

# Vorsicht! Zur Sicherheit.

## Aktueller Selbstschutz-Tipp **Achtung! Rutschgefahr.**

Zahlreiche Menschen verletzen sich in der kälteren Jahreszeit durch Ausrutschen im Freien. Das Gefahrenbewusstsein ist beim Übergang in den Winter noch nicht so hoch, daher wird häufig das falsche Schuhwerk verwendet. Im Zusammenhang mit dem rutschigen Untergrund und auch der Eile kann es natürlich zu Stürzen kommen. Neben den Hauptunfallursachen Glatteis, Frost und Schnee ist nasses Laub, kombiniert mit Nieselregen und morgendlichem Bodenfrost, ein nicht zu unterschätzender Sturz-Faktor.

### Die Verletzungen sind oft fatal:

Verstauchungen, Knochenbrüche an Füßen und Armen, Quetschungen, Prellungen, Sehnen- und Muskelverletzungen sind oft die Folge der Unachtsamkeit.

Daher einige Ratschläge, wie man mit etwas Vorsicht heil durch den Winter kommt:

Bei Nässe sofort mit Rutschgefahr rechnen! durch nebelfeuchte Luft und Regen wird die Haftung auch von guten Schuhen vermindert.

Auf möglichst gute Bodenhaftung bei Schuhen achten! zu glatte Schuhe oder abgenutzte Sohlen verringern die Reibung und geben schlechteren Halt.

Genügend Zeit für den Weg einplanen! Fußgänger sollten bei rutschigem Untergrund Schritte machen, sich mehr Zeit nehmen und Tempo verringern.

Ältere Personen! sollten gestützt werden oder selbst nach Halt suchen.

Die Hände nicht in die Hosentaschen stecken: bei eventuellem Ausrutschen kann man rascher den Sturz abfangen.

Gehwege räumen! Hauseigentümer müssen die Wege entlang ihres Grundstückes nicht nur vom Schnee befreien, sondern auch mit Kies bestreuen. Natürlich sollte auch nasses Laub entfernt werden. Hierfür gibt es gesetzliche Verpflichtungen.

Und natürlich früh genug winterschuhe auspacken!

Bei aller Achtsamkeit auf den Boden mögliche Dachlawinen nicht vergessen!

