Myślę i jeżdżę trzeźwo

przyjaznaprofilaktyka.pl

Kilka słów o bezpieczeństwie na drodze

Drogi Czytelniku,

być może jesteś kierowcą z długoletnim stażem lub dopiero zamierzasz zrobić prawo jazdy. Może też być tak, że temat motoryzacji jest Ci obcy i nie zamierzasz prowadzić samochodu. W każdym z tych przypadków jesteś użytkownikiem drogi: Ty i Twoi bliscy.

E-book, który masz przed sobą to krótki przewodnik-informator, poruszający wybrane tematy związane z bezpieczeństwem na drodze.
Podajemy fakty, obalamy mity, skłaniamy do zastanowienia i uwagi.

Zapraszamy,
Zespół Przyjaznej Profilaktyki

Spis treści

6 Kilka faktów o działaniu alkoholu na organizm

8 Dawka alkoholu we krwi — reakcja organizmu

9 Kac

10 Co jeśli wypiłem lub wypiłam?

12 Powstrzymaj pijanego kierowcę

14 Dziecko uczy się przez naśladownictwo

16 Stop agresji na drodze!

18 Nie zaśmiecaj swojej uwagi, gdy prowadzisz samochód!

W 2019 roku użytkownicy dróg: kierujący, piesi i pasażerowie, BĘDĄCY POD DZIAŁANIEM ALKOHOLU

uczestniczyli w 2 717 wypadkach drogowych.

Śmierć w nich poniosło 326 osób a 3 081 osób odniosło obrażenia.

Źródło: Komenda Główna Policji, Biuro Ruchu Drogowego. „Wypadki drogowe w Polsce w 2019 r.”

WÓDKA

Kilka faktów o działaniu alkoholu na organizm

- 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe — alkohol zaburza je najszybciej — pijany ma kłopot z obserwacją sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych, pieszych itp.;
- alkohol zaburza koordynację ruchową — pijany kierowca ma trudności z wykonaniem dwóch lub więcej czynności w jednym czasie;
- alkohol działa na mózg jak środek usypiający;
- alkohol zmniejsza szybkość reakcji i wydłuża czas reakcji — pijany kierowca wolniej reaguje na zmianę sytuacji na drodze;
- alkohol zawęża pole widzenia i utrudnia ocenę odległości oraz prędkości;
- wolna i ostrożna jazda pod wpływem alkoholu nadal jest niebezpieczna dla wszystkich uczestników ruchu drogowego.

TAK NIE WYTRZEŹWIEJESZ!

- świeże powietrze lub zimny prysznic nie usuną alkoholu z organizmu i nie spowodują wytrzeźwienia;
- kawa i napoje energetyczne nie powodują wytrzeźwienia, a jedynie chwilowo pobudzają organizm.

Dawka alkoholu we krwi — reakcja organizmu

- **0,1** promila — rozproszona uwaga.
- **0,2** promila — dłuższe spostrzeganie.
- **0,3 promila** — drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotu w oddali.
- **0,5 promila** — zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.
- **0,8 promila** — błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji.
- **1-2 promile** — zaburzenie koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja).
- **2-3 promile** — zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się.
- **3-4 promile** — spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, możliwy powolny zanik funkcji oddechowych.
- **4 promile i więcej** — śpiączka, stan poważnego zagrożenia życia.

Źródło: Alkohol i kierowca, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2001. Krzak Jacek, Pijani kierowcy w Polsce i UE. Analizy, Biuro Analiz Sejmowych (2010).

Kac

Kac, czyli tak zwany syndrom dnia następnego, związany jest z silnym zatruciem organizmu na skutek przyjętego alkoholu.

Dlaczego na drodze kierowca z kacem może stanowić zagrożenie, nawet jeśli w jego krwi pozostała śladowa ilość alkoholu, albo w ogóle jej nie ma?

Kac to między innymi:

- odwodnienie,
- senność,
- osłabienie koncentracji,
- rozproszenie uwagi,
- spadek koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- zmiana zachowań psychomotorycznych człowieka.

Według amerykańskiej National Safety Commission, która przeprowadziła badania sprawdzające wpływ złego samopoczucia w wyniku kaca, na prowadzenie pojazdów, **skacowani kierowcy popełniali dwa razy więcej wykroczeń drogowych i cztery razy częściej zjeżdżali ze swojego pasa ruchu.**

Co jeśli wypiłem lub wypiłam?

Zorganizowanie alternatywnego transportu lub noclegu to tylko kwestia wykonania telefonu, niewielkiego wydatku i kilku chwil na znalezienie rozwiązania.

Jazda po pijanemu może nieść tragiczne konsekwencje, które zostaną z Tobą na całe życie.

Nawet po spożyciu niewielkiej ilości alkoholu nasze zdolności psychomotoryczne ulegają znacznemu osłabieniu, które może stanowić zagrożenie na drodze.

W świadomości naszego społeczeństwa nadal pokutują stereotypy dotyczące nieszkodliwości prowadzenia samochodu po wypiciu małej ilości alkoholu.

Jedno piwko nie zaszkodzi.

To tylko jedno piwko.

We Francji to można normalnie napić się wina do obiadu i jechać.

Nie prowadź samochodu po spożyciu alkoholu:

- zadzwoń po kogoś z rodziny lub znajomych; poproś o podwiezienie — z pewnością Ci nie odmówią,
- zadzwoń po taksówkę lub do firmy, która odwiezie Ciebie, a Twój samochód odprowadzi we wskazane miejsce,
- skorzystaj z komunikacji zbiorowej,
- znajdź sobie nocleg.

Powstrzymaj pijanego kierowcę

**Aż 30% społeczeństwa twierdzi,
że większości ich znajomych zdarza się jeździć po spożyciu alkoholu.***

GDY

PODEJRZEWASZ,

ŻE SAMOCHODEM KIERUJE

PIJANY KIEROWCA

ZADZWOŃ POD NUMER

112

* Źródło: Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Badanie postaw społeczeństwa względem bezpieczeństwa ruchu drogowego. Sopot, 12.2014 r.

DYSPOZYTOROWI POWIEDZ:

- gdzie jesteś,
- jak zachowuje się podejrzany kierowca i co robi,
- opisz samochód podejrzanego: podaj markę, model, kolor, numer rejestracyjny,
- w miarę możliwości postaraj się podążać za podejrzanym kierowcą, aby dyspozytor wiedział, gdzie wysłać policję.

Masz też prawo zatrzymać pijanego kierowcę, zanim wsiądzie do samochodu.

TO TAK ZWANE ZATRZYMANIE OBYWATELSKIE

Kodeks postępowania karnego, art. 243 § 1: każdy ma prawo ująć osobę na gorącym uczynku przestępstwa lub w pościgu podjętym bezpośrednio po popełnieniu przestępstwa, jeżeli zachodzi obawa ukrycia się tej osoby lub nie można ustalić jej tożsamości.

Dziecko uczy się przez naśladownictwo

Twoje zachowanie w samochodzie to przykład dla Twojego dziecka!

- Gdy po wypiciu alkoholu wsiadasz do samochodu, Twoje dziecko patrzy.
- Gdy po całonocnej imprezie, zmęczony lub zmęczona wsiadasz do samochodu, Twoje dziecko patrzy.
- Gdy nie jesteś w stanie prowadzić samochodu, a robisz to, Twoje dziecko patrzy.
- Gdy zachowujesz się agresywnie w stosunku do innych użytkowników dróg, Twoje dziecko patrzy.

Patrzy i uczy się, bo to Ty jesteś jego najważniejszym życiowym nauczycielem. Pamiętaj o tym!

Stop agresji na drodze!

- Być może już jesteś spóźniony do pracy?
- Być może jadący przed Tobą jedzie za wolno, choć zgodnie z przepisami?
- Być może kierowca przed Tobą nie powinien wykonywać takiego manewru?
- Być może zielone światło na skrzyżowaniu powinno się świecić ciut dłużej?
- Być może nie najlepiej zorganizowano ten remont drogowy?

Nie pozwól, by Twoja agresja stworzyła zagrożenie dla Ciebie lub innego uczestnika ruchu drogowego!

Niebezpieczne zachowania na drodze to główna przyczyna wypadków drogowych w Polsce:

- nadmierna prędkość;
- niebezpieczne manewry;
- zajeżdżanie drogi innemu uczestnikowi ruchu drogowego;
- przejeżdżanie skrzyżowań na czerwonym świetle;
- zbyt bliska jazda za innym samochodem.

Agresywna jazda

To bezpośrednie zagrożenie dla życia kierowcy i innych uczestników ruchu drogowego. W praktyce to przede wszystkim lekceważenie przepisów prawa drogowego np. ograniczenia prędkości oraz nie branie pod uwagę innych uczestników ruchu drogowego.

Gniew drogowy

To aktywne, wrogie zachowania wobec innych uczestników ruchu drogowego, na przykład: nieuzasadnione i przesadne używanie klaksonu, błyskanie światłami, wrzaski, grożenie, jeżdżenie zbyt blisko drugiego uczestnika ruchu drogowego, wrogie gesty i słowa.

Furia drogowa (wściekłość drogowa)

„To atak kierowcy lub pasażera jednego pojazdu przy użyciu samochodu lub innej niebezpiecznej broni na kierowcę lub pasażera drugiego pojazdu, wywołany jakimś zdarzeniem, które miało miejsce na drodze” *(def. za: National Highway Traffic Safety Administration).*

Nie zaśmiecaj swojej uwagi, gdy prowadzisz samochód!

SKUP SIĘ I MINIMALIZUJ RYZYKO!

Nie tylko alkohol jest zagrożeniem za kierownicą!

Niebezpieczne zachowania to również:

- niezapięte pasy;
- używanie telefonów komórkowych;
- poprawianie makijażu;
- zbyt głośna muzyka;
- opieka nad dziećmi siedzącymi z tyłu;
- „bawienie się” nawigacją samochodową;
- przeglądanie dokumentów
- oraz wiele innych czynności, które nie są związane z kierowaniem samochodem.

Skup się na prowadzeniu samochodu!
Daj szansę sobie i innym uczestnikom ruchu drogowego.

przyjaznaprofilaktyka.pl