

EFAS informiert zu Stolperstellen am Arbeitsplatz

Unfallschwerpunkt Nummer 1

Ausrutschen, Stolpern und Stürzen sind sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit die häufigsten Unfallursachen. Im Bereich der evangelischen Kirche sind rund ein Drittel aller gemeldeten Arbeits- und Wegeunfälle darauf zurückzuführen. Dabei kommt es häufig zu Verletzungen an Beine und Füßen oder Händen. Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen oder Knochenbrüche sind die Folge.

Kleine Ursache – große Wirkung

Die Ursachen für Stolper-, Rutsch und Sturzunfälle sind vielfältig. Neben der Gestaltung des Arbeitsplatzes wird in den meisten Fällen das eigene Verhalten zu Stolperstelle.



Stolperstellen am Arbeitsplatz sind:

- schadhafte, unebene oder glatte Fußböden,
- fehlende oder unzureichende Beleuchtung auf Wegen oder Treppen,
- Treppen, z. B. fehlender Handlauf, ausgetretene Stufen,
- herumliegende Arbeitsgeräte und andere Gegenstände, Kabel oder Leitungen,
- im Weg stehende Kisten, Kartons, Taschen, Eimer usw. sowie
- fehlende oder ungeeignete Aufstiegshilfen, z. B. Drehstühle, Tische, Kisten.

Verhaltensbedingte Stolperstellen sind:

- Hektik und Eile, z. B. auf Treppen rennen, zwei Stufen auf einmal nehmen,
- Unachtsamkeit oder Ablenkung, z. B. durch gleichzeitiges Telefonieren während des Gehens,
- Stress,
- Gewohnheit, z. B. Nicht-Nutzung des Handlaufs auf Treppen,
- erhöhte Risikobereitschaft,
- ungeeignetes Schuhwerk
- versperrte Sicht durch den Transport von Gegenständen.

10 Tipps gegen Stolpern, Rutschen, Stürzen

Auch Sie können zur Vermeidung von Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen beitragen. Oft reichen einfache Maßnahmen aus, um die Unfallgefahr zu minimieren.

1. Legen Sie keine Fallstricke aus, errichten Sie keine Hindernisse

Halten Sie Ihre Arbeitsumgebung sauber und ordentlich. Kabelbinder, -wendel oder -bündler sowie spezielle Kabelclips fassen zu lange oder mehrere Kabel zu einem geordneten Strang zusammen. Stolperstellen werden so vermieden. Achten Sie darauf, dass Böden und Zugangswege frei von Kabeln und anderen Gegenständen sind. Wenn Kabel im Weg liegen müssen, decken Sie diese mit einer rutschfesten, trittsicheren Kabelbrücke ab. Verwenden Sie nur Fußmatten mit rutschfester Unterseite. Matten mit hochgebogenen Ecken oder ausgebrochenen Rändern sollten Sie aussortieren.



2. Geben Sie Ausrutschen keine Chance

Wischen Sie Verschmutzungen auf dem Boden sofort auf. Großflächige Schmutzfangmatten im Eingangsbereich nehmen Schmutz und Feuchtigkeit auf und vermeiden somit Rutschglätte durch hereingetragene Nässe. Achten Sie darauf, dass bei Reinigungsarbeiten keine neuen Rutschgefahren geschaffen werden. Sperren Sie notfalls den zu reinigenden Bereich ab oder verlegen Sie die Reinigungsarbeiten in Zeiten, in denen weniger Menschen unterwegs sind. Weisen Sie mit einem Hinweisschild auf Rutschgefahren hin.



3. Schärfen Sie Ihren Blick für mögliche Fallen

Achten Sie darauf, dass keine Stolperstellen entstehen. Werden Sie aktiv, wenn Sie eine mögliche Falle entdecken: Entfernen Sie diese oder informieren Sie die zuständigen Verantwortlichen. Sehen Sie die Welt auch aus der Sicht Ihrer Mitmenschen.

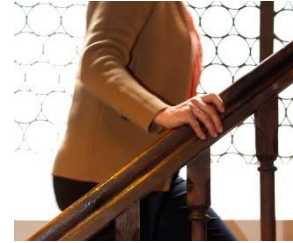
4. Gehen Sie beim Aufstieg keine Kompromisse ein

Benutzen Sie zum Hochsteigen immer einen Tritt oder eine Leiter. Bürodrehstühle, Tische, Kisten o.ä. bieten keinen sicheren Stand.



5. Unterschätzen Sie Treppen und Stufen nicht

Lassen sie beim Treppensteigen keine Stufe aus und benutzen Sie den Handlauf. Neben dem Handlauf sind rutschfeste Beläge auf den Stufen und ausreichende Beleuchtung die wichtigsten Voraussetzungen für ein sicheres Gehen auf Treppen.



6. Bewahren Sie den Überblick

Versperren Sie sich beim Gehen nicht die Sicht mit Dingen, die Sie vor sich hertragen. Gehen Sie lieber mehrmals.



7. Behalten Sie den Weg bewusst im Auge

Lassen Sie sich beim Gehen nicht ablenken, sondern achten Sie auf Ihren Weg und die Umgebung. Klassische Ablenkungsmanöver während des Gehens sind z. B. Telefonieren, Kurznachrichten schreiben, in Unterlagen blättern/lesen, in der Tasche kramen.

8. Tappen Sie nicht im Dunkeln

Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung auf Wegen und Treppen – sowohl im Innen- als auch im Außenbereich. Bei fehlendem Stromanschluss und auf wenig genutzten Wegen helfen kurzfristig mobile, batteriebetriebene Kleinleuchten. Achten Sie bei Treppen darauf, dass vor allem die erste und die letzte Stufe gut erkennbar sind. Schalten Sie auch auf gewohnten Wegen immer das Licht ein. Leuchten mit integriertem Bewegungsmelder sorgen dafür, dass es im richtigen Moment hell wird. Wenn im Flur, Treppenhaus oder an Wegen eine Lampe ausgefallen ist, kümmern Sie sich darum, dass diese umgehend instandgesetzt wird.



9. Eilen Sie mit Weile

Gehen Sie langsam, auch wenn Sie es eilig haben. Lassen Sie sich nicht hetzen.

10. Tragen Sie die richtigen Schuhe

Zu einer guten Arbeit gehört auch das richtige Schuhwerk. Wählen Sie die Schuhe so aus, dass sie zu Ihren Arbeitsaufgaben passen. Ein fester Halt am Fuß, ein flacher Absatz und eine griffige, rutschfeste Sohle beugen Umknicken, Ausrutschen und Stolpern vor.



Noch Fragen?

Mehr Informationen zum sicheren Umgang mit Leitern und Tritten finden Sie in der [DGUV-Information 206-016 „Die Verwendung von Leitern und Tritten“](#).

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an die EFAS oder an die Fachleute für Arbeitssicherheit in Ihrer Region. Wir beraten Sie gern.



Otto-Brenner-Straße 9 Tel. 0511 2796-640
30159 Hannover www.efas-online.de