Checkliste für ein sicheres Zuhause

Die Sicherheit hält Einzug

bfu bpa upi

Beratungsstelle für Unfallverhütung

bfu.ch

Wie sicher wohnen Sie?

Sind Sie soeben umgezogen oder hat sich Ihre Wohnsituation verändert? Dann ist es ein guter Zeitpunkt, Ihren Haushalt auf Herz und Nieren zu überprüfen. Denn wussten Sie, dass sich jährlich über eine halbe Million Unfälle in Haus und Freizeit ereignen, die Hälfte davon in den eigenen vier Wänden? Das muss nicht sein! Richten Sie Ihr Zuhause sicher ein und vermeiden Sie so unnötige Unfälle.

Checkliste sicherer Haushalt

Kleine Änderungen – grosse Wirkung: eine hellere Glühlampe eindrehen, Stolperfallen beseitigen oder Gifte und Medikamente wegsperren. Das sind alles einfache Anpassungen, die Sie in Ihrer Wohnumgebung selbstständig vornehmen können.

Gehen Sie die Checkliste durch und überprüfen Sie Ihren Haushalt auf Sicherheit. Gibt es unsichere Stellen, so halten Sie in einem Aktionsplan (siehe Beispiel auf S. 11) die nächsten Schritte fest. Ziehen Sie bei Bedarf eine Fachperson (z. B. Elektriker, Schreiner) hinzu. Wenden Sie sich bei grösseren baulichen Veränderungen an ein Architekturbüro oder die Hausverwaltung.

Wichtige Notrufnummern

Allgemeiner Notruf	112
Sanität	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega	1414
Tox Info Suisse	145

Themenübersicht

1	Sturzgefahren	S. 4–5
2	Glas und Messer	S. 6
3	Feuer und Hitze	S. 7
4	Elektrizität	S. 8
5	Geräte und Maschinen	S. 9
6	Gifte, Chemikalien, Waffen	S. 10
7	Kleingewässer	S. 11

1 Achtung, Sturzgefahr

Stolperer und Stürze werden meistens unterschätzt. Dabei ist der Sturz die häufigste Unfallart im Haushalt. Rund 280 000 Personen verletzen sich in der Schweiz jährlich aufgrund eines Sturzes. In 1650 Fällen pro Jahr endet der Sturz tödlich.

Treppen	Ja	Nein
Haben alle Treppen ein Geländer oder einen Handlauf?	☐	☐
Sind die Tritte auch bei Nässe rutschfest?	☐	☐
Sind die Kanten der Treppenstufen gut sichtbar?	☐	☐
Sind alle Treppen frei von Gegenständen (Stolperfallen)?	☐	☐
Sind die Treppen jederzeit gut beleuchtet?	☐	☐

Absturzstellen	Ja	Nein
Sind Absturzstellen von mehr als 1 m Höhe mit einem Geländer oder Zaun gesichert?	☐	☐
Benützen Sie zum Hinaufsteigen (z. B. in der Küche) eine standsichere, stabile Haushaltsleiter mit breiten Stufen und einem Bügel?	☐	☐
Sind Absturzstellen für Kleinkinder (Treppenabgänge, Geländer) gesichert?	☐	☐
Ist das Öffnen der Fenster in den Kinderzimmern für Kinder genügend erschwert?	☐	☐
Kontrollieren Sie Spielgeräte der Kinder (z. B. Schaukeln, Rutschen, Klettertürme) regelmässig?	☐	☐

Boden	Ja	Nein
Sind Ihre Fussmatten, Läufer und Teppiche mit einer rutschhemmenden Rückseite oder einem Teppichgleitschutz versehen?	☐	☐
Ist der Boden frei von Stolperfallen und Hindernissen (hochstehende Ecken oder Wölbungen von Teppichen, Kabel, Telefonleitungen, Körbe, Spielsachen der Kinder usw.)?	☐	☐
Ist der Fussboden auch bei Nässe rutschfest?	☐	☐
Ist der Belag in der Bade- und/oder Duschwanne rutschfest oder haben Sie diesen mit Gleitschutzmatten oder Gleitschutzstreifen versehen?	☐	☐
Sind Badewanne und Dusche mit Haltegriffen versehen?	☐	☐

Licht	Ja	Nein
Sind folgende Bereiche und Räume ausreichend hell beleuchtet, ohne dass das Licht blendet?		
• Gehbereiche ums Haus	☐	☐
• Zugang zur Haustür	☐	☐
• Treppen und Flur	☐	☐
• Garage	☐	☐
• Keller, Estrich, Reduit	☐	☐
• Arbeitsflächen (z. B. Küche, Bastelraum)	☐	☐
Können Sie die Beleuchtung vom Bett aus bedienen?	☐	☐
Verwenden Sie in den Schlafräumen ein durch Bewegungsmelder gesteuertes Nachtlicht?	☐	☐

Möbel sichern	Ja	Nein
Haben Sie hohe, schmale Möbel (z. B. Bücherregale) an der Wand befestigt (gegen Umkippen gesichert)?	☐	☐
Sind Etagen-/Kajütenbetten an der Wand befestigt?	☐	☐

Weiterführende Informationen zum Thema hindernisfreies Bauen:
hindernisfreie-architektur.ch
mona-tool.ch

2 Scherben bringen nicht immer Glück

Pro Jahr gibt es in der Schweiz rund 56 000 Schnitt- und Stichverletzungen. Viele dieser Unfälle ereignen sich beim unsachgemässen oder unvorsichtigen Umgang mit Scherben und Blech.

Glas und Messer	Ja	Nein
Sind Glaseinsätze in Türen für Gross und Klein als solche erkennbar?	☐	☐
Sind Glaseinsätze unterhalb von 1 m, z. B. in Türen, aus Sicherheitsglas gefertigt?	☐	☐
Räumen Sie Glasscherben mit Schaufel/Besen oder schnittfesten Handschuhen weg?	☐	☐
Schneiden Sie mit dem Messer immer vom Körper weg und nie auf den Körper zu?	☐	☐

❸ Nicht mit dem Feuer spielen

Fast die Hälfte aller thermischen Verletzungen sind Verbrühungen, z. B. durch Wasser, Wasserdampf, Tee oder Kaffee. Die Haut von Kindern ist besonders anfällig: Wasser kann bereits bei 50 °C zu Verbrühungen führen. Verbrennungen entstehen durch Feuer, heisse Oberflächen, elektrischen Strom oder Sonneneinstrahlung.

Feuer und Hitze	Ja	Nein
Lassen Sie Kerzen nur unter Aufsicht brennen?	☐	☐
Haben Sie eine Feuerlöschdecke oder einen Feuerlöscher griffbereit (beispielsweise in der Küche)?	☐	☐
Haben Sie einen batteriebetriebenen Rauchmelder in oder zumindest vor jedem Zimmer montiert?	☐	☐
Ist bei den Wasserhahnen ein thermostatischer Wassermischer mit Verbrühschutz montiert?	☐	☐
Stellen Sie die Pfannen auf dem Kochherd so, dass kein Stiel oder Griff über den Herdrand hinausragt?	☐	☐
Benützen Sie einen Herdschutz, wenn sich kleine Kinder in der Wohnung aufhalten?	☐	☐

4 Stehen Sie unter Strom?

Elektrischen Strom sieht man nicht, hört man nicht, und wenn man ihn fühlt, ist es zu spät. Diese alte Elektrikerweisheit mahnt nicht umsonst zur Vorsicht. Stromunfälle sind die Unfälle mit der höchsten Sterberate. Aus diesem Grund dürfen nur Elektrofachkräfte Arbeiten an Elektroanlagen durchführen. Dazu zählen der Austausch von Steckern und Zuleitungen an Geräten, das Verlegen von Steckdosen und andere scheinbar einfache Arbeiten, die viele Heimwerkerinnen und Heimwerker bei sich zu Hause erledigen. Die häufigste Ursache von Unfällen mit Strom ist Leichtsinn, aber auch Stress und Zeitmangel spielen eine Rolle.

Elektrizität	Ja	Nein
Sind die elektrischen Installationen durch Fachpersonen dem Stand der Technik angepasst worden (Fehlerstrom-Schutzeinrichtung, Steckdosen mit Schutzkragen)?	☐	☐
Verwenden Sie im Badezimmer nur batteriebetriebene Radios und Telefone?	☐	☐
Achten Sie darauf, dass Leuchten, Schalter und Steckdosen im Aussenbereich und in Nasszonen spritzwassergeschützt sind (Schutzklasse IP44 oder höher)?	☐	☐
Benützen Sie den Haarföhn nur über leerem Wasserbecken oder leerer Badewanne und bei zugedrehtem Wasserhahn?	☐	☐
Ziehen Sie den Stecker von Haarföhn oder Rasierapparat bei Nichtgebrauch aus?	☐	☐
Verwenden Sie für Elektrorasenmäher, Heckenscheren, Trimmer usw. eine dafür geeignete Kabelrolle mit einer Fehlerstrom-Schutzeinrichtung (FI-Schutz / RCD)?	☐	☐
Lassen Sie defekte Elektrogeräte und Kabel sofort durch eine Fachperson reparieren?	☐	☐

Weiterführende Informationen zum Thema Elektrizität:
electrosuisse.ch

5 Sicherheit beim Heimwerken

In der Schweiz ereignen sich jährlich über 59 000 Unfälle bei der Pflege und beim Unterhalt von Haus und Garten sowie bei anderen Heimwerkerarbeiten. Die häufigsten Unfallursachen sind mangelnde Erfahrung, Unwissenheit im Umgang mit Maschinen und Geräten, unzweckmässiger Einsatz und Zeitdruck. Die meisten Unfälle könnten durch geeignete Vorsichtsmassnahmen vermieden werden.

Geräte und Maschinen	Ja	Nein
Lesen Sie nach dem Kauf einer neuen Maschine die Betriebsanleitung vor dem ersten Gebrauch?	☐	☐
Unterbrechen Sie die Stromzufuhr bei Arbeiten am Gerät (reinigen, Aufsätze wechseln, schleifen)?	☐	☐
Tragen Sie bei Arbeiten die erforderlichen Schutzausrüstungen (z. B. Schutzbrille, Handschuhe, Gehörschutz, Staubschutzmaske, solide Schuhe)?	☐	☐
Ist ein Verbandskasten mit Verbandsmaterial und Desinfektionsmittel in der Nähe?	☐	☐
Halten Sie kleine Kinder von motorbetriebenen Maschinen fern?	☐	☐

Weiterführende Informationen zum Thema Schutzausrüstung und Leitern:
sapros.ch
bul.ch
suva.ch/leitern
suva.ch > Richtig heben und tragen

6 Gifte, Chemikalien, Waffen

Jährlich müssen sich in der Schweiz mehr als 11 000 Personen aufgrund von Vergiftungen und Verätzungen behandeln lassen. Besonders häufig sind Kinder betroffen. Wohlriechende Düfte verleiten zum Trinken einer chemischen Flüssigkeit, Kosmetika und Medikamente werden beim Spielen ausprobiert. Gutes Grundwissen, Disziplin beim Anwenden, Lagern und Entsorgen tragen zum sicheren Umgang bei.

Gifte, Chemikalien, Waffen	Ja	Nein
Bewahren Sie giftige oder gefährliche Gegenstände für Kinder unerreichbar auf? Zum Beispiel:		
• Medikamente	☐	☐
• Putzmittel	☐	☐
• Chemikalien wie Dünger und Farben, Lacke und Verdünner	☐	☐
• Kosmetische Artikel	☐	☐
• Messer und Scheren	☐	☐
• Waffen und Munition	☐	☐
Bewahren Sie Flüssigkeiten in den Originalflaschen auf und nicht in Getränkeflaschen?	☐	☐
Lesen Sie nach dem Kauf von chemischen Produkten die Gebrauchsanweisung und Sicherheitshinweise?	☐	☐
Tragen Sie beim Gebrauch von chemischen Produkten die angemessene Schutzausrüstung?	☐	☐

Weiterführende Informationen zum Thema chemische Produkte:
cheminfo.ch

7 Ertrinkungsgefahr

Kleingewässer sehen harmlos aus. Trotzdem kann schon eine geringe Wassertiefe eine tödliche Gefahr darstellen. Jedes Jahr ertrinken im Durchschnitt zwei Kleinkinder unter fünf Jahren und 15 Menschen über 65 Jahren in der häuslichen Umgebung. Meistens könnten solche Unfälle durch entsprechende Schutzvorrichtungen vermieden werden.

Kleingewässer	Ja	Nein
Ist Ihr Wasserfass mit einem kindersicheren Deckel versehen?	☐	☐
Ist die Wassertiefe in Ihrem Gartenteich auf 20 cm begrenzt (evtl. durch Einsatz eines Metallgitters) oder die Gefahrenstelle mit einem Zaun gesichert?	☐	☐
Sind mobile Planschbecken und Schwimmbecken gemäss Herstellerangaben gegen das Ertrinken von Mensch und Tier gesichert?	☐	☐

Meine nächsten Schritte

Haben Sie beim Sicherheitscheck unsichere Stellen in Ihrem Haushalt gefunden? Dann halten Sie nun in einem Aktionsplan die nächsten Schritte fest, um Ihrem sicheren Zuhause Schritt für Schritt näherzukommen.

Aktionsplan	Termin	Erledigt
z. B.: Bücherregal an der Wand befestigen		√
z. B.: Herdschutz montieren		

Die wichtigsten Tipps

- Sturz- und Stolperfallen entfernen, insbesondere auf Treppen.
- Helle und blendfreie Beleuchtung macht Hindernisse erkennbar.
- Griffe bei Badewanne und Dusche schaffen sicheren Halt.
- Für Kinder: Planschbecken, Pools und Kleingewässer sichern.

Weitere Broschüren und Publikationen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Partnerin: Suva

3.026.01 – 12.2019; © BFU

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

bfu bpa upi

Beratungsstelle für Unfallverhütung

Postfach, 3001 Bern
info@bfu.ch