



Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

10.11.2019 19:11

Как не стать жертвой ДТП в темное время суток



Безопасность на дорогах в темное время суток требует повышенного внимания. Статистика утверждает, что большинство дорожно-транспортных происшествий происходит именно в это время. Причём на данное время суток приходится львиная доля аварий с тяжкими последствиями, характеризующимися значительными материальными убытками, высокой степенью травматизма и смертности пострадавших. ГУ МЧС России по Республике Калмыкия предлагает Вашему вниманию некоторые секреты ночного вождения, использование которых поможет сделать управление автомобиля в темноте безопаснее и легче.

1. Глаза необходимо подготовить к ночной езде заранее. Учитывая физиологические особенности зрения человека, перед выездом в ночь нельзя долгое время находиться в ярко освещаемых помещениях, читать книги, рассматривать мелкие предметы, находиться в местах, где играет громкая музыка или сильно шумят. Также нельзя долгое время смотреть телевизор или работать на компьютере, то есть заниматься деятельностью, которая утомляет глаза. Если вы занимались одним из вышеперечисленных действий, то вам следует в течение 10-15 минут спокойно посидеть в салоне автомобиля до момента, когда глаза успокоятся и адаптируются к другому освещению.
2. Для улучшения зрения ночью рекомендуется, перед посадкой в автомобиль, съесть несколько небольших кусочков лимона с сахаром или принять витамин С. Также поможет повысить чувствительность глаз к темноте чашка крепкого кофе, действие которого продлится примерно часа на полтора. Также будут полезны физические упражнения, соединённые с обтиранием холодной водой лица и шеи. Рекомендуется провести небольшую дыхательную гимнастику, состоящую из 20 глубоких вдохов и таких же глубоких выдохов. Если Вам прописаны очки, не стоит их забывать.
3. Правильно отрегулированные фары автомобиля при включённом ближнем свете хорошо освещают дорогу примерно на 45 м. При включенном дальнем свете дорога хорошо освещается на расстоянии до 100 м. Двигаясь на автомобиле ночью, следует выбирать такую скорость движения, при которой путь остановки Вашего авто будет не больше указанных расстояний. Таким образом, при движении с включённым ближним светом рекомендованной скоростью движения является скоростью не выше 50 км/ч. А при движении с включённым дальним светом скорость не должна превышать 90 км/час.
4. При проезде участков дороги, где высока вероятность нахождения пешеходов, следует понижать скорость движения до 40 км/ч.
5. Использование ремней безопасности - обязательное условие безопасности на дорогах в любое время.
6. В ночное время суток включать указатели поворотов перед началом манёвров необходимо раньше, чем днём. Именно ночью очень важно заранее сообщать другим участникам дорожного движения о своих намерениях, дабы они знали заранее, что от Вас стоит ожидать и могли подготовиться к этому.
7. В тёмное время суток необходимо постоянно контролировать скоростной режим и дистанцию. Людям вообще свойственно неверно оценивать скорость движения встречного транспорта и его

