

Памятка учащимся о правилах поведения на лестницах

1. Необходимо помнить, что:

- лестничные марши – место повышенной опасности, где при падении можно получить тяжёлые травмы;
- чаще всего люди падают на лестницах при спуске вниз;
- падения случаются чаще на первых же ступенях лестницы;
- самое простое правило, способное предупредить падение на лестнице, гласит: «передвигаясь по лестнице, думайте только о передвижении по лестнице»;
- большинство падений на лестницах связаны со спешкой, отвлечением внимания и одновременными занятиями другими делами;
- способствует падениям переноска больших или тяжелых предметов, как из-за потери равновесия, так и из-за ограничения поля зрения;
- основными причинами падений на лестницах являются:
 - ✓ бег по лестницам и прыжки через ступени;
 - ✓ проскальзывание ноги на ступенях (обувь на скользкой подошве или мокрые ступени);
 - ✓ проступь мимо ступени;
 - ✓ опора пяткой или носком на край ступени;
 - ✓ зацеп за край ступени или одной ноги за другую;
 - ✓ наступание на развязавшийся шнурок;
 - ✓ зацеп за слетевшую с ноги обувь;
 - ✓ зацеп за (или наступание на) посторонние предметы, оставленные (или брошенные) на лестнице.

2. Правила передвижения по лестницам:

- идя по лестнице, смотрите под ноги и, по возможности, держитесь руками за перила (поручень);
- не переступайте и не перепрыгивайте через несколько ступеней лестницы;
- не перевешивайтесь через перила;
- не переносите предметы, держа их перед собой, загромождая путь передвижения.

3. Категорически запрещается:

- бегать по лестнице;

- стоять без необходимости на лестнице, мешая проходящим;
- двигаться по лестнице, одновременно разговаривая с собеседником;
- скатываться по перилам;
- низко наклоняться через перила;
- толкать товарищей, ставить подножки;
- устраивать шумные, подвижные игры на лестнице;
- говорить или слушать музыку по мобильному телефону;
- работать или играть, на ходу, в мобильном устройстве.

Помните!

Соблюдение этих простых правил поможет вам избежать травм и сохранить своё здоровье.