

Bezpieczny wyjazd na święta

Wybierając się w świąteczną podróż warto pamiętać o kilku zasadach, które zagwarantują nam komfort i bezpieczeństwo jazdy.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Szczególny okres dla wszystkich, także dla kierowców. Do szybko zapadającego zmroku i trudniejszych warunków jazdy dochodzi wiele czynników, które mają wpływ na bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Pamiętając o kilku podstawowych zasadach, możemy sprawić, że podróżowanie w tym czasie będzie komfortowe i bezpieczniejsze.

- **Przebywanie wśród tłumów jest jednym z istotnych czynników stresogennych.** Może wzbudzać w nas irytację i poczucie zagrożenia. Zagrożenie zaś **zwiększa tendencję do bardziej agresywnych i nieoczekiwanych zachowań, także na drodze** – z badań ITS wynika, że **ponad 80 proc. kierowców deklaruje, że przynajmniej raz w tygodniu zdarza im się obserwować agresywne zachowania na drogach.**
- **Stres ograniczymy także, gdy w świąteczną podróż wyruszymy z wyprzedzeniem,** planując ją tak, by uniknąć wzmożonego ruchu na drogach. A jeśli nawet wyjedziemy za późno, to nie próbujemy nadrabiać czasu prędkością. **Lepiej się spóźnić, niż nie dojechać wcale!**
- **Do wyjazdu przygotowany musi być zarówno kierowca, jak i auto.** Przed podróżą trzeba zadbać o stan techniczny samochodu. Należy sprawdzić: **prawidłowe ciśnienie w ogumieniu i dostosować je do obciążenia samochodu,** skontrolować stan zużycia bieżnika, **poziom płynów eksploatacyjnych** (oleju silnikowego, płynu hamulcowego, chłodniczego, wspomagania kierownicy oraz przede wszystkim zimowego płynu do spryskiwaczy).
- **Lusterka i lampy powinny być dobrze ustawione** (z uwzględnieniem obciążenia samochodu), sprawne i czyste. Ważne jest również sprawdzenie działania wszystkich świateł oraz kierunkowskazów w samochodzie – **badania ITS wskazują, że 98 proc. polskich kierowców skarży się, że są regularnie oślepiani na drogach.**
- **Bagaż oraz luźne przedmioty powinny być zabezpieczone** na czas podróży – **niezamocowany przedmiot podczas zderzenia przy prędkości 50 km/h staje się od 30 do 50 razy cięższy!**
- Po zmroku **pamiętajmy o większej ostrożności podczas manewrów:** skrętu, omijania i przede wszystkim wyprzedzania. Dostosujmy prędkość do warunków panujących na drodze – **ponad 23 proc. wypadków drogowych w ubiegłym roku spowodowanych było niedostosowaniem prędkości do warunków ruchu.**
- **Kierowca powinien być wypoczęty** przed podróżą, a w trakcie jazdy powinien robić kilkunastominutowe przerwy co 2-3 godziny, nawet jeśli nie odczuwa zmęczenia.
- **Zamiast napojów energetycznych w podróż lepiej zabrać wodę i tabliczkę gorzkiej czekolady.** Taka energia jest zdecydowanie korzystniejsza dla organizmu – **umiarkowana konsumpcja ciemnej czekolady poprawia funkcjonowanie mózgu i wpływa na skupienie.**
- Temperatura w pojeździe ma wpływ na sprawność motoryczną kierowcy – jej **optymalna wartość w samochodzie to 20-22°C** - **zbyt niska nie jest komfortowa, zaś za wysoka obniża koncentrację.**
- Skupienie uwagi kierowcy na drodze to jeden z najważniejszych elementów bezpiecznej jazdy – **nic i nikt nie powinno rozpraszać kierującego pojazdem** - **kierowcy muszą często podjąć od 8 do 12 decyzji na jeden kilometr mając na to mniej niż pół sekundy.**

Zawsze bezpiecznych podróży życzy Instytut Transportu Samochodowego!