

1. В темное время суток обязательно обозначать себя световозвращающими элементами! Они могут быть на обуви, головных уборах, одежде. Будь заметным даже во дворе!



2. Пешеходы должны передвигаться только по тротуарам и пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, чтобы не мешать встречным пешеходам.

Если нет пешеходного перехода: подойдите к дороге – остановитесь! Если нет опасности – переходите дорогу!

3. Стоящие: автобус, троллейбус, машину обходят – сзади, а трамвай спереди!

4. За городом, если нет пешеходных дорожек, надо идти по обочине навстречу движущимся автомобилям, чтобы вовремя увидеть их и уступить дорогу.



«Школа безопасности пожилого человека»



ПОМНИ!

Дорога требует

**ВНИМАНИЯ, УВАЖЕНИЯ,
ОТВЕТСТВЕННОСТИ!!!**

Пожилые люди зачастую пренебрегают или забывают основные правила дорожного движения, причинами необдуманного или неосторожного поведения пожилых граждан являются возрастные изменения психики и физиологические особенности организма. Наряду с жизненным опытом и мудростью, пожилому человеку зачастую трудно предвидеть дорожную ситуацию, предположить, что же может произойти, если он поступит тем или иным образом, например, выберет место для перехода проезжей части. Среди прочих условий, затрудняющих переход проезжей части, либо движение вдоль дороги для пешеходов, это недостаток освещения вдоль дорог, особенно проходящих вдоль населённых пунктов и необустроенные обочины или тротуары.

В силу возрастных изменений в головном мозге пожилого человека зрение и реакция на угрозу значительно ухудшаются. Анатомические изменения в хрусталике глаза приводят к снижению остроты зрения, особенно периферического, то есть бокового. Таким образом, пожилым людям трудно фиксировать взгляд на предметах, они плохо видят или совсем не видят того, что находится сбоку от них. Поэтому им трудно увидеть несущуюся в их сторону машину и, тем более, оценить её реальную скорость и расстояние до неё.

Это даёт нам понять, что пожилые люди нуждаются в дополнительном внимании и особом отношении как участники дорожного движения.

Ознакомьте окружающих вас пожилых людей с правилами безопасности при движении по дорогам!

Правила безопасности, которых должны придерживаться пожилые люди при движении по дорогам:

- Выйти из дома заблаговременно, чтобы осталось время про запас. Пожилому человеку необходимо ходить по улице не спеша.
 - 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.
 - Переходить улицу необходимо не наискосок, а строго прямо. Нужно напомнить, что это делается для лучшего наблюдения за автомобилями и для прохождения наименьшего пути.
 - 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.**
 - 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 перейти дорогу, или остановились и пропускают пешехода.
- Надо понимать, что надеяться на то, что ситуация на дорогах разрешится сама собой — неосмотрительно и наивно. Как обычно, защита необходима самым уязвимым членам нашего общества — детям и старикам.**