

Empatia na drodze kluczem do bezpieczeństwa

Większość kierowców deklaruje, że regularnie zdarza im się obserwować agresywne zachowania w ruchu drogowym, ale tylko niewielka część z nich przyznaje się do takich reakcji – wynika z badań Instytutu Transportu Samochodowego. Podpowiadamy, jak w prosty sposób zaradzić tym niepożądanym emocjom.

5 kwietnia obchodzony jest Dzień Grzeczności za Kierownicą, którego 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.

Badania Instytutu Transportu Samochodowego pokazują, że **ponad 80 proc. kierowców przynajmniej raz w tygodniu jest świadkiem agresywnych zachowań na drogach**. Do takich sytuacji zalicza się m.in.: oślepianie światłami, gwałtowne zmiany pasa, wyprzedzanie w niebezpieczny sposób, zajeżdżanie drogi, jazdę na zderzaku, nadmierne używanie klaksonu, czy nawet krzyki i obelgi. Co ciekawe, jedynie **nieco ponad 30 proc. respondentów przyznaje, że sami zachowują się w taki sposób**.

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

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

Pozytywne emocje pomagają redukować napięcia, które mogą pojawić się podczas jazdy. Wspierają rozwój naszej świadomości i zdolności umysłowych, co przekłada się na harmonijne relacje z otoczeniem. Dodatkowo, nasze zachowanie za kierownicą staje się bardziej spokojne, przewidywalne i pełne zrozumienia wobec innych użytkowników drogi.