

**Управління виконавчої дирекції Фонду соціального страхування України в Чернігівській області нагадує, що в зимовий період зростає кількість людей, які отримують травми в результаті падінь при пересуванні по території підприємства, установи та міста. Зберегти своє здоров'я можна дотримуючись правил безпеки.**

## **ЦЕ ВАЖЛИВО!!!**

**ЩОБ УБЕРЕГТИСЯ ВІД ТРАВМ ПІД ЧАС ПЕРЕСУВАННЯ ВЗИМКУ, НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ПЕВНИХ ПРАВИЛ:**

- обирайте взуття на підошві з мікропористою чи іншої м'якої основи без підборів;
- не тримайте руки в кишенях - це збільшує можливість падіння, а також важких травм, особливо переломів та струсів мозку;
- не поспішайте під час ходіння, не соромтесь «човгати» ногами, наступайте на всю підошву, коли робите крок, не піднімайте високо ноги (так краще відчувається рельєф покриття);
- при порушенні рівноваги відразу зігніть ноги в колінах, це також допоможе вам знизити висоту, якщо відчуваєте, що падіння не можна уникнути;
- при ходьбі під час ожеледиці центр тяжіння тіла спрямовуйте вперед;
- спускаючись чи піднімаючись сходами, тримайтеся за поручні, обов'язково ставте на сходинку обидві ноги;
- будьте морально готові до падіння;
- обходьте металеві кришки люків - як правило, вони покриті льодом;
- очікуючи на громадський транспорт, тримайтеся подалі від краю зупинки, адже ви, або хтось поруч, можете ненароком послизнутися та потрапити під колеса;
- будьте уважні на тротуарі - автомобіль може занести або водієві не вдасться вчасно загальмувати;
- враховуйте, що гальмівний шлях автомобіля на слизькій дорозі збільшується в 4-5 разів, тому варто переходити вулицю лише на зелене світло або через підземні переходи;
- небезпечними є прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані, адже сповільнюється реакція та чутливість до болю, при наявності травми постраждалі своєчасно не звертаються до лікаря;
- людям похилого віку краще у «слизькі дні» не виходити на вулицю, проте за потреби вийти візьміть із собою палицю з гумовим наконечником або з шипом;
- якщо через деякий час після падіння ви відчули головний біль, нудоту, біль у суглобах, з'явилися набряки або різкий сильний біль у місці забиття, терміново зверніться до лікаря у травмпункт, щоб уникнути ускладнень.

Найбільша небезпека травмуватися в результаті падіння снігу із покрівлі або льодяними бурульками існує в місцях масового скупчення людей та на вузьких вуличках, де тротуари безпосередньо прилягають до будинків, Уважними слід бути під час прогулянок у парку, особливо з дітьми. На деревах утворюється значний сніговий покрив, подекуди з них може впасти велика брила снігу разом з бурульками. Тому, проходячи біля високих дерев, спершу необхідно переконатися, що немає загрози падіння снігу.

Загрозливою є ситуація поблизу під'їздів багатопверхових будинків та при вході до торговельного майданчика та офісних приміщень. Вірогідність травмування в цих місцях є найвищою.

Ні в якому разі не можна заходити за спеціальні огорожі, якими огорожені небезпечні місця.

Щоб не стати жертвою крижаних бурульок, які можуть впасти на пішохода, необхідно не заходити за межі встановлених огорож, а в місцях їх відсутності — самому звертати увагу на наявність небезпечних утворень з криги і снігу на дахах будинків.

По можливості слід триматись на відстані 3-5 метрів від будинків та інших споруд, вибираючи найбільш безпечний маршрут руху вулицями міста.

Також потрібно бути обережним, йдучи повз будинки в період танення снігу, необхідно обходити ділянки, де звисають снігові брили або бурульки. Проходячи ці місця, спершу необхідно впевнитись у відсутності загрози падіння льодових наростів та бурульок.

Керівники підприємств, організацій та установ повинні подбати, щоб доріжки своєчасно прибиралися від снігу, посипалися піском чи сіллю, аби на дахах їх будівель не утворювалися бурульки і льодові нарости, очищати дахи від снігу. Якщо позбавитися від бурульок неможливо – обмежити доступ людей до небезпечних ділянок шляхом розміщення огорожень та відповідних попереджувальних знаків.

Відділ профілактики страхових випадків  
управління виконавчої дирекції Фонду соціального  
страхування України в Чернігівській області

---