

Vorsicht, Glatteis!



DEUTSCH-TO-GO.DE

Hier ein paar Tipps, damit Sie im Winter auf spiegelglatten Gehwegen nicht ausrutschen:

- Tragen Sie flache Schuhe mit einem guten Profil.
- Gehen Sie langsam und schieben Sie Ihre Füße vorsichtig über das Eis. So belasten Sie immer den kompletten Fuß und haben einen besseren Halt.
- Wenn Sie anfangen zu rutschen, dann brauchen Sie schnell Ihre Arme, um das Gleichgewicht zu halten. Stecken Sie deshalb die Hände nicht in Ihre Manteltaschen. Ziehen Sie besser Handschuhe an.
- Bleiben Sie möglichst nah an Mauern. Dort können Sie sich im Notfall festhalten.
- Machen Sie kleine Schritte und watscheln Sie wie ein Pinguin: Drehen Sie Ihre Füße leicht nach außen. Setzen Sie bei jedem Schritt die gesamte Fußsohle auf. Neigen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne, um nicht nach hinten zu fallen.
Zugegeben, das Watscheln sieht nicht elegant aus, stabilisiert aber den Körper.

Übrigens, wenn Pinguine hinfallen, rutschen sie einfach auf dem Bauch weiter. Für Menschen etwas unpraktisch ...

(154 Wörter)

(Ingrid Plank für www.deutsch-to-go.de – in Anlehnung an: „Rätsel des Alltags: Wie verhindert man, auf Eis auszurutschen?“, <https://www.spiegel.de/deinspiegel/wie-verhindert-man-auf-eis-auszurutschen-a-00000000-0002-0001-0000-000174270873> - „Glatteis: Sicher gehen auf Schnee“, <https://www.berlin.de/special/gesundheit-und-beauty/gesundheit/ratgeber/2896148-212-glatteis-sicher-gehen-auf-schnee.html> - Seitenaufruf 16122021)