Campanie Națională de **Siguranță** și **Prevenție Rutieră**

FII ... CU MINTEA LA DRUM!



FII TREAZ laVOLAN!
treazlavolan.ro





by ApPA

Cu sprijinul BARR UNSAR 32 DE ANI UNSICAR

Fii cu mintea la drum – *despre distragerea cognitivă a atenției*

Distragerea cognitivă a atenției la volan înseamnă că mintea ta nu mai este concentrată asupra condusului. O conversație la telefon sau cu un pasager, de exemplu, poate ocupa o parte importantă din atenția necesară pentru a conduce în siguranță.

De exemplu, conform studiilor, când vorbeşti la telefonul mobil, chiar şi cu handsfree, poţi reacţiona mai greu în caz de pericol, devii mai puţin conştient de împrejurimi şi te uiţi mai puţin în oglinzi. Vorbitul la telefon în timp ce conduci, chiar şi cu handsfree, îţi scade acurateţea vizuală periferică și îți îngustează câmpul vizual.

Prin urmare:

Nu folosi telefonul mobil în timp ce conduci! Dacă trebuie să vorbeşti la telefon, trage pe dreapta sau opreşte într-o parcare. Şoferii care vorbesc la telefonul mobil în timp ce conduc nu observă peste 50% din ce se întâmplă în jur și au o probabilitate de 4 ori mai mare să fie implicaţi într-un accident. [2]

Păstrează-ţi calmul la volan! Emoţiile negative, precum starea de nervozitate, îţi afectează capacitatea de a conduce. Un studiu experimental a indicat că cearta cu un pasager din maşină poate distrage şi mai mult atenţia şoferului decât o conversaţie telefonică la volan. [3]

[1] NHTSA – The National Highway Traffic Safety Administration
[2] Global status report on road safety – who.int; estimare National Safety Council
[3] Studiu desfasurat de cercetatorii Terry Lansdown (Heriot-Watt University) și Amanda Stephens (Monash University)
[4] Studiu LYXT

Fii cu mintea la drum – *despre distragerea manuală a atenției*

Distragerea manuală (fizică) a atenției la volan apare atunci când îți folosești una sau ambele mâini pentru altceva decât condusul: ții telefonul, mănânci, bei, cauți un obiect etc. De cele mai multe ori, aceasta apare simultan cu celelalte două tipuri de distragere a atenției – cognitivă și vizuală. De exemplu, când trimiți un SMS la volan, te gândești la mesaj (cognitiv), te uiți la telefon (vizual) și tastezi (fizic).

Prin urmare:

Pune obiectele care se pot deplasa sau care pot cădea în timpul mișcării mașinii în portbagaj sau fixează-le pentru a preveni acest lucru, ca să nu fii tentat să te întinzi după ele în timp ce conduci.

Ai grijă ca atât copiii, cât și animalele de companie să fie așezați în siguranță în mașină, în dispozitive speciale. Dacă au nevoie de atenția ta, trage pe dreapta, în siguranță, pentru a te ocupa de ei. Nu te întoarce către locurile din spate în timp ce conduci, pentru că poți pierde controlul mașinii!

Nu mânca la volan! Nu consuma băuturi în timp ce conduci! Se estimează că un șofer care bea sau mănâncă în timp ce conduce are o probabilitate de 3,6 ori mai mare să fie implicat într-un accident rutier comparativ cu un șofer atent care nu face acest lucru.[4]



FII TREAZ la VOLAN!
treazlavolan.ro

O CAMPANIE

ApPA
Asociația pentru Promovarea Asigurărilor

PARTENERI

Hellas Direct®

Allianz Țiriac

anytime
BY INTERAMERICAN

GRAWE

OMNIASIG
VIENNA INSURANCE GROUP

GENERALI

BT Broker de Asigurare®
Grupul Financiar Banca Transilvania

IMPERIAL Claims Services
YOUR RELIABLE PARTNER

Desine
broker de asigurare reasigurare

HOBBIT
Broker de asigurare

ASISOFT
Acces la succes prin informație

OVB

DAUNE.expert®
Expertul dumneavoastră în daune auto

CU CONTRIBUȚIA

MOTO ADN

Rebel

TSC

CU SPRIJINUL

PARTENERI

PARTENERI MEDIA

www.facebook.com/treazlavolan

Fii cu mintea la drum – *despre distragerea vizuală a atenției*

Distragerea vizuală a atenției la volan apare atunci când șoferul nu mai privește drumul, intenționat sau nu. Se poate întâmpla când:

- vizibilitatea este blocată parțial sau total;
- șoferul își îndreaptă privirea către altceva, precum GPS-ul sau telefonul;
- atenția este atrasă de elemente din exterior, cum ar fi magazinele sau indicatoarele.

De exemplu, știai că sunt necesare doar 3 secunde de neatenţie pentru ca un accident rutier să aibă loc? Când citești un mesaj în timp ce conduci, atenția îți este distrasă timp de 5 secunde.

Prin urmare:

Nu tasta când conduci! Lasă mesajele sau verificarea contului de Facebook, Instagram sau alte reţele sociale pentru altă dată! Când scrii un mesaj text, îţi iei ochii de la drum pentru 5 secunde. Dacă ai merge cu 90 km/h, ar fi echivalent cu a străbate un teren de fotbal cu ochii închişi. [1]

Studiază dinainte traseul pe care vrei să mergi. Dacă foloseşti un sistem de navigare/ GPS, programează-l înainte de a porni la drum şi foloseşte setările audio pentru indicaţii, ca să eviţi să te uiţi la ecran pentru instrucţiuni.



Nu pleca la drum fără asigurare!

Asigurarea RCA - asigurarea de răspundere civilă auto - este **OBLIGATORIE** prin lege!

Poţi verifica valabilitatea poliței tale RCA în baza AIDA - Administrare Istoric Date Asigurări Auto, disponibilă online, la adresa www.aida.info.ro.

Asigură-ți mașina printr-o poliță CASCO! Asigurarea CASCO îți protejează propria mașină, în timp ce polița RCA acoperă numai daunele pe care le provoci altora din vina ta.

Atenţie! În anumite cazuri, un comportament iresponsabil la volan generează excluderi (riscuri care nu sunt acoperite de asigurător). De exemplu, conducerea sub influenţa alcoolului, dar şi a produselor ori substanţelor stupefiante reprezintă **excludere** pentru asigurarea CASCO.

Link-uri, informații și aplicații utile

www.amiabila.com - aplicația gratuită de mobil prin care digitalizezi procesul unei constatări amiabile în caz de accident rutier

www.aida.info.ro - site-ul unde verifici dacă polița ta RCA este valabilă

www.erovinieta.ro - site-ul unde verifici valabilitatea rovinietei și o poți achita

Plată rovinietă prin SMS:

Detalii pe **www.cnadnr.ro**
SMS la **7500**, prin mesaj text format din număr înmatriculare + categorie vehicul + număr zile (ex: B00AJVA1 / B00AJVA10)

Plata parcării în București:

detalii pe **www.cmpb.ro**
SMS la numărul scurt **7576** cu text compus din numărul de ore dorit (1, 2, 3, 4 sau zi) și numărul de înmatriculare, fără spații, linii despărțitoare sau orice alt caracter - ex: 1B777PKG sau ziB777PKG

Mă găsiți la numărul de telefon:

FII TREAZ la VOLAN!

treazlavolan.ro