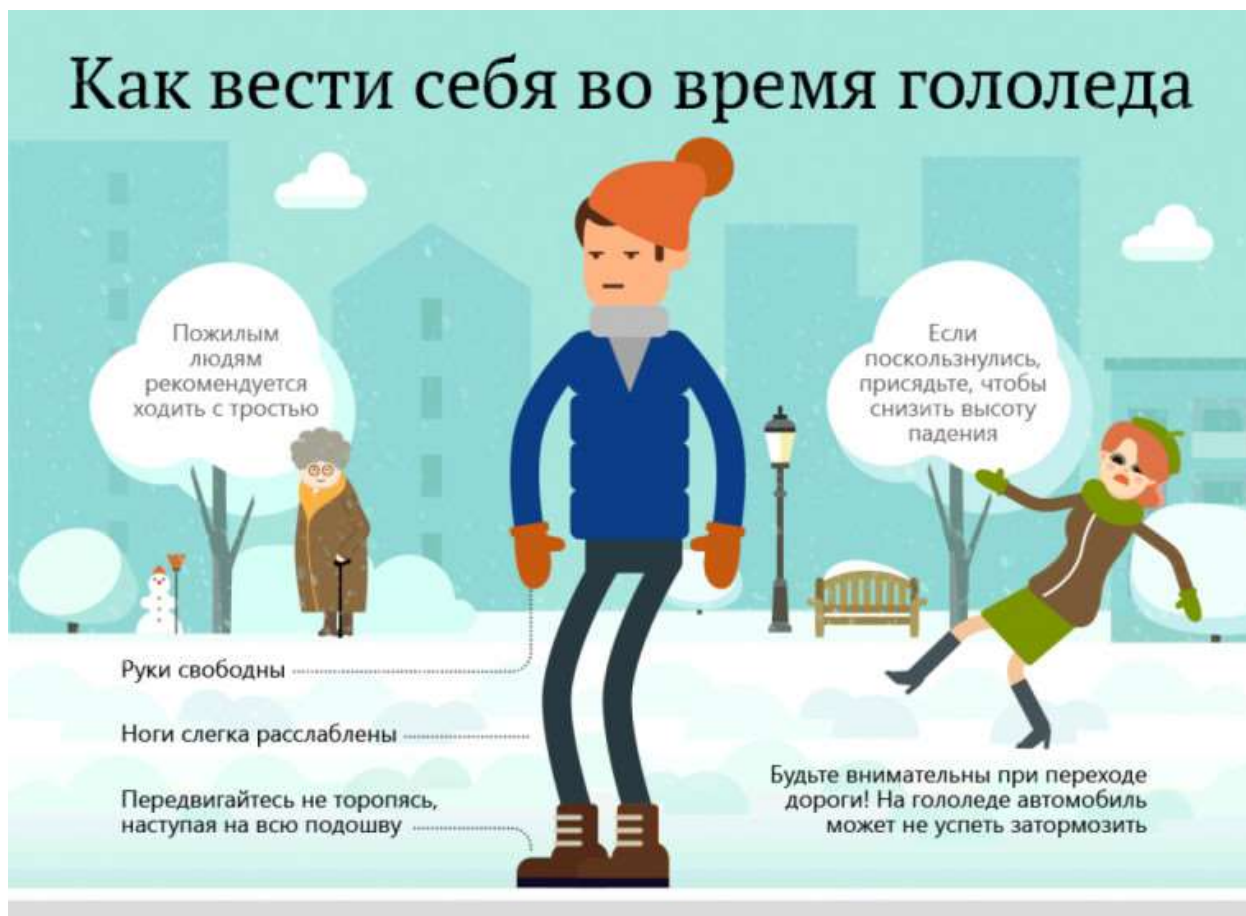


Осторожно, гололед! – меры безопасности для пешехода и водителя



Каждый год, с приходом зимы, травматизм возрастает в два раза. Зимний травматизм обусловлен падениями на льду, а также занятиями зимними видами спорта. Зачастую, падения ведут к серьезным последствиям: от легкого сотрясения мозга до открытых переломов.

Соблюдайте меры безопасности при гололеде:

1. Когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь. Обувь с устойчивым каблуком (не выше 3-4 см), широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом - чем он крупнее, тем меньше придется скользить, то, что нужно.
2. Шансы получить травму при быстрой ходьбе резко возрастают, поэтому возьмите за правило выходить из дома раньше, чтобы идти медленно, не спеша. Старайтесь идти, немного наклонившись вперед. Не держите руки в карманах и не обвешивайтесь сумками - рукам нужна свобода движений, чтобы при необходимости вы смогли быстро восстановить равновесие.
3. Учтите, что в сумерках легко поскользнуться даже на ровном месте, не говоря уже о ледяном тротуаре.

4. Откажитесь от сумок на длинных ручках, свисающих через плечо, носите сумки в обеих руках, равномерно распределяя тяжесть на правую и левую руки.
5. Пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку)
6. Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимайте полы одежды, когда выходите из транспорта или спускаетесь по лестнице
7. Не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки, вы можете поскользнуться и упасть.

Если почувствовали, что падения не избежать, попытайтесь отбросить все лишнее. Сумки, особенно если в них есть что-то бьющееся, могут только ухудшить ваше положение. В момент падения за считанные секунды постарайтесь максимально напрячь мышцы, чтобы они амортизировали удар, "сгруппироваться", сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи.

Хорошо, если удастся приземлиться не на спину, а на бок: тогда, возможно, отделаетесь легким ушибом.

Если все-таки упали, получили травму, обращайтесь в травмпункт.

Падения хотя бы один раз в течение года отмечаются у 30% лиц в возрасте 65 лет и старше, при этом сопровождаемое тяжелыми повреждениями мягких тканей и головы.

Наиболее частые причины возникновения переломов у лиц пожилого возраста - остеопороз, общее похудание, мышечная утомляемость, патология суставов, особенно нижних конечностей. Риск переломов выше у лиц с нарушениями двигательных функций после перенесенного инсульта.

Нередко причиной падений является алкоголизм, особенно у лиц с депрессией или живущих в относительной социальной изоляции. Риск падений на фоне приема даже небольших доз алкоголя существенно возрастает, поскольку толерантность к алкоголю с возрастом снижается.

Внешние факторы - плохая освещенность помещений, неровная или скользкая поверхность пола, неудобная обувь и пр. также могут приводить к падениям. Падения чаще происходят при спуске по лестнице, а также при вставании с кресла или постели.

Предрасполагают к падению такие факторы как кашель, чиханье, резкое изменение положения тела (вставание).

Профилактика ДТП в условиях гололеда

Неблагоприятные дорожные условия являются прямой причиной дорожно-транспортных происшествий в 30% случаев, и косвенной - в 70%, требуя от водителей и пешеходов повышенного внимания к мерам собственной безопасности и безупречного соблюдения правил дорожного движения.

Гололед становится частой причиной случаев падения и пешеходов вблизи пешеходных переходов, тротуаров.

От падения никто не застрахован, а потому надо научиться падать. Поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться. Полезный совет - ходите по гололеду на чуть согнутых в коленях ногах.

Не менее частой причиной падений является алкоголь. У подвыпившего человека все реакции замедленны и неадекватны.

Лед бывает разный. Самый скользкий — при температуре около 0°C. При температуре ниже - 20°C он уже не такой скользкий, так как на нем нет воды. Обледенение может быть сплошным на большой протяженности дороги или на небольших участках. Обычно границами гололеда бывают придорожные постройки, поэтому в этих местах следует ожидать изменения состояния поверхности дороги. Если вы выехали на гололед, главное не теряйтесь, а помните основные правила для обеспечения безопасного движения в этих условиях:

1. Перед началом движения, поворотом, разворотом, перестроением или остановкой не забывайте подавать соответствующие сигналы;

2. Сложная обстановка на дороге повышает риск хаотичного перестроения из одной полосы движения в другую, а также необдуманного поспешного обгона;

3. Наиболее актуальной мерой предосторожности в сложившихся условиях является соблюдение безопасной дистанции, дающей возможность беспрепятственной остановки и торможения. Для того, чтобы предупредить о предстоящем торможении водителя сзади движущегося автомобиля, можно несколько раз коснуться педали тормоза, привлекая внимание мигающим стоп-сигналом. Не прибегайте к экстренному торможению, если это не связано с необходимостью предотвращения ДТП;

4. Больше половины дорожно-транспортных происшествий, как правило, связаны с наездами на пешеходов. Поэтому следует помнить о том, что водитель должен уступать дорогу пересекающим проезжую часть людям, а пешеходы, в свою очередь, обязаны переходить максимально осторожно в специально установленных для этого местах.

Соблюдение необходимых мер безопасности при гололеде и на дороге сохранит Вам жизнь и здоровье!