

Инструкция по основам безопасного поведения.

Как уберечься от падения и ушибов

ИОБ – 006 - 2010

— Не высовывайся из открытого окна: совершенно неожиданно у тебя может закружиться голова, и ты упадешь вниз.

— Когда быстро бежишь, не забывай смотреть под ноги, иначе ты не заметишь какой-нибудь предмет, о который можно споткнуться и упасть.

— Никогда не прыгай с большой высоты.

— Когда сбегашь вниз по лестнице, держись за перила; если ты соскользнешь со ступеньки, перила не дадут тебе упасть.

— Прежде чем залезть на стул, позаботься о том, чтобы кто-нибудь стоял поблизости и мог подстраховать тебя.