























ТИПОВЫЕ СИТУАЦИИ ПАДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ!

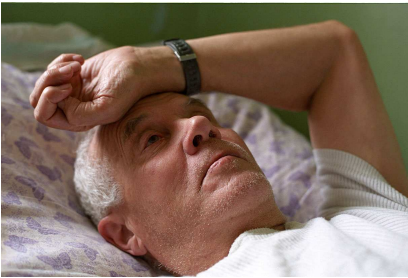
Типовая ситуация, приводящая к падению	Способ уменьшения травматизма	Иллюстрация
Активные виды спорта (паркур, скейтборд, сноуборд, бросковые и ударные виды единоборств, конный спорт и т.п.)	1. Используйте защитную экипировку. 2. Работайте с инструктором/тренером.	
Различные препятствия на пути: поребрик, сход с эскалатора, выход из общественного транспорта, пешеходные переходы и т.п.	1. Быть бдительным: - не читайте книги на ходу; - не пишите SMS-уведомления в телефоне; - не выбирать любимый трек на mp3-проигрывателе. Помните, что наслаждение музыкой и набивка сообщения на порядок снижает Вашу бдительность!	
Ожидание на платформе электрички, в метро – подходящего состава.	1. Не заходить за ограничительную линию, с целью исключения падения и удара зеркалом заднего вида. Помните также существует риск затягивания под поезд потоком воздуха.	
Велосипеды, самокаты, мотороллеры, мопеды, мотоциклы.	1. Соблюдение правил дорожного движения, соблюдение скоростного режима, исключить неоправданный риск, связанный с вождением без руля, с «лихими» поворотами, в непосредственной близости от крупногабаритных транспортных средств. 2. При передвижении по автодорогам и отсутствии специальных сигналов на велосипеде выучите сигналы подачи знаков руками.	
Поездка в общественном транспорте: трамвай, троллейбус, автобус, маршрутка, метро, эскалаторах, траволаторах.	1. Всегда держитесь за поручни, что снизит риск падения Вас при резком торможении. 2. В метро внимательно слушайте сообщения машиниста, который Вас предупредит после внезапной остановки о возобновлении движения.	
Удлинитель в быту, прочие провода, в том числе соединяющие компьютеры и периферийные устройства.	1. При возможности исключить размещение удлинителей на пути прохода людей. Используйте специальные удлинители, которые регулируются по длине и не создают лишних «скрученных петель» на полу. 2. При длительном использовании техники в стационарном положении необходимо пустить провода вдоль стен или поместив в специальный профиль (алюминиевый), по которому можно ходить. 3. При возможности используйте Wi-Fi – никто не запнется о провод от модема. 4. При работе пылесоса – проявляйте бдительность, чтобы не запнуться за питающий шнур.	
Лестницы, ограждения на лестницах, причалах, смотровых площадках, леерные ограждения на кораблях и т.п.	1. Чтобы не упасть всегда держитесь за перила лестницы. 2. Проявляйте повышенную бдительность на лестницах под открытым небом в дождь и зимний период. 3. Не перешагивайте через несколько ступенек, наступайте на ступеньку полной стопой, не бегите по лестнице. 4. Не перевешивайтесь через ограждения.	
Мокрый пол	1. Установите специализированных знаков «Осторожно мокрый пол». 2. Нанесите противоскользящие наклейки или специальные резиновые полосы, устанавливающиеся в металлический профиль.	
Спешка как усугубляющий фактор повышает вероятность падения из-за снижения концентрации и невозможности адекватно оценить ситуацию.	1. Выходите из дома на работу или назначенную встречу заранее, исключите необходимость «догонять время». 2. Назначайте встречи с небольшим запасом времени, а не «тык в притык» в разных местах. 3. Учитывайте транспортное сообщение в вашем городе (пробки, возможное перекрытие трасс).	

ТИПОВЫЕ СИТУАЦИИ ПАДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ!

Типовая ситуация, приводящая к падению	Способ уменьшения травматизма	Иллюстрация
Спотыкание в темноте об предметы быта, домашних животных и т.п.	1. Установите специальные подсветки пола на уровне ног с датчиками движения. 2. Помните об излюбленных местах Ваших домашних питомцев, если Вы знаете, что эти места находятся на Вашем пути. 3. Имейте под рукой фонарик на экстренные случаи отключения электроэнергии. 4. Вы также можете нанести флуоресцентные наклейки.	  
Выполнение работ с приставных лестниц, подмостей и т.п.	1. Исключить неудобные положения работы, которые могут привести к вашему падению. 2. Используйте только исправные конструкции.	  
Выгуливает собак больших пород – собака сильно рвется	1. Соизмеряйте свои силы, исходя из породы собаки. 2. Не доверяйте выгул крупных пород собак детям. Помните, что собаки – это животные со своими инстинктами, они могут броситься бежать за кошкой или велосипедистом и уронят Ваше чадо. Проконсультируйтесь у кинологов о предрасположенности той или иной породы к определенным действиям.	   
Падения с кровати, с полки в поезде.	1. Установите дома специальные ограждения на кровати. 2. В быту можете использовать специальные защитные шлемы для детей. 3. В поезде у проводника, если Вам досталась вторая полка, просите страховочный ремень. Они должны быть в наличии.	   
Аттракционы, карусели	1. На аттракционах и каруселях поручни и специальные устройства для крепления, ремни безопасности, специальные калитки должны находиться в исправном состоянии. 2. Располагайтесь на аттракционе, карусели как требуют этого правила. 3. Выходите с аттракционов и каруселей только после их полной остановки (исключение колесо обозрения ввиду малой скорости вращения допускается высадка и посадка во время движения).	  
Качание на стуле	1. Не качайтесь на стульях дома и в офисе. Постарайтесь избавиться от этой привычки.	
Работы по очистке крыш от снега на даче, загородных домах. Прочие бытовые работы на высоте.	1. Используйте страховки. 2. Обучения по курсу «Верхолазные работы». 3. Организация работ из люлек. 4. Использование специальных приспособлений, позволяющих чистить крышу с поверхности земли.	   



Падение – событие, в результате которого человек оказывается непреднамеренно лежащим на земле, полу или каком-либо другом более низком уровне. Падения являются второй по значимости причиной смерти в результате несчастных случаев и непреднамеренных травм в мире. Ежегодно в мире происходит 424 тыс. случаев смерти в результате падений.



Последствия падений
Последствия могут быть различны – все может обойтись, быть небольшой синяк, а могут произойти вещи и пострашнее – это переломы, вывихи и даже смерть. Так, что каждое падение, по сути, не может быть полностью предсказуемым по последствиям. Со следствиями падений будут разбираться врачи. В первую очередь нужно разобраться с первопричинами падений, которые чаще всего встречаются. **Кстати:** Падения занимают второе место (после автокатастроф) по уровню случайных смертей на территории США. Более 85 % падений приходится на пожилых людей.