АБАЙЛАҢЫЗ, КӨКТАЙҒАҚ!

Жарақат алудың жоғарғы көрсеткішінің үлесі қыс мезгіліне келеді. Олардың туындауына әкелетін негізгі табиғи факторлар – қалың қардың түсуі, көктайғақ. Жолдарда оқыс оқиғалардан туындаған әр түрлі дене жарақаттарын алмас және негативті салдарынан қорғану үшін, жаяу жүргіншілер мен автокөлік жүргізушілерге қауіпсіздік техникасының негізгі қағидаларын еске салған артық болмас. Сонымен, қар мен көктайғақ кезінде өзін қалай ұстау қажет.

Көктайғақ кезіндегі жүргізушілерге арналған ұсынымдар:

- шығу алдында өз автокөлігіңізді жарамдылығын мұқият тексеру керек. Қыста жазғы резеңкеде жүру қауіпті екенін есте сақтаңыз.
- жаяу жүргіншілер өткелдері мен балалар мекемелері орналасқан жерлерге жақындағанда жүргізушіге жылдамдықты минимумға дейін төмендету қажет.
- жүргізушілер басқа көлік құралдарының арасындағы қауіпсіз қашықтықты сақтауы керек.
- қауіпсіз қозғалыс жылдамдығын есте сақтаңыз (жылдамдық режимін сақтау қажет).
- көпірлер мен эстакадалардың бойымен аса сақтықпен қозғалу керек.
- тайғақ жолдағы авариялық жағдайларды болдырмау және өзіңізді және басқа да қозғалыс қатысушыларын жарақаттан сақтау үшін жолдағы қауіпті маневрлерді жасамауға тырысыңыз.
- қолайсыз ауа райында алыс қашықтыққа саяхаттардан және көшулерден бас тартқан абзал.

Көктайғақ кезіндегі жаяу жүргіншілерге арналған ұсынымдар:

- аяу жүргіншілер тротуарларға аса сақтықпен қозғалу, тайғақ мұздың үстінен жүрмеу, аяқтың астына қарау ұсынылады;
- жолды, тек белгіленген жерлерде – әртүрлі үлгідегі арнайы жаяу жүргіншілер өткелдері арқылы өту (дегенмен, бұл қағида кез келген ауа райына қатысты);
- барынша сақ болу қажет, жол өткен кезде алдымен солға, содан кейін оңға қараңыз;
- жүгіруге болмайды, өйткені сіз сырғып, құлап кете аласыз. Жолды тек бағдаршамның жасыл жарығына өту керек;
- жаяу жүргенде аяқты босаңсытып, тізеге сәл бүгіп, табанға нық басу керек;
- жер үсті өтпесі арқылы жол өткен кезде құлаққаптар мен капюшондарды жан-жағынан көру және қауіп туралы уақытында ескертуі мүмкін көше дыбыстарын есту үшін шешу керек;
- жаяу жүргіншілер қолдарын қалтада ұстамау қажет, өйткені бұл тепе-теңдікті ұстап тұру мүмкіндігін нашарлатады, соның салдарынан құлап қалу мүмкіндігі көп, сонымен қатар мұндай қалыпта құлау кезінде ауыр жарақат алу қаупін арттырады. Тепе-теңдікті ұстап тұру оңай болу үшін, қолдың сермелу ырғағымен жүру қажет;

- кәріз люктерінің металл қақпақтарын айналып өту қажет, өйткені олар суықта мұзбен жабылады;

- тротуарда да сақ болыңыз, өйткені көктайғақ кезінде автокөлікті мобиль жолдан және жаяу жүргіншілер аумағына әкелінуі мүмкін;

- тепе-теңдік бұзылғанда тез отыруға тырысу керек, бұл әдіс аяқты ұстап тұру мүмкіндігін арттырады;

- құлаған кезде қысылып, бұлшық еттерді ширықтыру керек, ал жерге құлаған соң міндетті түрде домалап түсу керек: сізге бағытталған соққының энергиясы домалауға жұмсалады;

- негізінен көктайғақта адамдар білек пен қолдың жарақаттарын алады. Құлау кезінде топтап, жұмсақ құлауға тырысу өте маңызды. Қандай да бір қоршаулар, бордюрлер, шығыңқы жерлерге құлауға болмайды. Тік – озылыңқы қолдар немесе арқаға құлауға болмайды (арқаны ғана емес, басын да зақымдауға болады);

- баланың сынығын тек рентген ғана анықтай алады! Сондықтан жарақат алынған күдік пайда болған кезде, шұғыл түрде медициналық мекемеге көмек көрсетілу үшін жүгіну қажет.

ОСТОРОЖНО, ГОЛОЛЕД!

Наибольший процент травмирования приходится в зимний период. Обильные снегопады, гололед – это основные природные факторы, способствующие этому. Излишне напоминать, что пешеходам и автомобилистам следует придерживаться основных правил техники безопасности, чтобы уберечь себя от различного рода травм и негативных последствий, вызванных происшествиями на дорогах.

Итак, как же вести себя во время снегопада и гололедицы.

Рекомендации в гололёд для водителей

- перед выездом следует внимательно осмотреть свой автомобиль на исправность. Следует помнить, что зимой на летней резине ездить опасно;
- при приближении к пешеходным переходам и местам расположения детских учреждений водителю нужно обязательно снизить скорость до минимума;
- также водителям следует соблюдать безопасную дистанцию между другими транспортными средствами;
- необходимо помнить о безопасной скорости движения (следует соблюдать скоростной режим);
- с особой осторожностью следует двигаться по мостам и эстакадам;
- старайтесь избегать рискованных манёвров на дороге, чтобы избежать аварийных ситуаций на скользкой дороге и уберечь себя и других участников движения от травм;
- также в непогоду рекомендуется воздержаться от путешествий и переездов на дальние расстояния.

Рекомендации в гололёд для пешеходов

- передвигаться по тротуарам с особой осторожностью, не ходить по скользкому льду, смотреть под ноги;
- дорогу переходить можно только в установленных для этого местах по специальным пешеходным переходам разного типа (впрочем, это правило относиться к любой погоде);
- следует быть максимально осторожными и осмотрительными, смотрите при переходе дороги сначала налево, затем направо;
-ходить нужно аккуратно, а дорогу переходить только на зелёный свет светофора;
- при ходьбе ноги лучше расслабить и немного согнуть в коленях, ступать при этом нужно на всю подошву;
- при переходе дороги через наземный переход следует снять наушники и капюшон, чтобы можно было видеть по сторонам и слышать звуки улицы, которые могут вовремя предупредить об опасности;
- пешеходам не рекомендуют держать руки в карманах, так как это ухудшает возможность удержать равновесие, как следствие больше шансов упасть, к тому же падение в такой позе увеличивает риск получить тяжёлые травмы при падении. Чтобы было легче удержать равновесие, лучше размахивать руками в такт ходьбы;

- рекомендуется обходить металлические крышки канализационных люков, так как очень часто они покрываются в холода льдом;

- будьте внимательны даже на тротуаре, ведь в гололёд автомобиль может занести с дороги и на пешеходную территорию;

- при нарушении равновесия следует постараться быстро присесть, этот приём увеличит шансы удержаться на ногах;

- в основном при гололёде люди получают травмы предплечий и кистей рук. Во время падения очень важно сгруппироваться и постараться мягко упасть. Ни в коем случае нельзя падать на выступы, бордюры, какие-либо ограждения. Нельзя падать на прямые — вытянутые руки или на спину (можно повредить не только спину, но и голову);

- выявить перелом у ребёнка может только рентген! Поэтому при малейшем подозрении на травму нужно срочно обратиться за помощью к врачам в медучреждение!