

СОЦИАЛЬНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ



Школа безопасности
пожилого человека

ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Данное пособие содержит информацию для работников социальных служб, волонтеров серебряного возраста, для работников организаций, занимающихся информационной и образовательной работой по профилактике дорожного травматизма пожилых людей.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуально – пожилой пешеход ■ стр. 3
2. Программа снижения смертности от ДТП ■ стр. 4
3. Факты и цифры ■ стр. 5
4. Факторы, способствующие повышенному риску пожилых участников дорожного движения ■ стр. 6
5. Функциональные ограничения ■ стр. 7
6. Безопасная дорога. С заботой о пожилых людях ■ стр. 8
7. Забота членов семьи и близких ■ стр. 9
8. Станьте заметнее водителю ■ стр. 10
9. Где и почему чаще всего происходят аварии с пожилыми пешеходами ■ стр. 11
10. Рекомендации по безопасности дорожного движения для пожилых водителей ■ стр. 12
11. Рекомендации по безопасности дорожного движения для пожилых пешеходов ■ стр. 13
12. С заботой о пожилых людях. За рулем пожилой водитель ■ стр. 14
13. Соблюдение необходимых мер безопасности при гололеде ■ стр. 15

АКТУАЛЬНО – ПОЖИЛОЙ ПЕШЕХОД

Пожилых участников дорожного движения с каждым годом становится все больше. В ближайшие десятилетия их число будет продолжать увеличиваться, и вместе с этим увеличится их уровень смертности в дорожном движении, так как в транспортных авариях чрезвычайно высок риск получения тяжелой травмы пожилым человеком.

Пожилые люди более других подвержены риску попасть на улице в опасную ситуацию: у них, как правило, снижены зрение и слух, им труднее определить расстояние до приближающегося транспорта, правильно оценить его скорость. У пожилых людей часто понижена способность ориентироваться в пространстве, замедлена реакция на сигнал опасности.

Пожилые люди становятся жертвами ДТП чаще всего именно потому, что не учитывают особенности своего возраста и свои возможности!



ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ СМЕРТНОСТИ ОТ ДТП

Снижение к 2018 году смертности от дорожно-транспортных происшествий до 10,6 случая на 100 тыс. населения объявлено Президентом России В. В. Путиным одной из важнейших задач, направленных на сохранение и укрепление здоровья граждан Российской Федерации, увеличение продолжительности их жизни.

Правительством РФ утвержден «План мероприятий, направленных на снижение смертности от дорожно-транспортных происшествий» от 4 августа 2015 года № 5063п-П9.

В целях формирования законопослушного поведения граждан необходимо объединить усилия власти и гражданского общества, развивать образовательное и информационно-пропагандистское направление.



ФАКТЫ И ЦИФРЫ

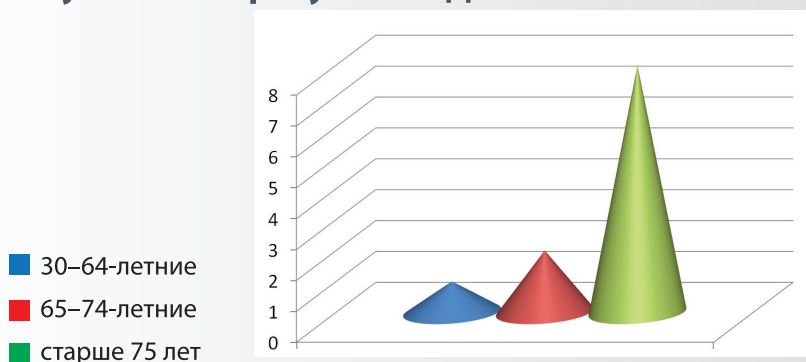
По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый пятый из погибших на дорогах в Европе – человек в возрасте 65 лет и старше. К 2050 году каждый третий погибший будет пожилым человеком, если их уровень безопасности не повысится.

Пожилые люди имеют больше шансов быть серьезно ранеными или убитыми в результате аварии. Смертность от ранений, полученных в результате ДТП, у 65–74-летних примерно вдвое выше, чем у 30–64-летних, а среди пожилых людей старше 75 лет этот показатель больше в 8 раз.

Статистика ДТП

Россия	Ежегодно на 100 тыс. жителей	18,5 смертных случаев на дороге
Европа	Ежегодно на 100 тыс. жителей	9,3 смертных случаев на дороге

Уровень смертности от ранений, полученных в результате ДТП



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ПОЖИЛЫХ УЧАСТНИКОВ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Увеличение физической уязвимости:

Повышенная физическая уязвимость, вызванная старением, способствует увеличению вероятности получить более серьезные травмы.

Люди в возрасте особенно уязвимы из-за ухудшения слуха, зрения и координации движений, снижения скорости реакции и памяти, хрупкости костей. Их организм хуже восстанавливается после перенесенных травм. Возрастные нарушения опорно-двигательного аппарата делают пожилых людей более чувствительными к внешним силам, таким как транспортные аварии.



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ПОЖИЛЫХ УЧАСТНИКОВ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Функциональные ограничения

Физическая уязвимость имеет самые серьезные последствия для незащищенных участников дорожного движения – пешеходов и водителей велосипедов.

Функциональные ограничения

Замедление процессов наблюдения и принятия решений, управления координацией, и особенно способности адаптироваться к внезапным изменениям в положении тела

Снижение мышечной силы, скорости реакции и памяти, способности выполнять более одной задачи одновременно



БЕЗОПАСНАЯ ДОРОГА. С ЗАБОТОЙ О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ

Защита необходима самым уязвимым членам нашего общества – детям и старикам. Пожилые люди нуждаются в дополнительном внимании и особом отношении как участники дорожного движения со стороны общества, и прежде всего своих родных. Всем неравнодушным людям также стоит проявить немного внимания и заботы к постороннему пожилому человеку на дороге.

- Увидев пожилого человека, спешащего на автобус, стоящий на противоположной стороне, напомните ему, что это опасно и лучше подождать следующего автобуса.
- Предложите пожилому человеку помощь при входе в транспорта или выходе из него.
- Предложите пожилому человеку помощь при переходе сложного участка дороги.
- Посоветуйте пожилому человеку переходить улицу не наискосок, а строго прямо. Нужно напомнить, что это делается для лучшего наблюдения за автомобилями и для прохождения наименьшего пути.
- При переходе улицы и на остановке, в ожидании транспорта, попросите пожилого человека не выходить на проезжую часть.

ЗАБОТА ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И БЛИЗКИХ

Члены семьи должны заботиться об обеспечении безопасности близких на дороге.

Можно отметить флажком или другим знаком автомобиль, управляемый пожилым человеком, у которого существует вероятность какого-либо внезапного приступа или есть другие проблемы, представляющие опасность для других участников дорожного движения.

Напоминайте, что переходить дорогу можно только по пешеходным переходам, а на участках дорог, где в зоне видимости нет пешеходных переходов, необходимо убедиться, что автомобили на достаточном расстоянии, чтобы пожилой человек успел перейти дорогу, или остановились и пропускают пешехода.

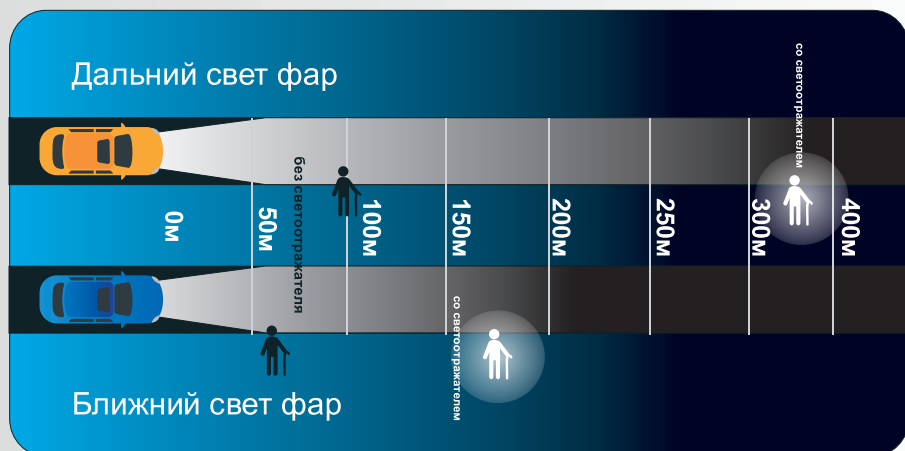
И, конечно же, подарите и прикрепите светоотражатель на сумку или на одежду близкого человека. Так вы обозначите его в сумерках и в темное время суток.



СТАНЬТЕ ЗАМЕТНЕЕ ВОДИТЕЛЮ

Основная доля наездов приходится на темное время суток или условия плохой видимости, когда водитель поздно замечает пешехода.

Человек на дороге должен быть виден на расстоянии не менее 200 метров. Эта величина определяется скоростью реакции водителя, длиной тормозного пути автомобиля и другими факторами.



Требования стандарта к светоотражателю – светоотражатель должен быть:

- 1) заметен за 300 метров до автомобиля в дальнем свете фар;
- 2) безопасен при использовании.

Изделия со светоотражающими элементами:

- фликеры – крепятся на одежде, сумках;
- катафоты – крепятся на велосипеды;
- жилеты – надеваются поверх верхней одежды.

Отражатель делает нас более заметными на дороге, а значит, и более защищенными!

ГДЕ И ПОЧЕМУ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОИСХОДЯТ АВАРИИ С ПОЖИЛЫМИ ПЕШЕХОДАМИ

- Аварии чаще всего происходят на регулярных маршрутах, часто близко к дому, в торговых центрах или местах отдыха.
- Они происходят в дневное время и в основном в городских районах.
- Они происходят на перекрестках, особенно тех, что без светофоров.
- Они часто связаны с пониженной ловкостью – пожилые люди в меньшей степени способны сориентироваться среди движущегося транспорта.
- Зачастую аварии происходят в сложных дорожных условиях, таких как неразделенные дороги, проезжая часть в оживленном месте, или если автомобиль сдает задним ходом.
- Среди распространенных типов аварий с участием людей пожилого возраста – ситуация, когда пешеход думал, что транспортное средство не движется, или когда транспорт выезжает из-за припаркованного автомобиля.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПЕШЕХОДОВ

- Будьте в курсе ваших физических ограничений.
- Планируйте свой день – избегайте спешки на дороге.
- Пользуйтесь перекрестком, где вы можете хорошо видеть и оценивать дорожную ситуацию.
- Не отвлекайтесь, на разговоры с окружающими или по сотовому телефону.
- По возможности пользуйтесь пешеходным переходом;
- Будьте осторожны при проходе между припаркованными автомобилями.
- Убедитесь, что водители могут вас видеть, – наденьте яркую одежду. В темное время суток носите одежду со светоотражателями.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ВОДИТЕЛЕЙ

- Будьте в курсе интенсивности движения транспорта и заторов на дороге, по которой собираетесь ехать.
- Будьте особенно осторожны в ночное время или в плохую погоду – и старайтесь по возможности избегать вождения в это время.
- Планируйте поездку заранее. Это позволит снизить уровень стресса, а заблаговременный выбор маршрута поможет водителю своевременно прибыть на место.
- Помните, что путешествие – это утомительно, сонливость и усталость могут привести к несчастным случаям.
- Во время поездки делайте время от времени перерывы.
- Проконсультируйтесь с вашим врачом о влиянии прописанных или приобретенных лекарственных средств, поскольку они могут оказывать неблагоприятное воздействие на вождение.



С ЗАБОТОЙ О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ. ЗА РУЛЕМ ПОЖИЛОЙ ВОДИТЕЛЬ

С приходом весны активными участниками движения становятся дачники, в том числе старшего возраста. Что можно посоветовать пожилым водителям, чтобы им было проще за рулем?

За рулем первым делом необходимо вспомнить о правильной посадке. Руки должны находиться симметрично в верхнем секторе. Это позволяет в опасной ситуации среагировать как можно быстрее и удержать руль. На дороге держите дистанцию, старайтесь ехать со скоростью потока. Если не успеваете, то рекомендуется занять правую полосу. Она самая безопасная и спокойная. Левый же ряд для тех людей, кто торопится.

Артрит, сердечная аритмия, повышенное давление – с возрастом это ждет многих. Перед выездом не принимайте лекарства. Часто их побочной реакцией становится рассеянное внимание. Отправляйтесь в поездку на рассвете, когда лихачи еще спят – доедете по свободной дороге в добром расположении духа.



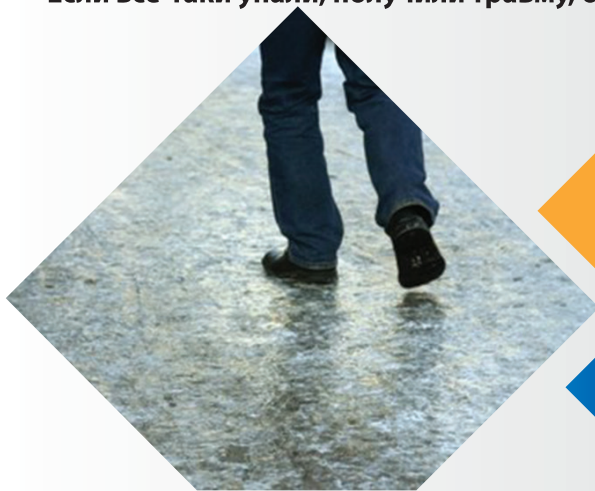
СОБЛЮДЕНИЕ НЕОБХОДИМЫХ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ СОХРАНИТ ВАМ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ!

Каждый год с приходом зимы травматизм возрастает в два раза. Падения хотя бы один раз в течение года отмечаются у 30% лиц в возрасте 65 лет и старше, при этом сопровождаются тяжелыми повреждениями мягких тканей и головы.

Соблюдайте меры безопасности при гололеде:

1. Когда на улице скользко, в первую очередь надо позаботиться о подходящей обуви. Носите только удобную нескользящую обувь с устойчивым каблуком, широкой носовой частью, толстой подошвой с четким рельефом.
2. Старайтесь идти не спеша, 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. Пожилым людям в гололед не следует выходить из дому без палочки или трости с острым наконечником (можно взять обычную лыжную палку).
4. Не бегите вдогонку уходящего автобуса или маршрутки, вы можете поскользнуться и упасть.
5. 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, «сгруппироваться», сжаться в комок: подберите руки, втяните голову в плечи.

При падении постарайтесь приземлиться не на спину, а на бок. Если все-таки упали, получили травму, обращайтесь в травмпункт.





СОЦИАЛЬНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации № 68-рп от 05.04.2016 и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России».