

# Tipps zur Vermeidung von Stürzen im Winter

## Richtige Schuhe, kleine Schritte und Training

1

Tragen Sie feste, **gutsitzende Schuhe** mit **rutschhemmender Profilsohle**.  
Zusätzlichen Schutz vor dem Ausrutschen bieten **aufmontierbare Spikes**.

2

Nutzen Sie Beim **Treppengehen** den **Handlauf**.

3

Gehen Sie bei **Glatteisgefahr langsam** und in **kleinen Schritten** (Pinguin-Gang).

4

Passen Sie auf **abschüssigen Flächen** besonders auf.

5

Schauen Sie beim **Gehen nicht aufs Handy**.

6

Tragen Sie bei schlechten Sichtverhältnissen eine **Stirnlampe**.

7

Trainieren Sie ihr **Gleichgewicht** gezielt.  
**Tipps** gibt hierzu das Programm der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU.

