



Дорожно-транспортный травматизм, профилактика

Травматизм при дорожно-транспортных происшествиях (ДТП) – одна из наиболее частых бед, которыми человечество расплачивается за удобства, обретенные с техническим прогрессом. Как уберечься пешеходу от встречи с движущимся транспортом? Опыт полиции все стран показывает, что **лучший прием самозащиты от ДТП – соблюдение правил выживания на улицах:**

- при переходе улицы смотри сначала налево, потом - направо;
- в ожидании перехода не стой у края тротуара;
- на остановке автобуса не поворачивайся спиной к движущемуся транспорту;
- автобус обходи сзади, а трамвай спереди
- не выпрыгивай на дорогу из-за сугроба;
- не переходи улицу на красный свет;

- пользуйся подземными переходами.

Как это обычно бывает в системе личной безопасности, самые простые средства оказываются и самыми надежными. Психика страдает от постоянного ощущения опасности, поэтому не стоит, разумеется, воспринимать каждую легковушку как пронесшийся рядом железный предмет весом не меньше тонны (хотя так оно и есть). Но для защиты собственной жизни горожанину необходимо выработать у себя рефлекс пешеходной дисциплины. Например,

- любой вид транспорта может скрывать другой, движущийся с большой скоростью. Самый типичный случай, если пассажиры, нарушая правила, обходят автобус или троллейбус спереди: они практически не видят остального потока машин;

- ходить можно только по тротуарам, а если тротуара нет, идти лицом к движущемуся транспорту – тогда не только водитель увидит пешехода, но и пешеход – водителя.

Стоит иметь в виду, что ДТП – это наезд не только автомобиля, но и велосипеда (и мотоцикла), а сами велосипедисты – сильнейший источник напряженности для всех других водителей.

Особенно опасна дорога зимой. По данным милиции России, на зимние месяцы приходится 60% происшествий всего года.

Среди дней наиболее рискованными являются пятница и суббота. А в сутках самые сложные часы – с 16.00 до 20.00, за эти четыре часа происходит около 30% всех аварий и наездов.

Опасность ДТП для детей!

Гибель и потеря здоровья молодого поколения, относящегося к наиболее активной и перспективной части населения, приводит к невосполнимым потерям для будущего страны, подрывает ее демографический резерв.

Уже в раннем возрасте ребенок становится участником дорожного движения. Он осваивает роль пешехода, пассажира, велосипедиста сначала вместе со взрослыми, а затем включается в этот процесс самостоятельно. Но у детей, в отличие от нас, взрослых, нет знаний, навыков, умений... А поэтому взрослые, просто обязаны помочь ребенку найти свое место в огромном пока неизведанном мире, осознать себя частицей этого мира. Мы должны научить ребенка жить и действовать в этом мире, сообразуясь с его законами и правилами.

Чтобы дорога была дружелюбна к Вашим детям, изучайте с ними азбуку дорожной безопасности. Обучайте ребенка безопасным навыкам всегда, когда для этого предоставляется возможность, и, в первую очередь, своим личным примером.

Воспитывайте в нем потребность быть дисциплинированным. Ребенок должен получить четкие представления о том, что правила дорожного движения направлены на сохранение жизни и здоровья людей, поэтому все обязаны их выполнять.

Дети должны усвоить формулу безопасности:

- предвидеть опасность;
- при возможности - избегать;
- при необходимости – действовать.

Начать нужно с простого.

Дорога в детский сад и домой

Чтобы ребенок лучше ориентировался в уличном пространстве, поиграйте с ним в игру: «Дорога в детский сад». Для этого предложите ему самостоятельно запомнить дорогу туда, куда вы регулярно ходите, или, наоборот, возвращаясь с ним из детского сада, самому найти дорогу домой. Малышу будет трудно сразу запомнить весь путь, поэтому разделите расстояние на отрезки, покажите явные приметы каждого. Аптеку, например, легко узнать по зеленому кресту. Хорошо узнаваемы сберкассы. Если ребенок не умеет читать, ориентирами для него могут служить красочные афиши. Развивайте зрительную память ребенка (где находятся магазины, школа, детский сад, аптеки, пешеходные переходы, светофоры, пути безопасного и опасного движения) и пространственные представления (близко, далеко, слева, справа, по ходу движения, сзади).

Лево-право

Начинать учить детей распознавать левую и правую стороны своего тела, а также какого-либо персонажа, объекта рекомендуют с трех лет. Но усвоение этих понятий остается довольно сложным и для старших дошкольников. С одной стороны, эти представления имеют психофизическую основу. С другой - должна даваться всегда в определенной системе отсчета, т.е. *слева (справа)* от кого-то или чего-то. Поэтому взрослому тоже иногда требуется уточнить, какая сторона имеется в виду (характерный пример - зеркальное восприятие ситуации, когда ваш собеседник показывает, как вытереть грязь с лица).

Взрослые (родители, воспитатели, учителя, гувернеры) должны постоянно, но ненавязчиво, между делом, повторять - где право, где лево, спрашивать, в какой руке - правой или левой - шоколадка у ребенка, сумочка у бабушки, в какую сторону поехала машина. Полезно повторить вопрос, переменяв руку («А теперь?»), зайти с другой стороны, повернуться к ребенку спиной, предложить ему поменять позу. Если вопрос о руке уже не вызывает затруднений, то сложными могут оставаться вопросы о колене, плече, локте. Когда ребенок лежит на животе или спине, на правом или левом боку, сплетает руки за спиной или над головой, скрещивает на груди, стоит перед зеркалом, то система координат и представление о мире у него изменяются. Так же трудно ребенку понять, какие изменения произошли, когда аналогичным образом ведет себя человек, позу которого он описывает, или в какую сторону поехала машина.

Велосипед: можно и нельзя

Прежде чем воплотить мечту ребенка в реальность и приобрести велосипед, родителям следует обратить внимание на район проживания и убедиться в наличии безопасных мест - велосипедных дорожек, стадиона, парка или школьного двора. Допуская непосредственность детей, стоит учесть, что в любой момент он может выехать из своего двора и направиться к другу или однокласснику в соседний квартал.

Оказавшись на проезжей части в потоке автотранспорта, даже подготовленному человеку сложно сориентироваться в первые минуты движения, а что можно сказать о ребенке - одновременно работать ногами, удерживать руками руль, контролировать вокруг себя ситуацию и помнить о соблюдении мер безопасности. На любое изменение дорожной обстановки при отсутствии опыта и навыков ребенок может растеряться, начать паниковать и действовать неадекватно. Ребенок, только-только научившийся ездить на велосипеде, склонен переоценивать свои возможности и часто не понимает, какие опасности подстерегают его на улице. Ежедневные поездки помогают научиться уверенно управлять двухколесным другом, но в сложной дорожной обстановке нужны и другие навыки: знание техники и правил безопасности, мгновенная реакция и внимательность.

Не следует забывать, что велосипед - транспортное средство, одно из самых неустойчивых и незащищенных, и даже незначительные столкновения могут повлечь за собой очень серьезные последствия.

Велосипед для дошкольника должен быть:

- ▶ надежным и безопасным;
- ▶ соответствующим росту ребенка;
- ▶ удобным;
- ▶ с одной скоростью, без ручного тормоза (концентрация внимания на переключение скоростей может отвлечь от управления и привести к падению).

Обязательно приобретите для ребенка **светоотражатели, велосипедный флажок и шлем**. И объясните их назначение. Флажок крепится к втулке заднего колеса. Он должен быть выше головы ребенка. Это поможет маленькому участнику дорожного движения стать более заметным. Шлем защитит голову при падении и столкновении. Он не должен закрывать уши или ограничивать обзор.

А где можно кататься на велосипедах?

(Обычно дети отвечают: «По дороге»). Детям до 14 лет можно кататься на велосипеде только во дворе, на специально оборудованной детской площадке или по специальным велосипедным дорожкам. Даже на тротуаре нельзя ни кататься, ни играть.

А почему? (По тротуару ходят пешеходы. Игра и езда на велосипедах будут им мешать. Они могут быть вынуждены сойти на проезжую часть, а это очень опасно.)

Прежде чем разрешить ребенку покататься на велосипеде, выберите безопасное для поездок место и научите ребенка замечать окружающую обстановку и считаться с другими участниками движения.

Ребенок должен знать, что на «взрослом» велосипеде разрешено перевозить только одного ребенка до семи лет и то при условии, что велосипед оборудован дополнительным сиденьем и подножками.

Игры и занятия.

Взрослый (воспитатель, родитель) раздает детям пуговицы трех цветов, по одной каждому ребенку, объясняя, что один цвет соответствует машинам, второй - пешеходам, третий - велосипедистам. Взрослый разворачивает перед детьми планы городов, улиц, перекрестков, где видно проезжую часть и тротуар. При помощи фишек, двигаясь по схемам, дети должны показать, как они будут действовать в соответствующих ситуациях.

Несколько обязательных правил для тех, кто оказался свидетелем или участником ДТП:

- ни при каких обстоятельствах не оставлять пострадавшего без помощи (оставление в опасности – уголовно наказуемое преступление);
- бегство водителя, совершившего ДТП, с места происшествия, а также уклонение от свидетельствования, может быть наказано лишением прав на вождение до двух лет;
- немедленно сообщить о происшествии в ГАИ (это не обязательно, если в ДТП нет жертв, а у водителей нет претензий друг к другу);
- сохранить все следы происшествия (если нельзя организовать объезд, водители обязаны составить схему расположения всех предметов и следов на дороге, подписать схему у свидетелей с адресами и телефонами и только после этого убрать машины с дороги);
- став свидетелем наезда или аварии, при которой водитель скрылся, необходимо запомнить и тут же записать номер, марку, цвет и любые приметы машины и водителя, оказав помощь пострадавшим, передать сведения в ГАИ.

Риск пострадать от ДТП – один из наиболее высоких рисков в городе. В Москве в 1993 году было зарегистрировано 8303 таких происшествия. В России в 1994 году в ДТП погибло 35 тысяч человек.

ТРАНСПОРТНЫЕ АВАРИИ

Современный транспорт – зона повышенной опасности. Особенностью его является большая насыщенность энергетикой. Наиболее электроемкими видами транспортных средств автобус, троллейбус, трамвай, метрополитен.

Городской транспорт наиболее многочисленный и наиболее аварийный. Самым опасным признан автотранспорт. Так, На 1 миллиард пассажиро-километров на железнодорожный транспорт приходится 2 погибших, на воздушный – 6, на автомобильный – 20 человек.

Жертвами аварий становятся водители, пассажиры и пешеходы. По статистике, на месте происшествия погибает 65% людей, причем 2/3 погибает внутри транспортных средств.

Большой процент объясняется неумением окружающих оказать пострадавшим первую медицинскую помощь.

Далее рассмотрим возможные типичные травмы и способы избежания их или, хотя бы, несения как можно меньших потерь для своего организма:

Если вы находитесь в общественном транспорте: при сильном торможении возможна травма шеи. Старайтесь, чтобы голова и руки, ноги не оказались зажатыми при аварии. Сидя в кресле, наклонитесь вперед и положите скрещенные руки на впереди стоящее кресло, голову прижмите к рукам, ноги вытяните вперед, но не просовывайте их под кресло, так как возможна ситуация их повреждения. При падении группируйтесь. Не пытайтесь остановить падение, ухватившись за поручень или что-то другое. Это приводит к вывихам и переломам. Падая, постарайтесь упасть на бок, на сидение или пол, это позволит избежать значительных травм. При пожаре необходимо как можно быстрее покинуть салон, используя и аварийные выходы.

*Если вы находитесь на дороге перед несущимся на вас автомобилем и в последнее мгновение поняли, что столкновение неизбежно, постарайтесь, если у вас хорошая спортивная подготовка, высоко подпрыгнуть и вскочить на капот машины, а если вы упали – попасть между колес.

Запомните: в аварийной ситуации крайне важен постоянный контроль своего состояния (самоконтроль).

Если же все-таки аварии не удалось избежать, следующие знания помогут вам спасти жизнь (или хотя бы облегчить страдания) как себе, так и своим близким и всем, кто в этом нуждается.

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДТП

Очередность мер, необходимых для спасения жизни пострадавшего.

При оказании ПМП необходимо:

- удалить пострадавшего из обстановки, вызвавшей несчастный случай;
- устранить опасные для жизни пострадавшего состояния (шок, асфиксию, кровотечение);
- установить степень повреждений, возможность транспортировки;
- перенести в защищенное, удобное для оказания мер помощи место;
- оказать требуемую помощь;

Взрослые и дети должны всегда знать и помнить: прогнозирование и предвидение возможных последствий в той или иной ситуации, повышенное внимание и бдительность не только в экстремальных условиях, но и в повседневной жизни, соблюдение Правил дорожного движения – помогут избежать травм и увечий, сохранить жизнь и здоровье на долгие годы.

Берегите себя и своих детей!