

## ОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА ПРИ ХОДЬБЕ

Трудно представить себе современного человека без электронных гаджетов, особенно без мобильного телефона. Мы пользуемся им постоянно: дома, на работе, на отдыхе на природе, в общественном транспорте и, к сожалению, при перемещении пешком.

Человек, поглощенный использованием мобильного телефона на ходу, находится как бы в другой реальности и не замечает ничего вокруг себя: он идет медленнее, его движения не логичны, остановки непредсказуемы.

Незамеченными остаются перепады высот поверхности под ногами, бордюры, решетки ливневой системы, случайные предметы на земле, столбы фонарей освещения или дорожных знаков, а также другие пешеходы, велосипедисты или самокатчики.

Споткнуться и упасть, столкнуться с препятствием или попасть под самокат – вот потенциальные последствия чрезмерного увлечения мобильным телефоном при ходьбе.

Особенно опасно использовать мобильный телефон при подъеме или спуске по лестнице – риск споткнуться и упасть выше, а возможные негативные последствия такого падения для здоровья – гораздо серьезнее.

При переходе через проезжую часть некоторые пешеходы не обращают внимания на дорожную обстановку, когда ступают на зебру, увлекаясь своими гаджетами и потеряв связь с реальностью. Особенно опасно, когда и водитель за рулем также использует мобильный телефон или отвлекается на иные посторонние вещи, – риск попасть под машину и получить в лучшем случае травму многократно возрастает.



### МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ:

- При ходьбе воздержитесь от использования мобильного телефона – как от разговора, так и от чтения или написания сообщений.
- Если есть необходимость поговорить по телефону, прочитать или написать сообщение в мессенджеры или социальные сети, найдите безопасное место, где вам ничего не угрожает и где вы не будете мешать передвижению окружающих, и уже там спокойно воспользуйтесь вашим гаджетом.
- При спуске-подъеме по лестнице крайне не рекомендуется пользоваться мобильным телефоном – уберите его, возьмитесь рукой за перила и смотрите под ноги.
- Переходя проезжую часть, снимите наушники, отвлекитесь от телефона и сосредоточьте ваше внимание на дорожной обстановке, потому что вы не всегда видны водителю.
- Если вы видите, что человек увлекся использованием мобильного телефона на ходу и подвергает себя риску падения или ДТП, обратитесь к нему и укажите на риск для его здоровья или жизни.

