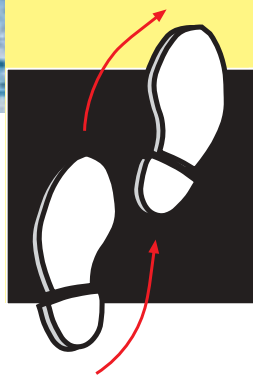




Es ist Ihre Gesundheit und Ihr Leben.

Dunkelheit, schlechtes Wetter, Straßenverkehr – viele Gefahren lauern auf Sie. Ein Unfall ist schneller passiert, als Sie glauben.

Und die Folgen eines Unfalls sind manchmal sehr schmerzhaft und langwierig. Nur Sie selbst können sich schützen. Aber wir helfen Ihnen dabei.



AKTION: SICHERER AUFTRITT

www.sicherer-auftritt.de
BG-Infoline: 01805/18 80 88



Berufsgenossenschaft
Druck und Papierverarbeitung
Rheinstraße 6-8
65173 Wiesbaden

Bestellnummer 72
Auflage 20.000 9/2003

Zu Fuß unterwegs

Informationen
für Zustellerinnen
und Zusteller



Zu Fuß unterwegs – so schützen Sie sich.



Schuhwerk: Darauf kommt es an.

- Flache Absätze und griffige Sohlen geben Halt.
- Knöchelhohe Schuhe schützen die Fußgelenke.
- Die Schuhe müssen fest sitzen.

Auf dem Weg

- Straßen auf dem kürzesten Weg überqueren.
- Zebrastreifen und Ampel benutzen.



Kleidung: Gesehen werden

- Helle Kleidung tragen, möglichst mit reflektierenden Flächen.

Auf Grundstücken und in Häusern

- Beim Treppensteigen immer das Geländer benutzen.
- Bei schlecht beleuchteten Hausfluren einen Moment warten, bis sich die Augen an das spärliche Licht gewöhnt haben.
- Taschenlampe mitnehmen.



In der kalten Jahreszeit

- Bei Schnee oder Glatteis Schuhspikes benutzen.
- Schuhe mit rutschhemmenden Sohlen auswählen.

