

Es ist Ihre Gesundheit und Ihr Leben

- Dunkelheit, schlechtes Wetter, Straßenverkehr – viele Gefahren lauern auf Sie. Ein Unfall ist schneller passiert, als Sie glauben.
- Die Folgen eines Unfalls sind manchmal sehr schmerzhaft und langwierig. Nur Sie selbst können sich schützen. Wir helfen Ihnen dabei.

Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse

Gustav-Heinemann-Ufer 130
50968 Köln
Telefon 0221 3778-0
Telefax 0221 3778-1199
E-Mail info@bgetem.de

Bestell-Nr. T 018

 www.bgetem.de

 youtube.com/diebgetem

 xing.to/bgetem

 twitter.com/bg_etem

 facebook.com/bgetem



Bildnachweis:

Titel: BG ETEM

Innen: Chalabala/iStockphoto 25445122; Jürgen Fälchle/
Fotolia 43293366; messenjah/iStockphoto-1609051;
BG ETEM; olaser/iStockphoto-43366770; bbestjan/
iStockphoto-5501341

Tipps

Zu Fuß unterwegs

Informationen für Zustellerinnen
und Zusteller

19 · 5 · 04 · 17 · 3 – Alle Rechte beim
Herausgeber. Gedruckt auf Papier aus
nachhaltiger Forstwirtschaft

Zu Fuß unterwegs – so schützen Sie sich



1 Schuhwerk: Darauf kommt es an

- Sohle rutschfest und profiliert
- Schuhe atmungsaktiv und wasserabweisend
- Knöchelhohe Schuhe schützen die Fußgelenke



2 Auf dem Weg beachten

- Straßen auf dem kürzesten Weg überqueren
- Zebrastreifen benutzen und Ampeln beachten
- Ist kein Fußweg vorhanden, linke Straßenseite benutzen



3 Kleidung: gesehen werden

- Helle Kleidung tragen, möglichst mit reflektierenden Flächen



4 In der kalten Jahreszeit

- Bei Schnee oder Glatteis Schuhspikes benutzen
- Schuhe mit rutschhemmenden Sohlen auswählen
- Geeignete Wetterschutzkleidung tragen



5 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

