**Внимание: лестница!**

Первое место среди травм занимают падения, в том числе падения с лестниц. Большинство причин падений на лестницах связаны со спешкой, отвлечением внимания и одновременными занятиями другими делами.

**Непосредственными причинами падения на лестницах являются:**

* проскальзывание ноги на ступени,
* проступь мимо ступени,
* опора пяткой или носком на край ступени,
* зацеп одной ноги за другую,
* запутывание ног в одежде,
* зацеп за слетевшую с ноги обувь (чаще всего шлепанцы),
* зацеп за посторонние предметы, оставленные на лестничном марше.

**Факторы риска падений на лестницах:**

* скользкая поверхность;
* отсутствие поручней;
* сломанные ступени;
* незакрепленное покрытие;
* посторонние предметы;
* нерегулярность высоты ступеней;
* отличающаяся высота первой (либо последней) ступени.

Люди чаще всего падают на лестницах, перепрыгивая через ступени, невнимательно ставя ноги на край ступени, одновременно разговаривая с собеседником, говоря по мобильному телефону или работая в мобильном устройстве. Падениям способствует слетающая с ног обувь (шлепанцы), обувь на высоких каблуках, на скользкой подошве. Чаще всего падают на лестницах при спуске вниз. Падения случаются чаще на первых же ступенях.

Переноска больших или тяжелых предметов также способствует падениям, как из-за потери равновесия, так и из-за ограничения поля зрения. Помните, что при движении по лестнице одна рука около поручня всегда должна быть свободна.

Перила или поручни играют очень важную роль в обеспечении безопасности передвижения по лестницам. Они помогают в предотвращении потери равновесия при передвижении по лестнице и помогают быстро восстановить равновесие при спотыкании или скольжении. Идя по лестнице, смотрите под ноги и держитесь руками за поручень. В крайнем случае, держите руку возле поручня, чтобы успеть схватиться за него при необходимости.

Каждый человек должен запомнить простое правило, способное предупредить падение на лестнице: «Передвигаясь по лестнице - думай только о передвижении по лестнице».