

Winterliche Sicherheit: Tipps für unfallfreies Gehen auf Schnee und Eis

Der Verein Sicheres Tirol gibt Tipps zur Vermeidung von Stürzen bei Schnee und Eis. Erfahren Sie, wie Sie sicher durch den Winter kommen und Verletzungen vorbeugen können.

Der Winter bringt nicht nur festliche Stimmung, sondern auch potenzielle Gefahren mit sich. Wenn der Schnee fällt und es glatt wird, steigt die Risiko eines Sturzes erheblich, was fatale Folgen haben kann. Dabei richtet sich die Warnung des Vereins Sicheres Tirol besonders an die älteren Mitbürger. Dies bestätigt Dr. Karl Mark, Präsident des Vereins, und er appelliert an alle, bei winterlichen Bedingungen besonders aufmerksam zu sein.

Die Gefahr von Stürzen ist nicht zu unterschätzen. Verletzungen wie Oberschenkelhalsbrüche sind nicht nur schmerzhaft, sie können auch langwierige Folgen für die Gesundheit haben. Um Unfälle zu vermeiden, hat der Verein hilfreiche Tipps zusammengestellt, die wir hier näher betrachten werden.

Wichtige Tipps zur Sturzprävention

Richtiges Schuhwerk: Es ist unerlässlich, die richtigen Schuhe zu tragen. Diese sollten über eine griffige Sohle verfügen, die Halt auf glatten Flächen bietet. Besonders nützlich sind Modelle mit fixen Spikes oder einfachen Krallen, die zusätzlichen Grip liefern.

Gutes Licht: Bei schlechten Sichtverhältnissen ist eine gute Beleuchtung entscheidend. Eine LED-Stirnlampe kann sehr

hilfreich sein, da sie die Hände frei lässt, während Sie sich fortbewegen.

Gehhilfen anpassen: Bei der Benutzung von Gehhilfen oder Krücken sollten Sie die Spitzen mit geeigneten Materialien bestücken, um den Halt auf rutschigem Untergrund zu verbessern. Auch Rollatoren sind nicht die beste Wahl auf Schnee oder Eis.

Langsam gehen: Eile ist der Feind der Sicherheit. Nehmen Sie sich die Zeit, um vorsichtig zu gehen und lassen Sie sich nicht drängen.

Handschuhe tragen: Halten Sie Ihre Hände nicht in den Taschen versteckt. Handschuhe fördern nicht nur die Wärme, sondern auch das Gleichgewicht, was für sicheres Gehen wichtig ist.

Verhalten im Falle eines Sturzes: Sollte es dennoch zu einem Sturz kommen, ist es empfehlenswert, die Arme seitlich auszudehnen, anstatt sie zu winkeln. Auf diese Weise können Hände und Unterarme den Aufprall dämpfen, was Kopf und Wirbelsäule schützt.

Räum- und Streupflichten: Zusätzlich zu persönlichen Vorsichtsmaßnahmen gibt es auch rechtliche Vorgaben. Grundstückseigentümer sind verpflichtet, Gehwege und Zugänge zwischen 06:00 und 22:00 Uhr von Schnee zu räumen und zu streuen. Dies gilt als wichtige Maßnahme, um die Sicherheit für Fußgänger zu gewährleisten. Wer selbst nicht in der Lage ist, kann diese Aufgaben auch an Dritte übertragen.

Die Ratschläge des Vereins Sicheres Tirol sind nicht nur wichtig für Senioren, sondern für alle, die sich im Winter im Freien bewegen. Um Unfälle zu vermeiden, ist Aufmerksamkeit und rechtzeitiges Handeln gefragt. Weitere Informationen und Details zu diesen Empfehlungen können **hier nachgelesen werden**.

Details

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at