



DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

FRÜHJAHRSPUTZ

In den Monaten März, April und Mai häufen sich die Unfälle bei der Hausarbeit, mehr Selbstschutz beim Frühjahrsputz kann aber Verletzungen verhindern. Viele Risiken müssen nicht sein, die Unfallursachen sind oft mangelnde Aufmerksamkeit, Hektik oder die ungeeigneten Hilfsmittel.



Tipps zur Vermeidung von Putz-Unfällen:

- Machen Sie sich einen Putzplan
- Teilen Sie sich die Arbeit auf und legen Sie ausreichend Pausen ein
- Arbeiten Sie immer von oben nach unten und von hinten nach vorne
- Tragen Sie beim Putzen zweckmäßige Kleidung, vor allem feste, rutsch-sichere Schuhe mit flachen Absätzen. Mit allzu weiten Hosen oder Pullover können Sie hängen bleiben
- Stellen Sie sich die nötigen Arbeitsgeräte bereit. Das erspart unnötige Wege und "gefährliche Improvisation"
- Sämtliche Hilfsmittel sollten aber so platziert werden, dass man nicht darüber stolpert
- Nicht auf Fensterbänke, Stühle oder Tische steigen - verwenden Sie geprüfte Leitern als Steighilfen
- Bevor Sie elektrische Geräte reinigen, sollten Sie unbedingt den Stecker ziehen
- Fenster reinigen Sie am besten von der Rauminnenseite mithilfe einer Teleskopstange mit Stiel, Schwamm und Gummischaber, verwenden Sie die Außenseite der Fensterbank auf keinen Fall als Plattform

Achtung bei Chemie im Haushalt:

- Beachten Sie die Warnhinweise auf den Verpackungen der Reinigungsmittel
- Achten Sie besonders darauf, dass Kinder mit möglichen Gefahrenquellen wie Putzmitteln bzw. -geräten nicht in Berührung kommen
- Entsorgen Sie Produktreste von Problemstoffen, Abfälle und Verpackungen über die Altstoffsammelzentren

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Versuchen Sie nicht, drei Dinge auf einmal zu erledigen. Mit dem Zeitdruck und der Hektik steigt auch die Unfallgefahr!

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

**SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.**

zivilschutz-ooe.at





DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

SICHERHEIT BEI DER GARTENARBEIT

Der Frühling lockt die Hobbygärtner ins Freie. Doch die Gartensaison ist nicht ungefährlich, jährlich verletzen sich mehr als 10.000 Österreicher bei der Arbeit in der Botanik so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.



Schutzkleidung:

- Handschuhe und feste Schuhe sind notwendig
- Eine Schutzbrille bietet Schutz vor Staub, fliegenden Spänen oder zurückschlagenden Ästen
- Eng anliegende Kleidung tragen, damit nichts in Maschinen und Geräte gezogen werden kann
- Eine Badebekleidung ist nicht für die Gartenarbeit geeignet (Sonnenbrand,...) - Kopfbedeckung nicht vergessen!

Maßnahmen:

- Auf Impfschutz achten (Tetanus, Zecken,...)
- Langstielige Geräte und eine Scheibtruhe verwenden, um eine gebückte Arbeitshaltung zu vermeiden
- Leiter vor Aufstieg auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen - auf einen sicheren Stand und rutschhemmende Sprossen achten
- Bei Verwendung von Chemikalien nicht nur die Schutzbrille, sondern auch eine Atemschutzmaske tragen - die Chemikalien anschließend sicher aufbewahren
- Die Kabel der elektrischen Geräte müssen für die Arbeit im Freien geeignet sein
- Parallel zum Hang den Rasen mähen, damit man bei einem Sturz nicht unter den Mäher rutscht
- Vorsicht vor Wespen- und Hornissennestern

Weitere Tipps:

- Ein Erste-Hilfe-Koffer sollte immer in der Nähe sein
- Notrufnummern ins Gedächtnis rufen (Feuerwehr 122, Rettung 144)
- Keine Gartengeräte herumliegen lassen, denn diese können zu gefährlichen Stolperfallen werden



Nehmen Sie sich nicht zu viel Gartenarbeit auf einmal vor und führen Sie nicht stundenlang die gleiche Tätigkeit aus!



i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.
zivilschutz-ooe.at





DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

RADFAHREN

Sicheres Radfahren beginnt bereits mit einem einwandfreiem Fahrrad! Neben den gesetzlichen Fahrregeln ist auch der persönliche Fahrstil für die Verkehrssicherheit entscheidend: wer risikoreich fährt, erhöht die Unfallgefahr! Für die persönliche Sicherheit beim Radfahren spielen auch die Bekleidung und Ausrüstung eine wichtige Rolle.



Ausstattung des Fahrrades:

- Zwei von einander unabhängige Bremsen
- Rutsch-sichere Pedale mit gelben Rückstrahlern
- Helltönende Klingel
- Beleuchtung: vorne mit einem hellleuchtenden, mit dem Fahrrad fest verbundenen Scheinwerfer, der die Fahrbahn mit weißem oder hellgelbem, ruhendem Licht beleuchtet, hinten mit einem roten Rücklicht
- Rückstrahler: vorne mit einem weißen, hinten mit einem roten Rückstrahler, die mit dem Licht verbunden sein dürfen, an den Pedalen mit gelben Rückstrahlern, an den Reifen zusammenhängend bzw. an jedem Rad mit mindestens zwei nach beiden Seiten wirkenden gelben Rückstrahlern
- Bei Tageslicht und guter Sicht dürfen Fahrräder ohne Beleuchtung verwendet werden



Tipps für unterwegs:

- Unbedingt passenden Fahrradhelm tragen, insbesondere für Kinder ein Muss
- Helle, gut sichtbare Kleidung tragen – zusätzlich werden Reflektorstreifen empfohlen
- Deutliche Handzeichen geben
- Langsam auf Kreuzungen zufahren
- Fahrgeschwindigkeit den Gegebenheiten und dem eigenen Können anpassen
- Vorrang anderer beachten
- Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmern suchen
- Nicht nebenbei Musik hören oder telefonieren

i Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz
Petzoldstraße 41, 4020 Linz
Telefon: 0732 65 24 36
E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at
www.zivilschutz-ooe.at



Schützen Sie Ihr Fahrrad durch eine Codierung (Sicherheitscode). Wird ein codiertes Fahrrad gefunden, kann das Rad mit dem eingravierten Code-Kürzel dem rechtmäßigen Besitzer rasch zugeordnet werden. Codierte Fahrräder verleiten auch weniger zum Diebstahl!

**SELBST-
SCHUTZ
IST DER
BESTE
SCHUTZ.**

SORGEN
SIE FÜR
NOTFÄLLE
VOR.
zivilschutz-ooe.at

