

Szerokiej drogi!



**Szerokiej
drogi!**



**Poradnik
Bezpiecznej
Jazdy**

Gdy masz już prawo jazdy



Jesteś wreszcie posiadaczem prawa jazdy. Za Tobą godziny nauki przepisów ruchu drogowego, jazdy po mieście i placu manewrowym. Mając w rękę upragniony dokument, możesz czuć się pełnoprawnym kierowcą. ALE! Zanim jednak wyjedziesz na ulicę pamiętaj, że samo zaliczenie przez Ciebie egzaminu nie oznacza jeszcze, że jesteś świetnym kierowcą. Na to potrzeba czasu, praktyki

i doświadczenia. Na polskich drogach rokrocznie dochodzi do bardzo dużej liczby wypadków, których sprawcami są niestety często młodzi kierowcy.

PODSTAWOWE BŁĘDY MŁODEGO KIEROWCY I PRZYCZYNY WYPADKÓW

- duża pewność siebie,
- przecenianie własnych umiejętności,
- brak doświadczenia,
- fascynacja szybką jazdą,
- brawura,
- prowadzenie auta pod wpływem alkoholu.

W 2004 roku w ponad 50 tysiącach wypadków drogowych zginęło blisko 6 tysięcy osób, a prawie 65 tysięcy zostało rannych.

**PAMIĘTAJ, nie popełniaj tych błędów!
Nasz poradnik pomoże Ci bezpiecznie dojechać do celu!**

Ogólne zasady – czyli bezpieczeństwo krok po kroku

Zanim ruszysz...

Przed codziennym wyjazdem w drogę, musisz poświęcić trochę czasu na sprawdzenie stanu auta. Pamiętaj, od tego zależy bezpieczeństwo Twoje i innych użytkowników dróg. Zanim ruszysz, sprawdź, czy opony mają wystarczającą ilość powietrza, czy nie zrobił się „kapec”. Upewnij się, że działają światła, nie ma żadnych wycieków płynów. Ustaw sobie prawidłowo siedzenie, kierownicę, lusterka – tak by prowadziło Ci się wygodnie i koniecznie zapnij pasy (swoje i wszystkich pasażerów). Przed wyjazdem sprawdź jeszcze czy masz przy sobie wymagane do-

kumenty – prawo jazdy, dowód rejestracyjny samochodu i dokument stwierdzający ubezpieczenie OC. Zwróć uwagę, aby żadne przedmioty nie leżały luzem w samochodzie – ani na tylnej półce, ani na siedzeniach, czy na podłodze – gdyż ich bezwładne przemieszczanie się podczas ostrego hamowania może być przyczyną ciężkich obrażeń lub nawet śmierci. Każdy, nawet drobny, bagaż powinien być przewozić dobrze umieszczony i przytwierdzony w bagażniku. W razie kolizji lub nagłego hamowania wszystkie przedmioty leżące luzem zostają rozrzucone pod wpływem ogromnej siły! Nawet najmniejszy przedmiot zmienia się nagle w śmiertelny pocisk!

Zanim uruchomisz samochód, upewnij się, że Ty i wszyscy Twoi pasażerowie są bezpiecznie zapięci pasami (dzieci w fotelikach)!

PODSTAWOWE DOKUMENTY

Prawo jazdy

Dowód rejestracyjny, Ubezpieczenie OC



Pamiętaj, że w Polsce masz obowiązek jeżdżenia z włączonymi światłami mijania przez całą dobę w okresie od 1 października do ostatniego dnia lutego. Jednak będziesz lepiej widoczny dla innych uczestników ruchu drogowego jeżdżąc z włączonymi światłami przez cały rok.

Jak „używać” samochodu...

Aby samochód dobrze Ci służył, musisz się z nim zaprzyjaźnić, co oznacza, że powinieneś o niego dbać. Sprawdzaj co jakiś czas stan wycieraczek i uzupełniaj płyn do spryskiwaczy – czyste szyby, a tym samym dobra widoczność to podstawa bezpieczeństwa na drodze! Upewnij się, że masz trójkąt ostrzegawczy, gaśnicę, apteczkę, skrobaczkę do szyb. Zimą przydatny może się okazać odmrażacz do zamków.



TO MUSISZ MIEĆ W SAMOCHODZIE

- Trójkąt ostrzegawczy
- Gaśnicę



TO POWINIENEŚ MIEĆ

- Apteczkę
- Koło zapasowe lub tzw. zestaw naprawczy w sprayu oraz klucz do kół i podnośnik

- Zestaw zapasowych żarówek i bezpieczników
- Skrobaczkę do szyb
- Odmrażacz do zamków
- Kamizelkę odblaskową lub opaski odblaskowe

Przed dłuższą trasą, albo po prostu co jakiś czas, sprawdź poziom oleju (w razie zbyt niskiego, uzupełnij), poziom płynu chłodzącego, hamulcowego i układu wspomagania kierownicy. Nie zapominaj o przeglądach i badaniach technicznych samochodu! Każdy samochód wyposażony jest w deskę rozdzielczą, na której znajdują się lampki sygnalizacyjne. Lampki informacyjne świecą się na kolor zielony, na niebiesko pali się lampka świateł drogowych (tzw. długich), na pomarańczowo świecą się lampki ostrzegawcze. I najważniejsze – lampki alarmowe palą się na czerwono. Zapalenie lampki koloru czerwonego oznacza niebezpieczeństwo. Wówczas nie wolno jechać samochodem! Producenci samochodów dbają o to, żeby prowadziło nam się auta coraz łatwiej i przyjemniej. Stąd w samochodach instalowane są coraz to nowe systemy wspomagające. Oto najpopularniejsze z nich:

ABS – system zapobiegający blokowaniu się kół, pomaga kierowcy utrzymać panowanie nad pojazdem lub ominąć przeszkodę nawet podczas pełnego hamowania.

ASR – system zapobiegający poślizgowi kół podczas ruszania i przyspieszania, czyli buksowaniu kół napędowych.

ESP – system kontroli toru jazdy, pomaga kierowcy naprawić błąd, w wyniku którego może on utracić panowanie nad samochodem i zjechać z wybranego toru jazdy.

EBA – system wspomagający kierowcę w trakcie awaryjnego hamowania.

TCS – system kontroli trakcji, układ działa na koła, które ślizgają się i powoduje ich hamowanie.

RSC – układ stabilizacji przechyłu, zapobiega wywróceniu się auta wskutek gwałtownego manewru.

Przestrzegaj przepisów!

Rada być może oczywista, a nawet banalna, ale niezwykle istotna – może po prostu uratować Ci życie. Przestrzegaj więc przepisów o ruchu drogowym, stosuj się do znaków, sygnałów świetlnych i poleceń kierujących ruchem. Czasem wydaje Ci się, że nic się nie stanie, jeśli zlekceważysz znak, bo „przebiec droga jest pusta”. Pamiętaj, że Twoja intuicja może Cię zawieść. Po co później ponosić konsekwencje złych decyzji. Respektuj pierwszeństwo pieszego! On nie ma



z Twoim samochodem żadnych szans! Prawdopodobieństwo śmierci pieszego potrąconego przez samochód jadący z prędkością 50 km/h wynosi 60%! Pamiętaj, aby zapoznawać się z wszelkimi zmianami w przepisach. Nie przekraczaj dozwolonej przepisami prędkości (w terenie zabudowanym to 50 km/h). Najważniejsze, by jechać z tzw. prędkością bezpieczną, czyli zapewniającą panowanie nad pojazdem, dostosowaną do warunków panujących na drodze i nieutrudniającą jazdy innym kierującym. Czasem też zbyt wolna jazda może stanowić zagrożenie dla ruchu! Jeżeli codziennie jeździsz tą samą trasą (np. droga do pracy), to pamiętaj, aby nie popadać w rutynę i nie jechać „na pamięć”. Skąd możesz mieć pewność, że służby drogowe nie zmieniły znaków w nocy?



Czego Ci nie wolno...

Oto parę zasad i rad, które przyczynią się do zwiększenia Twojego bezpieczeństwa podczas jazdy:

- nie rozmawiaj przez telefon bez zestawu głośnomówiącego lub słuchawkowego
- nie wysyłaj sms-ów
- nie czytaj gazety na kierownicy podczas jazdy w korku, ani nie studiuj mapy na autostradzie – od tego są parkingi
- nie przewoź dzieci bez specjalnego fotelika, a jeśli Twój samochód jest wyposażony w poduszkę powietrzną, nie przewoź dziecka w foteliku na przednim siedzeniu tyłem do kierunku jazdy
- nie pal w samochodzie, wprowadzie nie ma takiego zakazu, ale to odwraca Twoją uwagę, poza tym przeszkadza niepalącym współpasażerom i jest już niemodne

Awaria auta, kolizja, wypadek – co robić?

Na drodze, jak to w życiu, mogą wydarzyć się różne rzeczy. Choć uważamy i stosujemy się do wszystkich przepisów, czasem nie jesteśmy w stanie uniknąć pewnych sytuacji. Jeżeli uczestniczysz w kolizji lub wypadku, zatrzymaj samochód – tak by nie powodował zagrożenia. Jeżeli w wypadku nie ma rannych, usuń pojazd na pobocze lub ustaw przy krawędzi jezdni. Włącz światła awaryjne i ustaw za samochodem trójkąt ostrzegawczy (podobnie postępuj wówczas, gdy zepsuje Ci się samochód). Pamiętaj, że na żądanie osoby uczestniczącej w wypadku, musisz podać dane swoje i te dotyczące zakładu ubezpieczeń, w którym masz wykupione ubezpieczenie OC. Jeżeli w wypadku są zabieli lub ranni, jesteś zobowiązany do udzielenia pierwszej

pomocy ofiarom. Wezwij również pogotowie i policję. Pamiętaj, by nie robić niczego, co by mogło utrudnić ustalenie przebiegu wypadku (przede wszystkim nie przemieszczaj pojazdów). Na miejscu wypadku musisz zostać do czasu aż zwolni Cię policja.

Pamiętaj! Masz obowiązek udzielenia pomocy poszkodowanym, również wówczas gdy nie uczestniczysz w wypadku, ale jesteś jego świadkiem!

Pierwsza pomoc

Pamiętaj, że w rozbitym samochodzie należy wyjąć kluczyki ze stacyjki i zaciągnąć ręczny hamulec. Potem sprawdź ile osób jest poszkodowanych i oceń ich stan. Jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia, trzeba wydobyć ofiarę z samochodu. Sprawdź czy jest przytomny, oddycha, czy ma zachowaną czynność serca, nie ma krwotoku, rany do opatrzenia czy złamania. Jeśli ranny nie oddycha należy, po usunięciu ewentualnych zawartości jamy ustnej, rozpocząć sztuczne oddychanie metodą usta-usta (16 oddechów na minutę). Jeżeli nie można wyczuć tętna, należy także rozpocząć masaż serca przez mostek (nacisk dłońmi). Na dwa wdmuchnięcia powinno przypadać 10-15 uciśnień na mostek. Jeżeli poszkodowany nie wymaga dalszej pomocy – najlepiej ułożyć go w pozycji bocznej ustalonej. Jeżeli poszkodowany ma rany, osłoń je opatrunkiem – ale nie usuwaj żadnych obcych ciał i nie przemywaj ich środkiem odkażającym. Opatrunki na ranach silnie krwawiących należy mocno umocować opaską. Przy złamaniach należy unieruchomić kończynę. Pamiętaj jednak, żeby jej nie prostować i nie nastawiać. Unieruchom ją w takim ułożeniu, w jakim się znajduje (możesz wykorzystać do tego proste materiały jak: kij, deskę, parasol, pasek, a także zdrową kończynę). Jeśli podejrzewasz złamanie kręgosłupa, pozostaw poszkodowanego w pozycji, w jakiej się znajduje. Przy złamaniach otwartych nałóż ostrożnie opatrunek osłaniający. Pamiętaj, żeby nie podawać rannemu żadnych płynów. Jeżeli nie ma innych przeciwwskazań (np. liczne rany) okryj rannego kocem, tak aby nie utracił naturalnej ciepłoty ciała. Do czasu przyjechania pogotowia na miejsce wypadku zrób wszystko, by pomóc poszkodowanym, ale także, by im nie zaszkodzić!



WYPOSAŻENIE TWOJEJ APTECZKI

- jednorazowe lateksowe rękawiczki
- maseczka lub rurka zabezpieczająca podczas wykonywania sztucznego oddychania metodą usta-usta
- płócienna trójkątna chusta

- elastyczne opaski uciskowe i materiały opatrunkowe: waciki, bandaże, plastry
- specjalny nóż uniemożliwiający skałeczenie lub nożyczki, specjalny nóż do przecinania pasów bezpieczeństwa

Jak poruszać się na autostradzie

Wydaje się, że nie ma nic prostszego od jazdy autostradą. Wystarczy przekręcić kluczyk w stacyjce, nacisnąć sprzęgło, gaz i jechać przed siebie. To nie do końca prawda. Musisz wiedzieć, że na autostradzie obowiązują pewne szczególne przepisy. W Polsce maksymalna dopuszczalna prędkość na autostradzie to 130 km/h. Pamiętaj, że na autostradzie bardzo groźne są zachowania, które powodują tworzenie zawirowań w płynnym ruchu. Na autostradzie obowiązuje zakaz zatrzymywania się, z wyjątkiem oznaczonych parkingów i Miejsc Obsługi Podróżnych. Obowiązuje także zakaz zawracania, w tym także na Placach Poboru Opłat. Podczas włączania się do ruchu staraj się wykorzystać pas włączenia do maksimum,



by osiągnąć odpowiednią prędkość i wtedy płynnie włączyć się do ruchu. Z drugiej strony - jadąc prawym pasem przed węzłem, warto być zjechał na lewy, by zostawić miejsce włączającym się do ruchu. Później pamiętaj, by wrócić na prawy. Lewy pas służy tylko do wyprzedzania! W razie awarii samochodu zatrzymaj auto najbliżej prawej krawędzi jezdni, włącz światła awaryjne, ustaw trójkąt ostrzegawczy w odległości 100 m od pojazdu, udaj się do najbliższego telefonu SOS i zawiadom służby autostradowe. Jeżeli sytuacja wymaga Twojej obecności na drodze (wymiana koła, oleju, naprawa silnika), załóż kamizelkę fluorescencyjno-odblaskową. W przypadku kolizji bądź wypadku należy usunąć uszkodzone samochody z pasa ruchu i - gdy zaistnieje taka konieczność - udzielić pierwszej pomocy poszkodowanym.



Kultura na drodze

Jedź ostrożnie i myśl o tym, co się dzieje na drodze. Miej oczy naokoło głowy! Nie utrudniaj ruchu, przewiduj skutki własnych działań oraz poczynań innych uczestników ruchu. Pamiętaj, że wyobraźnia jest podstawową cechą dobrego kierowcy. Na drodze obowiązuje zasada ograniczonego zaufania. Masz prawo liczyć na to, że współuczestnicy ruchu drogowego będą przestrzegać przepisów i zasad bezpieczeństwa, ale jak to w życiu bywa, nie zawsze wszystko jest idealne. Jeżeli

więc zauważysz niezdecydowanie jadącego przed Tobą kierowcę czy chwiejną jazdę rowerzysty, zachowaj ostrożność i w razie konieczności zmniejsz prędkość. Nie zapominaj o kulturze na drodze. Wszystkich kierowców obowiązują tzw. nieformalne zasady polegające na wzajemnym ułatwianiu ruchu między wszystkimi jego uczestnikami. Wzajemna życzliwość i chęć pomagania sobie mogą nie tylko zapewnić sprawny przebieg ruchu drogowego, ale także przyczynić się do zwiększenia bezpieczeństwa. Bycie dżentelmenem na drodze, to prawdziwy powód do dumy! Jeżeli jakiś kierowca popełni błąd, pomóż mu go naprawić, a nie egzekwuj na siłę swoich praw. Pamiętaj, dziś ktoś popełnił błąd, jutro możesz sam go zrobić! Nie używaj nagminnie klaksonu (chyba że sytuacja tego rzeczywiście wymaga), nie zajeżdżaj komuś drogi tylko dlatego, że ta osoba wcześniej zrobiła jakiś błąd, nie otwieraj szyby i nie wygrażaj innym kierowcom. Droga to nie ring bokserski – tu nie ma miejsca na agresję! Jeśli jedziesz lewym pasem, a samochód za Tobą porusza się szybciej, zjedź na prawy. I odwrotnie, jeśli ktoś „ślizaczy się” przed Tobą, nie podjeżdżaj mu pod sam zderzak. Podobne sytuacje można by mnożyć. Pamiętaj, kultura na drodze to bezpieczeństwo Twoje i Twoich bliskich!

Praktyczne rady dotyczące bezpiecznej jazdy

Jazda w trudnych warunkach

Najłatwiej i najprzyjemniej prowadzi się samochód, gdy jest ładna pogoda, sucho na drodze i jest doskonała widoczność. Ale nie zawsze bywa tak pięknie... Statystyki policyjne wskazują, że właśnie w takich warunkach zdarzają się najcięższe w skutkach wypadki! Przy utrudnionych warunkach pogodowych musisz tym bardziej zachować szczególną ostrożność.

Mgła - znacznie ogranicza widoczność. Pamiętaj więc, by zawsze jechać z włączonymi światłami. Nie używaj jednak świateł drogowych (długich), bo rozpraszają mgłę, przez co widoczność staje się jeszcze mniejsza. Jeśli mgła jest bardzo gęsta włącz światła przeciwmgielne (z przodu mogą być mijania jeśli nie masz świateł przeciwmgielnych przednich). Zwolnij! Musisz wziąć pod uwagę to, że we mgle trudniej będzie Ci dostrzec pieszego, rowerzystę czy słabo oświetlony samochód. I na reakcje może być za późno...



Deszcz czy mżawka - używaj wycieraczek i pamiętaj, że droga jest wtedy bardzo śliska. Jedź ostrożnie, bo o poślizg w takich warunkach nie jest trudno!

Śnieg - delikatnie operuj pedałem gazu i hamulca, by nie dopuścić do zerwania

pryczepności opon z podłożem. Nawet opony zimowe nie zapewnią stuprocentowej przyczepności.

Oblodzona jezdnia - po takiej drodze musisz jechać naprawdę wolno i nie wykonywać żadnych gwałtownych ruchów kierownicą. I oczywiście łagodnie operować pedałami.

Wichura - wiatr wiejący z boku utrudnia utrzymanie odpowiedniej linii jazdy, co oznacza po prostu, że „znosi” samochód. Uważaj szczególnie przy wyprzedzaniu ciężarówek – jeżeli wyprzedzasz od strony odwietrznej, przez chwilę jesteś chroniony od wiatru, by zaraz wystawić się na silny podmuch. Podobnie gdy wyjeżdżasz zza lasu na odsłonięty obszar, powinieneś mocniej przytrzymać kierownicę, aby uniknąć niezamierzonej zmiany toru jazdy. Problem ten jest tym bardziej zauważalny, im wyższy jest Twój samochód, dlatego jeżeli przewozisz coś na dachu (np. rowery), to bądź czujny i jedź wolniej niż zwykle.

Naucz się... hamować

Samochód „nie lubi”, gdy naprzemiennie używa się ostro gazu i hamulca. Dlatego staraj się jeździć płynnie i zmniejszać prędkość hamując za pomocą silnika. Jeśli jednak takie hamowanie nie wystarcza – musisz się zatrzymać albo natrafiłeś na przeszkodę, naciskaj na pedał hamulca z wyczuciem i umiarem, tak by nie zablokowały się koła. Systemem, który zapobiega blokowaniu się kół jest ABS. ABS wyczujesz podczas hamowania jako lekkie pulsowanie na pedale hamulca, oznacza to, że ABS działa. Wówczas nie należy zwalniać hamulca, ale przyciskać go aż do całkowitego zahamowania. W krytycznych sytuacjach (jeżeli Twój samochód nie jest wyposażony w ABS), takich jak poślizg, powinieneś hamować pulsacyjnie – czyli na przemian naciskać hamulec i go odpuszczać (aby koła odzyskały przyczepność), przy jednoczesnym wciskaniu sprzęgła. Tym samym zmniejszysz niebezpieczeństwo utraty panowania nad samochodem. Jeżeli w czasie poślizgu auto zaczyna zmieniać pozycję, musisz reagować kierownicą. Jak się tego nauczyć?

Najlepiej... poćwiczyć! Wraz z nadejściem pierwszych śniegów pojedź na jakiś pusty plac i przećwicz manewry – czyli hamowanie na śliskiej i ośnieżonej nawierzchni. Pamiętaj jednak, żeby zachować przy tym ostrożność i nie robić prób przy dużej szybkości! Gdy na Twojej drodze pojawi się niespodziewanie przeszkoda, a długość drogi hamowania jest większa niż odległość do niej, natychmiast naciśnij pedał hamulca. Przed przeszkodą zwolnij hamulec i skrzyć kierownicę. Wyjściem z sytuacji jest oczywiście zmiana pasa



ruchu, bez użycia hamulca, ale nie zawsze masz taką możliwość. Czasami lepiej jest wybrać „lądowanie” w przydrożnym rowie lub na trawniku niż czołowe zderzenie z innym pojazdem czy przeszkodą. Samochód prawie zawsze da się naprawić, a zdrowie lub życie – nie.

Zachowanie wobec innych uczestników ruchu

Dbając o bezpieczeństwo własne i innych uczestników ruchu, pamiętaj jak bardzo ważne jest zachowanie odpowiedniej odległości między Twoim samochodem a resztą uczestników. W skrócie musi być ona... bezpieczna, tak by w razie zagrożenia na drodze zdążyć zareagować. Uważaj na motocyklistów i rowerzystów, bądź wyrozumiały dla pieszych.

Zachowuj szczególną ostrożność przejeżdżając koło szkół czy przedszkoli, a także miejsc, gdzie bawią się dzieci. Maluchy najczęściej nie zdają sobie sprawy z tego, że zabawa z piłką blisko jezdni może zakończyć się tragicznie. To Ty musisz wytężyć czujność! Pamiętaj, żeby zawsze ustępować drogę pojazdom uprzywilejowanym (straży pożarnej, pogotowiu, policji i innym wysyłającym niebieskie światła błyskowe i sygnały dźwiękowe). Usuń się z ich drogi, a gdy zajdzie konieczność, nawet zatrzymaj. Uważaj także na pojazdy prowadzone przez osoby niepełnosprawne (oznaczone naklejką z rysunkiem osoby na wózku inwalidzkim)!



Dobre nawyki

Jeżeli nabierzesz złych nawyków jako kierowca, będzie Ci potem bardzo trudno się ich pozbyć. Dlatego już na samym początku Twojej „kariery” samochodowej, powinieneś jeździć poprawnie i bezpiecznie. Tak by weszło Ci to w krew! Przykład? Z pewnością denerwują Cię kierowcy, którzy zmieniają według uznania pasy, nie używając przy tym kierunkowskazu, bo „im się nie chce”. To lenistwo może jednak doprowadzić do tragedii... Włączaj więc kierunkowskaz za każdym razem, gdy zamierzasz skręcić czy zmienić pas ruchu – nawet, gdy przed i za Tobą nic nie jedzie. Gdy na przykład skręcasz w przecznicę i manewr ten wymaga zmniejszenia prędkości, to pamiętaj: najpierw wrzuć kierunkowskaz, który poinformuje innych uczestników ruchu o Twoim manewrze, a dopiero potem rozpocznij hamowanie. Pamiętaj – dobry kierowca trzyma kierownicę zawsze dwoma rękami (zwróć uwagę na kierowców rajdowych i wyścigowych – oni nigdy nie prowadzą samochodu jedną ręką!).



Czy wiesz, że...

- Pasy bezpieczeństwa ratują życie. Stosowanie ich zmniejsza ryzyko powstania śmiertelnych obrażeń osób siedzących z przodu samochodu o 45% oraz ryzyko powstania ciężkich obrażeń o 50% (dane Ministerstwa Infrastruktury).

- Długość drogi hamowania zależy od stanu nawierzchni, warunków pogodowych, prędkości, z jaką się poruszasz i czasu Twojej reakcji. Droga hamowania, nawet na suchej nawierzchni przy niewielkiej szybkości 30-40 km/h to około 10 m! Na mokrej nawierzchni warunki przyczepności zmieniają się, a droga hamowania wydłuża się średnio o 30 procent. W warunkach jesienno-zimowych, gdy nawierzchnia pokryta jest śniegiem lub błotno-śnieżną masą, droga może wydłużyć się o ponad 100 procent, a w warunkach gołoledzi często nawet 2-, 3-krotnie! Prędkość również robi swoje... Oto przykład. **Na mokrej jezdni, jadąc 50 km/h, zahamujesz po ok. 38 m; jadąc zaś 100 km/h ta droga wydłuży się do... 92 m.**



- Alkohol, nawet w małych ilościach, powoduje zakłócenia funkcji psychofizycznych: wydłuża czas reakcji, pogarsza koordynację ruchów, powoduje pogorszenie wzroku, ogranicza pole widzenia, powoduje błędną ocenę odległości i szybkości.

Czas reakcji kierowcy – od chwili zauważenia niebezpieczeństwa do momentu rozpoczęcia hamowania, wynosi ok. 0,6-0,8 sekundy. Po spożyciu alkoholu wydłuża się on 2-, 3-krotnie! Oznacza to, że przy prędkości 50 km/h samochód przejedzie około 10 m. Wsiadając do samochodu po alkoholu, stajesz się potencjalnym przestępcą! Między pijanym kierowcą a kierowcą będącym

Nie ma żadnej metody, która pozwalałaby określić ilość alkoholu, jaką można wypić, aby nie przekroczyć dozwolonej zawartości we krwi (0,2 promila) oraz nadal prowadzić bezpiecznie!

pod wpływem narkotyków można postawić znak równości. Po zażyciu narkotyków wydłuża się czas reakcji, a ruchy takiej osoby stają się niepewne.

- Niektóre leki mogą prowadzić do niebezpiecznego obniżenia sprawności psychofizycznej kierowcy! Jeśli więc przyjmujesz jakieś leki, spytaj lekarza i sprawdź na załączonej do nich ulotce, czy wśród niepożądanych działań nie ma takich,



które wpłyną niekorzystnie na jazdę (są to np. leki psychotropowe, przeciwłękowe i kojące, przeciwdepresyjne, nasenne, przeciwbólowe, leki stosowane w przypadku choroby lokomocyjnej, przeciwnadciśnieniowe).

- Zmęczenie znacznie wpływa na bezpieczeństwo prowadzenia samochodu. Jeśli jesteś zmęczony (na samopoczucie może mieć wpływ także pogoda) czy senny, wydłuża się Twój czas reakcji i nie jesteś w stanie w porę zareagować na nagłe zmiany sytuacji na drodze.
- Od tego, w jaki sposób jeździsz, zależy zużycie paliwa. Jak więc jeździć ekonomicznie? Najlepiej prowadzić samochód w sposób elastyczny, nie ruszać z piskiem opon, nie przyspieszać gwałtownie, nie jeździć na wysokich obrotach i niskich biegach. Nie warto hamować przed zakrętem, by po chwili na nowo rozpędzać auto, wystarczy hamować silnikiem. Szybka jazda z częstym przyspieszaniem i hamowaniem wiąże się z dużym zużyciem paliwa. Pamiętaj też, że podróżowanie z otwartymi oknami i bagażnikiem dachowym powoduje wzrost zużycia paliwa potrzebnego na pokonanie dodatkowych oporów powietrza.
- Bezpieczeństwo dziecka w samochodzie zależy m.in. od tego, w jakim foteliku go przewozisz. Zwróć uwagę na to czy ma potwierdzenie bezpieczeństwa (certyfikat Przemysłowego Instytutu Motoryzacji), informacje o sposobie montażu i użytkowaniu oraz o wadze, do której może być stosowany. Sprawdź czy ma możliwość regulacji siedziska, montażu na przednim i tylnym siedzeniu do przodu i tyłu kierunku jazdy. Upewnij się, czy fotelik ma też pięciopunktowe pasy.



**Siadając za kierownicą
powinieneś być w bardzo do-
brej kondycji psychicznej
i fizycznej, niezestresowany
i wypoczęty!**

ROZRYWKA

Facet jedzie samochodem i słyszy w radiu dla kierowców:

- Uwaga! Jakiś wariat na autostradzie A4 jedzie pod prąd...

Słyszając to, odzywa się:

- Jeden wariat? Są tu ich tysiące.

- Jak to? Znowu zepsuł ci się samochód? Przecież to samochód roku!

- No tak, ale on ma już dwa lata!

Na stacji obsługi pojazdów kierowca mówi do mechanika:

- Niech pan jeszcze sprawdzi w moim samochodzie koła!

Mechanik przytakuje. Podchodzi do samochodu i mówi:

- Raz, dwa, trzy, cztery. Są wszystkie!

Kandydat na przyszłego kierowcę wsiada do samochodu.

- Niestety, nie zdał pan - mówi egzaminator.

- Jak mogłem nie zdać, skoro nie zdążyłem jeszcze ruszyć samochodem?

- A jak chciał pan ruszyć, skoro siadł pan na tylnym siedzeniu?

Jasio pojechał z tatą na pierwszą przejażdżkę nowym samochodem. Po powrocie zdaje mamie relację z podróży:

- Było fajnie! Po drodze mijaliśmy siedmiu baranów, osiemnastu idiotów i jedenastu kretynów.



GAZ DO DECHY



Prospołeczna akcja

DROGA  **ŻYCIA**

Sponsor akcji:



STALEXPORT AUTOSTRADA
MAŁOPOLSKA S.A.

Patron akcji:



KRAJOWA RADA
BEZPIECZEŃSTWA
RUCHU DROGOWEGO

Współpraca WORD Katowice, WORD Kraków

