

## O czym zapominamy, czyli Dzień Grzeczności za Kierownicą

Agresywne zachowania na drogach? Ponad 80 proc. kierowców deklaruje, że przynajmniej raz w tygodniu zdarza im się je obserwować, a ponad 30 proc. przyznaje, że im samym zdarzają się takie reakcje, wynika z badań Instytutu Transportu Samochodowego. Na szczęście można w prosty sposób zaradzić tym negatywnym statystykom.

**5 kwietnia obchodzony jest Dzień Grzeczności za Kierownicą.** Jego celem jest zwrócenie uwagi na deficyt kulturalnych zachowań wśród wielu kierujących pojazdami i jednocześnie uświadamianie, by zachowywali się w sposób właściwy i przestrzegali zasad kodeksu drogowego.

To o tyle istotne, że z badań Instytutu Transportu Samochodowego (ITS) wynika, że **ponad 80 proc. kierowców deklaruje, że przynajmniej raz w tygodniu zdarza im się obserwować agresywne zachowania na drogach** tj. oślepianie światłami, niebezpieczne zmiany pasa ruchu lub wyprzedzanie, zajeżdżanie drogi, jazdę na zderzaku, nadużywanie klaksonu, ruszanie z piskiem opon, krzyki, obelgi itp. Jednocześnie tylko niewiele **ponad 30 proc. badanych przyznaje, że im samym zdarzają się takie reakcje.**

W Dniu Grzeczności za Kierownicą przypominamy o kilku uniwersalnych zasadach, które przydadzą się przez cały rok:

- **Postaw na empatię - bądź wyrozumiały**, gdy ktoś na drodze popełni błąd. Może on przytrafić się również tobie. Warto szczególnie o tym pamiętać w przypadku osób uczących się jeździć i kierowców z innych miast,
- **Kieruj przewidywalnie** - używaj kierunkowskazów, nie zmieniaj gwałtownie pasa ruchu, nie hamuj gwałtownie, nie zajeżdżaj drogi, zachowuj bezpieczny odstęp od innych pojazdów,
- **Bądź pomocny**, gdy ktoś tej pomocy potrzebuje,
- **Parkuj poprawnie**, zgodnie z przepisami - tak, by zajmować jedno miejsce,
- **Używaj prawego pasa ruchu** (na drodze wielopasmowej, lewego tylko do wyprzedzania),
- **Ustępuj** pojazdom uprzywilejowanym,
- **Nie stwarzaj zagrożenia** dla siebie i innych uczestników ruchu drogowego, np. rozmawiając przez telefon w trakcie jazdy lub pisząc wiadomości tekstowe,
- **Dbaj o bezpieczeństwo** własne i innych, przestrzegając przepisów,
- **Pamiętaj o uśmiechu**, nawet gdy zachowanie innego uczestnika ruchu może irytować.

Pozytywne emocje pozytywnie rozładują drogowe napięcie. Poszerzają zdolności umysłowe i świadomość. Dzięki nim budujemy lepsze relacje z otoczeniem. Także nasze reakcje za kierownicą są przewidywalne, stonowane i nastawione na empatię do pozostałych uczestników ruchu.

*- Pod wpływem pozytywnych emocji zachodzą korzystne dla zdrowia procesy fizjologiczne oraz zmiany w układzie immunologicznym, hormonalnym, w układzie krążenia oraz w zakresie odporności na stres. Dzięki nim jesteśmy zdrowsi, mądrzejsi, efektywniejsi i bardziej otwarci. Szukajmy zatem okazji, aby okazywać je częściej, a Dzień Grzeczności za Kierownicą może być tego dobrym początkiem - mówi dr Ewa Odachowska-Rogalska, psycholog transportu z ITS.*