

ОПАСНОСТЬ ПАДЕНИЯ!



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.



Работники профессий, привлекаемые к выполнению работ с повышенной опасностью, **должны**:

1. Иметь профессиональную подготовку и квалификацию, соответствующие характеру выполняемой работы.
2. Пройти проверку состояния здоровья и не иметь медицинских противопоказаний к исполнению работ по основной и совмещаемым профессиям.
3. Пройти проверку знаний требований инструкций по охране труда для основной и совмещаемой профессий.
4. Быть допущенными к самостоятельной работе по основной и совмещаемой профессиям.
5. Пройти целевой инструктаж в соответствии с нарядом-допуском и соблюдать полученные указания.



Статистика
Ежегодно в мире происходит 424 тыс. случаев смерти в результате падений.



Из разнообразных повреждений организма травмы головы составляют 30-50% от всех повреждений у детей. И ежегодно эта цифра увеличивается на 2%.



Если ребенок получил травму головы и малыша ничего не беспокоит, все равно незамедлительно обратитесь за помощью к детскому невропатологу, травматологу, нейрохирургу. **Не затягивайте с визитом!**

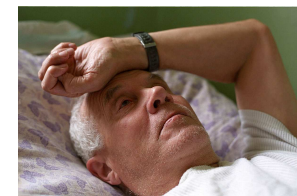


2008 году в столичном метро на рельсы упали 149 пассажира, в 2009 году – 150, в 2010 году – уже 162. Причина 50 % падений – банальная неосторожность.

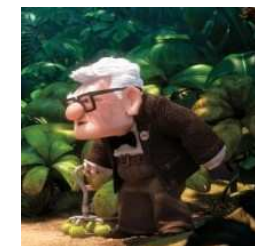
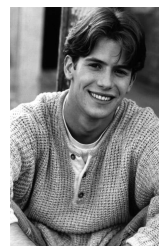


Последствия могут быть различны – все может обойтись, быть небольшой синяк, а могут произойти вещи и пострашнее – это переломы, вывихи и даже смерть. Так, что каждое падение, по сути, не может быть полностью предсказуемым по последствиям. С последствиями падений будут разбираться врачи. В первую очередь нужно разобраться с первопричинами падений, которые чаще всего с Вами случаются.

В зависимости от окружения Вы можете попасть в ту или иную типовую ситуацию, которая может привести к падению!



Падения занимают второе место (после автокатастроф) по уровню случайных смертей на территории США. Более 85 % падений приходится на пожилых людей.



Младенчество
0 – 1 года

Раннее детство
1 – 3 года

Дошкольный
возраст
3 – 7 лет

Младший школьный
возраст
7 – 10 лет

Отрочество
12 – 17 лет

Юность
14 – 23 года

Молодость
21 – 34 года

Зрелый возраст
34 – 55 лет

Преклонный
возраст
55 лет и старше

Пеленайте Вашего малыша на диване – он, по крайней мере, пониже, чем пеленальный столик. Постелите рядом ковер – это смягчит падение.
Рекомендации:
- ни на секунду не сводите глаз с ребенка во время пеленания;
- старайтесь придерживать его рукой;
- если надо отлучиться (за бутылочкой, или снять телефонную трубку, или открыть дверь), возьмите малыша с собой.

Носочки с «тормозами» - специальные вставки в подошву носка, которые уменьшают скольжение. Оберните острые косяки и мебель тканью.
Не бросайте на пути детей удлинители и т.п. – они легко их «найдут» и обязательно споткнутся. Уберите стулья и другую мебель от окон - это удержит любознательного человечка от желания забраться на подоконник или, страшно подумать, открыть окно.
Пристегивайте ребенка в стульчике и коляске.
Помните «прыжки» опасны непредсказуемостью движений.

У каждого ребенка постепенное взросление происходит индивидуально, поэтому и интересы могут у сверстников не совпадать. Тем не менее, начиная с юных лет, когда начинаешь уверенно ходить и до окончания института важно помнить меры безопасности в городе, при использовании велосипеда, при беге, при занятии различными видами спорта. Не стоит калечить свое здоровье с юного возраста!

В большинстве своем период жизни с 23 – 55 лет, когда человек работает, сопряжен с рисками, характерными для той или иной профессии. Исходя из этого, следует внимательно изучать:
- все необходимые инструкции по безопасности;
- схемы передвижения по территории предприятия;
- инструкции по эксплуатации техники;
- сообщать о всех увиденных Вами нарушениях, которые могут привести к падению Вас и Ваших коллег
При всем этом не забывать и обывденных типовых ситуаций, которые встречаются как дома, так и по пути на работу и с работы.

Внешние причины, связанные с неправильной организацией безопасного движения: неудобная обувь, плохие очки, отсутствие вспомогательных средств передвижения.
Внутренние причины, связанные с возрастными изменениями опорно-двигательного аппарата, органа зрения и сердечно-сосудистой системы.
Состояния, при которых необходимо соблюдать повышенную осторожность:
- нарушения равновесия и походки;
- головокружение;
- спутанность сознания;
- нарушения зрения;
- синкопальные состояния - случаи кратковременной потери сознания.

ТИПОВЫЕ СИТУАЦИИ ПАДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА И МЕРЫ ПО ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ!








Не стоит стесняться объяснять своим родным и знакомым об опасности того или иного падения. Вы доносите до людей информацию, которая может спасти им здоровье и жизнь. Если кто-то посмеется над Вами, напомните ему что то или иное правило безопасности, в том числе и как, уберечься от падений, было написано за счет чьей-то жизни!



Существует значительное количество классификаций причин падений людей, например:

- причины физиологического характера (болезнь, опьянение и т.п.);
- по характеру умысла (спорт – знали, на что шли или, наоборот, неосторожность);
- по внешнему источнику воздействия (другой человек, сам, техника управляемая человеком, автоматизированная техника).
- другие классификации.

Ниже приведен перечень наиболее характерных **ТИПОВЫХ СИТУАЦИЙ ПАДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА** (не закрытый – для конкретных видов деятельности могут быть особенности).

| Типовая ситуация, приводящая к падению | Способ уменьшения травматизма | Иллюстрация |
|---|--|---|
| Спотыкание в темноте об предметы быта, домашних животных и т.п. | <ol style="list-style-type: none">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. | <ol style="list-style-type: none">1. Исключить неудобные положения работы, которые могут привести к вашему падению.2. Используйте только исправные конструкции. |    |
| Выгуливает собак больших пород – собака сильно рвется | <ol style="list-style-type: none">1. Соизмеряйте свои силы, исходя из породы собаки.2. Не доверяйте выгул крупных пород собак детям. <p>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.</p> |     |
| Падения с кровати, с полки в поезде. | <ol style="list-style-type: none">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 | <ol style="list-style-type: none">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 | <ol style="list-style-type: none">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. | <ol style="list-style-type: none">1. Используйте страховки.2. Обучения по курсу «Верхолазные работы».3. Организация работ из люлек.4. Использование специальных приспособлений, позволяющих чистить крышу с поверхности земли. |     |

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. 3. Искусство падения необходимо сначала отработать на мягком покрытии. |  |
| 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, перекрытие трасс). |  |