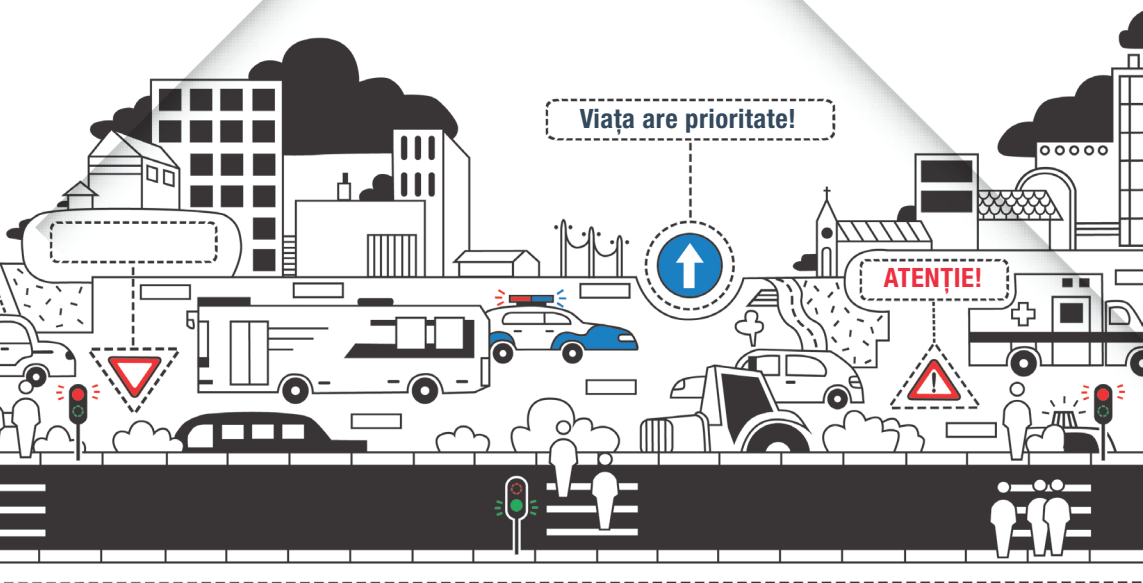




ORA DE EDUCAȚIE RUTIERĂ LA LICEU

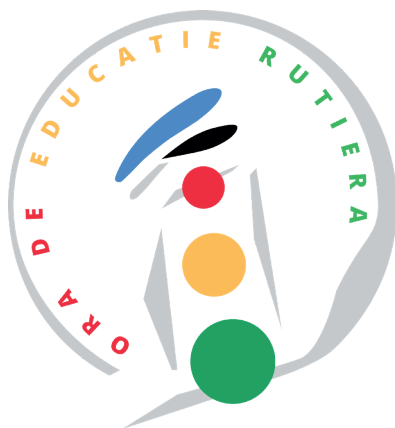


Asociația pentru Educație, Dezvoltare și
Implicarea Tineretului



MINISTERUL EDUCAȚIEI
NAȚIONALE





Un proiect marca



*Asociația pentru Educație, Dezvoltare și
Implicarea Tineretului*

parte din Programul Național de Educație pentru Siguranță



Realizat împreună cu:



MINISTERUL EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



POLITIA
ROMÂNĂ

Ce este complicat în a conduce?

Conducusul antrenează ființa noastră în totalitate pentru că implică:

- **Caracterul**

(cât de mult înțeleg să respect regulile și să am grijă de cei din jur, în funcție de educația primită și de valorile etice și morale pe care le am)

- **Senzații și percepții**

(recepționez și decodific stimulii din mediu)

- **Inteligență** (înțeleg și pot lua decizii când sunt la volan)

- **Temperamentul** (cât de repede reacționez la stimuli)

- **Aptitudini** (în timp, ajung să am un “stil” de a conduce bazat pe experiență)

- **Afectivitatea** (încordarea, tensiunea, relaxarea, tonusul emoțional mă pot face să fiu mai agresiv la volan sau mai calm)

- **Atenția** (distributivă, concentrată, în toate formele ei)

- **Memoria** (învăț, stochez și apoi reactualizez informațiile pe care le am despre codul rutier și îmi folosesc memoria topografică)





**Asociația pentru Educație, Dezvoltare și
Implicarea Tineretului**

Două cuvinte: Responsabilitate și siguranță.

Auzi des aceste două cuvinte și poate că în timp nu le mai dai atenție, tocmai pentru că pari să fii bombardat cu ele din toate direcțiile. Totuși, ele sunt mantra campaniilor rutiere. Tocmai de aceea, hai să vedem ce se ascunde în spatele lor și sigur vom observa că se referă la lucruri foarte concrete pe care le poți identifica și tu atunci când ești sau vei fi la volan:

Responsabilitate

- responsabilitatea afectivă în trafic: altruism și moralitate versus egoism.
- responsabilitatea cognitivă în trafic: comportament pozitiv și sănătate mentală versus comportament negativ.
- responsabilitatea senzorio-motorie în trafic: satisfacție și bună-dispoziție versus stres și depresie.

Siguranță

- siguranța afectivă: stil de condus preventiv și spirit de dreptate versus agresivitate și oportunism.
- siguranța cognitivă: analiză obiectivă versus analiză părtinitoare.
- siguranța senzorio-motorie: comportamente politicoase și calme versus schimburi nepoliticoase și comportamente exagerate.

Prejudecăți cognitive sau atunci când mintea ne păcălește



În contextul tragediilor zilnice de pe șosele, vorbim deseori despre asumarea riscurilor și a factorilor de risc care duc la accidente. Printre erorile de gândire care ne pot pune în pericol ca șoferi, se regăsesc:



- Tendința de a ne considera protejați și de neatins în autoturismele din ce în ce mai puternice și performante. Este ca și când am prelua din forța mașinii pe care o conducem și deseori resimțim o puternică frustrare când suntem limitați de reguli, condiții de trafic, stilul de condus al altor șoferi, etc.

- Viața într-un spațiu din ce în ce mai aglomerat, fie în oraș sau în afara lui, accentuează ostilitatea și agresivitatea care se manifestă la volan. Nu doar aglomerația și graba ne fac să fim impulsivi și agresivi în trafic, așa cum ar fi intuitiv să presupunem, ci și teama de a nu fi trași la răspundere. În timp, șoferii care nu au fost sancționați pentru încălcarea regulilor capătă un mod mai nesăbuit de a conduce.

Ce spun psihologii despre cauzele accidentelor:

- evaluăm eronat distanțele;
- nu analizăm corect situația;
- nu reușim să prevedem comportamentul altor participanți la trafic;
- ne lăsăm ușor distrași (tehnologia se pricepe foarte bine la a face asta);
- avem obiceiuri comportamentale nepotrivite;
- vârsta în sine poate fi o cauză (tinerii și vârstnicii sunt cei mai expuși accidentelor);
- avem idei preconcepute despre diferiți participanți la trafic.



Recomandări pentru tinerii șoferi:



V-ați ridicat permisul de conducere?

Atunci este nevoie să fiți tot mai responsabili! Primele drumuri din postura de începător este recomandat să le faceți ținând seama de următoarele:

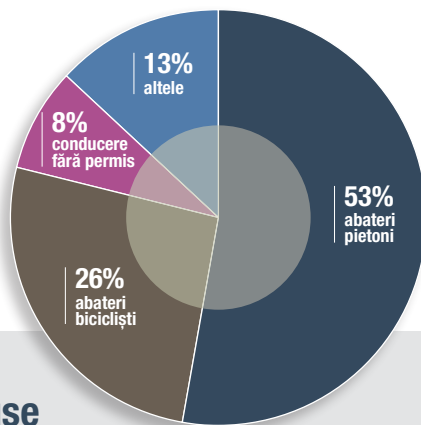
- Nu vă urcați singur la volan, cel puțin la primele drumuri efectuate în oraș sau în afara lui. Rugați pe cineva experimentat să vă însoțească de mai multe ori, până căpătați încredere. Țineți cont de sugestii, dar nu permiteți să se conducă în locul dumneavoastră;
- Dacă ați obținut permisul, dar nu vă simțiți sigur în privința condusului, mergeți la câteva ore suplimentare cu instructorul pe care l-ați avut la școala de șoferi și exersați punctele pe care nu le stăpâniți;
- Conduceți de fiecare dată când aveți ocazia, pentru că doar repetând ajungeți să stăpâniți mașina, vă formați reflexele și vă antrenați atenția;
- Este bine să fiți cât mai relaxați și calmi la volan, deoarece stilul de condus se formează prin însumarea multor ore de exercițiu. Nu vă aventurați în primul an după ce ați obținut permisul de conducere;
- Abia după ce ați devenit stăpâni pe situație, este recomandat să vă luați prietenii cu voi la drum, dar și atunci, concentrați-vă la condus și nu dați curs conversațiilor, discuțiilor aprinse, iar muzica poate fi ascultată în surdina;
- De la început, amplasați pe parbriz și luneta mașinii semnele de începător;
- Nu forțați mașina în privința direcției, frâneli și a pedalei de accelerație; lipsa de experiență poate să vă producă neplăceri, chiar accidente;
- De fiecare dată când plecați la drum, pregătiți-vă. Mai concret: puneți-vă centura de siguranță, reglați-vă scaunul, volanul și oglinzile, pentru o vizibilitate bună;
- Învățați foarte bine TOATE semnele de circulație. Doar așa puteți conduce liniștiți, fără riscul de a genera accidente.



Așadar, fiți precauți și responsabili de fiecare dată când plecați la drum pentru că este vorba despre SIGURANȚA voastră și a celor din jur. DRUM BUN!



În anul 2017 au fost înregistrate **1.349** de accidente rutiere grave în care au fost implicate persoane cu vârsta mai mică de 18 ani. În urma acestor accidente și-au pierdut viața **121** de persoane cu vârsta mai mică de 18 ani, iar alte **977** au fost rănite. Dintre accidentele grave produse în anul 2017 în care au fost implicați minori, **574** de accidente rutiere grave s-au produs **din vina minorului** și s-au soldat cu decesul a **60** de persoane și rănierea gravă a altor **555** de persoane.



Principalele cauze generatoare de accidente rutiere grave produse din vina minorilor



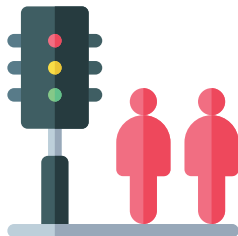
**Și pe bicicletă trebuie să respecti regulile de circulație!
Protejează-te tu, nu te baza pe ceilalți!**

- Trebuie să fii mereu atent la culorile semaforului, indicatoarele și marcajele rutiere, semnalele celorlalți participanți la trafic și la obstacolele de pe carosabil.
- Poartă tot timpul cască și alte elemente de siguranță.
- Semnalizează din timp schimbarea direcției de mers.
- Păstrează o distanță de siguranță față de celelalte vehicule și circulă cu o viteză care îți permite evitarea oricărui pericol.

Dacă circulați cu bicicleta:

Biciclistul trebuie să cunoască aproape tot atâtea reguli de circulație ca un șofer și să le respecte. Astfel, tuturor celor care folosesc bicicleta pe drumurile publice le recomandăm:

- evitați zonele aglomerate și arterele principale cu trafic mare. Dacă totuși ajungeți cu bicicleta într-o intersecție, respectați semnificația indicatoarelor!
- să circule pe un singur rând, iar dacă pe direcția de deplasare există o pistă pentru biciclete, amenajată ca atare, să circule pe aceasta;
- să traverseze drumul public, pe trecerea destinată pietonilor, pe lângă bicicletă;
- să nu circule pe timp de noapte sau când vizibilitatea este redusă, fără să aibă bicicleta echipată cu lumini și elemente reflectorizante.



Înainte de a traversa, oprește-te, uită-te, ascultă!

- Traversează strada doar pe trecerile pentru pietoni ori la culoarea verde a semaforului pietonal.
- În timpul deplasării, utilizarea telefonului mobil îți poate distra atenția și îți poate pune viața în pericol.
- Nu asculta muzică tare la căști, ascultă ce se întâmplă în jurul tău.

Recomandări rutiere pentru tineri/elevi de liceu

- De preferat, nu vă deplasați cu rolele/skate-board-ul pe partea carosabilă a drumurilor publice!
- După căderea întinericului sau în alte condiții de vizibilitate redusă, folosiți îmbrăcăminte de culoare deschisă, care vă face mai vizibili în lumina farurilor!
- Circulați doar pe trotuar. Pe drumurile unde nu există trotuare, circulați întotdeauna pe partea stângă, cât mai aproape de marginea drumului, astfel ca mașinile care circulă pe partea carosabilă să vină din fața voastră.
- **ATENȚIE!** Dacă se apropie de trecerea pentru pietoni mașinile poliției, mașinile de ambulanță sau mașinile pompierilor, **NU TRAVERSAȚI**, chiar dacă semaforul arată culoarea verde.
- Evitați să ascultați muzică la căști și fiți atenți la drum.



Mijloacele de transport în drumul spre școală și spre casă:

- Așteptați mijloacele de transport în comun numai pe trotuare sau pe refugiile special amenajate, nicidecum pe partea carosabilă!
- După coborârea din mijloacele de transport în comun, nu traversați strada prin fața sau prin spatele acestora, înainte de plecarea lor!
- Traversarea se realizează numai prin locurile special amenajate!



În mașină, ca pasageri:

- Toți ocupanții autovehiculelor trebuie să utilizeze centura de siguranță!
- Înainte de a deschide portierele, atât pasagerii, cât și șoferul, trebuie să se asigure că din spate nu trece vreo motocicletă sau bicicletă.



Recomandări pentru șoferii începători:

Obținerea permisului de conducere este un pas important în viața oricărei persoane, în special a adolescenților, care iau contact cu prima lor responsabilitate mare. Chiar dacă ați trecut cu brio examenul pentru obținerea permisului de conducere, e bine să nu vă urcați singuri la volan. La școala de șoferi, instructorul v-a „ajutat” cu încă un set de ochi și urechi, plus pedale suplimentare prin care putea prelua controlul oricând era nevoie. De acum, cel mai probabil vă veți afla singur în mașină, așa că, pentru început, e bine să rugați pe cineva experimentat să vă însoțească de câteva ori până căpătați încredere.

Asigurați-vă că aveți semnele de începător amplasate vizibil pe parbriz și luneta mașinii.

Nu e de ajuns ca doar voi să știți că sunteți începător, este foarte important ca și cei din jurul vostru să fie conștienți de asta și să-și adapteze stilul de condus ca atare.

Nu forțați mașina și nu încercați să-i aflați limitele.

Probabil că prima mașină în care vă urcați după ridicarea permisului de conducere nu va fi aceeași de la școala de șoferi. Fiecare mașină are particularitățile ei. Așadar, întâi observați comportamentul mașinii la diverse comenzi pentru ca mai apoi să vă adaptați în consecință, pe măsură ce acumulați kilometri parcurși în mașina respectivă.

Învățați temeinic toate semnele de circulație.

Semnalizați, semnalizați, semnalizați! Toți cei din trafic trebuie să fie avertizați din timp de intenția voastră de a schimba direcția. Cu timpul, veți descoperi că veți face lucrul acesta aproape involuntar, însă până atunci puneți mare preț pe aprofundarea acestei practici.



Motocicliști:

- să poarte echipament corespunzător și casca de protecție omologată;
- să evite accelerările excesive și să nu conducă cu viteză mai mare decât limita legală;
- să nu conducă în timp ce se află sub influența băuturilor alcoolice;
- să se asigure că dispun de spațiu de frânare suficient;
- să păstreze în permanență contactul ambelor roți cu suprafața carosabilului;
- să nu facă “slalom” printre autovehiculele în mișcare.



Noțiuni de prim-ajutor



În toate cazurile de acordare a primului ajutor se asigură în primul rând protecția salvatorului și apoi a victimei. Siguranța zonei este un element foarte important deoarece poate preveni răniiri inutile, leziuni sau chiar moartea celor prezenți la locul incidentului. În cazul în care vă aflați la locul

unui accident rutier, siguranța salvatorului este foarte importantă de realizat (aveți grijă la cablurile electrice care sunt în contact cu autovehiculul, cioburile rezultate în urma impactului, poziția în care se află autovehiculul, traficul rutier, etc.)

În situația în care zona este sigură pentru a interveni, trebuie să aveți în vedere următoarea întrebare:

ESTE NECESARĂ EXTRAGEREA DE URGENȚĂ?

DA



- se va verifica dacă se deschide ușa, centura de siguranță dacă se poate scoate și dacă victima are picioarele prinse sub bordul mașinii.
- se va fixa capul victimei pe umărul salvatorului, iar cealaltă mână va prinde centura victimei și prin mișcări de tragere se va scoate victima din autoturism menținând coloana cervicală în ax. Se va așeza la o distanță unde nu mai este niciun pericol, ca în imaginile de mai sus.

Extragerea de urgență se va face în următoarele situații:

- Victima devine inconștientă;
- Pericol de foc, explozie, prăbușiri de structuri.

DAR NU UITAȚI DE SIGURANȚA SALVATORULUI
și țineți cont de capacitățile voastre fizice!

NU

- Lăsați victima în poziția în care ați găsit-o, verificând eventuale scurgeri de sânge.

În orice tip de intervenție trebuie să apelați serviciul unic de urgență 112.

Datoria de a interveni

Fiecare cetățean are obligația să anunțe direct sau să se asigure că un caz de urgență a fost anunțat deja, la numărul 112, înainte sau concomitent cu acordarea primului ajutor, fiind obligat să respecte indicațiile specializate oferite de personalul dispeceratului de urgență. Dacă sunteți martorul unui eveniment în care o persoană are nevoie de îngrijiri medicale, acordați primul ajutor în limitele cunoștințelor și echipamentului disponibil.

Aspecte etico-legale

Din punct de vedere legal, persoanele fără pregătire medicală care acordă primul ajutor de bază în mod voluntar, pe baza indicațiilor furnizate de un dispecerat medical sau a unor cunoștințe în domeniul primului ajutor de bază, acționând cu bună credință și cu intenția de a salva viața sau sănătatea unei persoane, nu răspund penal sau civil, conform legii 95/2006 Titlul IV.



ADRIAN GRIGORE

pilot de raliu
din 2008



- Licențiat FRAS
(Federația Română de Automobilism Sportiv)
- Pilot în Campionatul Național de Raliuri
- Absolvent al școlii de pilotaj

VITTORIO CANEVA
RALLY SCHOOL

- cea mai prestigioasă școală de pilotaj.
- Vicecampion în Campionatul Național de Raliuri (2017) cu echipa ProRally Team

CALIFICĂRI

- Licență FRAS (2008-2018)
- Instructor de conducere defensivă * BIV Rally School (2011-2018)

REZULTATE

2018	Locul III	Clasa 3
2017	Locul III	Clasa 3
2016	Locul V	Clasa A4
2015	Locul VI	Clasa 9
2014	Locul IV	Clasa 9
2013	Locul V	Clasa 9
2012	Locul III	Clasa 9
2011	Locul III	Clasa 9
2010	Locul III	Cupa Logan



MAȘINI

Mitsubishi Lancer Evo IX
2016 - 2018

Honda Civic
2011 - 2015

Dacia Logan
2008 - 2010

DANI OȚIL

pilot de raliu
din 2014



- Licențiat FRAS (Federația Română de Automobilism Sportiv)
- Pilot în Campionatul Național de Raliuri & Campionatul Național de Viteză în Coastă
- Prezentator al emisiunii Neatza cu Răzvan și Dani, din anul 2008.



CALIFICĂRI

- Vicecampion în Campionatul Național de Viteză în Coastă Clasa A2 (2017)



MAȘINI

Radical
2018

Renault Clio RS
2016-2017

Honda Civic
2015

Dacia Logan
2014

Ei sunt invitații surpriză care, în prima ediție, au prezentat **ABC-ul SIGURANȚEI LA VOLAN**

• **DANI OȚIL**
(Neatza cu Răzvan și Dani)



• **ANA-MARIA BRÂNZĂ**
(Campioană Olimpică la Scrimă)



• **MICUTZU**
(actor stand-up comedy)



• **LIKE CREATA**
(vlogger & social media influencer)



Ești curios să afli cine vine ediția aceasta în liceul tău?



- Sfaturi, trucuri și idei în 30 de minute de discuții despre
- șofatul în siguranță

- Prezentarea mașinii de raliu,
explicații practice, poze și
- autografe

• PARTICIPĂ & CÂȘTIGĂ



TU



ADRIAN GRIGORE



LECȚII PRIVATE

NU UITA!

“Lipsa de experiență este una dintre principalele cauze ale accidentelor în care sunt implicați șoferi adolescenți. Respectă regulile și ia decizii responsabile, pentru a fi mereu în siguranță la volan.”

ADRIAN GRIGORE

“Ești pasionat de mașini? Îți place viteza? Și mie îmi plac, însă pe stradă, în trafic, respect regulile.”

DANI OȚIL



Asociația pentru Educație, Dezvoltare și
Implicarea Tineretului



MINISTERUL EDUCAȚIEI
NAȚIONALE

PNES
PROGRAMUL NAȚIONAL
DE EDUCAȚIE PENTRU SIGURANȚĂ

