



www.italy-ontheroad.it

HEADREST

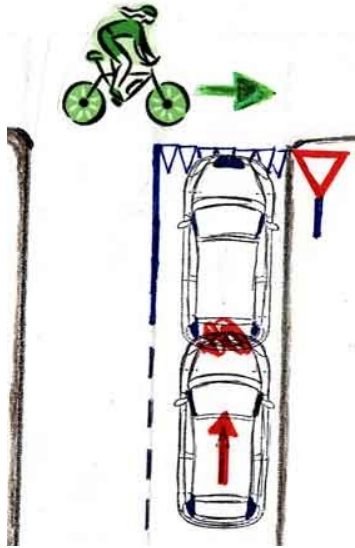


Подголовник

Общая информация и рекомендации



Наиболее распространенной аварией является столкновение сзади, опережая тем самым статистику боковых и фронтальных столкновений.



НАЕЗД СЗАДИ



При авариях, главным образом, столкновениях сзади, подголовник помогает избежать или снизить травму **шейного отдела позвоночника**, так называемого **COLPO DI FRUSTA**. (whiplash).

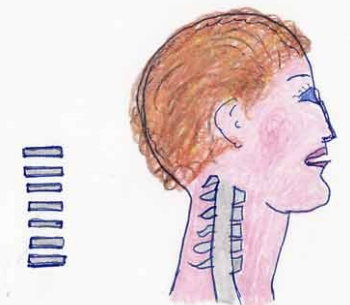
При столкновении скорость толчка называется Дельта V. Если в стоящий (например, на светофоре) автомобиль врезается другой автомобиль, движущийся со скоростью 25км/час, Дельта V равна 12 км/час. По статистике большинство травм шейного отдела позвоночника происходит при скорости столкновения 0-25 км/час. Часто случается, что в столкновениях при небольших скоростях автомобили не несут никакого ущерба, в то время как пассажиры получают травму **Colpo di frusta**.

Согласно данным, травма шеи составляет около 70% запросов по возмещению ущерба; около 60% выплат по страховке покрывают именно этот вид травм.

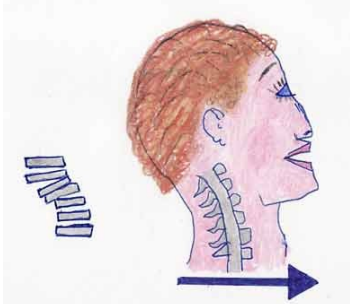
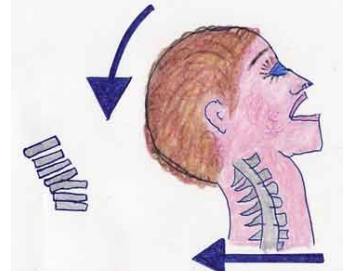
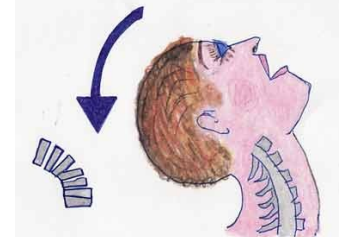
В автомобилях, в которых нет подголовника или он неправильно установлен, травму при столкновении могут получить как водитель так и пассажиры.

При столкновениях голова откидывается назад и шея подвергается гипердеформации, что может негативно отразиться на всех элементах шейного отдела позвоночника: кости, мышцы, связки, нервные окончания.

Крайне важно пользоваться подголовником и проверить правильность его установки.

	<p>Во время движения – нормальное положение шейного отдела позвоночника.</p> <p>(до момента столкновения)</p>
---	---

Что происходит во время столкновения в десятые доли секунды:

	<p>Голова еще находится в спокойном состоянии, в то время когда туловище уже подается вперед из-за толчка, полученного от столкновения.</p>
	<p>Голова отклоняется назад, тогда как верхняя часть шейного отдела позвоночника уже находится в расслабленном положении.</p>
	<p>Дальнейшее разгибание шеи замедляет отклонение головы.</p>

Подголовник останавливает отклонение головы назад. Подголовник служит также и при фронтальных столкновениях, так как блокирует движение головы, отскакивающей назад вместе с туловищем после остановки ремнем безопасности.

СИМПТОМЫ «COLPO DI FRUSTA»

Наиболее распространенными симптомами являются: головная боль, плохая концентрация, головокружения, слабость и расстройства зрения.

Как правильно отрегулировать подголовник

Около 60% автомобилистов не устанавливают подголовник в правильное положение.

Если подголовник установлен правильно при столкновениях снижается риск травмы. Около 28% данных травм можно избежать лишь правильно отрегулировав подголовник.



- 1) Спинка сиденья: разместите в наиболее вертикальное положение.
- 2) Высота подголовника: верхняя часть головы и верхняя часть подголовника должны находиться на одной горизонтальной линии. Помните, что подголовник должен быть хорошо закреплен: он не должен менять положение при нажатии на него сверху (в противном случае подголовник плохого качества и не поможет в случае аварии).
- 3) Отрегулируйте расстояние. Рекомендую установить минимальное расстояние между головой и подголовником в 4 см максимум (ширина двух пальцев).

Если в вашем автомобиле подголовник без регулировки, найдите наиболее оптимальное его положение.

Неправильно установленный подголовник



Рекомендую вам отрегулировать подголовник и поставить его в правильное положение прежде, чем тронуться в путь. Важно отрегулировать все подголовники автомобиля: на передних и на задних сидениях.



Пристегнуть ремни безопасности и отрегулировать подголовники на всех сидениях, включая детские.

Помните, что air bag помогает лишь в том случае, когда ремни безопасности пристегнуты.

Рекомендую вам посмотреть в зеркало заднего вида перед тем как затормозить.

Если следующий за вами автомобиль находится слишком близко и подразумевается, что он **не успеет** затормозить – рекомендую вжать педаль тормоза до отказа, предупредить пассажиров, смотреть вперед и вжаться спиной в сиденье, а головой опереться на подголовник.

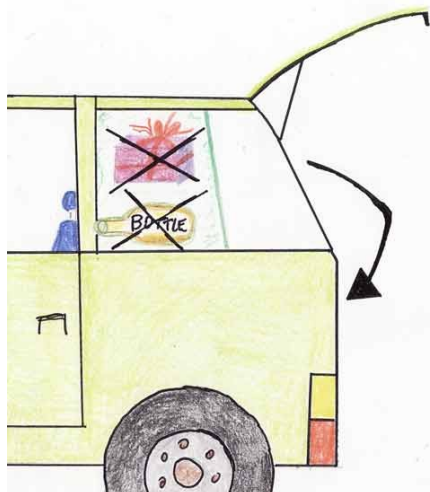
Всегда сохраняйте расстояние безопасности при движении.

Правильное расстояние безопасности поможет вам избежать резкого торможения и тем самым снизит риск столкновения.

Помните, что лучше предотвратить травму, чем лечить.

Правильно установленный подголовник снижает травматизм на 20%, а также степень тяжести.

При покупке автомобиля советую обращать внимание на возможность регулирования подголовника: это поможет вам избежать травмы **colpo di frusta** при возможном столкновении. Некоторые современные автомобили оснащены подголовником активного типа, который является более удобным и эффективным: продвинутый тип сидений WIL; сиденье и подголовник являются одним интегральным целым и поддерживают туловище и голову одновременно. При столкновении туловище откидывается на спинку и активирует рычаг, вмонтированный внутрь сиденья, который приводит в действие подголовник, поднимая и располагая его чуть вперед на несколько сантиметров. Таким образом, предотвращается риск смещения шейного отдела позвоночника.



В заключение рекомендую не оставлять никаких предметов позади заднего сиденья (бутылки, пакеты и пр.). Старайтесь убирать все предметы в багажник и закреплять их так, чтобы при движении они вас не отвлекали от дороги. При авариях предметы могут быть выброшены через ветровое стекло полученным ускорением от толчка или же могут травмировать пассажиров. Например, большой предмет, чемодан, расположенный на сиденья за водителем, при резком торможении может привести к рискованной ситуации (так как при торможении чемодан ударит в сиденье водителя).

Прошу вас, помните: пристегнутые ремни безопасности, отрегулированный подголовник, осторожность, спокойствие, общий обзор движения, умеренная скорость и расстояние безопасности.



Счастливого пути! 😊

*Thanks to:
Irina Kapranchikova*

*Обновлено:
23 августа 2007*

*Reproduction accepted with indication of
source.*