

# CHECKLISTE

Tschüss Sommer! **Hallo Herbst!**



# CHECKLISTE

um gesund und sicher in den Herbst zu kommen



Der Herbst hat seine ganz charmanten Züge. Aber er bringt auch wechselndes Wetter und damit Themen für unsere Gesundheit und den Alltag mit.

Hier sind ein paar **Tipps**, um gesund und sicher zu bleiben, wenn der Herbst kommt:

## Bekämpfe die Grippesaison



Waschen Sie sich regelmässig die Hände.



Vermeiden Sie engen Kontakt mit kranken Menschen.



Tragen Sie im Freien angemessene Kleidung und kleiden Sie sich in Schichten.

## Achten Sie auf ... Blätter



Dehnen Sie sich, bevor Sie Ihren Garten pflegen, um Rückenverletzungen beim Harken und Sammeln von Blättern zu vermeiden.



Blätter können rutschig sein, fahren Sie also langsamer, wenn Sie auf einer mit Blättern bedeckten Fahrbahn fahren.



Entfernen Sie alle Blätter, die unter der Motorhaube Ihres Autos hervorschauen, sie können die Lüftungsöffnungen verstopfen und Ihr Fahrzeug überhitzen.

# CHECKLISTE

um gesund und sicher in den Herbst zu kommen



## Fahren Sie vorsichtig, wenn es dunkler wird



Reinigen Sie Ihre Scheinwerfer und richten Sie sie richtig aus.



Reinigen Sie die Windschutzscheibe, um Schlieren zu beseitigen.



Halten Sie alle zwei Stunden an, um sich auszuruhen, und halten Sie Ihr Auto an, wenn Sie sich schläfrig fühlen.



Fahren Sie nicht, wenn Sie 16 Stunden oder länger wach waren.

## Denken Sie an «O» bis «O»

Ein Sprichwort besagt, dass die Winterbereifung auf Fahrzeugen von Oktober bis Ostern genutzt werden soll.

### **Wenn es früh eindunkelt**

Herbst und Winterzeit sind in der Regel auch Einbruchszeit. Nicht nur weil auch die Polizei ihre Kampagnen hochfährt, sondern weil die Statistiken das Sprichwort «Gelegenheit macht Diebe» unterstreichen.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Vorbereitung und Umsetzung von gezielten Massnahmen.

