



КРОВАТИ ИЛИ ДИВАНЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫСОКИМИ, С КОТОРЫХ УДОБНО ВСТАВАТЬ, СИДЯ НА КОТОРЫХ НОГИ СМОГУТ ДОСТАВАТЬ ДО ПОЛА



УСТАНОВИТЕ СВЕТИЛЬНИК В СПАЛЬНЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ЕГО ЛЕГКО МОЖНО БЫЛО ВКЛЮЧИТЬ, НЕ ВСТАВАЯ С КРОВАТИ

КОРИДОР



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДОРОГА ХОРОШО ОСВЕЩЕНА И НЕТ РИСКА СПОТКНУТЬСЯ



ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ЛЕСТНИЦА, УСТАНОВИТЕ ПЕРИЛА ПО ОБЕ ЕЕ СТОРОНЫ, ПРИКРЕПИТЕ ПРОТИВОСКОЛЬ-ЗЯЩИЕ ПОЛОСКИ НА КАЖДУЮ СТУПЕНЬ И ПОПРОСИТЕ КОГО-НИБУДЬ ОТМЕТИТЬ ЯРКОЙ КРАСКОЙ ПОРОГИ И КРАЯ ВСЕХ СТУПЕНЕЙ

ЧЕГО НЕОБХОДИМО ИЗБЕГАТЬ?



1 НЕ СТРЕМИТЕСЬ САМИ ДОСТАВАТЬ ПРЕДМЕТЫ С ВЕРХНИХ ПОЛОК И АНТРЕСОЛЕЙ

2 НЕ СТАНОВИТЕСЬ НА СТУЛЬЯ, ПРИСТАВНУЮ ЛЕСТНИЦУ — ИСПОЛЬЗУЙТЕ УСТОЙЧИВУЮ СТРЕМЯНКУ



3 НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕЙ ОБУВИ ШЛЕПАНЦЫ БЕЗ ЗАДНИКОВ, ОНИ ПОВЫШАЮТ РИСК ПАДЕНИЯ И ЧАСТО СОСКАЛЬЗЫВАЮТ С НОГ