

Rutschpartie und Sturzflug SRS-Unfällen vorbeugen



Ausgerutscht, gestolpert, hingefallen ... alltägliche Vorkommnisse. Nur leider enden diese nicht immer folgenlos. Jährlich passieren während der Freizeit, beim Sport, in der Schule und am Arbeitsplatz über drei Millionen Stolper-, Rutsch und Sturzunfälle (SRS-Unfälle) mit teilweise schwerwiegenden Folgen für die Betroffenen.

Einfach nur Pech gehabt?

Es ist nicht immer die berühmte Bananenschale, auf der man ausrutscht. Auch gegen einen glitschigen, nassen Boden, eine Ölpfütze oder eine achtlos weggeworfene Plastiktüte ist man häufig machtlos. Denn nur zu einem geringen Teil sind solche äußeren Faktoren die alleinigen Auslöser eines Sturzes. Hinzu kommt fast immer das persönliche Verhalten: Unkonzentriertheit, Eile, Gewohnheit oder Stress. Stolperfallen stellen wir uns selbst und anderen oft aus Gedankenlosigkeit, Bequemlichkeit oder Eile: Der Nächste stolpert über das schnell mal abgestellte Paket auf der Treppe, bleibt am Verlängerungskabel hängen oder fällt über das achtlos hingelegte Werkzeug oder das Einsatzmaterial. Gestolpert wird im Kopf!



Sicherer Auftritt

Im Normalfall sorgen Schuhe mit einer geeigneten Profilsohle für einen sicheren Auftritt und vermindern die Rutschgefahr. Im Rettungsdienst und in den Einsatzdiensten sind Sicherheitsschuhe kein notwendiges Übel, sondern oft genug lebenswichtig. Ein zweckdienlicher Schuh muss viele Funktionen erfüllen. Eine biegsame Profilsohle, die sich der Bewegung des Fußes beim Gehen anpasst, beugt Rutschen vor. Gleichzeitig soll er den ganzen Fuß fest umschließen und dadurch entsprechenden Halt geben. Niedrige Absätze und ausreichend große Auftrittsfläche verringern die Belastung der Füße. Sie sind entspannter und schmerzfreier und damit auch besser gegen Stolpern, Stürzen und Umknicken geschützt.

Passgenau

Der richtige Schuh oder der Stiefel muss nicht nur den Arbeitsbedingungen entsprechen, sondern auch dem Träger passen, darf nicht kneifen oder drücken. Auch dürfen die Schuhe oder Stiefel nicht zu schwer sein.

Der Fuß des Trägers muss sich im Schuh wohlfühlen. Die passende Schuhgröße und die entsprechende Fußweite für ausreichend Bewegungsfreiheit der Zehen sorgen für das richtige, angenehme Tragegefühl.

Aus Bequemlichkeit offene Schuhe oder Stiefel geben dem Fuß keinen Halt, Stolpern und Stürzen ist vorprogrammiert.

Aber der beste Schuh nützt nichts, wenn man beim Gehen mit seinen Gedanken ganz woanders ist.



Offene Stiefel oder Schuhe: auch im Rettungsdienst und Katastrophenschutz ein „NO - GO“!

Ursachenforschung

Der menschliche Gang ist, laut einem Forschungsbereich der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), einer der unsichersten Fortbewegungsvorgänge, die es unter Lebewesen in der Natur gibt. Eine Schrittbewegung des Menschen ist das Resultat einer koordinierten Bewegung der einzelnen Teile des Bewegungsapparates.

Diesen komplizierten Bewegungsvorgang beim Gehen erlernt der Mensch in der Regel im Kindesalter. Er ist dann ein automatisierter, routinemäßiger Vorgang, der im Unterbewusstsein abläuft,

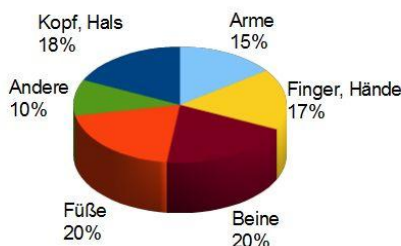
Kritische Phasen, die zum Stolpern führen können, liegen vor, wenn während des Gehens die Fußspitze oder auch der Absatz hängen bleiben. Können die Kräfte, die durch die Bewegungsblockierung hervorgerufen werden, nicht durch den Stützfuß abgefangen werden, kann es zur Störung des Gleichgewichtes und damit zum Sturz kommen.

Das Unfallgeschehen

Nach Untersuchungen¹ sollen in Hilfsorganisationen und im Rettungsdienst die Stolper-, Rutsch- und Sturzunfälle (SRS-Unfälle) rund 40% der Unfallursachen ausmachen.

Dabei soll jeder vierte Unfall beim Aus- und Einstei-

Verletzter Körperteil
(Unfallstatistik DRK 2012)



gen in Fahrzeuge passieren.

Literaturhinweise:

„Stolpern-Rutschen-Stürzen“, Unterrichtseinheit der DGUV in der Reihe „Lernen und Gesundheit“

► <http://www.dguv-lug.de/896780.php>

BGI 5013 „Damit sie nicht ins Stolpern kommen“

► <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/bgi5013.pdf>

¹ Vergleiche auch: Ridder, „Ursachenanalyse von Stolperunfällen bei Feuerwehreinsatzkräften“, Bergische Universität Wuppertal, 2011

Tipps gegen Sturzflug und Rutschpartie

Tragen Sie die richtigen Schuhe!

Der richtige Schuh sorgt für den sicheren Gang. Sorgen Sie für den richtigen, festen Halt am Fuß.

Vorsicht vor Treppen und Stufen!

Stolpern auf Treppen und Stufen führt zu schwerwiegenden Verletzungen als Stolpern auf ebener Fläche. Nie mehrere Stufen auf einmal nehmen oder überspringen. Benutzen Sie den Handlauf und seien Sie aufmerksam. Im Einsatz Treppen langsam und mit Bedacht begehen. Achten Sie beim Begehen von Treppen auf freie Sicht.

Achten Sie auf Ordnung zu Ihren Füßen!

Vorsicht vor herumliegenden Gegenständen. Auch vor Schläuchen, Kabeln und anderen Geräten an Einsatzstellen.



Sichern Sie Ihren Arbeitsbereich immer ab, wenn er in einem von Dritten begangenen Bereich liegt. Lassen Sie auch im eigenen Interesse nichts auf dem Fußboden liegen oder Wasser- oder Ölflecken unbesiegt.

Auf hoch gelegenen Arbeitsplätzen wie Gerüsten haben Stolperunfälle oft sehr ernste Folgen.

Nie von oder aus Fahrzeugen springen!

Beim Aus- und Einsteigen immer mindestens mit einer Hand festhalten. Dabei nie den Türholm selbst umfassen, schlägt die Tür zu, sind die Finger dazwischen. Die Breite des Fußtritts so weit wie möglich ausnutzen.



Je kleiner die Aufstandsfläche, umso schneller ist der Fuß abgerutscht.

Nie von LKW-Ladeflächen oder aus Großfahrzeugen springen. Im Rückwärtsgang über die vorgesehenen



Trittstufen oder eine geeignete, rutschsicher befestigte Leiter absteigen und dabei gut festhalten. Auf Hubladebühnen darf sich nur der Bediener aufhalten!

Bilder und Grafiken: Udo Burkhard