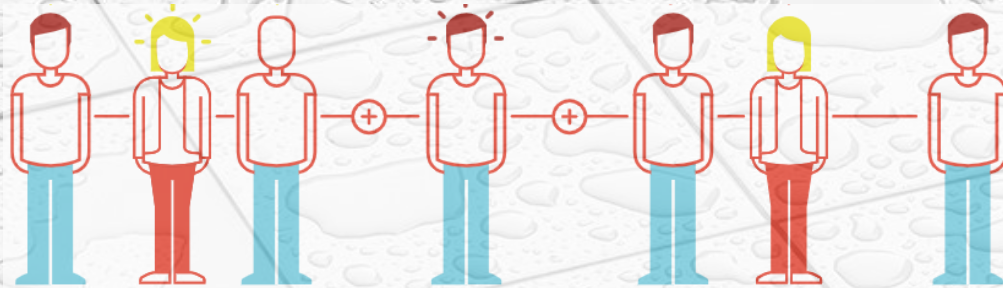


Bába Nándor  
2021. 03.15.

# Tanuljunk a hibáinkból

Beszéljünk az elesésekről

*e-on*



# MINDENKIT

*Arra kérünk, hogy*

**Figyeljen** rá, hová / é p !





A person is using a silver walker with red and orange handgrips and green rubber feet. They are wearing blue jeans and brown shoes. The ground is wet and highly reflective, showing a clear mirror image of the person and the walker. The background is a bright, overcast sky.

**Mire figyelj?**

Nem érted, miért?

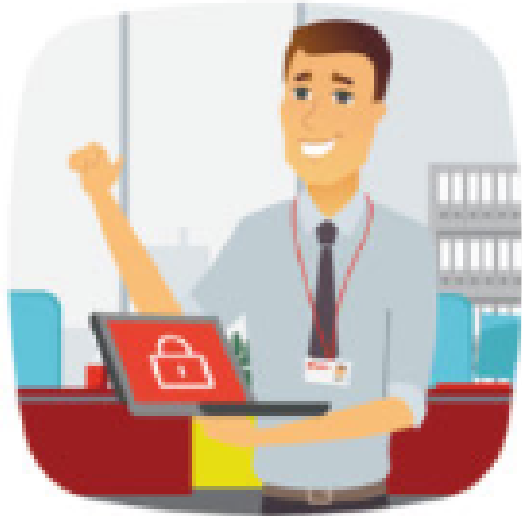
Azt gondold, hogy ezeket a baleseteket úgyse lehet megelőzni?

Ne gondold, hogy ez **csak** elesés, elcsúszás, elbotlás!

A tévhitekkel ellentétben a biztonsági felelősség **itt is közös.**

Kezeld helyén az elesési, elbotlási kockázatokat.

# Hogyan csökkentsd a kockázatokat?



Varázspálcát nem lengethatsz sem a saját-, sem a kollégák feje felett, és nem garantálhatod, hogy nem csúsznak meg, és esnek el 2021-ben, de ha helyesen értékeled a kockázatokat, amihez ismered ezt **9** könnyen elsajátítható **lépést**, megelőzheted az *elesésekből, elcsúszásokból, botlásokból* adódó sérüléseket:

- 1.** Figyelmedet mindig az éppen aktuális feladatra összpontosítsd!
- 2.** Mindig **oda nézz, ahova lépsz!** *A balesetek 40%-át a csúszós (jeges vagy nedves) felületek okozzák.*
- 3.** A lépcsőn járás közben egyik kezed mindig legyen szabad és **használd a korlátot!**
- 4.** Mobiltelefonodat, laptopodat lépcsőzés vagy járás közben ne használd!
- 5.** A munkahelyeden tarts rendet!
- 6.** A padló-és terepviszonyoknak **megfelelő lábbelit** viselj! *A megfelelő lábbeli 25%-kal csökkenti a sérülés esélyét!*
- 7.** Ne **fuss és ne ugorj le** a járművekről és emelvényekről!
- 8.** Másokat is figyelmeztess udvariasan a kockázatos helyzetre vagy viselkedésre!
- 9.** Beszélj a témáról pl. csapatmegbeszélés keretében! Ne hagyd, hogy bagatellizálják az eleséseket és a kockázatokat.



**Légy résen, amikor talpon kell  
maradnod, és ne hagyd, hogy  
kirántsák a talajt a lábad alól!**