



## Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

- ▶ Über Verlängerungsschnüre können Sie leicht stolpern. Abhilfe schaffen zusätzliche, von einem Elektriker installierte Steckdosen. Oder Sie nutzen eine schon vorhandene, näher liegende Steckdose.
- ▶ Sind Verlängerungsschnüre unumgänglich, kleben Sie sie mit breitem Paketklebeband über die ganze Länge am Boden fest. Verlegen Sie längere Kabel für den Fernseher, die Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren so, dass Sie nicht über sie stolpern, zum Beispiel über dem Türrahmen oder entlang der Fußleisten.
- ▶ Telefonkabel sollten nicht zu lang sein. Wenn Ihr Telefon im Flur steht, Sie aber lieber in einem anderen Raum telefonieren, lohnt oft die Anschaffung eines schnurlosen Telefons.

## Beleuchtung

- ▶ Sorgen Sie für gute Beleuchtung im Treppenhaus und bringen Sie in Höhe der ersten und letzten Stufe bequem erreichbare Lichtschalter an, die möglichst auch im Dunkeln leuchten.
- ▶ Praktisch und sicher sind Nachtlichter.
- ▶ Machen Sie sich nachts das Leben leichter und installieren Sie einen Bewegungsmelder am Bett, der automatisch das Licht einschaltet, wenn Sie Ihre Füße über die Bettkante schwingen. Sie ersparen sich lästiges Tasten nach Lichtschalter oder Nachttischlampe.
- ▶ Leuchten auf den Wegen in der Wohnung dürfen Sie nicht blenden! Gut geeignet sind Leuchten im Halbkugelformat, deren Licht nur auf den Fußboden fällt.
- ▶ Der Abstand zwischen den Leuchten sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.

## Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co.



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





## Treppen bauen und sichern

- ▶ Achten Sie auf ebene, rutschsichere Treppenstufen. Rutschhemmend wirken Teppichfliesen auf Holzstufen oder Gummistreifen auf Steinstufen.
- ▶ Runden Sie hervorstehende Teile von Treppen, zum Beispiel Geländerenden, Trittkanten und Pfosten, ab, wenn kleine Kinder im Haus leben, damit sie sich an scharfen Kanten nicht verletzen.
- ▶ Senkrechte Geländerstützen sollten maximal 12 cm auseinander stehen, damit kleine Kinder nicht mit dem Kopf zwischen ihnen stecken bleiben. Normalerweise beträgt der Abstand zwischen Geländerstützen maximal 18 cm.
- ▶ Setzen Sie die erste und die letzte Stufe farblich vom Rest der Treppe ab.
- ▶ Bessern Sie beschädigte Stufenkanten umgehend aus.

## Sicher nach oben, sicher nach unten

- ▶ Benutzen Sie beim Treppensteigen den Handlauf.
- ▶ Verbannen Sie Hindernisse wie Blumenbänke, Blumenvasen, abgestellte Geräte oder Haustiere von der Treppe. Sie werden dort leicht zu Stolperfallen.
- ▶ Transportieren Sie Lasten auf Treppen so, dass sie Ihnen nicht die Sicht nehmen. Die nächste Stufe müssen Sie sicher erkennen können.
- ▶ Begehen Sie eine Treppe nie voll bepackt und in Eile.

## Geländer und Handläufe

- ▶ Sichern Sie die freien Seiten von Treppen, Treppenöffnungen und Treppenabsätzen durch ein Geländer.
- ▶ Bringen Sie Handläufe auch bei wenigen Stufen an.
- ▶ Handläufe müssen sicher zu umgreifen und so beschaffen sein, dass niemand an den Enden hängen bleiben oder abgleiten kann.
- ▶ Der seitliche Abstand des Handlaufes von Nachbarbauteilen sollte mindestens 5 cm betragen, damit Sie den Handlauf gut greifen können.
- ▶ Für kleine Kinder lohnt sich eventuell ein zweiter, niedriger Handlauf.

## Teppiche und Läufer

- ▶ Hochstehende Ecken und Kanten sind tückische Stolperfallen. Im Fachhandel gibt es beidseitig klebende, rutschhemmende Beläge, die, unter die Ecken geklebt, die Gefahr beheben.
- ▶ Teppiche und Läufer können Sie mit Klebebelägen gegen Verrutschen sichern. Für jeden Unterbelag (zum Beispiel Stein, Holz, PVC oder Teppichboden) gibt es im Fachhandel das passende Material, etwa beidseitige Klebebeläge, Gittermatten oder Fließe.
- ▶ Matten, Läufer und Teppiche sollten auch bei Nässe rutschfest und trittsicher sein.

