

Enneta kukkumisi siseruumides



- Kanna jalatseid, mis ei libise ja on stabiilsed
- Kui põrandale on sattunud vedelikku vm reostust, puhasta see kohe või teata koristajale
- Anna lahtisest vaibast või kahjustatud põrandakattest teada võimalikult kiiresti
- Anna kustunud lampidest teada võimalikult kiiresti
- Ära kanna süles midagi, mis varjab su nägemist
- Kui on vaja midagi kõrgemalt võtta või sinna panna, kasuta selleks redelit, mitte tooli vms
- Kinnita tööruumides olevad kaablid ja juhtmed turvaliselt, eemal käiguradadest
- Veendu, et käigurajad oleksid takistusteta
- Sulge sahtlid täielikult pärast iga kasutuskorda
- Väldi istudes liigset taha painutamist, hoogsat keerutamist ja pööramist

Kui siiski juhtub, et libised või komistad, pea meeles – kukkumisel püüa rulluda. Tõmmates oma keha võimalikult kokku ja rolli, vähendad hoogu, pehmedad kukkumist ja võimaliku vigastuse raskust.

Seevastu kätt või jalga ette sirutades on kukkumisest tulenev hoop tugevam ning võib põhjustada luumurru.

Kukkumisel:

- kaitse pead
- pööra keha nii, et maanduksid küljele
- kõverda kergelt käed ja jalad
- püüa lasta keha lõdvaks
- rullu kukkumisest turvaliselt välja (nõuab harjutamist!)
- „hajuta“ kukkumise mõju (et hoop ei tabaks vaid väikest kehapiirkonda. Nõuab harjutamist!)

Allikas: <http://www.wikihow.com/Fall-Safely>

