euramis

newsletter

Nr.3/2025



Obiceiuri bune în trafic

Poartă centura de siguranţă și cere-le și pasagerilor din mașina ta să o poarte

Purtarea centurii de siguranţă reduce cu 50% riscul morţii şoferului şi a ocupanţilor de pe locurile din faţă şi cu 25% riscul rănilor mortale sau grave ale pasagerilor de pe locurile din spate.

Peste 75% dintre cei aruncaţi din maşină în urma unui accident mor din cauza rănilor suferite, iar dacă nu porţi centura, ai o posibilitate de 30 de ori mai mare să fii aruncat din maşină în cazul unui impact. De altfel, **nepurtarea centurii de siguranţă îţi dublează riscul de a muri într-un accident rutier**. Statisticile arată că, dacă 1 din 8 victime care au purtat centura în momentul accidentului şi-a pierdut viaţa în urma impactului, în cazul victimelor care nu purtau centura, 1 din 4 a decedat.

Fii calm

Respectă-i pe toţi ceilalţi participanţi la trafic. Statisticile spun că 94% dintre toate accidentele din trafic sunt cauzate de erori ale şoferilor. Dintre acestea, până la 33% ar putea fi atribuite agresivităţii la volan.







Fii atent la drum

Nu lăsa nimic să îţi distragă atenţia: nu consuma alimente în timp ce conduci, nu te întoarce către pasagerii din spate, nu căuta obiecte pe podeaua autovehiculului etc. **Nu te grăbi**.

Nu consuma alcool sau substanțe psihotrope

înainte de a te urca la volan, pe motocicletă, pe bicicletă.

Nu conduce obosit

Asupra şoferilor, **privarea de somn are efecte similare cu cele ale consumului de alcool**. Să conduci după ce ai fost treaz 18 ore este similar cu a conduce cu o alcoolemie de 0,05%. Oboseala la volan conduce la somnolență. **Somnolența încetinește timpul de reacție**, scade gradul de conștientizare a activității din mediul înconjurător și provoacă deficiențe în judecată.

Fii atent la manevra de depăşire

Dacă un partener de trafic s-a angajat într-o depăşire periculoasă, trebuie încetinită viteza, ajutându-l să reintre, în siguranță, pe partea dreaptă.

Adaptează viteza la condiţiile de drum

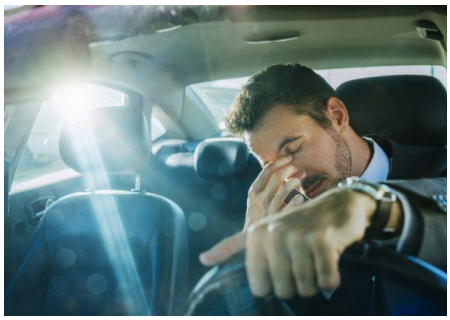
Dacă nu respecți limitele de viteză **ai mai puţin timp să reacţionezi la evenimente neaşteptate**: deşi timpul de reacţie e acelaşi, distanţa parcursă până când reacţionezi este mai mare.

La viteze mai mari, distanţa de frânare creşte.

Câmpul tău vizual se îngustează pe măsură ce conduci mai repede; la 130 km/h, ai un unghi vizual de doar 30 de grade.

Păstrează distanţa

Nu circula prea aproape de maşina din faţă! Aceasta poate frâna brusc şi **nu vei avea timp să opreşti în siguranţă**!


Nu folosi telefonul în timp ce conduci

Folosirea telefonului **crește riscul să fii implicat într-un accident rutier**.

Crește de 4 ori riscul de accident rutier dacă vorbești la telefon când conduci. Vorbitul la telefon (chiar și cu dispozitive handsfree) provoacă un fel de „orbire cauzată de neatenție”.

Crește de 20 de ori riscul de accident dacă tastezi mesaje la volan. Când scrii un mesaj, îți iei ochii de la drum pentru 5 secunde, în medie. Dacă ai merge cu o viteză de 90 km/h ar fi echivalent cu a străbate un teren de fotbal cu ochii închiși.

Folosirea telefonului la volan este contravenție și se pedepsește corespunzător.

Sursa:
Buletinul siguranţei rutiere
WHO – World Health Organization
CDC - Centers for Disease Control and Prevention