

Макар използването на мобилен телефон при шофиране да е една от често срещаните форми на разсейване при шофиране, то далеч не е единственото.

ФАКТИ

- 78% от всички катастрофи и 65% процента от рисковите ситуации включват някакъв вид разсейване.
- Шофирането с мобилен телефон намалява с 37 процента мозъчната активност, свързана с шофирането.
- Вероятността шофьор, който използва мобилен телефон, да попадне в катастрофа е четири пъти по-голяма отколкото за тези, които са съсредоточени върху пътя.
- Посягането към нещо увеличава девет пъти вероятността от катастрофа.

ВИДОВЕ РАЗСЕЙВАНЕ

Всичко, от което отвлеча цялото ви внимание от шофирането, е разсейване.

- 🔔 Визуалните или звуковите разсейвания са неща, които могат да ви накарат да отклоните очите или вниманието си от пътя (напр. поглеждате при GPS-а, проверявате децата в огледалото за обратно виждане, разговори и др.)
- 🔔 Ръчните разсейвания са неща, които ви карат да махнете ръцете си от волана (напр. търсене в чанта/жакба, ядене/пиене, гримиране и др.).
- 🔔 Менталните разсейвания са нещата, за които си мислите или чувство, което ви кара да отклонявате мислите си от задачата да шофирате (напр. умора, гняв, проблеми с колеги и др.).

Устройството „свободни ръце“ не осигурява пълна безопасност !

Устройствата за свободни ръце и системите за гласови команди създават ментално разсейване, докато водачът се занимава психически с интерактивни задачи.

Преди шофиране

- Настройте автомобила си – уверете се, че се чувствате удобно и сте подготвени за предстоящото шофиране. Отделете време, за да регулирате температурата, седалките, огледалата и т.н. Изключете телефона си, за да не се разсейвате от звъненето.
- Поддържайте автомобила чист – незакрепените предмети, които се движат в колата ви, докато шофирате, могат да ви разсейват.
- Планирайте маршрута си - настройте GPS-а, преди да тръгнете. По този начин няма да е необходимо да го управлявате по пътя.
- Управлявайте времето си – дайте си достатъчно време, за да стигнете там, където трябва. Тревогата, че може да закъснеете, може да ви разсее. Също така ще бъде по-малко вероятно да изпълнявате няколко задачи, като ядете или четете по пътя.

По време на шофиране

- НЕ използвайте ръчни устройства.
- Избягвайте мултитаскинг (извършването на няколко задачи). Съсредоточете се върху задачата да шофирате.
- Шофирайте само когато сте добре отпочинали.
- Намалете шума.
- Спазвайте правилата за движение.
- Имайте положително отношение (бъдете толерантен към другите и не се ядосвайте).
- Гледайте напред (следете пътя пред себе си).
Да следите пътя означава да гледате достатъчно далече пред автомобила си, за да можете да видите всичко, което може да причини проблем, и да се справите с него навреме. Може да ви помогне да спрете по-рано или да измислите план за предотвратяване на сблъсък. Тези няколко допълнителни секунди могат да направят голяма разлика, ако трябва да спрете.
Това е разстоянието, което едно превозно средство изминава за четири секунди.
- При 50 км/ч – 56 метра
- При 100 км/ч – 111 метра

Може никога да не успеете да премахнете всички разсейвания по време на шофиране. Най-важното е да задържите вниманието си върху задачата да шофирате.