Vasarą vis daugiau žmonių renkasi riedėti – dviračiais, paspirtukais, riedučiais ar riedlentėmis. Šie aktyvūs ir aplinkai draugiški judėjimo bei keliavimo būdai ne tik suteikia laisvę judėti, bet ir reikalauja atsakomybės – tiek už savo, tiek už kitų saugumą. Higienos institutas (HI) primena svarbiausias saugaus važiavimo taisykles ir ragina prisiminti, kad atsargumas ir tinkama apsauga – geriausia prevencija nuo traumų ir sužalojimų.

Remiantis naujausiais HI duomenimis, riedant dviračiais dažniausiai patiriamos pečių lanko ir rankų traumos, klubų ir kojų bei galvos sužalojimai. Vien per 2024 metus užfiksuota daugiau nei 3200 kartų traumų nukritus nuo dviračių, iš kurių net 1215 buvo pečių lanko ir rankos, o 637 – klubų ir kojų sužalojimai, tuo tarpu galvos sužalojimų – per 570 atvejų.

Ypač daug traumų patiria vaikai ir jaunuoliai iki 17 metų – šiai grupei kasmet tenka daugiau kaip trečdalis visų traumų, riedant dviračiais. Toks pasiskirstymas rodo, kaip svarbu vaikams dėvėti šalmus ir apsaugas, o suaugusiesiems – rodyti atsakingo elgesio pavyzdį.

Pavojų taip pat gausu važiuojant ir riedučiais, riedlentėmis, nevarikliniais paspirtukais. Nors 2024 m. pastebimas traumų šiomis transporto priemonėmis sumažėjimas, nelaimingų nutikimų vis dar fiksuojama nemažai – 1978 (2024 m.). Didžiąją dalį traumų patyrė 0-17 m. amžiaus jaunuoliai – 1246, 18-44 m. amžiaus kategorijoje fiksuoti 577 atvejai, 135 atvejai – tarp 45-64 m. amžiaus riedėtojų.

Traumų, patiriamų važiuojant mopedais, motoroleriais, motociklais su priekaba, motorizuotais dviračiais, elektriniais paspirtukais 2024 m. fiksuota daugiausia – 271 atvejis (2023 m. – 199, 2022 m. – 168).

Kaip riedėti saugiai vasarą? Higienos instituto patarimai:

- Rinkitės transporto priemonę, atitinkančią jūsų amžių, ūgį ir svorį.
- Dėvėkite šalmą, o riedant riedučiais – ir rankų bei kojų apsaugas.
- Laikykitės kelių eismo taisyklių, važiuokite tik ten, kur leidžiama, ir laikykitės dešinės pusės.
- Keliaudami šaligatviais, prisiminkite, kad pėstiesiems teikiama pirmenybė, šalia jų važiuokite lėčiau ir laikydamiesi saugaus atstumo.
- Niekada nekirskite gatvės staiga – įsitikinkite, kad tai saugu, o pėsčiųjų perėjose nulipkite nuo paspirtuko ar dviračio ir persiveskite jį kartu su pėsčiaisiais.
- 1 transporto priemonė = 1 žmogus. Paspirtukas ar dviratis nėra skirtas keleiviams.

- Važiuodami nesinaudokite mobiliaisiais telefonais, laikykite vairą abiem rankomis, rankose nelaikykite gėrimų.
- Važiuodami nenaudokite ausinių, kad išliktumėte budrūs aplinkai.
- Tamsiu paros metu dėvėkite šviesą atspindinčius elementus.
- Po lietaus būkite atsargesni – kelio danga gali būti slidi.

Higienos institutas liepos mėnesį vykdo socialinių tinklų kampaniją „SOS! Vasara“, kurios tikslas – kviesti vasara mėgautis saugiai. Kiekvieną savaitę gyventojai sulaukia trumpų, aiškių ir praktiškų patarimų, kaip išvengti dažniausių šiltojo sezono pavojų – nuo saugaus elgesio prie vandens iki apsaugos nuo saulės, vabzdžių ar karščio.