

Checkliste zur Sturzprophylaxe im Winter



Mit dieser Checkliste sorgen Sie für größere Sicherheit im Außenbereich und minimieren so das Sturzrisiko im Winter.

Sorgen Sie für angemessene Beleuchtungsverhältnisse

Alle wichtigen Gehwege im Außenbereich sollten gut ausgeleuchtet sein. Vermeiden Sie zudem Blendeffekte und bringen Sie alle Lichtschalter gut erreichbar an. Eine praktische Alternative zur Bedienung der Beleuchtung über Lichtschalter bieten Bewegungsmelder, Zeitschaltuhren oder die Steuerung über eine Fernbedienung.

Beseitigen Sie Hindernisse und Stolperfallen

In einem unachtsamen Augenblick können Hindernisse wie herumliegende Kabel oder Gartenwerkzeuge zu schweren Stürzen führen. Besonders tückisch wird es, wenn Gegenstände unter dem Schnee verborgen liegen. Um solche Stürze nicht zu riskieren, sollten Stolperfallen frühzeitig erkannt und beseitigt werden.

Tragen Sie das richtige Schuhwerk

Wählen Sie bei schlechten Wetterbedingungen Schuhe, welche zu diesen Voraussetzungen passen. Achten Sie hierbei vor allem auf Sohlen mit ausreichendem Profil und vermeiden Sie schmale Absätze.

Entfernen Sie Schnee und Eis

Schnee und Eis lassen Straßen und Wege schnell glatt werden. Räumen Sie Schnee von den Gehflächen und streuen Sie Auftausalz gegen die Glätte. Als Hauseigentümer sind Sie sogar dazu verpflichtet, Gehflächen rutschfrei zu halten.

Checkliste zur Sturzprophylaxe im Winter



Verwenden Sie einen rutschfesten, ebenmäßigen Bodenbelag

Beugen Sie beim Anlegen Ihres Außenbereichs Unfällen vor, indem Sie einen rutschfesten Bodenbelag mit rauer Oberfläche verlegen. Hierzu bieten sich Natursteinpflaster, Klinker oder wasserdurchlässige Dränsteine an. Letztere haben zudem den Vorteil, dass Wasser optimal versickert und sich dadurch keine Pfützen bilden. Außerdem sollten Gehwege regelmäßig auf abgesunkene Steine überprüft werden, sodass keine Unebenheiten entstehen.

Kümmern Sie sich um die regelmäßige Reinigung der Gartenwege

Laub, Moos und Unkraut erhöhen insbesondere bei Nässe die Rutschgefahr. Sorgen Sie deshalb für eine regelmäßige Säuberung.

Bringen Sie Geländer bzw. Handläufe in unebenen Bereichen an

Insbesondere bei Gefälle oder Unebenheiten des Untergrunds ist es zu empfehlen, Handläufe anzubringen. Diese bieten beim Gehen eine Stütze.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Brille und Sehfähigkeit

Stolperfallen können nur umgangen werden, wenn man sie auch erkennt. Daher ist es wichtig, regelmäßig die eigene Sehfähigkeit beim Optiker kontrollieren zu lassen und ggf. die Sehstärke der Brille anzupassen.

Trainieren Sie Ihre Muskelkraft und Ihre motorischen Fertigkeiten

Beweglichkeit und Balance geben Ihnen beim Gehen einen festen Halt. Insbesondere im Alter ist es wichtig, diese Fähigkeiten gezielt zu trainieren und aufrecht zu erhalten. Sportarten wie Yoga, Pilates und Tai Chi eignen sich hierfür besonders gut.

Mehr Informationen unter:

<https://www.ap-treppenlifte.de/treppenlifte/aussenlift/aussenlift-winter/>