

Sicherheitstipp

Dezember 2011

Sicher durch den Winter – ohne Sturz

Schnee, Eis und Reifglätte gehören zu einem rechten Winter. Doch sie verwandeln Strassen und Trottoirs in glatte Rutschbahnen.

Tipps zur Vermeidung von Stürzen:

- Halten Sie sich mit Gleichgewichtstraining und Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fit, denn durch gezielte körperliche Aktivität können Stürze zu einem grossen Teil verhindert oder deren Folgen gemindert werden.
- Achten Sie auf genügend Bewegung im Alltag.
- Tragen Sie Schuhe mit einem guten Profil und benutzen Sie allenfalls einen Gehstock.
- Gleitschutz-Produkte unterstützen die Gleitfestigkeit von Winterschuhen. Wählen Sie solche mit dem bfu-Sicherheitszeichen.
- Gehen Sie langsam und nehmen Sie sich genügend Zeit.
- Benutzen Sie gut beleuchtete und übersichtliche Wege sowie Treppen mit Handläufen.



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung
Hodlerstrasse 5a
CH-3011 Bern
Tel. +41 31 390 22 22
Fax +41 31 390 22 30
info@bfu.ch
www.bfu.ch