

# ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ УЗИМКУ

## Пам'ятка для працівників

Зимовий період — час підвищеного ризику травмування. Низька температура, ожеледиця, короткий світловий день, використання обігрівачів і додаткове навантаження на організм — усе це створює **небезпечні умови праці**.

## Найпоширеніші зимові травми:

- Падіння на **слизьких поверхнях**
- Обмороження та переохолодження
- Опіки від обігрівачів
- Травми під час прибирання снігу
- Ураження електрострумом від несправних обігрівачів

## Як запобігти травмам:

### 1. Одяг та взуття

- Носіть **неслизьке взуття** з глибоким протектором.
- Одяг повинен бути **теплим, багат шаровим**, не стискати рухів.
- Обов'язково — **рукавички, шапка, шарф**.

### 2. Переміщення територією підприємства

- Ходіть **обережно**, невеликими кроками.
- Обирайте **освітлені та розчищені** маршрути.
- Уникайте ділянок з **льодовим покриттям** або попереджувальними знаками.

### 3. Роботи на відкритому повітрі

- Обмежуйте час перебування на морозі.
- Робіть перерви для **обігріву**.
- Працюйте в парах або під контролем — **не залишайтеся на холоді наодинці**.

### 4. Робота з обігрівачами

- Користуйтеся **сертифікованими пристроями**.
- Не залишайте прилади без нагляду.
- Не сушіть речі на обігрівачах.
- Тримайте **легкозаймисті матеріали** на відстані не менше 1 метра.

### 5. Прибирання снігу

- Використовуйте **справні лопати** та інвентар.
- Уникайте надмірного навантаження — робіть **перерви**.
- Розігривайте м'язи перед початком фізичної роботи.

## У разі травми:

- Негайно повідомте керівника або відповідального з охорони праці.

- Надати **першу допомогу** або викликати **медичну службу**.
- За потреби — викликати **швидку допомогу** (103).

### **Пам'ятайте:**

Безпечна поведінка взимку — запорука вашого здоров'я та працездатності.

Уважність + теплий одяг + дотримання інструкцій = безпечна зима!