



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



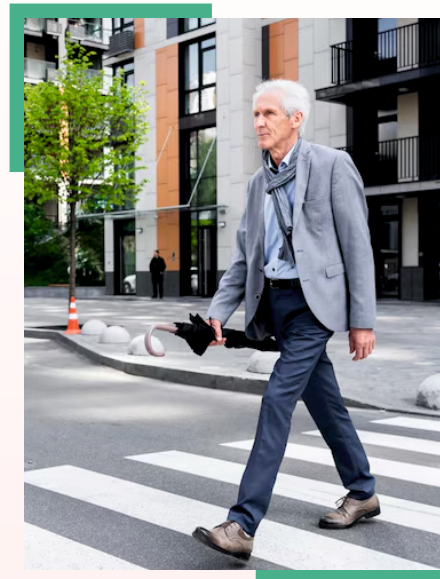
КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ НА ДОРОГЕ: ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕШЕХОДОВ

Ежедневно мы становимся участниками дорожного движения, выступая в качестве пешехода, пассажира или водителя.

Пешеходы – самые незащищенные участники дорожного движения. По данным ГИБДД, ежегодно в России происходят тысячи ДТП с участием пешехода, причем значительная часть этих происшествий заканчивается трагически. Большинство этих случаев можно было предотвратить, соблюдая элементарные правила безопасности.

Основные правила, при которых риск дорожно-транспортных происшествий уменьшится:

- ✓ Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам. При их отсутствии разрешается идти по обочинам, соблюдая правила безопасности, двигаться навстречу потоку транспортных средств.
- ✓ При движении в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозвращающими элементами, обеспечивающие их видимость для водителей.
- ✓ Переходить дорогу следует по пешеходным переходам, подземным или надземным пешеходным переходам, а при их отсутствии – на перекрестках по линии тротуаров или обочин.
- ✓ В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами пешеходного светофора (переходить дорогу на зеленый сигнал), а при его отсутствии – транспортного светофора.



- ✓ На пешеходных переходах можно выходить на проезжую часть после того, как оцените расстояние до приближающихся транспортных средств; убедитесь, что водитель вас увидел и остановился; окончательно посмотрите по сторонам, что переход безопасен.
- ✓ При переходе дороги необходимо быть внимательным – не отвлекаться на телефон, музыку в наушниках или разговоры.
- ✓ Нельзя выходить на проезжую часть из-за припаркованных машин, автобусов или рекламных щитов – водитель может вас не заметить.
- ✓ Переходя дорогу с детьми, взрослым следует держать их за руку и разъяснять правила дорожного движения.
- ✓ При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком специального цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы должны воздержаться от перехода дороги, а находящиеся на проезжей части – немедленно ее освободить.



Помните: автомобиль не может остановиться мгновенно!

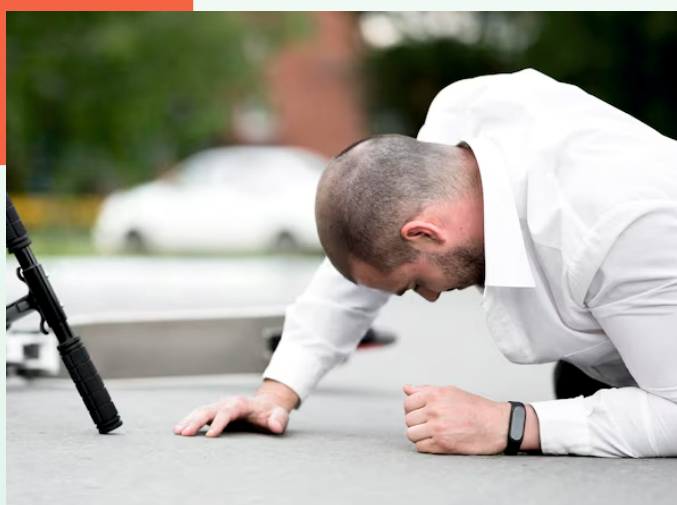
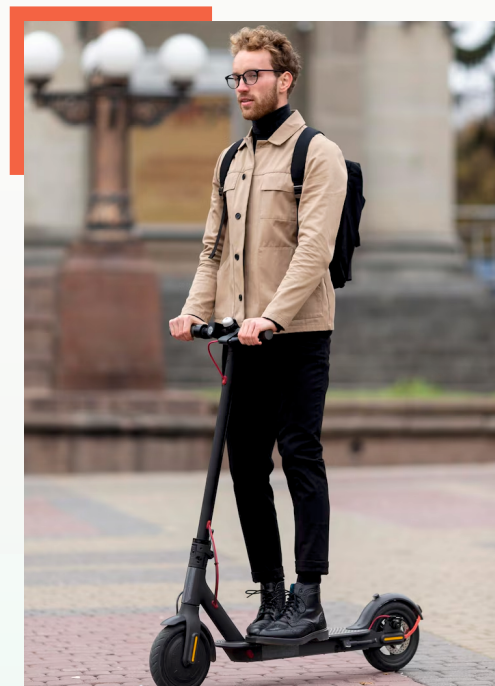
При неблагоприятных погодных условиях (дождь, туман, гололед и т. д.) тормозной путь увеличивается, и водителю сложнее контролировать транспортное средство.

Как обезопасить себя на тротуаре при движении самокатов и велосипедов?

С ростом популярности электросамокатов, велосипедов и других средств индивидуальной мобильности (СИМ) тротуары стали более опасными для пешеходов. Столкновения, падения и конфликты между пешеходами и владельцами СИМ – не редкость.

Как пешеходу защитить себя?

- Двигаться необходимо предсказуемо, не меняйте резко направление движения. Если останавливаетесь – отойдите к краю тротуара.
- Не ходите по велодорожкам, передвигайтесь по правой стороне пешеходной зоны, так вы уменьшите риск лобового столкновения.
- Будьте внимательны на тротуаре: громкая музыка в наушниках может помешать услышать приближающиеся электросамокаты, велосипеды и другие СИМ.
- Контролируйте детей, чтобы они не выбегали на путь СИМ.
- Если видите приближающийся самокат/велосипед, посмотрите в сторону водителя, чтобы убедиться, что он вас заметил.



Что делать если СИМ едет на вас и столкновение неизбежно?

- Не делайте резких движений – водитель может не успеть среагировать.
- Шагните в сторону (лучше к обочине, а не на проезжую часть).
- Постарайтесь сгруппироваться (голову прижать к груди, руки согнуть в локтях и прикрыть лицо, колени подтянуть к животу, округлить спину).
- Падая, постарайтесь перекатиться, чтобы смягчить удар.

