

ПРЕПОРУКА ЗА БЕЗБЕДНО КРЕТАЊЕ ЗАПОСЛЕНИХ

Ово препорука (или упутство) је намењено свим запосленима и трећим лицима (сарадницима, лицима на пракси или у посети УКЦС) у Универзитетском клиничком центру Србије, у циљу упознавања и подсећања на безбедно кретање.

Садржи основна правила која је потребно поштовати како би се значајно смањио ризик од незгода које могу довести до озбиљних повреда.

Да би се умањили ризици од повреда – пада, клизања, уганућа, прелома, механичких повреда и других здравствених последица – неопходно је придржавати се следећих мера:

- носити адекватну, неоштећену обућу;
- избегавати обућу са високим штиклама;
- кретати се полако, без журбе и трчања;
- не искакати и не правити нагле покрете приликом изласка из возила;
- остати концентрисан и гледати у правцу кретања (због могућих разлика у нивоу подова и стаза);
- избегавати коришћење мобилног телефона током ходања, јер смањује пажњу и повећава ризик од пада;
- приликом силаска или пењања уз степенице, придржавати се за рукохват;
- не прескакати степенике - ходати степеник по степеник;
- избегавати кретање по влажним и клизавим подовима;
- пажљиво прелазите са сувих подлога на влажне површине и обрнуто;
- уколико дође до клизања, покушати пребацити тежину на обе ноге и ублажити пад савијањем колена и ослонцем на бокове, а не на шаке или леђа;
- не носити превише предмета који заклањају видно поље током ходања;
- не остављати кутије и друге предмете на пролазима, прилазима, стазама и излазима;
- одмах уклонити просуте течности, отпад или смеће са пода;
- не постављати продужне каблове и сличне препреке на под и пролазе;
- не конзумирати алкохол и психоактивне супстанце;
- редовно одржавати хигијену радног места.

ПРЕПОРУКА ЗА БЕЗБЕДНО КРЕТАЊЕ У ЗИМСКИМ УСЛОВИМА

Препорука је намењена свима у циљу упознавања и подсећања на правилно и безбедно кретање у условима ниских температура, снега и леда.

Како би се смањили ризици од повреда - пада, клизања, уганућа, прелома, механичких повреда и других здравствених последица неопходно је придржавати се следећег, поред горе наведених препорука:

- носити адекватну, зимску обућу - равне, непромочиве чизме или дубоке ципеле које покривају скочни зглоб са неклизајућим ђоном и крампонима;
- избегавати ципеле са танким, глатким или пластичним ђоном, спортску обућу и обућу која има штикле;
- кретати се полако и без журбе - правити мање кораке;
- остати концентрисан и гледати у правцу кретања;

- ради одржавања равнотеже и ослоњаца избегавати нагле покрете, трчање и ношење терета (не носити торбе и ташне на једном рамену);
- руке нека буду слободне, не држити их у џеповима - користити их за одржавање равнотеже (носити рукавица због хладноће);
- избегавати неравне површине колико год је могуће, степенице и ивичњаке са ледом;
- обратити пажњу на тзв. „црни лед“ - када пут или тротоар изгледају суво, а на површини је формирана танка ледена плоча, готово невидљива;
- приликом уласка у зграду, истрести и обрисати на отирач обућу од снега и воде како би се избегло клизање у унутрашњим просторима;
- избегавати коришћење мобилног телефона током ходања по снегу и леду, јер смањује пажњу и повећава ризик од пада;
- не кретати се испод кровова, надстрешница и дрвећа због опасности од пада снега и леда (обратити пажњу на леденице које висе са објеката);
- не пролазити кроз неочишћене, неосветљене и уске делове пута;
- приликом преласка улице кретати се искључиво пешачким прелазима и избегавати беле траке јер су веома клизаве;
- обратити посебну пажњу на бициклисте и мотоциклисте - теже се заустављају на клизавој подлози;



НАПОМЕНА

Ова препорука (или упутство) је саставни део система безбедности и здравља на раду УКЦС и односи се на све организационе јединице. Свако одступање од мера може довести запосленог у ризик. Препорука се примењује уз Програм обуке запослених о БЗР и подлеже редовном ажурирању.