhalten. Die Gruppe derer, die sich als [...] häufige Benutzer der einschlägigen Handyfunktionen während des Gehens beschreiben, erhöht demnach ihr Unfallrisiko [...]“<sup>29</sup>

„Mit dem Smartphone schauen Nutzerinnen und Nutzer seltener und für kürzere Zeit auf ihren Weg und dessen Oberfläche. Das führt zur Anpassung des Gangs: die Strategie des vorsichtigen Schrittes.“<sup>30</sup>

# 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 153.622<sup>1</sup> 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.<sup>8</sup> SRS-Unfälle zählen zu den häufigsten Unfallarten<sup>32</sup> 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 Stolperfallen werden.



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



**5** Halte Böden trocken und sauber.



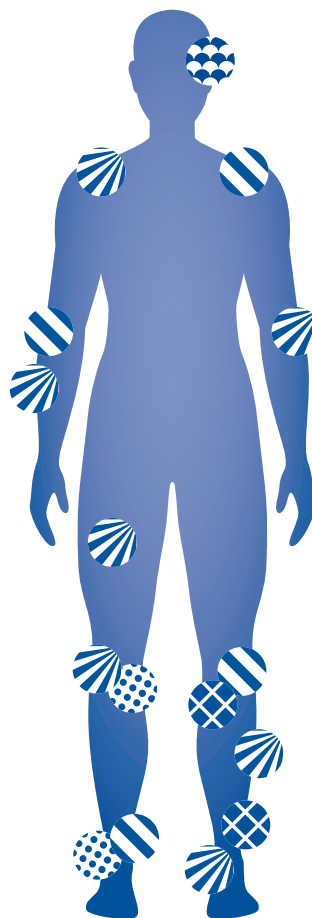
**6** Sorge für freie Sicht beim Tragen von Lasten.



**7** Beachte die Regeln beim Arbeiten auf Leitern und Tritten.



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



## Verletzungen durch SRS-Unfälle<sup>3</sup>

**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\_de #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.



### 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 Sohle<sup>22</sup>

- 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!

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

 @jwsl\_de  @jwsl.de  @jwsl\_de  
#stolpernrutschenstürzen #jwsl

## 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)



Betretens 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“<sup>33</sup>

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 Warnschilder 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?
<b>A</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>B</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>C</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>D</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>E</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>F</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>G</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>H</b>	_____	<input type="checkbox"/>
<b>I</b>	_____	<input type="checkbox"/>



## 8 Leitern, Tritte, Treppen I

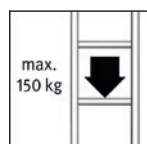
### Der richtige Umgang

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



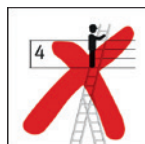
Anlegewinkel beachten



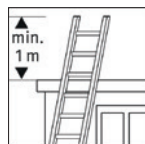
Nur an sichere Flächen anlegen



Die obersten 3 Stufen nicht besteigen



Die obersten 4 Stufen nicht besteigen



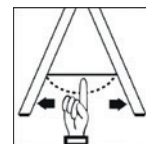
Mindestens 1 m Überstand



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.<sup>34</sup>

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!

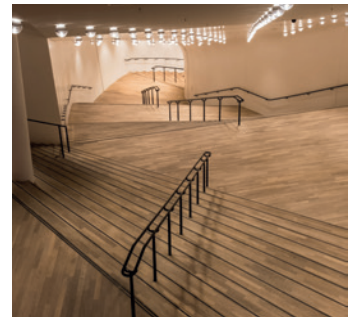
### Stolperfalle Elphi: Immer wieder Verletzte nach Treppenstürzen

**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 11.11.2021<sup>35</sup>



**Geht's noch? Besser ohne Stürzen!**  
**Sag uns, wie du's machst!**  
@jwsl\_de @jwsl.de @jwsl\_de  
#jwsl #stolpernrutschenstürzen

## IMPRESSUM

### Herausgegeben vom

Arbeitskreis „Jugend will sich-er-leben“ bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung c/o Berufsgenossenschaft Holz und Metall

Isaac-Fulda-Allee 18

55124 Mainz

[www.dguv.de](http://www.dguv.de)

[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

### Redaktion und Grafik

jungvornweg GmbH

Kinder- und Jugendkommunikation

Loschwitzer Straße 13

01309 Dresden

0351 65698400

[www.jungvornweg.de](http://www.jungvornweg.de)

Mainz, 2022

Die Inhalte dieses Unterrichtskonzeptes wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und zwischenzeitliche Änderungen der Inhalte kann keine Gewähr übernommen werden.

© Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV)

### Quellen

- 1 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Arbeitsunfallgeschehen 2020, Berlin, 2021, Seite 11, 39.
- 2 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> (06.04.2022).
- 3 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Arbeitsunfallgeschehen 2020, Berlin, 2021, Seite 11, 69.
- 4 Williams, Caroline: Stürzend und stolpernd durch den Alltag, In: Spektrum der Wissenschaft, 2021. Verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/news/gleichgewicht-warum-wir-immer-oeffter-hinfallen/1816727> (04.04.2022).
- 5 <https://www.bgetem.de/arbeits-sicherheit-gesundheitsschutz/brancheninformationen1/energieversorgung/stromversorgung/branchenspezifische-gefaehrungen/gefaehrungen-durch-stolpern-rutschen-und-stuerzen> (31.03.2022).
- 6 [https://www.vbg.de/DE/3\\_Praevention\\_und\\_Arbeitshilfen/2\\_Themen/01\\_Arbeitsschutz\\_organisieren/7\\_Arbeitsschutzorganisation\\_Einzelthemen/2\\_Sicherheitsbeauftragte/2\\_Sicherheitsbeauftragte\\_Arbeitnehmer/Ergonomie/1\\_Verkehrswege/sicherheitsbeauftragte\\_ergonomie\\_1\\_verkehrswege.html](https://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/2_Themen/01_Arbeitsschutz_organisieren/7_Arbeitsschutzorganisation_Einzelthemen/2_Sicherheitsbeauftragte/2_Sicherheitsbeauftragte_Arbeitnehmer/Ergonomie/1_Verkehrswege/sicherheitsbeauftragte_ergonomie_1_verkehrswege.html) (31.03.2022).
- 7 Arbeitskreise für Arbeitssicherheit/Prävention bei den Landesverbänden der gewerblichen Berufsgenossenschaften (Hrsg.): Stolpern, Rutschen, Stürzen, Unterrichtskonzept für Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen, Mainz, 2003, Seite 2.
- 8 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Arbeitsunfallgeschehen 2020, Berlin, 2021, Seiten 44, 69, 70.
- 9 Müller, Helena: #Stayathome – Auswirkungen der Corona-Krise auf das Bewegungsverhalten in Zeiten von Homeoffice, Universität Bayreuth, 2020, Seiten 14, 37. Verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/346079589\\_Stayathome\\_-\\_Auswirkungen\\_der\\_Corona-Krise\\_auf\\_das\\_Bewegungsverhalten\\_in\\_Zeiten\\_von\\_Homeoffice](https://www.researchgate.net/publication/346079589_Stayathome_-_Auswirkungen_der_Corona-Krise_auf_das_Bewegungsverhalten_in_Zeiten_von_Homeoffice)

(06.04.2022), DAK-Gesundheit (Hrsg.): Digitalisierung und Homeoffice in der Corona-Krise, 2021, Seite 22. Verfügbar unter: <https://www.dak.de/dak/download/studie-2466130.pdf> (06.04.2022).

- 10 Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse: Autschergerst: Viele schmerzhaft SRS-Unfälle, In: Impuls, Ausgabe 05/2021, Köln, 2021, Seite 1.
- 11 Hier und die folgenden 2 Absätze, sofern nicht anders angegeben: H. Fischer, B. Görner, M. Karl, Th. Mössner, H. Reyhl, M. Schatte, E. Tschöcke, B. Weißgerber: Vermeiden von Unfällen durch Stolpern, Umknicken und Fehltreten, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund/Berlin/Dresden, 2008, Seite 8, 9, 26, Seiten 12–14.
- 12 <https://gesund.bund.de/sprunggelenkverstaechung> (31.03.2022).
- 13 <https://www.duden.de/rechtschreibung/ausrutschen> (31.03.2022).
- 14 Kubitzki, Jörg; Fastenmeier, Wolfgang: Sicher zu Fuß – Mobilität und Sicherheit von Fußgängern, Allianz Deutschland AG, Unterföhring, 2019, Seite 135 ff. Verfügbar unter: [https://www.azt-automotive.com/Resources/Persistent/2da50ad5bc95a880ddb839bd98dfc2101d100a5/Allianz\\_Studie\\_Sicher\\_zu\\_Fu%C3%9F\\_2019.pdf](https://www.azt-automotive.com/Resources/Persistent/2da50ad5bc95a880ddb839bd98dfc2101d100a5/Allianz_Studie_Sicher_zu_Fu%C3%9F_2019.pdf) (31.03.2022).
- 15 Timmis, M. A.; Bijl, H.; Turner, K.; Basevitch, I.; Taylor, M. J. D., van Paridon, K. N.: The impact of mobile phone use on where we look and how we walk when negotiating floor based obstacles. PLoS ONE 12(6), 2017, e0179802, Seite 2. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179802> (31.03.2022).
- 16 [https://www.vbg.de/DE/3\\_Praevention\\_und\\_Arbeitshilfen/2\\_Themen/01\\_Arbeitsschutz\\_organisieren/7\\_Arbeitsschutzorganisation\\_Einzelthemen/2\\_Sicherheitsbeauftragte/2\\_Sicherheitsbeauftragte\\_Arbeitnehmer/Ergonomie/1\\_Verkehrswege/sicherheitsbeauftragte\\_ergonomie\\_1\\_verkehrswege.html](https://www.vbg.de/DE/3_Praevention_und_Arbeitshilfen/2_Themen/01_Arbeitsschutz_organisieren/7_Arbeitsschutzorganisation_Einzelthemen/2_Sicherheitsbeauftragte/2_Sicherheitsbeauftragte_Arbeitnehmer/Ergonomie/1_Verkehrswege/sicherheitsbeauftragte_ergonomie_1_verkehrswege.html) (29.04.2022).
- 17 Kittelmann, Marlies; Adolph, Lars; Michel, Alexandra; Packroff, Rolf; Schütte, Martin; Sommer, Sabine (Hrsg.): Handbuch Gefährdungsbeurteilung, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund/Berlin/Dresden, 2021. Verfügbar unter: <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Gefahrungsbeurteilung/Expertenwissen/Expertenwissen.html?view=pdfViewExt> (21.3.2022).
- 18 Arbeitskreise für Arbeitssicherheit/Prävention bei den Landesverbänden der gewerblichen Berufsgenossenschaften (Hrsg.): Stolpern, Rutschen, Stürzen, Unterrichtskonzept für Lehrkräfte an berufsbildenden Schulen, Mainz, 2003, Seite 30.
- 19 <https://www.runtervomgas.de/menschen-und-geschichten/artikeluebersicht/smombies-die-unterschaetzte-gefahr/> (30.03.2022).
- 20 Timmis, M. A.; Bijl, H.; Turner, K.; Basevitch, I.; Taylor, M. J. D., van Paridon, K. N.: The impact of mobile phone use on where we look and how we walk when negotiating floor based obstacles. PLoS ONE 12(6), 2017, e0179802, Seite 11. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179802> (31.03.2022).
- 21 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Einmal nicht aufgepasst – Präsentation zur Unterrichtseinheit „Stolpern, Rutschen, Stürzen“, aus Lernen und Gesundheit, Berlin, 2021, Seite 8. Verfügbar unter: <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/arbeits-sicherheit/stolpern-rutschen-stuerzen> (30.03.2022).
- 22 Uhlig, S. A., Graupner, I., Stabel, S.: Der richtige Arbeitsschutz im Pflegeberuf, Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW), Berlin, 2011, Seite 515. Verfügbar unter: [https://www.bgw-online.de/resource/blob/49502/57bec8a53e84b7b35cb33d83ff2e4b1/ASU\\_Schuhwerk-Pflege\\_Download.pdf](https://www.bgw-online.de/resource/blob/49502/57bec8a53e84b7b35cb33d83ff2e4b1/ASU_Schuhwerk-Pflege_Download.pdf) (30.03.2022).
- 23 <https://www.dguv.de/de/ihr-partner/unternehmen/unfallanzeige/index.jsp> (31.03.2022).
- 24 [https://www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/TRBS/pdf/TRBS-2121-Teil-2.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=3](https://www.baua.de/DE/Angebote/Rechtstexte-und-Technische-Regeln/Regelwerk/TRBS/pdf/TRBS-2121-Teil-2.pdf?__blob=publicationFile&v=3) (31.03.2022).
- 25 World Health Organization: Falls, 2021. Verfügbar unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls> (04.04.2022).
- 26 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Harte Landung – Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, Unterrichtseinheit „Stolpern,

Rutschen, Stürzen“, Lernen und Gesundheit, Berlin, 2021, Seite 2. Verfügbar unter: <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/arbeits-sicherheit/stolpern-rutschen-stuerzen> (02.04.2022).

- 27 Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse: Sicherer Auftritt – keine Chance dem Stolpern, Rutschen und Stürzen, Köln, 2018. Verfügbar unter: <https://medien.bgetem.de/mediportal/artikel/VDAzMQ--> (03.04.2022).
- 28 BAG Mehr Sicherheit für Kinder e.V.: Jugendpanelbefragung „Unfallrisiken durch Smartphone-Nutzung im öffentlichen Raum und im Straßenverkehr“, 2020, Seite 25. Verfügbar unter: [https://www.kindersicherheit.de/fileadmin/user\\_upload/Projekte/BMVI\\_Smartphones\\_2019/20201105\\_BAG\\_Jugendumfrage\\_Smartphone-Nutzung\\_Bericht\\_Forschdrang.pdf](https://www.kindersicherheit.de/fileadmin/user_upload/Projekte/BMVI_Smartphones_2019/20201105_BAG_Jugendumfrage_Smartphone-Nutzung_Bericht_Forschdrang.pdf) (03.04.2022).
- 29 Kubitzki, Jörg; Fastenmeier, Wolfgang: Sicher zu Fuß – Mobilität und Sicherheit von Fußgängern, Allianz Deutschland AG, Unterföhring, 2019, Seite 145. Verfügbar unter: [https://www.azt-automotive.com/Resources/Persistent/2da50ad5bc95a880ddb839bd98dfc2101d100a5/Allianz\\_Studie\\_Sicher\\_zu\\_Fu%C3%9F\\_2019.pdf](https://www.azt-automotive.com/Resources/Persistent/2da50ad5bc95a880ddb839bd98dfc2101d100a5/Allianz_Studie_Sicher_zu_Fu%C3%9F_2019.pdf) (31.03.2022).
- 30 Timmis, M. A.; Bijl, H.; Turner, K.; Basevitch, I.; Taylor, M. J. D., van Paridon, K. N.: The impact of mobile phone use on where we look and how we walk when negotiating floor based obstacles. PLoS ONE 12(6), 2017, e0179802, Seite 1. Verfügbar unter: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179802> (31.03.2022).
- 31 Jungermann, H.; Slovic, P.: Charakteristika individueller Risikowahrnehmung, In: Bayerischer Rück (Hrsg.), Risiko ist ein Konstrukt, München, 1993. Verfügbar unter: [https://www.researchgate.net/publication/283934414\\_Charakteristika\\_individueller\\_Risikowahrnehmung](https://www.researchgate.net/publication/283934414_Charakteristika_individueller_Risikowahrnehmung) (04.04.2022).
- 32 <https://www.bgetem.de/arbeits-sicherheit-gesundheitsschutz/brancheninformationen1/energieversorgung/stromversorgung/branchenspezifische-gefaehrungen/gefaehrungen-durch-stolpern-rutschen-und-stuerzen> (31.03.2022).
- 33 <https://www.runtervomgas.de/menschen-und-geschichten/artikeluebersicht/smombies-die-unterschaetzte-gefahr/> (30.03.2022).
- 34 Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (Hrsg.): Handlungsanleitung für den Umgang mit Leitern und Tritten, DGUV Information 208-016, Berlin, 2008, Seite 11 ff. Verfügbar unter: [https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/Medien/DGUV-Informationen/208\\_016/208\\_016.pdf](https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/Medien/DGUV-Informationen/208_016/208_016.pdf) (04.06.2022).
- 35 <https://www.mopo.de/hamburg/stolperfalle-elbphilharmonie-treppenstuerze-nehmen-wieder-zu> (29.03.2022).

### Bildnachweise

**Fotos:** Shutterstock.com (StepPro, MemoryMan, Oxford Media Library, Aleksandar Malivuk, BLACKDAY, Galactic-Dreamer, PH888, I. Lekavicius, Robert Kneschke, Dmitry Kalinovsky, Mark Agnor, Dubo, A Lot Of People, Gordenkoff, Antonio Guillem, Olena Yakobchuk, Mattanin Nonchang, Chaay, Tee, LightField Studios, NONGASIMO, tantai porchanthong, alterfalter, tartanparty, Iryna Yung, autsawin uttisin, ct\_photo, Cecilia Melzess, Maha Heang 245789); Adobe Stock (RioPatuca Images); **Illustrationen:** Shutterstock.com (TatyanaKar, Darko 1981, FR Design, Viaire, Zaur Rahimov, Anson\_shutterstock, Oleksandr Panasovskiy, Magicleaf, Uswa KDT, Arcady, VasutinSergey, Dukens, Modvector, Hilch, Frogella, In-Finity, Terpsychore, Intellson, Irina Strelnikova, Carboxylase, Your\_universe, Ramona Kaulitzki, SeamlessPatterns, Anna in Sweden, NeMaria, Milojce, K1r1, Mark Rademaker, MariaNechaeva, Sabelskaya, Liubovart, GoodStudio, greentp.studio, Dmytro Bochkov, Viktor Dzindzikav, Artizarus, pikepicture, Mmaxer, Julia Tim, Pogorelova Olga, TatyanaKar, Sensvector, drgaga, Teguh Jati Prasetyo, Alluvion Stock, Tartila, shtiel, Perfectorius, Art Snailife, Standard Studio, tawat thanumtieng, Ecloped, r.classen, Walther S, Standard Studio, Fast\_Cyclone, Panda Vector, Pankaj\_Digari, Imichman, Amanita Silvicora, Designua, Haali, rudall30, Kraska, Garno Studio, Viktorija Reuta, Flat vectors, bsd studio, Siberian Art); **Video-Stills:** alle Bilder Animationsfilme: Matthias Büchner, movings; alle Bilder Echtfilm: Hechtfilm – filmproduktion); **Mockups Medien:** DGUV; **weitere Abbildungen der Ausgabe:** BGHM (123RF.com/antoine2k); Preisträgerbeitrag des Börde-Berufskollegs in Soest aus dem Wettbewerbsjahr 2021/22 zum Thema „Hautschutz“



*Deine Haut ist empfindlich*



**JWSL-  
Kreativwettbewerb  
2022/23:  
Macht mit!**

*Pflege und schütze sie*

**Preisträgerbeitrag vom Börde-Berufskolleg Soest  
aus dem Wettbewerbsjahr 2021/22  
zum Thema „Hautschutz“**



[www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)

