



СПРАВОЧНИК

БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ



**дорожная безопасность, поведение при гололеде,
поведение в толпе, в общественном транспорте**



В силу возрастных изменений пожилым людям сложнее сориентироваться на улице, тем более в постоянно меняющемся потоке дорожного движения, поэтому они наиболее подвержены риску попадания в чрезвычайные ситуации и дорожно-транспортные происшествия на дорогах, как в роли пешеходов, так и в роли водителей.

Несчастные случаи могут произойти где угодно и когда угодно, они возникают по неосторожности и рассеянности. Личная безопасность и безопасность окружающих — это не создавать экстремальные ситуации, а в случае их возникновения — эффективно им противодействовать, уметь оказать помощь себе и другим.

Данный справочник разработан для уменьшения количества рисков, непредвиденных ситуаций у пожилых людей



ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



Соблюдение данных **правил** предупреждает, предотвращает и устраняет явления и опасные ситуации, угрожающие вашей жизни, имуществу

- ☑ Выйти из дома заблаговременно, чтобы осталось время про запас. Желательно ходить по улице не спеша



- ☑ Главное правило пешехода: подошёл к дороге - остановись, чтобы оценить дорожную обстановку



- ☑ Не рекомендуется ускорять шаг или бежать. В любом случае перед переходом дороги замедлить шаг и переходить размеренно, без спешки, наблюдая за движением на дороге

- ☑ Увидев автобус, стоящий на противоположной стороне, не спешите и не бегите. Помните, что это опасно и лучше подождать следующего автобуса



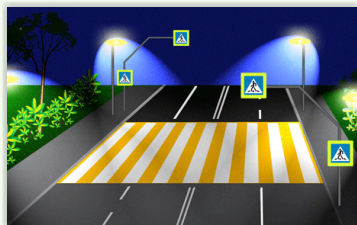
- ☑ Желательно переходить улицу не наискосок, а строго прямо. Нужно напомнить, что это делается для лучшего наблюдения за автомобилями и для прохождения наименьшего пути по опасному участку дороги



- ☑ Внимательным нужно быть, когда мешают препятствия. Стоящая у тротуара машина, ларёк, кусты, могут скрывать за собой движущийся автомобиль. Нужно внимательно посмотреть, что там. Убедиться, что опасности нет, и только потом переходить



ДОРОЖНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



- ☑ Напомним, 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 вам перейти дорогу, или остановились и пропускают пешехода

- ☑ Погуляйте с родным человеком, пройдите по тем маршрутам, где вам приходится часто ходить. Не допускайте в своем поведении нарушения правил. Анализируйте ошибки пешеходов, допустивших на ваших глазах ту или иную оплошность в соблюдении правил



- ☑ Там, где есть светофор, переходить дорогу можно только на зеленый сигнал, наблюдая за дорогой слева и справа. Важно осознать, что на красный и желтый сигнал дорогу не переходят, даже если нет машин

- ☑ На нерегулируемых пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть, только после того, как вы оцените расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедитесь, что переход для вас безопасен

Соблюдение этих простых правил поможет уменьшить вероятность аварийных ситуаций на дорогах. Нужно помнить, что от дисциплины на дороге зависит ваша личная безопасность и безопасность окружающих вас людей



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОМ В ТРАНСПОРТЕ



Необходимо помнить, что любое транспортное средство - источник повышенной опасности, поэтому рекомендуется соблюдать следующие правила:

- ✔ На остановках общественного транспорта ожидайте автобус на тротуаре, не выходите на проезжую часть



- ✔ Когда подходит автобус (маршрутное такси), не старайтесь стоять в первом ряду - можете упасть под колеса транспорта



- ✔ Старайтесь не задерживаться в дверях во время посадки и выхода из автобуса

- ✔ Держите свои личные вещи на виду

- ✔ Во время движения в салоне обязательно держитесь за поручни

- ✔ По возможности, всегда занимайте сидячее место, желательно лицом по ходу движения



- ✔ Нельзя спать во время движения, так как при резком торможении можно получить травму

- ✔ Начинайте выходить из автобуса только после полной его остановки, даже если водитель открыл двери раньше

- ✔ При выходе из автобуса нужно остановиться. Если на остановке стоит автобус, его нельзя обходить ни спереди, ни сзади. Нужно найти, где есть пешеходный переход и перейти дорогу там. Если его нет, следует дождаться, когда автобус отъедет, чтобы видеть дорогу в обе стороны и только тогда переходить

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ❗ Ходить без необходимости по салону
- ❗ Открывать двери на ходу, выглядывать в открытые окна
- ❗ Нажимать без необходимости на аварийную кнопку и отвлекать водителя

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТОЛПЕ



Чтобы уменьшить вероятность получения травм, находясь в толпе, необходимо соблюдать следующие **правила поведения** в местах массового скопления людей:

- ✓ Лучшее правило безопасности - не попадать в толпу, а обойти её



- ✓ Выберите наиболее безопасное место. Оно должно быть как можно дальше от середины толпы, трибун, заборов и оград

- ✓ По возможности двигаться от середины толпы к её краю




- ✓ Рекомендуется идти со скоростью толпы



- ✓ В случае возникновения паники обязательно снимите с себя галстук, шарф

Если вы все таки попали в толпу

- ✓ При давке надо освободить руки от всех предметов, согнуть их в локтях, застегнуть одежду на все пуговицы
- 
- ✓ Нельзя хвататься за деревья, столбы, ограды
 - ✓ Личные вещи желательно держать при себе, прижать их, убрав из внешних карманов ценные вещи
 - ✓ Если что-то уронили, потеряли, не останавливайтесь, не ищите их на полу
 - ✓ Нужно стараться всеми силами удержаться на ногах
 - ✓ Попав в переполненное людьми помещение, заранее определите, какие места при возникновении экстремальной ситуации наиболее опасны (проходы между секторами на стадионе, стеклянные двери и перегородки в концертных залах и т.п.), обратите внимание на запасные и аварийные выходы, мысленно проделайте путь к ним



При возникновении паники старайтесь сохранить спокойствие и способность трезво оценивать ситуацию

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие **правила поведения при гололеде**:

- ✓ Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков



- ✓ Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную "лужу" обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками



- ✓ Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите

- ✓ Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью

- ✓ Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях



- ✓ Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения

- ✓ Если вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения



- ✓ Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как может случиться сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи

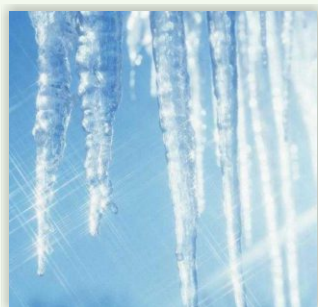
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ



- ✔ В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам

Осторожно, сосульки!

- ✔ При движении по тротуарам соблюдайте осторожность и, по возможности, не подходите близко к стенам зданий



- ✔ При выходе из зданий обращайте внимание на скопление снежных масс, наледи и "сосулек" на крышах, по возможности, обходите места возможного их схода

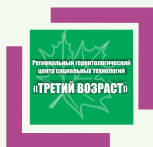
- ✔ Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум – нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием



- ✔ Необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной

- ✔ Кроме того, обращайте внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



**Автономная некоммерческая организация
«Региональный геронтологический центр
социальных технологий «Третий возраст»**

АДРЕС: 625025, г. Тюмень, ул. Карла Маркса, д. 123/1

ТЕЛЕФОН: 8 (3452) 51-70-45

E-MAIL: 3_vozrast@mail.ru

САЙТ: третий-возраст.рф

ВК: vk.com/ano3vozrast

ТЕЛЕФОНЫ ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ И КОНТРОЛИРУЮЩИХ ОРГАНОВ

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ

112

Телефон дежурной части ГИБДД

(3452)
79-46-10

Скорая помощь

03, 103
с мобильного

Тюменьгортранс
(по вопросам обслуживания транспорта)

8 (800)
250-07-22

Единый номер записи к врачам г. Тюмени

(3452)
39-33-33

**Благотворительный проект реализуется на средства
гранта Президента Российской Федерации на развитие
гражданского общества, предоставленного
Фондом президентских грантов**