

Gegužės 11 d. – Jungtinių Tautų saugaus eismo dekada

SAUGUMAS KELIUOSE – VISŲ MŪSŲ RŪPESTIS



Jungtinių Tautų saugaus eismo dekada pasaulio sveikatos organizacijos valstybes nares kasmet gegužės 11 dieną ragina pripažinti saugaus eismo keliuose problemą visuomenės sveikatos problema; nustatyti veiksmų prioritetus, sutelkti visos visuomenės pastangas ir taip mažinti žūčių ir sužalojimų keliuose socialines ir ekonomines pasekmes bei žalojantį poveikį piliečių sveikatai.

Lietuvoje žūčių keliuose mažėja, tačiau mirtingumas vis dar didesnis už ES vidurkį. Lietuvoje 2017 m. vienam milijonui gyventojų teko 67 žūtys (Latvijoje – 70, Estijoje – 36, Lenkijoje – 75), tuo tarpu ES vidurkis – 49 žuvusieji milijonui gyventojų. Vertinant 2010 – 2017 metų laikotarpį, Lietuvoje žūčių keliuose sumažėjo 36 proc., skelbia Europos Komisija. Saugaus eismo specialistų teigimu, pastaraisiais metais pasiekti rezultatai įpareigoja imtis ypatingų pastangų ir papildomų priemonių, kad teigiamos tendencijos išliktų ir ateityje.

Tyrimų duomenimis, apie 90 proc. skaudžių eismo nelaimių įvyksta dėl pačių eismo dalyvių kaltės. Leistiną greitį viršija apie 65 proc. visų vairuotojų. 45 proc. vairuotojų kalba mobiliojo ryšio telefonais be laisvų rankų įrangos, apie 2–3 proc. vairuoja neblaivūs. 43 proc. pėsčiųjų nenaudoja arba netinkamai naudoja šviesą atspindinčias priemones.

Atšvaitas - pigiausia saugos priemonė

Eismo įvykiuose Lietuvoje daugiausia nukenčia pėstieji. Daugiausia tragiškų įvykių įvyksta tamsiu paros metu. Neapšviestu keliu be atšvaito einantis pėstysis **rizikuoja gyvybę, 8 kartus daugiau** nei su atšvaitais.

Daugiau kaip 90% informacijos automobilių vairuotojai gauna regos pagalba. Užmiestyje automobiliui važiuojant 80 km/h greičiu, jis nuvažiuoja 22 metrus per sekundę. Vidutinis reakcijos laikas yra viena



sekundė ir iki fizinio atsako žengia dar vieną sekundę. Per dvi sekundes automobilis jau nuvažiuoja 44 metrus. Be atšvaito pėsčiasis pastebimas tik likus maždaug 30 metrų iki jo. Tad vairuotojui lieka tik 1,3 sekundės laiko tinkamai sureaguoti ir veikti, jei tik jis nesinaudoja telefonu, ar nereguliuoja radijo. Tokio atstumo, laiko nepakaks net pradėti automobiliui stabdyti. Su atšvaitu pėsčiasis pastebimas už maždaug 120-150 metrų, o tai reiškia, kad šiuo atveju vairuotojas turi beveik septynis 7 sekundes laiko tinkamai sureaguoti ir saugiai apvažiuoti pėsčiąjį. Tai akivaizdus skirtumas!

Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuras ragina bendruomenę pasirūpinti ne tik savo, bet ir artimųjų saugumu ir iš gausybės įvairiausių formų atšvaitų išsirinkti sau tinkamiausią. Teisingai dėvimas atšvaitas gali išsaugoti jūsų gyvybę:

-Atšvaitą prie drabužių reikėtų pritvirtinti taip, kad jis būtų matomas iš visų pusių.

-Pakabinamą atšvaitą, pervedą virvele, segtuku prisekite prie drabužių (pvz., kišenės), dešinėje pusėje, kad jis švytuotų žmogaus kelių aukštyje.

-Atšvaitą-juostelę uždėkite ant drabužių rankovės (truputį aukščiau rankos riešo) ar kojos blauzdos srityje.

-Atšvaito paviršiaus plotas turi būti pakankamai didelis (apie 16 cm²), kad transporto priemonės žibintų šviesos galėtų jį apšviesti.

-Jei turite tik vieną atšvaitą, jį prisisekite prie drabužių dešinėje pusėje.

Alkoholis – viena iš pagrindinių nelaimingų atsitikimų keliuose priežasčių

Net lengvas apsvaigimas gali smarkiai paveikti žmogaus vairavimo įgūdžius. Nedidelis alkoholio kiekis atpalaiduoja, sukelia per didelį pasitikėjimo savo sugebėjimais jausmą ir žmogus netenka budrumo. Didėjant alkoholio koncentracijai kraujyje, ilgėja reakcijos laikas, pakinta dėmesys, suvokimas. Vairuojant dvejinasi akyse, sunku suvokti atstumą, todėl eismo įvykių tikimybė labai smarkiai padidėja.

O štai kaip alkoholis veikia vairavimo kokybę:

0,2 – 0,5 promilės

* Darosi sunkiau tiksliai įvertinti judančius šviesos šaltinius. Vairuotojai negali nustatyti tikslaus atstumo iki judančios iš priekio mašinos. * Sunkiau nustatyti transporto priemonių kelyje gabaritus, todėl lenkti jas tampa rizikingiau. * Norisi vairuoti rizikingiau. Vairuotojai nebesilaiko saugaus atstumo.



0,5 – 0,8 promilės

* Vairuotojas neteisingai įvertina atstumą. Gali „nepataikyti į posūkį“. * Pablogėja akių adaptacija keičiantis apšvietimui. Padidėja apakinimo rizika perjungiant šviesas iš tolimųjų į artimąsias. * Sulėtėja reakcija, silpsta dėmesys, motociklininkai ir dviratininkai blogiau išlaiko pusiausvyrą.

8 – 1,2 promilės

* Dar labiau suprastėja akių adaptacija perjungiant šviesas. * Atsiranda pirmieji euforijos, nerūpestingumo pojūčiai, pervertinamos galimybės, vairavimo stilius tampa vis rizikingesnis. * Atsiranda taip vadinamas „tunelio efektas“, t.y. susiaurėja matymo laukas. Vairuotojas gali nepastebėti pro šalį važiuojančios transporto priemonės. * Dar labiau pablogėja reakcija. Pailgėja laikas tarp kliūtis atsiradimo ir stabdymo ar posūkio pradžios. Prasčiau vertinamas atstumas. Pėstieji, transporto priemonės ir kitos kliūtys gali būti pastebėti per vėlai.

1,2–2,4 promilės

* Vairuoti esant tokios būklės praktiškai neįmanoma. * Visi anksčiau minėti sutrikimai tampa ryškesni. * Vairuojama labai rizikingai. Galimos kvailos vairavimo klaidos, pavyzdžiui, vietoj stabdžio vairuotojas gali paspausti akseleratoriaus pedalą.

Jei nors kiek vartojote alkoholio, neskubėkite sėsti prie vairo, net jei asmeninis alkotesteris rodo 0,00 promilių. Išgertas alkoholis į kraują patenka palaipsniui, todėl, pavartojus alkoholio, po kurio laiko tikrinimo rezultatas gali pasikeisti. Pasitikrinkite dar kartą praėjus pusvalandžiui.

Pasirūpinkime vaikų saugumu automobilyje

Kas aštuonias minutes kažkur pasaulyje automobilio avarijoje žūsta vaikas, dar daugiau sunkiai sužalojama. Kol skaitysite šią informaciją, pasaulyje žus 2 vaikai. Dažniausiai autoavarijų aukomis tampa 5–17 metų vaikai. Jie net ir smulkių eismo įvykių metu patiria kur kas didesnę traumų bei kaulų lūžių riziką, kurią specialios kėdutės labai sumažina.



Automobilinė saugos kėdutė – tai priemonė, pritaikyta vežti vaiką automobilyje, užtikrinanti didžiausią apsaugą per eismo įvykį:

- apsaugo vaiko galvą, nugarą ir krūtinę nuo smūgių iš nugaros ir nuo šoninių smūgių;
- ant diržų maunamos minkštos apsaugos sumažina ir susilpnina traumų tikimybę;
- reguliuojami kėdutės diržai padeda vaiką prisegti taip, kad būtų nei per ankšta, nei per laisva.
- Niekada nereikėtų pirkti kėdutės ateičiai. Ji turi atitikti vaiko išsivystymą pagal amžių.

Naujagimio vežimas. Naujagimis – labiausiai pažeidžiamas eismo dalyvis, kuriam vežti reikia ne tik ypač kruopščiai parinkti tinkamą kėdutę, bet ir gerai ją prisegti bei teisingai naudoti. Kodėl tai taip svarbu? Naujagimio galvos masė sudaro 1/3 (~33 proc.) visos kūno masės, kai tuo tarpu suaugusiojo galvos – 1/14 (~7 proc.), dėl šios priežasties labai svarbu, kad kūdikiai automobilyje būtų vežami nugarą (pakaušiu) į važiavimo kryptį. Dažniausia klaida, kad kėdutė per anksti pakeičiama į tokią, kurioje vaikas sėdi veidu važiavimo kryptimi.

Iki kada vežti kėdutėje. Ši saugos priemonė privaloma visuose automobiliuose, kuriuose vežami jaunesni nei 12 metų ir žemesni nei 135 centimetrų ūgio vaikai.

Nestabili kėdutė. Nesaugu vaiką vežti blogai pritvirtintoje, tabaluojančioje kėdutėje. Kėdutė, pritvirtinta prie automobilio sėdynės, gali į šonus judėti ne daugiau nei po 2 centimetrus.

Saugiai važiuokite dviračiu mieste

Tikimybė žūti arba būti sužeistiems šios kategorijos eismo dalyviams yra keletą kartų didesnė nei asmenims, sėdintiems automobilyje. Todėl dviratininkų saugumas – viena iš svarbesnių eismo užtikrinimo užduočių. Eismo įvykių, kuriuose nukenčia dviratininkai, didesnė dalis įvyksta dėl to, kad

patys dviratininkai nesilaiko Kelių eismo taisyklių. Geriau žinant pagrindines eismo įvykių priežastis, eismo nelaimių būtų galima išvengti. Todėl Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad kelių eismo taisyklės galioja ir dviratininkams:



- *priartėję prie perėjos dviratininkai privalo sustoti, nultipti nuo dviračio ir tik tuomet pereiti gatvę, važiuoti per perėją yra draudžiama;*
- *turi dėvėti ryškiaspalves liemenes su šviesą atspindinčiais elementais;*
- *naudoti dviračio šviesos žibintus ir atšvaitus;*
- *duoti kelių pėstiesiems važiuojant kelkraščiu, pėsčiųjų ir dviračių taku, šaligatviu;*
- *laikytis saugaus atstumo iki pėsčiųjų ar kitų transporto priemonių;*
- *važiuoti kuo arčiau dešiniojo krašto;*
- *būti ypatingai dėmesingais išvažiuojant iš šalutinio kelio (kiemo, teritorijos);*
- *iki 18 metų privaloma dėvėti šalmus;*
- *važiuoti keliais leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų, o jeigu turi išduotą pažymėjimą – ne jaunesniems kaip 12 metų vaikams.*

Informaciją parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė