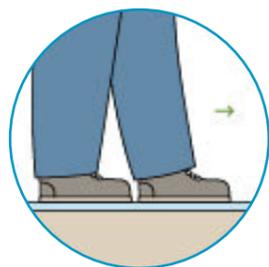


ЗИМА – ВРЕМЯ, КОГДА НЕ ТЕРЯТЬ БДИТЕЛЬНОСТИ НАДО ВСЕМ – И ВОДИТЕЛЯМ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ, И ПЕШЕХОДАМ.

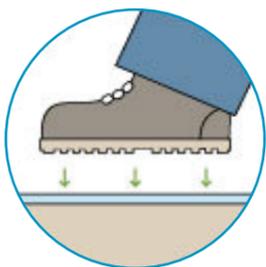
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

В зимний период значительно увеличивается вероятность травматизма, связанного с падением на скользких и обледенелых поверхностях. Поэтому необходимо принять во внимание следующие меры предосторожности, чтобы предотвратить получение травмы:

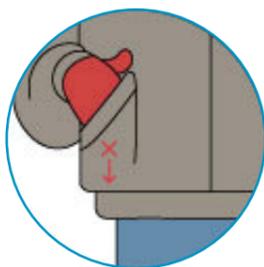
- Используйте надлежащую обувь, которая не скользит и имеет устойчивую подошву.
- Будьте особенно внимательны при разговоре во время ходьбы, так как внимание легко переключается с дороги на беседу.
- Передвигайтесь осторожно, не торопясь, смотря себе под ноги, наступая на всю подошву. При этом ноги должны быть слегка расслаблены. Передвигайтесь, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
- По возможности держитесь за поручни или любые другие потенциальные опоры. Если это невозможно, то желательно, чтобы руки были свободны. Старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения и последствий травмы. Руки в карманах при ходьбе смещают центр тяжести и нарушают равновесие.
- Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и тем более не бегите.
- Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.
- Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках, старайтесь, чтобы удар не пришелся на колени, локти, кисти или позвоночник.



Передвигайтесь медленно



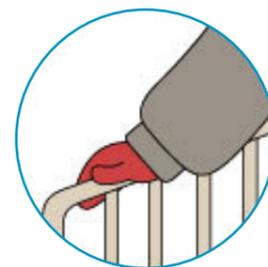
Наступайте не на каблук, а на всю подошву, перемещаясь мелкой, шаркающей походкой, короткими шажками



Не прячьте руки в карманы. Лучше слегка раздвиньте их в стороны для удержания равновесия



Внимательно смотрите под ноги



По возможности держитесь за поручни, столбы, стены и другие потенциальные опоры

Кажется, что выполнить такие предписания сложно, ведь человеку несвойственно контролировать свои действия при ходьбе. На самом деле научиться «зимнему шагу» довольно просто. Достаточно потренироваться дома, на ровном полу, а потом на улице. Двигательные навыки у человека отрабатываются хорошо, и уже через несколько дней вы будете ходить так, не задумываясь о каждом шаге.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ В ОФИСЕ

- При входе в здание офиса используйте коврик у входа для очистки обуви от снега/влаги, прежде чем продолжить дальнейшее движение. В большинстве случаев налипший на обувь снег/лед является основной причиной поскользновения при передвижении по плиточному покрытию.
- Будьте предельно осторожны при переходе с одного вида напольного покрытия на другое и обращайте внимание на наличие влаги.
- Всегда используйте перила при спуске/подъеме по лестнице.
- Не используйте мобильный телефон во время ходьбы. Если вам необходимо поговорить или написать сообщение, отойдите в сторону (не оставайтесь на пути движения других людей).



КАК ДЕЙСТВОВАТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМЫ

Помните! Особенно опасны падения на спину, так как можно получить сотрясение мозга и травмы спины. При получении травмы в рабочее время обязательно сообщите непосредственному руководителю о фактах произошедшего и затем обратитесь в травматологический пункт или пункт неотложной медицинской помощи.

