

Sicherheit im Haushalt

BAUTECHNISCHE MASSNAHMEN, GERÄTESICHERHEIT,
ARBEITSABLÄUFE



Beinahe jeder zweite Unfall in Österreich ereignet sich im Heim- und Freizeitbereich, wobei Sportunfälle hier nicht berücksichtigt sind. Deshalb ist es besonders wichtig, die sprichwörtlichen „eigenen vier Wände“ so auszustatten, dass Unfallgefahren weitestgehend reduziert werden.

Bautechnische Maßnahmen

Versuchen Sie Ihren Wohnbereich so zu planen, dass dieser für alle Lebensabschnitte adaptiert werden kann. Bedenken Sie, dass Kinder andere Bedürfnisse als Erwachsene oder Senioren aufweisen.

Gestalten Sie Böden rutschhemmend. Verzichten Sie in der Bauplanung auf Stufen. Falls sich jedoch nicht vermeiden lassen, kann eine Kennzeichnung der Stufen mit Signalfarben (z. B. rot oder gelb) die Sicherheit wesentlich erhöhen.



Küchenplanung

Planen Sie eine übersichtliche Küche mit kurzen Arbeitswegen.



Die individuelle **Arbeitshöhe** ermitteln Sie folgendermaßen: aufrecht hinstellen, Oberarm parallel zum Körper, Unterarm rechtwinklig dazu halten. Den Abstand Unterkante Unterarm bis Fußboden messen. Dieses Maß abzüglich 12 bis 15 cm ergibt die richtige Höhe für die Arbeitsfläche. Der Kochbereich kann um 12 bis 15 cm abgesenkt werden, der Spülbereich darf bis zu 10 cm höher liegen.

Passen Sie die Küchengeräte Ihrer Körpergröße an. Planen Sie Ihre Küche so, dass **häufig gebrauchte Geräte höher** gestellt sind.

Auf **Induktionsplatten** erhitzen sich nur Töpfe mit Eisenkern. Es gibt daher keine heiße Herdplatte, an der sich kleine Kinder verbrennen können.

Beim Ankauf von Geräten achten Sie darauf, dass die **Schaltknöpfe für Kleinkinder schwer erreichbar** sind.

Sorgen Sie für **ausreichende, blendfreie Beleuchtung** – gute Sicht macht die Arbeit angenehmer und reduziert die Unfallgefahr.



Gerätesicherheit

Achten Sie beim Kauf von elektrischen Geräten auf das Vorhandensein von Prüfzeichen.
Die Zeichen

(Österreichisches Elektrosicherheitszeichen),

(Geprüfte Sicherheit) bzw.

(Deutsches Elektrosicherheitszeichen) weisen auf Geräte mit hoher Sicherheit hin.

Bei ortsveränderlichem Geräteneinsatz (z.B. Handmixer) sollten nur schutzisolierte

Geräte verwendet werden.

Arbeitsabläufe



Gewöhnen Sie sich an, häufig gebrauchte Gegenstände in **Augenhöhe**, schwere Gegenstände dagegen in **Kniehöhe** aufzubewahren.

Versuchen Sie abwechselnd sitzende und stehende Arbeitshaltungen einzunehmen. Ihr Körper wird dabei entlastet und Sie ermüden nicht so schnell.

Achten Sie beim Arbeiten auf eine rückenschonende Haltung. Beim Staubsaugen sollte Ihr Rücken gerade sein, der Kniegelenkwinkel mehr als 90 Grad betragen.



Sie können die Gefahren einer Schnittverletzung verringern, in dem Sie Messer mit sicherem Griff verwenden. Verwahren Sie Messer am besten in einem **Messerblock**.



Drehen Sie die Stielpfanne so, dass sie von Kindern nicht erreicht werden kann.



Sturz und Fall sind mit Abstand die häufigsten Unfallformen im Haushalt. Um die Unfallgefahr zu reduzieren, gewöhnen Sie sich an, Verunreinigungen sofort zu beseitigen.



Achten Sie darauf, dass sich nur **geprüfte Leitern** in Ihrem Haushalt befinden. Die **Piktogramme** weisen auf eine sichere Leiter hin.

Dieses Merkblatt wurde in Zusammenarbeit mit der HLA Grazer Schulschwestern, Schwerpunkt Ernährungsökologie, Georgigasse 84, 8020 Graz mit dem Mielecenter Graz erstellt.



Medienhaber, Herausgeber und Verleger: Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen, 1051 Wien, Wiedner Hauptstraße 84–86, Tel. 050 808 808
Hersteller: Druck - SVD-Büromanagement GmbH, Wien

Damit die Texte leichter lesbar bleiben, verzichten wir auf eine Unterscheidung des Geschlechts.

Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung geschlechtsneutral.

SG-607, Stand: 2026