

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.

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!