

# ОУ“СВЕТИ ПАТРИАРХ ЕВТИМИЙ“-ВАРНА

Утвърждавам: .....  
ВЕСЕЛИНА МАНОЛОВА  
ДИРЕКТОР



## **ОБЩИ ПРАВИЛА за предпазване от подхлъзвания, спъвания и падания**

### **I. ОБЩИ ПОЛОЖЕНИЯ**

Падания, подхлъзвания, препъвания са често срещани инциденти, които се случват всеки ден. Травмата в резултат на падания може да бъде лека до много тежка, водеща до значителни наранявания и сериозни последици или до летален изход в зависимост от условията на осъществяване на инцидента. Паданията са втората водеща причина за случайна смърт, особено при възрастните хора.

Натъртвания и кръвонасядания могат да бъдат уврежданията при подхлъзване и падане, но може и да възникнат опустошителни, променящи живота наранявания при падания (при различни условия - от собствен ръст, от височина и др.):

- мозъчна травма;
- фрактури на кости;
- увреждания на гръбначния стълб;
- наранявания на главата;
- вътрешни наранявания;

От нараняванията травмата на главата е най-тежкото, затова и пострадал с травма на главата трябва да бъде прегледан от лекар. При липса на консултация с лекар може да има сериозни последствия за ранения индивид, особено в случай на затворена травма на главата, при която има малко или няма външно признаци за съществуване на нараняване.

Симптомите на травма на главата са различни. Симптомите на леки наранявания на главата включват: кратка загуба на съзнание, главоболие, замъглено виждане, гадене и повръщане.

Симптомите на по-сериозни наранявания на главата се характеризират с: продължителна загуба на съзнание, гадене, повръщане, неясен говор или речеви затруднения, сомнолентност, проблеми със зрението или диплопия, нарушения в равновесието или трудност при ходене, проблеми с писането и четенето, амнезия, трайно главоболие след травмата, раздразнителност или необичайно

поведение, припадъци. Поради сериозността на такова увреждане тези симптоми могат да станат постоянни.

#### **Кога се стига до подхлъзване, спъване и падане- извлечение от опит**

Най-общо, спъването и подхлъзването са резултат от загуба на сцепление между обувката и повърхността, по която ходим или ненавременен контакт с фиксиран или подвижен обект, което може да доведе до падане. Ситуациите и условията, които могат да доведат до подхлъзване, спъване и падане на работното място са многобройни.

- Мокри или мазни подове;
- Неравните повърхности за ходене;
- Полирани или прясно ваксирани подове;
- Незакрепени подови настилки;
- Незакрепени предмети и повърхности;
- Преход от един вид подова настилка към друг;
- Липсващи или неравни подови плочки;
- Повредени или неправилни стъпала;
- Повърхности за ходене с разлята течности и мазнини по тях;
- Обувки с мокри, кални или мазни подметки;
- Безпорядък;
- Електрически кабели;
- Отворени чекмеджета на бюра или шкафове;
- Повредени стъпала на стълби;
- Рампи без противоплъзгаща повърхност;
- Метални повърхности – рампи за товарене и др.;
- Опасности, свързани с времето – дъжд, суграшица, лед, сняг, градушка;

#### **Рисковите признаци за възникване на инциденти вследствие на падания, свързани с поведението, са:**

- алкохол - алкохолът влияе на разсъдъка и координацията, в комбинация с някои лекарства се увеличава дисбаланса, сънливостта и замайването;
- страх от падане - често води до бездействие, а намаляването на активността причинява мускулна слабост и загуба на координация и/или баланс, в резултат на което се увеличава потенциала за падане;
- товар - неудобен или тежък товар може да наруши равновесието;
- невнимание;
- терапия с някои медикаменти като успокоителни, бензодиазепини, антидепресанти, хипогликемични средства, антихипертензивни средства;
- поемане на риск – катерене, качване върху предмети и др.;
- неподходящи или в лошо състояние обувки.

### **Работни места, където най-често се пада:**

- Входни врати;
- Рампи;
- Претрупани коридори;
- Места с много движение;
- Неравни повърхности;
- Зони, където често е мокро или влажно;
- Нестабилни повърхности и предмети;
- Стълби;
- Стълбища.

### **II. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ПРИ РАБОТА**

- Поддържане на работната среда чиста и подредена, без препятствия по подовите и коридорите за достъп. Редовно изхвърляйте отпадъците, за да не се натрупват.
- Почистване и поддръжка — отпадъците трябва да се изхвърлят редовно и работните зони да се поддържат чисти. Методите на почистване и използваното оборудване трябва да са подходящи за обработваната повърхност.
- Осветлението трябва да е разположено така, че всички зони да са равномерно осветени, а всички потенциални опасности, препятствия и разлети течности - ясно видими.
- Подовите трябва редовно да се проверяват за неравности и при необходимост да се извършва поддръжка. Отворите, пукнатините и хлабавите настилки и покривки са потенциални опасности. Подовите повърхности трябва да са съобразени с извършваните дейности и да имат устойчивост към маслата и химикалите, използвани в обекта. Облицоването или обработката на подовите с химикали могат да подобрят техните качества устойчивост срещу подхлъзване.
- Почиствайте разлетите течности незабавно, като използвате подходящ метод на почистване. Използвайте предупредителни знаци за мокър под и указвайте алтернативни маршрути.
- Не се качвайте на нестабилни предмети- сандъци, кашони, столове и др. За качване на височина използвайте само стандартни и безопасни преносими стълби.
- Премахвайте незабавно препятствията по пътищата за придвижване по възможност. Ако това не е възможно, следва да се използват подходящи прегради и предупреждения.
- Разполагайте оборудването така, че кабелите да не пресичат местата за минаване. Използвайте средства за сигурно захващане на кабелите към

повърхностите.

- Избягвайте опъването на кабели, маркучи и др. напреки на коридорите и други места за преминаване.
- Не носете обемисти предмети или няколко един върху друг така, че да не виждате пред себе си.
- Не използвайте мобилен телефон в движение.
- Не използвайте слънчеви очила при слаба осветеност.
- Работниците трябва да разполагат с подходящи обувки с противоподхлъзващи свойства на подметките.
- Работните места на открито трябва да се контролират за минимизиране на рисковете, например чрез мерки срещу подхлъзване при условия на заледеност и осигуряване на подходящи обувки.