

Atenție la ceață pe autostradă!

Pe timp de ceață:

- 1) redu viteza
- 2) mărește distanța în mers
- 3) folosește luminile corespunzător



**FII TREAZ
la VOLAN!**

treazlavan.ro

IAR PE AUTOSTRADĂ, de asemenea:

- 4) nu opri pe benzile de circulație și pe banda de urgență!
- 5) în cazul unei pene sau defecțiuni tehnice, pornește luminile de avarie, echipează-te cu vesta reflectorizantă, scoate pasagerii din autovehicul în afara părții carosabile și amplasează triunghiurile reflectorizante, unul după celălalt, la distanțe mai mari!

Poliția Română recomandă ca **luminile de întâlnire ale autovehiculelor să fie aprinse ziua pe toate categoriile de drumuri**, nu doar pe cele unde e obligatoriu. **În condiții de ceață densă, trebuie folosite și luminile de ceață.**

ATENȚIE! Cea mai periculoasă manevră pe timp de ceață este depășirea. Aceasta cu atât mai mult, cu cât cei ce depășesc pot fi surprinși de apariția bruscă de pe sensul opus a unor autovehicule care circulă fără lumini sau având în funcțiune doar luminile de poziție.

De ce e periculos să circuli cu viteză:



1) un șofer care circulă la viteză mare are mai puțin timp să reacționeze la evenimente neașteptate. Deși timpul de reacție e același, distanța acoperită până apucă să reacționeze este mai mare;

2) la viteze mari, distanța de frânare crește;

3) când un vehicul se apropie cu viteză mare, le da mai puțin timp celorlalți participanți la trafic să reacționeze ca să evite o coliziune. La viteze mari, participanții tind să supraestimeze timpul de reacție pe care îl au la dispoziție;

4) Câmpul vizual al șoferului se îngustează pe măsură ce acesta conduce mai repede; la 130 km/h, șoferul are un unghi vizual de doar 30 de grade, ceea ce înseamnă că poate vedea mult mai puține pericole.

Sursă: Raportul tematic de siguranța rutieră privind viteza, realizat de Comisia Europeană prin intermediul Observatorului European de Siguranța Rutieră din cadrul Directoratului General pentru Transport

Deși condusul cu viteză nu este la fel de periculos peste tot (să conduci cu 100 km/h este mai sigur pe autostradă decât pe un drum în afara localității care are multe curbe)

pentru orice drum riscul unui
accident rutier și severitatea
acestuia cresc dacă
viteza medie de
deplasare
crește



Sursa: Raportul tematic de siguranța rutieră privind viteza, realizat de Comisia Europeană prin intermediul Observatorului European de Siguranța Rutieră din cadrul Directoratului General pentru Transport

are loc când cineva **ațipește între 2 și 30 de secunde** (media este de 5-10 secunde), **fără să își dea seama**.

Microsomnia la volan



Când?

În timp ce persoana are **ochii deschiși**, de obicei când stă pe scaun și desfășoară **activități "pe mod automat"**.



Lipsă de somn suficient, cauzată de un program de somn deficitar sau de patologii ale somnului.

De ce?

Nu îți amintești ce ai făcut în ultimele **1-2 minute**

Picoteală marcată de **'căderea' capului** în piept

Simptomele unui microsomnia

Privire, goală, clipire lentă

Lipsă de răspuns la stimuli

Necesitatea de a **clipi continuu** pentru a rămâne treaz

Semnele care preced un microsomnia

Căscat excesiv

Tresăriri ale corpului/mușchilor

Inabilitatea de a ține ochii deschiși



Dacă te simți somnoros la volan, trage pe dreapta pentru un **"power nap"**: un somn scurt de **15 - 30 de minute**.

Cum eviți microsomnia la volan?

Pe termen scurt te poate ajuta o pauză în care să încerci câteva **exerciții fizice și să bei o cafea**.



Să dormi doar câte 4-5 ore pe noapte timp de o săptămână

Îți va afecta abilitățile de șofat în mod similar
cu o concentrație de alcool de
0,05% - 0,10%, conform studiilor.



Sursa: Interdynamics.com

Pe ploaie și carosabil umed:



1. Evită să frânezi sau să accelerezi brusc.

2. Păstrează distanța față de mașina din față.

3. Condu cu viteza adaptată la condițiile de trafic.

4. Folosește luminile de întâlnire chiar și pe timpul zilei.

5. Evită să treci prin acumulări de apă – pot ascunde gropi.

6. Fii mereu atent la pericolul de acvaplanare.

7. Ai grijă ca ștergătoarele și climatizarea să funcționeze bine. Menține curățate parbrizul, luneta, geamurile laterale, oglinzile, pentru vizibilitate maximă.

8. Ține ambele mâini pe volan și păstrează atenția la drum.



Ce faci dacă ești surprins de grindină în timp ce conduci:

Încetinește, aprinde luminile de întâlnire și lasă o distanță de trei ori mai mare decât de obicei față de mașina din fața ta.



Trage pe dreapta cât mai repede într-un loc sigur, pentru a reduce impactul bucăților de gheață. Aprinde luminile de avarie.



Ideal, oprește într-un loc departe de copaci sau stâlpi de utilități, eventual într-o parcare acoperită sau subterană. Nu opri sub poduri, pentru a nu bloca circulația.



Dacă nu poți opri într-un loc acoperit, poziționează vehiculul astfel încât grindina să lovească partea din față a mașinii: parbrizul este mai rezistent la impact față de geamuri laterale/ lunetă.



Rămâi în mașină.

Acoperă-te cu o pătură sau o haină – pentru a fi protejat de cioburi în cazul în care se sparg geamurile.



Dacă este posibil, întinde-te în mașină, cu spatele la geamuri.

După ce s-a oprit grindina, elimină cioburile din interiorul mașinii – în cazul în care s-au spart geamuri. Condu către un loc sigur, evitând liniile de curent căzute sau alte pericole de pe șosea.



Atenție la polei!



*Numit și "gheață neagră",
poleiul este **un strat foarte
subțire de gheață care poate
păcăli șoferii că de fapt
carosabilul este curat.***

Condu cu atenție!

1. Păstrează **o distanță mai mare față de mașina din față.**
2. **Adaptează permanent viteza** la condițiile de drum.
3. Ține **ambele mâini pe volan.**
4. **Nu brusca sistemul de frânare și mecanismul de direcție.**
5. **Folosește cu precădere frâna de motor.**
6. **Nu te angaja în depășiri riscante.**



Fii extrem de precaut în special **noaptea și dimineața devreme.**

Fii extrem de precaut **pe drumuri mai puțin circulat.**

Ai obligația de a circula o viteză care să nu depășească 30 km/h, în localități sau 50 km/h în afara localităților pe carosabil acoperit cu polei, gheață, zăpadă bătătorită, mâzgă sau piatră cubică umedă.

Dacă ești începător, evită, pe cât posibil, să conduci în condiții de drum alunecos, pe timp de noapte sau pe distanțe mari.