

Achtung, Treppensturz – Unfälle vermeiden

Checkliste für die sichere Gestaltung und Benutzung von Treppen im Arbeitsalltag

*Auch
erhältlich:
das Plakat
„Sicher auf der
Treppe“*

Achtung, Treppensturz – Unfälle vermeiden

Checkliste für die sichere Gestaltung und Benutzung von Treppen im Arbeitsalltag

Treppenstürze gehören zu den häufigsten Unfällen im Arbeitsalltag – mit einem hohen Verletzungsrisiko.

Baulich sicher gestaltete Treppen sind eine Voraussetzung, schwere Stürze zu vermeiden. Ideal ist eine barrierefrei gestaltete Treppe. Sie verbessert Sicherheit und Komfort für alle.

Für ein Plus an Sicherheit sorgen auch einfache organisatorische Maßnahmen und persönliche Aufmerksamkeit.

Diese Checkliste unterstützt Führungskräfte und Fachkräfte für Arbeitssicherheit bei der Beurteilung und Verbesserung der Sicherheit auf Treppen. Sie berücksichtigt die wichtigsten Normen sowie Standards und enthält eine Reihe empfohlener Maßnahmen für eine sichere Benutzung von Treppen.



	Handlungsbereich	Maßnahmen (Beispiele)	Vorhanden/ berücksichtigt	Handlungs- bedarf
Technische und bauliche Ebene	Beleuchtung	- Ausreichende, gleichmäßige und blendfreie Beleuchtung sicherstellen - Beleuchtungsstärke innen: mindestens 100 Lux, besser 200 Lux; außen: Treppe heller beleuchten als angrenzende Wege - Licht von oben, keine harten Schlagschatten - Gut sichtbare und erreichbare Lichtschalter - Defekte Leuchtmittel unverzüglich ersetzen - Bewegungsmelder anstelle von Zeitschaltern einsetzen, um Dunkelphasen im Treppenraum zu vermeiden	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Stufen- und Kanten- wahrnehmung	- Stufenkanten deutlich, durchgehend und kontrastreich markieren - Erste und letzte Stufe optisch hervorheben - Optische Irritationen durch Muster, Glanzflächen oder Spiegelungen vermeiden	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	Handlauf	- Treppen normgerecht mit Handläufen und Geländern ausstatten - Handläufe durchgehend, stabil und gut greifbar ausführen - Geländer mit einer Mindesthöhe von 1 Meter ausführen - Bei Treppen mit einer Stufenbreite von mehr als 1,50 Meter einen zweiten Handlauf anbringen - Öffnungen und Abstände bei Geländern: bei Füllstäben max. 18 Zentimeter; in Bereichen mit Kindern max. 12 Zentimeter - In Bereichen mit starkem Publikumsverkehr und erhöhtem Infektionsrisiko Spender für Händedesinfektionsmittel installieren	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
	Barrierefreiheit	- Erkennbarkeit durch gute Kontraste, Markierungen und Beleuchtung sicherstellen - Hinweisschilder erkennbar und lesbar gestalten - Barrierefreie Alternativen wie Aufzüge und Rampen einrichten und deutlich ausschildern	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Organisatorische Ebene	Sicherheitskultur	- Führungskräfte als Vorbilder für sicheres Verhalten einbinden - Zur Meldung von Problembereichen auffordern (Beinaheunfälle)	☐ ☐	☐ ☐
	Gefährdungsbeurteilung und Verantwortung	Treppen als eigenen Teil der Verkehrswege in die Gefährdungsbeurteilung aufnehmen	☐	☐
	Instandhaltung und Unterhaltung	- Zuständigkeiten für Planung, Kontrolle, Reinigung, Winterdienst und Instandhaltung schriftlich festlegen - Warnhinweise bei temporären Gefahren anbringen - Defekte Stufen und Geländer zeitnah reparieren	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
Personenbezogene Ebene	Unterweisung	- Beschäftigte regelmäßig zur sicheren Benutzung von Treppen anhalten und Sicherheitsregeln klar kommunizieren - Hinweise direkt an Treppen oder auf Stufen anbringen, um sicheres Verhalten zu fördern	☐ ☐	☐ ☐
	Handlauf	Beim Treppengehen stets einen Handlauf nutzen	☐	☐
	Aufmerksamkeit und Ablenkung	- Ablenkung durch Mobiltelefone auf Treppen vermeiden - Treppen aufmerksam und ohne Hektik begehen - Immer nur eine Stufe nehmen, keine auslassen	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	Freie Sicht und Lasten	- Sicht und Gleichgewicht beim Tragen von Lasten nicht beeinträchtigen - Geeignete Tragehilfen verwenden (Kisten, Körbe mit Henkel) - Tabletts nicht balancieren	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	Schuhwerk	Haltgebende Schuhe mit rutschfester Sohle tragen	☐	☐
	Ordnung und Sauberkeit	- Treppen und Podeste frei von Gegenständen halten, keine Zwischenlagerung - Verschüttete Flüssigkeiten oder Verunreinigungen sofort beseitigen - Beschädigungen an Stufen, Handläufen und Geländern melden	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐
	Beleuchtung	Beim Betreten des Treppenraums die Beleuchtung einschalten	☐	☐

Fotos: stock.adobe.com/hiro (Titel), spuno

Passend zur Checkliste: Das Plakat „Sicher auf der Treppe“ für Ihr Treppenhaus zeigt sechs Tipps, mit denen Sie gut ans Ziel kommen.



[www.bgw-online.de/
media/BGW23-00-019](http://www.bgw-online.de/media/BGW23-00-019)



Weitere Informationen und die Unterstützungsangebote der BGW rund um das Thema Sicherheit auf Treppen finden Sie hier:



www.bgw-online.de/sturzunfaelle



Die Broschüre gibt einen Überblick über alltägliche Unfallursachen und zeigt Maßnahmen zur Unfallvermeidung auf:



[www.bgw-online.de/
media/BGW09-14-000](http://www.bgw-online.de/media/BGW09-14-000)



Die Online-Gefährdungsbeurteilung bietet zusätzlich branchenspezifische Online-Handlungshilfen und Praxistipps:



www.bgw-online.de/gb-online



- Praktische Hinweise für die sicherheitsgerechte Gestaltung und Instandhaltung von Treppen in Arbeitsstätten:
DGUV Information 208-005 I Treppen