ОТБЕЛЯЗВАМЕ 29 ЮНИ – НАЦИОНАЛЕН ДЕН НА БЕЗОПАСНОСТТА НА ДВИЖЕНИЕТО ПО ПЪТИЩАТА


ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ
„БЕЗОПАСНОСТ НА ДВИЖЕНИЕТО ПО ПЪТИЩАТА"
НА ПЪТЯ ЖИВОТЪТ Е С ПРЕДИМСТВО!
УДАР С 40 КМ/Ч = ПАДАНЕ ОТ 5-ИЯ ЕТАЖ
КОЛАНЪТ СПАСЯВА ЖИВОТ!
НАД 100 ЖИВОТА МОЖЕХА ДА БЪДАТ СПАСЕНИ ЗА ГОДИНА В БЪЛГАРИЯ,
АКО ШОФЬОРИТЕ И ПЪТНИЦИТЕ В ПРЕВОЗНИТЕ СРЕДСТВА БЯХА ПОСТАВИЛИ ПРЕДПАЗНИТЕ СИ КОЛАНИ.
ЗА ЧОВЕШКОТО ТЯЛО НЯМА РЕЗЕРВНИ ЧАСТИ!


ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ
„БЕЗОПАСНОСТ НА ДВИЖЕНИЕТО ПО ПЪТИЩАТА"
НА ПЪТЯ ЖИВОТЪТ Е С ПРЕДИМСТВО!
ПИШИ, КОГАТО СТИГНЕШ!
ИЗПРАЩАНЕТО ИЛИ ЧЕТЕНЕТО НА СЪОБЩЕНИЯ ОТКЪСВА ПОГЛЕДА НА ВОДАЧА ОТ ПЪТЯ ЗА ОКОЛО 5 СЕКУНДИ.
ТОВА ОЗНАЧАВА, ЧЕ ПРИ ШОФИРАНЕ СЪС СРЕДНА СКОРОСТ ОТ 80 КМ/ЧАС, ИЗМИНАВАТЕ ПРИБЛИЗИТЕЛНО
ДЪЛЖИНАТА НА ФУТБОЛНО ИГРИЩЕ СЪС ЗАТВОРЕНИ ОЧИ.
ДОСТАТЪЧНИ СА 3 СЕКУНДИ ОТКЛОНЕНО ВНИМАНИЕ, ЗА ДА ПРЕДИЗВИКАТЕ КАТАСТРОФА.


ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ
„БЕЗОПАСНОСТ НА ДВИЖЕНИЕТО ПО ПЪТИЩАТА"
НА ПЪТЯ ЖИВОТЪТ Е С ПРЕДИМСТВО!
0
20
40
60
80
100
120
140
160
СКОРОСТТА УБИВА!
НЕСЪОБРАЗЕНА ИЛИ ПРЕВИШЕНА СКОРОСТ СА СРЕД ОСНОВНИТЕ ПРИЧИНИ ЗА НАСТЪПВАНЕ
НА ПЪТНОТРАНСПОРТНИ ПРОИЗШЕСТВИЯ. ДОКАЗАНО, УВЕЛИЧАВАНЕТО НА СРЕДНАТА СКОРОСТ
Е ПРЯКО СВЪРЗАНО, КАКТО С ВЕРОЯТНОСТТА ОТ ВЪЗНИКВАНЕ НА КАТАСТРОФА,
ТАКА И С ТЕЖЕСТТА НА ПОСЛЕДСТВИЯТА ОТ НЕЯ.

• На 29 юни отбелязваме Националния ден на безопасността на движението по пътищата. Датата е избрана целенасочено - преди началото на лятната ваканция за децата и преди множеството пътувания през юли и август. Целта е да се насочи вниманието на обществото към проблемите на безопасното придвижване и необходимостта от спазването на правилата.

Да се спазват стриктно правилата за движение по пътищата изучени в определените часове:
– пресичането на улиците да става на определените за това места;
– да се спазват светлинните сигнали на светофарите;
– да се управляват технически изправни велосипеди и мотопеди;
– да не се играе в близост до охраняеми и неохраняеми жп прелези и мостове;
– забранява се качването в превозни средства, които не са предназначени за превоз на пътници и в превозни средства при непознати лица.
2. Абсолютно се забранява къпането във водни площи, които са неохраняеми и не са определени за тази цел/езера, язовири, реки, плажове и др./

• 3. При излизане сред природата, абсолютно се забранява консумирането на диворастящи растения/плодове, гъби и др./
4. При игри на открито да бъде засилено вниманието срещу ухапване от насекоми, кърлежи, влечуги и други.
5. Абсолютно се забранява играта с огън и други лесно запалими и избухливи вещества-бомбички, пиратки, спирт, бензин, нафта и други.
6. Абсолютно се забранява употребата на цигари, алкохол, наркотични вещества и други.
7. Абсолютно се забранява разговарянето с непознати хора и приемането от тях на предмети, хранителни продукти /лакомства/ и други.

8. Да се поддържа личната хигиена, като се спазват хигиенните изисквания и се работи за закаляването на организма през лятото.
9. Да се води здравословен начин на живот, съобразно метеорологичните особености през лятото.

- **ОПАСНОСТИ ПРИ КЪПАНЕ И ПЛУВАНЕ**

- Опасност Разпознаване и начини за оказване на помощ и самопомощ

- Дънни ями и прагове Срещат се в морето, реките и язовирите. Пропадането в тях става внезапно, предизвиква уплаха, преминаваща в паника и давенето започва. На охраняваните плажове дънните ями и прагове се обозначават с червени плаващи знаци (шамандури) и указателни табели на брега. Тези места не бива да се използват за къпане. Ако неумеещ да плува човек пропадне в дънна яма или праг може, запазвайки самообладание, да си помогне и сам, като с отскоци от дъното се придвижи към плиткото.

- Плуване и скокове в непознати води Основна опасност представляват подводните скали, намиращи се под водата различни остри предмети, неизкоренени дървета при завиряването на някои язовири. Сблъсъкът с тях при скок, може да причини сериозни травми, които да причинят загуба на съзнание и удавяне. Преди да влезете във водата проверете дали е достатъчно дълбоко и дали няма опасни предмети под водата. Запомнете – добре е да избягват такива места

- Плуване и къпане след обилно хранене След хранене стомахът е разширен. Храносмилателните органи се снабдяват по-обилно с кръв за сметка на мозъка и крайниците. Недостатъчното кръвоснабдяване на мозъка, съчетано с интензивните движения, охлаждането на тялото и налягането на водата върху стомаха може да предизвикат прилошаване, повръщане и дори загуба на съзнание, а попадането на стомашно съдържимо в дихателните пътища, води до задушаване и удавяне. След обилно хранене трябва да се изчака около един, два часа.

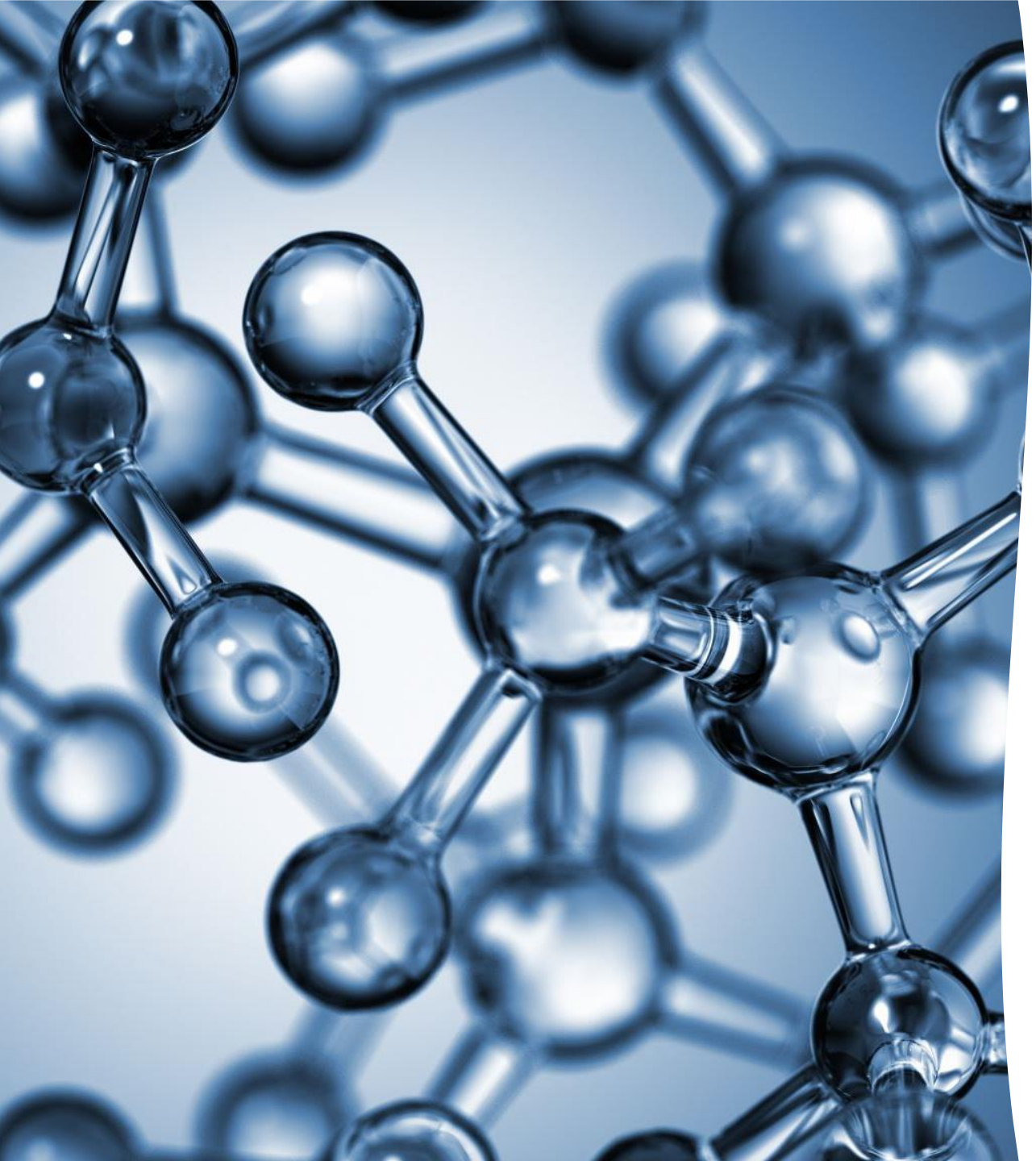
- Използването на алкохол и наркотични средства Много водни инциденти се дължат на употребата на алкохол и различни наркотични средства. И в двата случая хората губят реална представа за опасностите и надценяват собствените си сили и възможности. Плуването след употреба на алкохол или наркотични средства винаги води до трагични последици. Затова не се препоръчва влизането във водата по-рано от 8 часа след поемането на алкохол или други упойващи средства.

- Студена вода

Рязката промяна на температурата на тялото при попадането на човек в студена вода може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането. В някои случаи се стига до загуба на съзнание и настъпване на внезапна смърт. Това се получава и при рязко потапяне със силно загрято и изпотено тяло, дори във вода, която не е толкова студена. Във водоеми без вертикална циркулация на водата, горният слой следствие на слънчевото греене се затопля, но в дълбочина водата остава студена. Същите опасности грозят хората и при скокове или гмуркане в такива водоеми. За да се избегнат посочените опасности, влизането във водата трябва да става постепенно, като предварително намокрим лицето, крайниците и сърдечната област. Престоят във водата не може да бъде строго определен за всички. Първоначалните студени тръпки след първото потапяне се сменят у повечето хора с приятно усещане в новата среда. Появата на втори тръпки и неудоволствие, които за едни идват след минути, а при други след час и повече, са сигнал за излизане от водата. Умора и изтощение-надценяване на собствените плувни умения

Инцидент настъпва след продължително плуване без почивка и особено, ако водата е студена. Ако не последва своевременно излизане от водата, настъпва умора, възниква опасност от получаване на мускулни крампи, преохлаждане на организма, а при крайно изтощение – удавяне. При отдалечаване от брега трябва да се плува в група, което дава възможност за оказване на взаимопомощ при нужда. В такива случаи е задължително групата да се придружава от спасителна лодка. Това се налага от вероятността в даден момент повече от един човек да се нуждае от помощ. Мускулни крампи (схващания)

Представляват неволево болезнено съкращаване (гърч) на отделен мускул или мускулна група. Получават се след рязко усилие или при преумора, особено ако са съчетани с преохлаждане. Мускулът е свит, твърд и болезнен, като най-често се засягат мускулите на стъпалото, подбедрицата и бедрото, по-рядко на ръцете и още по-рядко на врата и корема. Опасността идва от внезапната и силна болка и невъзможността на мускула да изпълнява функциите си докато трае гърчът. Силната болка и обездвижването на крайника често водят до паника и давене. Предпазването от такива инциденти изисква добро вработване на всички мускулни групи преди плуване и избягване на преумора и преохлаждане. До известна степен смяната на стила на плуване отдалечава момента на настъпване на мускулните крампи. Ако въпреки това се получи гърч, трябва да се запази самообладание. При поемане на въздух човешкото тяло има положителна плаваемост, която позволява задържане на водната повърхност без плувни движения. С една или две ръце крайникът се сгъва и разгъва с цел неколкократно разтягане на мускула до неговото отпускане. След това мускулът се размачква. Убождането с остри предмети не помага, а допълнително дразни мускула и още повече задълбочава гърча.



движение на водата. Образуват се освен с естественото движение на водата в реките, от вятъра, вълнението, формата на брега и релефа на дъното. Силно течение се образува и при изтичане на вода от преливниците на язовирите. Посоката им може да бъде различна - от брега, косо или успоредно на него и да се мени според температурата на водата, посоката на вятъра и релефа на дъното. За разлика от реките, в морето и някои големи вътрешни водоеми теченията не винаги се виждат от брега. При скорост на течението, по-голяма от скоростта на плувеца, той може да бъде отнесен далече от брега, ако се опитва да плува срещу течението. Попаднал в такава ситуация, човек трябва да плува

водовъртеж. Водовъртежите представляват кръгово фуниеобразно движение на водата към дъното. Причиняват се най-често от завихряне на водата след среща на препятствие в течащи води или при вятър и вълнение, както и при мястото на водовземане в язовирите. Попадането във водовъртеж е изключително опасно, тъй като засмуква къпещите се в дълбочина. Къпането и плуването на места, където е вероятно образуването на водовъртежи, и в близост до язовирните стени е забранено. Излизането от водовъртеж е възможно по естествения път на водата - към дъното, след което встрани и към повърхността. Това обаче е възможно само при много добри умения за гмуркане и плуване под вода.

които се образуват. Вълните в движението си към брега достигат плитчините, които забавят долната им част, горната ги изпреварва, пречупва се и се разбива. Така се образува прибоят. При силно вълнение прибоят има голяма ударна сила, която може да повали човек, да го удари в дъното, да го влачи и да му причини контузии. Това в много случаи води до удавяне. След достигането до брега водните маси се връщат обратно и предизвикват мощен воден поток устремен към морето. Този поток сякаш „измъква" дъното под краката на къпещите се и прави излизането на брега трудно, това е т.н. придънно течение. Спазвайте флаговата сигнализация! За да преодолеете

• Надуваеми предмети Използването на надуваеми лодки, дюшеци, пояси, топки и др. създават у хората, неумеещи да плуват добре, измамно чувство за сигурност и отслабват естествения им инстинкт за самосъхранение. Тези предмети са много леки, имат малко сцепление с водата, лесно се преобръщат и биват отнасяни от вятъра. Опасността идва от вероятността поради непредпазливо движение вълна, причинена от преминаващ наблизо плавателен съд, или внезапен порив на вятъра човек да загуби контакт с измамния източник на сигурност и да започне да се дави. Ползването на надуваемите предмети се препоръчва само до дълбочина, от която всеки може да излезе сам. Използването им е забранено при жълт флаг.

Попаднал на такова място, човек може да го преодолее с леки плувни движения по гръб.

Напоителни канали Всяка година жертви на водата в напоителните канали стават много хора. Трябва да се знае, че те са дълбоки, бързо течащи и излизането от тях е изключително трудно, защото бреговете им са много стръмни и в подводната си част – хлъзгави. Къпането и плуването в напоителните канали е забранено!

- Опасности в басейна Блъскането и хвърлянето на хора във водата, боричкането с потапяне на другия и други подобни „весели игри"; понякога имат съвсем невесел край. Плуването под местата за скокове може да доведе до сериозни травми и удавяне. Дори безобидната „гоненица"; около плувните басейни, често води до подхлъзване и контузии. Сериозна опасност крие плуването под вода, което е и една от най-честите причини за удавяния в басейн. Спазвайте указанията на спасителя!

- Тинесто дъно, водорасли Освен в морето се срещат и в сладките води на вътрешните водоеми. Те създават неприятни усещания при допир до тялото, но могат да бъдат и опасни при заплитане в тях.

Благодаря за вниманието

инж. Боряна Христева