

А ты отрегулировал свой подголовник?

|

Автор: Ольга Юркина, [Берн](#) , 12.04.2010.



Такое положение подголовника - правильное! [www.appuis-tete.ch]

Призывы Швейцарской ассоциации страховых компаний (ASA) были услышаны населением и помогли избежать около 300 тяжелых травм.

|

Подголовник в машине – не только ради удобства, но и ради безопасности. Вот уже два года Швейцарская ассоциация страховых компаний ASA пытается привлечь внимание водителей к факту, что неправильно установленный подголовник может стать причиной перелома или паралича позвоночника во время дорожного столкновения. Похоже, ее призывы принесли первые плоды.

В четверг ASA сообщила, что национальная кампания «Подголовник защищает», запущенная ей два года назад совместно с Швейцарским бюро по предотвращению несчастных случаев (бра) и Фондом дорожной безопасности (FSR), принесла положительные результаты. По данным опроса, проводимого экспертами бра во время кампании, каждый двенадцатый водитель отрегулировал свой подголовник в соответствии с рекомендациями специалистов.



Вот так! Лицо кампании - Кристина Зурер
[www.appuis-tete.ch]

«С 2007 по 2009 год мы опрашивали более 1000 человек ежегодно», - объяснил Уве Эверт, автор статистики. Согласно этим данным, 45% водителей в 2007 году ездили с подголовником на правильной высоте. Благодаря усилиям нашей кампании по безопасности, теперь 56% водителей отрегулировали свой подголовник так, чтобы его верхний край совпадал по высоте с уровнем головы. Хайнц Рот, ответственный за предохранительные меры и кампании в сфере здоровья ASA, уточнил: «Наша цель была достигнута. Я лично очень рад, что мы смогли убедить такое количество автомобилистов правильно конфигурировать положение подголовника спинки кресла. Только в таком положении подголовник эффективно защищает шею и голову».

По оценкам Швейцарской ассоциации страховых компаний, примерно 300 переломов и параличей позвоночника удалось избежать, благодаря проекту «Подголовник защитит». Кроме количества спасенных жизней, успех измеряется и в денежном выражении: 10 миллионов франков было сэкономлено на расходах по спасению и медицинскому обслуживанию пострадавших, а также пособиям по инвалидности – последствию травм шейного отдела позвоночника в результате резких столкновений. Для сравнения: в год происходит примерно 4500 таких несчастных случаев, - указал Уве Эверт.

Лицом и эмблемой кампании, теперь закончившейся, выступила швейцарская гонщица Кристина Зурер, демонстрирующая рукой, положенной на голову, на какой высоте в идеале должен находиться подголовник, чтобы эффективно защитить водителя при столкновении.

Какое же положение подголовника считается правильным? Всего нескольких простых жестов достаточно, чтобы отрегулировать спинку кресла. Главное – следовать двум основным правилам:

- верхний край подголовника должен находиться на той же высоте, что и верх

головы. В случае резкого столкновения тело отбрасывает вперед и вверх, и если подголовник находится на недостаточной высоте, голову может сильно откинуть назад выше уровня подголовника.

- важно и расстояние между подголовником и головой: необходимо, чтобы подголовник касался затылка. Если он расположен слишком далеко, можно получить травму затылка при резком толчке и движении головы назад.

Перед тем, как нажать на педаль газа, проверьте положение сиденья и подголовников – как для водителя, так и для пассажиров.

Некоторые подголовники могут индивидуально не подходить по конфигурации. Так, проблема с правильной регулировкой стандартного подголовника может возникнуть у людей ростом выше 1,80 метра. Швейцарское бюро по предупреждению несчастных случаев рекомендует использовать «удлинитель» для подголовников: такие аппараты продаются в специализированных магазинах и стоят около 80 франков.



Кампания "Подголовник защищает" в самом разгаре
[www.appuis-tete.ch]

Полезно знать и о такой конструкции, как «активный подголовник»: это система – механическая или электрическая – которая реагирует на толчок и придвигает подголовник выше и ближе к затылку водителя, оберегая шейный отдел позвоночника от удара. Подобные разработки предлагают, например, Nissan, Saab (система SAHR), Volvo (WHIPS) и Mercedes (Neck-Pro). При этом в Volvo перемещается и сама спинка кресла, чтобы максимально снизить нагрузку на позвоночник.

Напоследок – или скорее в дорогу – несколько простых советов, которыми мы иногда (и зря!) пренебрегаем:

- сохранение дистанции с впереди идущей машиной значительно снижает риск столкновений;
- за рулем Вас защищает не только ремень безопасности, но и правильно отрегулированные подголовник и спинка кресла;
- проверяйте положение подголовников перед каждой поездкой;
- при покупке машины обратите внимание на возможность зафиксировать положение подголовника, а также наведите справки об установке «активного подголовника».
- на светофоре придерживайте педаль тормоза и наблюдайте за движением в зеркале заднего вида, не поворачивая головы. Это позволит Вам подготовиться к

возможному толчку заранее. Если Вы замечаете, что следующая сзади машина не сможет вовремя затормозить, крепко прижмите туловище к спинке кресла и голову – к подголовнику.

Подробная информация и фильм о значении правильного положения подголовника - на сайте www.appuis-tete.ch

[Швейцарская ассоциация страховых компаний](#)

[здоровье](#)

Source URL:

<http://www.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/ty-otreguliroval-svoy-podgolovnik>