

ΠΡΙΝ ΟΔΗΓΗΣΕΙΣ ΘΥΜΗΣΟΥ



ΠΡΙΝ ΟΔΗΓΗΣΕΙΣ,



- 1.35 εκατομμύρια θάνατοι από τροχαία συμβαίνουν παγκοσμίως κάθε χρόνο. Οι τραυματισμοί από την οδική κυκλοφορία έχουν γίνει πλέον η άγδια αιτία θανάτου παγκοσμίως και η κύρια αιτία θανάτου για παιδιά ηλικίας 5-29 ετών. Πολλοί από αυτούς τους θανάτους θα μπορούσαν να αποφευχθούν με στρατηγική δράση.
- Η Ελλάδα κατέχει την πρωτιά στην Ε.Ε σε θανάτους από τροχαία αναλογικά με τον πληθυσμό της.
- Κανένας θάνατος και τραυματισμός στο δρόμο και στη χώρα μας δεν είναι αποδεκτός, αναδεικνύοντας με το πιο τραγικό τρόπο το μέγεθος του προβλήματος. Η βελτίωση του επιπέδου οδικής ασφάλειας στη χώρα μας πρέπει να αποτελέσει βασική προτεραιότητα και είναι επιτακτική ανάγκη η χάραξη στρατηγικής για την προώθηση της οδικής ασφάλειας που θα βασίζεται στον συνδυασμό προτεινόμενων μέτρων-δεσμεύσεων κι όχι στην αποσπασματική εφαρμογή τους χωρίς αξιολόγηση των μέτρων- αποτελεσμάτων.

ΘΥΜΗΣΟΥ!



- Θυμήσου.** Να χρησιμοποιείς πάντα ειδικό κάθισμα για τα παιδιά.
- Θυμήσου.** Να φοράς πάντα ζώνη ασφαλείας το ίδιο και οι πίσω επιβάτες.
- Θυμήσου.** Να ρυθμίζεις στη σωστή θέση το προσκέφαλο του καθίσματος.
- Θυμήσου.** Να ελέγχεις την κατάσταση των ελαστικών.
- Θυμήσου.** Να μην οδηγείς ποτέ υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Θυμήσου.** Να μην οδηγείς ποτέ υπό την επήρεια φαρμάκων.
- Θυμήσου.** Να μην χρησιμοποιείς ποτέ το κινητό τηλέφωνο όταν οδηγείς.
- Θυμήσου.** Να ελέγχεις πάντα την ταχύτητα του οχήματός σου.
- Θυμήσου.** Να μην παραβιάζεις τον ερυθρό σηματοδότη και το STOP.
- Θυμήσου.** Να φοράς πάντα το κράνος και ο συνεπιβάτης σου ακόμα και τις πιο μικρές αποστάσεις.
- Θυμήσου.** Να τηρείς απόσταση ασφαλείας.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τι θα συμβεί αν δεν το κάνετε...



- Η χρήση του παιδικού καθίσματος μέχρι τον 12ο τους χρόνο, έχει υπολογιστεί ότι όταν χρησιμοποιούνται σωστά, αποτρέπουν κατά 71% τα θανατηφόρα δυστυχήματα και κατά 67% τους βρβείς τραυματισμούς.
- Ο κίνδυνος για τα παιδιά στο μπροστινό κάθισμα είναι μεγάλος και προέρχεται από δύο πηγές: Σε περίπτωση σύγκρουσης η μπροστινή θέση είναι η περισσότερο επικίνδυνη. Επιπρόσθετα, ο αερόσακος που θα ανοίξει στο μπροστινό κάθισμα μπορεί να προκαλέσει σοβαρές κακώσεις ή και να σκοτώσει το παιδί ακόμη και σε περίπτωση δυστυχήματος που θα συμβεί σε χαμηλές ταχύτητες.
- Όταν το παιδί καθιθεύει χωρίς παιδικό κάθισμα, κινδυνεύει να πεταχτεί από το κάθισμα και να χτυπήσει βίαια πάνω στο ταμπλό, το παρμπρίζ ή τα μπροστινά καθίσματα. Σε αυτή τη περίπτωση, ο κίνδυνος θανατηφόρου ή πολύ σοβαρού τραυματισμού, είναι επτά φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με ένα παιδί που μεταφέρεται σωστά.
- Μην ταξιδεύετε ποτέ κρατώντας το παιδί στην αγκαλιά σας. Το βάρος του παιδιού, κατά την διάρκεια της σύγκρουσης αυξάνεται 20 φορές, με αποτέλεσμα να μην μπορείτε να το συγκρατήσετε.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΕΙΔΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τι θα πρέπει να κάνετε...



ΤΑ ΕΙΔΙΚΑ ΠΑΙΔΙΚΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ.

- Χρησιμοποιείτε παιδικό κάθισμα σύμφωνα με το ύψος και το βάρος του. Η ηλικία πρέπει να λαμβάνεται ενδεικτικά υπόψη.
- Ο τύπος 0+ απευθύνεται σε παιδιά από 0 έως 13 κιλιά (περίπου από 0 έως 15 μηνών). Τα καθίσματα αυτά κοιτούν αντίθετα από τη φορά κίνησης του αυτοκινήτου.
- Ο τύπος 1 απευθύνεται σε παιδιά από 9 έως 18 κιλιά (περίπου από 9 μηνών έως 4 ετών). Τα καθίσματα αυτά κοιτούν είτε αντίθετα είτε προς την φορά κίνησης του αυτοκινήτου. Σύμφωνα με το Σκανδιναβικό μοντέλο είναι 5 φορές πιο ασφαλές τα παιδιά να κοιτούν ανάποδα έως 4 ετών.
- Ο τύπος 2/3 απευθύνεται σε παιδιά από 15 έως 36 κιλιά (περίπου από 3,5 έως 12 ετών). Τα καθίσματα αυτά κοιτούν μόνον προς την φορά κίνησης του αυτοκινήτου. Ακόμη, λοιπόν και για την πιο μικρή απόσταση μέσα στην πόλη ως βάλουμε τα παιδιά στη θέση τους!

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΠΑΝΤΑ ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΣΩ ΕΠΙΒΑΤΕΣ.

Τι θα συμβεί αν δεν το κάνετε...



- Οι οδηγοί που δεν φορούν ζώνη ασφαλείας θέτουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο τραυματισμού ή θανάτου σε περίπτωση τροχαίου.
- Όσοι επιβάτες βρίσκονται στα πίσω καθίσματα και δεν φορούν ζώνη ασφαλείας, θέτουν τον εαυτό τους σε άμεσο κίνδυνο τραυματισμού ή θανάτου σε περίπτωση τροχαίου, πέντε φορές περισσότερο σε σχέση με τους επιβάτες που φορούν ζώνη.
- Οι επιβάτες που δε φορούν ζώνες ασφαλείας συνεχίζουν να ταξιδεύουν μέσα στο αυτοκίνητο με την ίδια ταχύτητα, πέφτοντας πάνω στο ταμπλό ή στο παρμπρίζ ή στο τιμόνι.

Για παράδειγμα, σε μια πρόσκρουση με 50 χλμ/ώρα, ένας άνθρωπος 80 κιλών, θα χτυπήσει με $(50 \times 80 = 4.000)$ κιλά ΟΡΜΗ τεσσάρων τόνων!

- ΜΟΝΟ η ζώνη ασφαλείας μπορεί προφυλάξει κάποιον άνθρωπο σε τέτοια περίπτωση.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΠΑΝΤΑ ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΣΩ ΕΠΙΒΑΤΕΣ..

Τι θα πρέπει να κάνετε...



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΠΙΣΩ ΕΠΙΒΑΤΕΣ

- Οι ζώνες ασφαλείας σώζουν ζωές. Σιγουρευτείτε ότι όλοι οι επιβάτες φορούν πάντα τη ζώνη ασφαλείας τους.
- Η ζώνη ασφαλείας αυξάνει τις πιθανότητες διάσωσης σας μετά από ένα τροχαίο κατά 60%.
- Φοράτε τη ζώνη ασφαλείας ακόμα και για μικρές αποστάσεις.
- Οι πίσω επιβάτες θα προσκρούσουν πάνω στους δεμένους μπροστινούς με την ορμή ενός ελέφαντα τεσσάρων τόνων!
- Η ζώνη ασφαλείας αυξάνει τα επίπεδα προστασίας όλων των επιβατικών στο όχημα ακόμη και στα πίσω καθίσματα.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΡΥΘΜΙΖΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟ ΠΡΟΣΚΕΦΑΛΟ ΤΟΥ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ.

Τι θα συμβεί αν δεν το κάνετε...



- Οι τραυματισμοί που προκαλούνται από λανθασμένη ρύθμιση του προσκέφαλου είναι οι πιο συνηθισμένοι σε όλους τους οδηγούς.
- Οι τραυματισμοί που προκαλούνται από λανθασμένη ρύθμιση του προσκέφαλου μπορεί να είναι πολύ επώδυνοι και μερικές φορές προκαλούν συμπτώματα που κρατούν χρόνο μετά το ατύχημα.
- Ακόμα και τα ήπια συμπτώματα, οι πονοκέφαλοι, η ακαμψία των μυών και η ζαλάδα μπορούν να κρατήσουν επί μήνες.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΡΥΘΜΙΖΕΙΣ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟ ΠΡΟΣΚΕΦΑΛΟ ΤΟΥ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ.

Τι θα πρέπει να κάνετε...



- Ρυθμίζετε το προσκέφαλο του καθίσματος κάθε φορά που επιβαίνετε στο όχημα για να αποφύγετε τους τραυματισμούς σε περίπτωση σύγκρουσης.
- Ένα προσκέφαλο καθίσματος, προκειμένου να είναι αποτελεσματικό, πρέπει να βρίσκεται όσο το δυνατόν καντύτερα στη βάση του κεφαλιού. Η δε καρυφή του προσκέφαλου πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με την κορυφή του κεφαλιού ή τουλάχιστον μέχρι το επίπεδο των ματιών.
- Ο κάθε κατασκευαστής και το κάθε μοντέλο αυτοκινήτου προσφέρουν διαφορετικά επίπεδα προστασίας σε σχέση με τη ρύθμιση του προσκέφαλου.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ

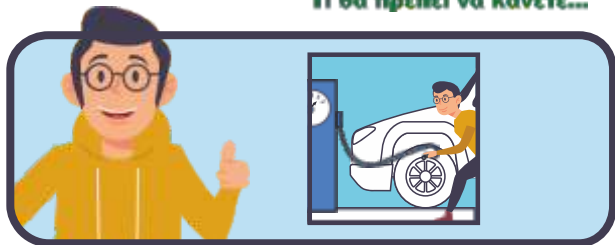
Τι θα συμβεί αν δεν το κάνετε...



- Τα φθαρμένα ελαστικά μειώνουν τις επιδόσεις του αυτοκινήτου, ιδιαίτερα στο βρεγμένο οδόστρωμα.
- Τα ελαστικά με χαμηλότερη πίεση από τη φυσιολογική προκαλούν μειωμένο έλεγχο του οχήματος, επιτείνουν τη φθορά και αυξάνουν την απόσταση φρεναρίσματος.
- Τα ελαστικά με μεγαλύτερη πίεση από τη φυσιολογική μειώνουν την πρόσφυση και την σταθερότητα στο φρενάρισμα.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΕΛΑΣΤΙΚΩΝ

Τι θα πρέπει να κάνετε...



Πρέπει να ελέγχετε τα ελαστικά σας τουλάχιστον μία φορά το μήνα.

- Η πίεση των ελαστικών ελέγχεται και συμπληρώνεται όταν τα ελαστικά είναι κρύα - στη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.
- Η πίεση των ελαστικών στα αυτοκίνητα πέφτει υπό φυσιολογικές συνθήκες κατά 0,1 με 0,2 bar το μήνα.
Πληροφορίες για τη σωστή πίεση των ελαστικών υπάρχουν συνήθως στην πιλαϊνή πόρτα του οδηγού.
- Όλα τα ελαστικά διαθέτουν δείκτες φθοράς. Αυτοί οι δείκτες εμφανίζονται στις κύριες αιθαλώσεις. Όταν η φθορά του πέλματος έχει φτάσει στα 1,6 χιλιοστά, το ελαστικό πρέπει να αντικατασταθεί.
- Βεβαιωθείτε...ελέγξτε το
- Εξετάστε το πέλμα
- Ελέγξτε τις πιέσεις, ελέγξτε την κατάσταση
- Ελέγξτε την ηλικία τους για την ασφάλεια σας. Μην αμελείτε...

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΣ ΠΟΤΕ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΙΑ ΑΛΚΟΟΛ

Τι θα πρέπει να κάνετε...



Η ΟΔΗΓΗΣΗ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΣΚΟΤΩΝΕΙ.

- Οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλ συνεπάγεται: Καθυστερήση στα αντανακλαστικά σας (διπλάσιοι ή και τριπλάσιοι χρόνοι αντίδρασης), αύξηση της απόστασης μέχρι να σταματήσετε, μειωμένη αντίληψη του χώρου και της ταχύτητας, μειωμένο οπτικό πεδίο, αίσθημα υπερβολικής αυτοπεποίθησης, μειωμένες δυνατότητες «αντίστασης» και αναστολών για ακόμη περισσότερο αλκοόλ.

Περίπου 1 στα 3 των τροχαίων συνδέεται με την κατανάλωση αλκοόλ.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- Μην πίνετε όταν πρόκειται να οδηγήσετε. Υποδείξτε τον Οδηγό της παρέας, ώστε να μεταφέρει τους υπόλοιπους στο σπίτι με ασφάλεια.
- Καλέστε ένα ταξί για να πάτε στον προορισμό σας ή τηλεφωνήστε σε κάποιον δικό σας να σε γυρίσει σπίτι.
- Όταν οδηγείτε να θυμάστε ότι το όχημά σας, είναι απλώς ένα μέσο μεταφοράς και ο δρόμος είναι γεμάτος αστάθμητους παράγοντες και κινδύνους. Μην τους αυξάνετε και λίγο αλκοόλ πριν την οδήγηση επηρεάζει πάντα τις αντιδράσεις σας.

Μην πίνετε όταν πρόκειται να οδηγήσετε!

Μην οδηγείτε αν έχετε πει!

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΣ ΠΟΤΕ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ

Τι θα πρέπει να κάνετε...



- **Αυξημένη προσοχή επιβάλλεται, ή και αποφυγή της οδήγησης, για όσους παίρνουν φάρμακα τα οποία επηρεάζουν την οδηγική τους ικανότητα.**
- **Πως επιδρούν τα φάρμακα:**
Διαταραχές στο κεντρικό νευρικό σύστημα (άγχος, διέγερση, μείωση εγρήγορσης, μείωση προσανατολισμού και ικανοτήτων εκτίμησης, ζάλη, υπνηλία, ίλιγγος όρασης, ακοής, υπόταση, δύσπνοια, βροχοσπασμό, άσθμα, πόνος κ.α).
- **Οι κυριότερες κατηγορίες φαρμάκων είναι:**
αντισηπτικά, αντιεμετικά, αντιυπερτασικά, αντιδιαβητικά, αντιψυχωτικά, αντιεπιληπτικά, αναισθητικά .
- **Επειδή κάθε φάρμακο και φαρμακευτική αγωγή εμφανίζουν ανεπιθύμητες ενέργειες που μειώνουν και επηρεάζουν την ικανότητα οδήγησης, για κάθε φάρμακο πρέπει να συμβουλευόμαστε αποκλειστικά και μόνο το γιατρό μας επιπλέον δεν αλλάζουμε μόνοι μας τη δόση και τη συχνότητα λήψης, γνωστοποιούμε στο γιατρό μας ανεπιθύμητες ενέργειες, δεν αγοράζουμε μόνοι μας φάρμακα από φαρμακείο χωρίς συνταγή προκειμένου να είμαστε ασφαλείς στη διάρκεια της οδήγησης.**

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΣ ΠΟΤΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΤΑΝ ΟΔΗΓΕΙΣ.



- Η οδήγηση είναι μια σύνθετη δραστηριότητα. Για κάθε 1,6 χλμ, ο οδηγός πρέπει να παίρνει 20 αποφάσεις, ενώ διαθέτει λιγότερο από μισό δευτερόλεπτο για να αποφύγει μια σύγκρουση. Όλες οι τηλεφωνικές συναμιλίες αποσπούν την προσοχή από την οδήγηση.

Αποτέλεσμα: ο κίνδυνος να συγκρουστούν μιλώντας στο κινητό είναι τέσσερις φορές μεγαλύτερος του φυσιολογικού, ασχέτως αν χρησιμοποιούν HandsFree ή όχι. Αυτό συμβαίνει γιατί ο εγκέφαλος του ατόμου που μιλά στο κινητό επεξεργάζεται πολύ πιο αργά τις οπτικές πληροφορίες που λαμβάνει. Η χρήση κινητού τηλεφώνου με ελεύθερα χέρια κατά την οδήγηση προκαλεί αύξηση του θυμού και μειώνει τη μνήμη του οδηγού για το τι έχει δει στο δρόμο. Με 60χλμ/ώρα, αν γυρίσουμε το βλέμμα μας στο κινητό για να δούμε ποιος μας καλεί θα διανύσουμε 67 μέτρα οδηγώντας σαν τυφλοί.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΕΙΣ ΠΟΤΕ ΤΟ ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΟΤΑΝ ΟΔΗΓΕΙΣ.

Τι θα πρέπει να κάνετε...



- Πριν ξεκινήσετε, βάλτε το κινητό σε σίγαση ή απενεργοποιήστε το.
- Πείτε στους φίλους και τους συγγενείς σας ότι δε θα απαντάτε στο κινητό όση ώρα οδηγείτε.
- Σε περίπτωση που είναι απόλυτη ανάγκη να μιλήσετε, ακινητοποιήστε το όχημά της σε κάποιο ασφαλές σημείο για να μιλήσετε.
- Μη γράφετε/διαβάζετε μηνύματα στο κινητό ενώ οδηγείτε. Έχει αποδειχθεί ότι είναι ακόμη πιο επικίνδυνο από το να μιλάτε.
- Να έχετε την προσοχή σας στο δρόμο. Ένα μήνυμα...μια απάντηση στο κινητό μας ...μπορεί να προκαλέσει μια τραγωδία

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΟΥ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΣΟΥ.



- Η υπερβολική ταχύτητα ευθύνεται για το 20-30% του συνόλου των θανατηφόρων τροχαίων που σημειώνονται στους δρόμους.
- Η ταχύτητα προκαλεί υπερένταση, κόπωση και απώλεια εγρήγορσης αποτελέσματα που οδηγούν σε τροχαία.
- Όσο αυξάνεται η ταχύτητα τόσο μειώνεται το οπτικό πεδίο.
- Ο οδηγός οχήματος που θα συγκρουστεί πλάγια με ταχύτητα μεγαλύτερη των 50 χλμ./ώρα εκτιμάται ότι δεν έχει καμία πιθανότητα επιβίωσης, ενώ σε περίπτωση που η σύγκρουση είναι μετωπική, πιθανότητα επιβίωσης του οδηγού ή επιβάτη υπάρχει μόνον εάν η ταχύτητα δεν ξεπερνά τα 70 χλμ./ώρα.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΤΟΥ ΟΧΗΜΑΤΟΣ ΣΟΥ.

Τι θα πρέπει να κάνετε...



- Προσαρμάστε την ταχύτητα σας σύμφωνα με το δρόμο, την κυκλοφορία και τις καιρικές συνθήκες.
- Κρατείστε ασφαλή απόσταση από το προπορευόμενο οχημάτιο ακόμα κι όταν οδηγείτε κάτω από το όριο ταχύτητας, διότι είναι εξαιρετικά επικίνδυνο.
- Οδηγείτε πάντα με τέτοια ταχύτητα που θα σας επιτρέψει να σταματήσετε με ασφάλεια εντός της απόστασης που μπορείτε να διακρίνετε με ευκρίνεια.
- Μειώστε ταχύτητα όταν στο δρόμο υπάρχουν μοτοοικητιστές, πεζοί, ποδηλάτες και ιδιαίτερα παιδιά.
- Τηρείτε πάντοτε τα όρια ταχύτητας του δρόμου
Βεβαίως, η ταχύτητά σας θα πρέπει να είναι ακόμη χαμηλότερη από τα όρια ταχύτητας σε περίπτωση που: Υπάρχουν έργα στον δρόμο, πεζοί, ποδηλάτες, μοτοοικητιστές, οι καιρικές συνθήκες είναι κακές, ο φωτισμός είναι κακός και άλλες αιτίες που επηρεάζουν την οδήγηση.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΔΕΝ ΟΔΗΓΟΥΜΕ ΕΠΙΘΕΤΙΚΑ.



Στην Ελλάδα, με βάση στοιχεία που προκύπτουν από διάφορες μετρήσεις και έρευνες, διαπιστώνεται ότι η επιθετική οδήγηση είναι από τις πρώτες αιτίες πρόκλησης τροχαίων Δυστυχημάτων.

Μάθετε να οδηγείτε αμυντικά:

Αν και δεν υπάρχουν τεχνικές που μπορούν απλάυτα να μας προστατέψουν, υπάρχουν τρεις βασικές αρχές που μπορούν να προσφέρουν πολλά σε δύσκολες καταστάσεις.

- Μην προκαλείτε
 - Αποφύγετε άσεμνες χειρονομίες
 - Μην εμπλέκεστε.
 - Προσαρμόστείτε.
-
- Το πιο σημαντικό που μπορείτε να κάνετε για να αποτρέψετε την επιθετική οδήγηση είναι να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο οδηγείτε. Μπορούμε όλοι να συμβάλουμε στην μείωση και ελαχιστοποίηση της επιθετικής οδήγησης. Δεν ξχνώ ότι ο δρόμος δεν είναι χώρα αγρίων, όπου εκείνοι που νικάθουν δυνατοί και οδηγούν χωρίς σύνεση μπορούν να υπαγορεύουν τον δικό τους νόμο. Να θυμάστε ο δρόμος ανήκει σε όλους, η ευγένεια είναι πολιτισμός και θα πρέπει να γίνει στάση ζωής.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΣΥΝΤΗΡΕΙΣ ΤΟ ΟΧΗΜΑ ΣΟΥ



Συντήρηση οχήματος

- Η συντήρηση ενός οχήματος μπορεί να έχει το χαρακτήρα της μακροβιότητας του και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες με πιο σημαντικό την έγκαιρη και σωστή συντήρησή του. Έτσι το όχημα ελέγχεται ώστε να προληφθεί οποιαδήποτε βλάβη. Ένα μη συντηρημένο όχημα αυξάνει σημαντικά τις πιθανότητες να εμπλακεί σε σοβαρό τραυματισμό ή θανατηφόρα σύγκρουση.
- Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι διατηρεί τα συστήματα του οχήματος σε άριστη λειτουργία για να παρέχουν στον οδηγό ασφάλεια στις μετακινήσεις. Φροντίζω, προσέχω, να το έχουμε κατά νου για περισσότερη διάρκεια της ζωής του οχήματος αλλά και ασφάλεια στον δρόμο. Το χραισκάτε στον εαυτό σας, την οικογένειά σας, τους επιβάτες σας και όλους τους γύρω σας. Βεβαιωθείτε ότι το όχημά σας είναι ασφαλές για το δρόμο.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΑΣΦΑΛΙΖΕΙΣ ΤΟ ΟΧΗΜΑ ΣΟΥ



Ασφάλεια οχήματος

- Τροχαίο συμβάν, όσο και αν δεν το θέλουμε ή ποτέ δεν το έχουμε σκεφτεί, υπάρχει πάντα η πιθανότητα να εμπλακούμε σε τροχαίο είτε ως πεζοί είτε ως οδηγοί, ανεξάρτητα ποιος ευθύνεται και ποια μπορεί να είναι η αιτία.
- Μπορεί να φταίει το οδόστρωμα, η υπερβολική ταχύτητα, η ελλιπής οδική παιδεία, η μέθη, η απροσεξία, η μηχανική κατάσταση του οχήματος ή όλα μαζί.
- Ήώς θα νιώσετε λοιπόν αν εμπλακείτε σε σύγκρουση, τραυματίες κλπ και στη συνέχεια ανακαλύψετε ότι ο άλλος οδηγός δεν έχει ασφάλεια.
- Η ασφάλεια του οχήματός είναι για την προστασία τόσο για σας τους ίδιους, την οικογένειά σας, όσο και για τους άλλους.

Ασφαλίστε το όχημά σας, είναι υποχρεωτικό βάσει Νόμου. Γίνετε νόμιμοι.

**ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΦΟΡΑΣ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΚΡΑΝΟΣ
ΚΑΙ Ο ΣΥΝΕΠΙΒΑΤΗΣ ΣΟΥ, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΙΣ
ΠΙΟ ΜΙΚΡΕΣ ΑΠΟΣΤΑΣΕΙΣ.**



Κάθε χρόνο χιλιάδες άνθρωποι στη χώρα μας βρίσκουν τραγικό θάνατο στην ασφάλτο. Από αυτούς, δυσανάλογα μεγάλο είναι το ποσοστό των μοτοσικλετιστών.

- Η κраниοεγκεφαλική κάκωση είναι η κύρια αιτία θανάτου σε δυστυχήματα με μοτοσικλέτες.
- Περισσότερα από 4 στα 5 τροχαία με μοτοσικλέτα καταλήγουν σε τραυματισμό ή θάνατο του μοτοσικλετιστή.
- Για κάθε 1,5 χλμ. οδήγησης, ένας μοτοσικλετιστής κινδυνεύει 16 φορές περισσότερο να πεθάνει σε μια σύγκρουση από ότι ο οδηγός ενός άλλου οχήματος.
- Όποιος χρησιμοποιεί το κράνος, μειώνει τον κίνδυνο στο 1/3.
- Το ΚΡΑΝΟΣ παρέχει τη μέγιστη δυνατή προστασία στους δικυκλιστές οι οποίοι είναι άμεσα εκτεθειμένοι σε κίνδυνο.

ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ, το πιο σημαντικό μέρος του σώματός σας απροστάτευτο και εκτεθειμένο. Η ανθρώπινη ζωή είναι ανεκτίμητη

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΝΑ ΤΗΡΕΙΣ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ.

- Πάντα να οδηγείτε με μια ταχύτητα που θα σας επιτρέψει να σταματήσετε εγκαίρως σε μια απόσταση ελεύθερη μπροστά σας. Γι' αυτό θα πρέπει να αφήνετε αρκετή απόσταση από τον μπροστινό σας, ώστε, εάν φρενάρει απότομα, να μπορέσετε να σταματήσετε. Το γράφημα που ακολουθεί παρουσιάζει το πώς, ενώ αυξάνει η ταχύτητα του οχήματος, μεγαλώνει και η τελική απόσταση ακινητοποίησής του οχήματος.



- Ένας απλός τρόπος για να υπολογίσετε την απόσταση ασφαλείας. Χρησιμοποιήστε ναητά ένα σταθερό σημείο από το οποίο θα περάσει το προπορευόμενο όχημα (για παράδειγμα κάποια πινακίδα ή κάποιο στύλο φωτισμού) και μετρήστε δύο δευτερόλεπτα (λέγοντας από μέσα σας 1001, 1002). Θα πρέπει να περνάτε και εσείς από αυτό το σταθερό σημείο εκείνη τη στιγμή. Θυμηθείτε: τα μεγάλα οχήματα (φορτηγά), καθώς και οι μοτοσυκλέτες, χρειάζονται περισσότερη απόσταση για να ακινητοποιηθούν, οπότε πρέπει να αφήνετε διάστημα τεσσάρων δευτερολέπτων.

ΘΥΜΗΣΟΥ. ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΣ ΟΤΑΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΚΟΠΩΣΗ ΚΑΙ ΥΠΝΗΛΙΑ



Πολλά τροχαία δυστυχήματα οφείλονται σε κόπωση ή υπνηλία. Οι οδηγοί συνήθως δεν γνωρίζουν ότι κοιμούνται στο τιμόνι για λίγα δευτερόλεπτα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΥΠΝΗΛΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΟΔΗΓΗΣΗ

- Δυσκολεύεσαι να εστιάσεις το βλέμμα σου ή να κρατήσεις τα μάτια σου ανοιχτά.
- Δυσκολεύεσαι να κρατήσεις το κεφάλι σου σε όρθια θέση.
- Χασιμοιριέσαι συνεχώς, σου ξεφεύγουν οι σημάσεις του δρόμου.
- Διαπιστώνεις ότι επαναφέρεις απότομα το αυτοκίνητό σου στη λωρίδα κυκλοφορίας σου. Τότε μπορεί να παρουσιάζεις κόπωση και υπνηλία!

ΠΡΟΣΕΧΕ!

- **ΚΟΙΜΗΣΟΥ ΚΑΛΑ:** αρκετός ύπνος κάθε μέρα.
- **ΚΑΝΕ ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΥΠΝΟΥ:** Δεκαπέντε λεπτά αρκούν.
- **ΠΙΕΣ ΕΝΑΝ ΚΑΦΕ:** θέλει όμως 30 λεπτά για να έχει αποτέλεσμα.
- **ΚΑΝΕ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΑΣΕΙΣ:** διάλειμμα μετά από δίκωρη οδήγηση.

Η ΕΥΘΥΤΑ-ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΡΟΔΟΥ, ιδρύθηκε στις 6 Ιουνίου 2004 από μια ομάδα ευαισθητοποιημένων πολιτών, όπως επιστήμονες από διάφορους χώρους, θύματα και συγγενείς τροχαίων δυστυχημάτων, αλλά και ύστερα από πρωτοβουλία της Ελένης Καρούδη, χάνοντας το γιό της Δημήτρη Καρούδη, 19 χρόνων πρωτοετή φοιτητή (πεζός σε πεζοδρόμιο) από τροχαίο δυστύχημα στην Αθήνα, που προκλήθηκε από συνειδητο οδηγό, υπό την επήρεια αλκοόλ, οδηγώντας με υπερβολική ταχύτητα.

Είναι η πρώτη Μ.Κ.Ο στον χώρο της Οδικής Ασφάλειας που ιδρύθηκε στην Ελλάδα από μητέρα θύματος.

Μέλος Εθνικού Συμβουλίου Οδικής Ασφάλειας του Υπουργείου Υποδομών - Μεταφορών, Ε.Ε.Υ.Α. Παγκόσμιων - Ευρωπαϊκών οργανισμών, Σιπλήφων, Φορέων.

Η Ευθύτα - Παρατηρητήριο Οδικής Ασφάλειας Ρόδου, συνεχίζει την εκστρατεία ευαισθητοποίησης στο θέμα της Οδικής ασφάλειας γνωρίζοντας ότι τα τροχαία δεν είναι απυχήματα. Μπορούν να εκμηδενιστούν αλλόζονιας οδική συμπεριφορά σώζοντας πολλές ζωές.

Οι χώρες που θέλησαν ...πέτυχαν τον στόχο VISION ZERO.

ΟΡΑΜΑ ΜΗΔΕΝ ΘΑΝΑΤΟΦΟΡΑ στους δρόμους της χώρας μας.



ΕΥΘΥΤΑ
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΟΔΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΡΟΔΟΥ



ΣΥ.Φ.Α.Κ.
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΩΝ
ΑΙΓΑΙΟΥ ΚΑΙ ΚΡΗΤΗΣ

Με την ευγενική χορηγία του: