



Stolperstelle Arbeitsplatz

EFAS-Präventionskampagne
zur Vermeidung von Sturzunfällen



Unfallschwerpunkt Nummer 1

Ausrutschen, Stolpern und Stürzen sind sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Freizeit die häufigsten Unfallursachen. 20 bis 25 % aller gemeldeten Arbeits- und Wegeunfälle sind darauf zurückzuführen.

Im Bereich der evangelischen Kirche machen Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle sogar 50 % der erfassten Unfälle aus.

In Deutschland verunglücken täglich etwa 1.000 Menschen durch Sturz bei der Arbeit. Dabei kommt es überwiegend zu Verletzungen an Beinen und Füßen. Prellungen, Verrenkungen, Verstauchungen oder Knochenbrüche sind die Folge.

Bis zu 5.000 Menschen werden jährlich so schwer verletzt, dass sie nicht mehr arbeiten können und auf eine Rente angewiesen sind.





eile achtsam



Kleine Ursache – große Wirkung

Die Ursachen für Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle sind vielfältig. Häufig kommen mehrere Faktoren zusammen. Neben der Gestaltung des Arbeitsplatzes wird in den meisten Fällen das eigene Verhalten zur 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, Kästen, Kartons, Taschen, Eimer usw.
- Fehlende oder ungeeignete Aufstiegshilfen, z. B. Drehstühle, Tische, Kisten, Kartons

Verhaltensbedingte Stolperstellen sind:

- Hektik und Eile, z. B. auf Treppen rennen, zwei Stufen auf einmal nehmen
- Unachtsamkeit oder Ablenkung, z. B. durch gleichzeitiges Telefonieren oder in Unterlagen blättern während des Gehens
- Stress
- Gewohnheit, z. B. Nicht-Nutzung des Handlaufs auf Treppen
- Erhöhte Risikobereitschaft
- Fehlende Kenntnisse zum Unfallschutz, Missachtung von Regeln
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Verspernte 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. Achten Sie darauf, dass Böden und Zugangswege frei von Kabeln und anderen Gegenständen sind. Verwenden Sie nur Fußmatten mit rutschfester Schicht auf der Rückseite. Matten mit hochgebogenen Ecken oder ausgebrochenen Rändern sollten Sie aussortieren.

2. Geben Sie Ausrutschern keine Chance

Wischen Sie Verschmutzungen auf dem Boden sofort auf. 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.

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 selbst oder informieren Sie die zuständigen Verantwortlichen. Sehen Sie die Welt auch aus Sicht Ihrer Mitmenschen und Kollegen/innen.



4. Gehen Sie beim Aufstieg keine Kompromisse ein

Benutzen Sie zum Hochsteigen immer einen Tritt oder eine Leiter. Bürodrehstühle, Kisten, Kartons usw. 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 eine 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. Klassische Ablenkungsmanöver während des Gehens sind z. B. Telefonieren, SMS schreiben/lesen, 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. 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. Wenn im Flur, Treppenhaus oder an Wegen eine Lampe ausgefallen ist, kümmern Sie sich darum, dass diese umgehend instand gesetzt wird.

9. Eilen Sie mit Weile

Gehen Sie auch langsam, 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 Ihren Arbeitsaufgaben angepasst sind. 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 im gleichnamigen EFAS-Faltblatt. (www.ekd.de/efas/461.html)

Bei weiteren Fragen, wenden Sie sich bitte an die EFAS oder an die Fachleute für Arbeitssicherheit in Ihrer Region.

Wir beraten Sie gern. **Rufen Sie uns an: 0511 - 27 96 640.**

Weitere Kontaktdaten finden Sie unter www.efas-online.de/kontakt.html.

Der Mensch im Mittelpunkt
unserer Beratung – praxisnah
und vorausschauend

EFAS Evangelische Fachstelle für
Arbeits- und Gesundheitsschutz

Eine Einrichtung der
Evangelischen Kirche
in Deutschland



Otto-Brenner-Straße 9
30159 Hannover
Tel. 0511 - 27 96 640
Fax 0511 - 27 96 630
info@efas-online.de
www.efas-online.de