



SVG Sytuacje ryzyka w ruchu drogowym

Rozpoznawanie – ocena – przeciwdziałanie

Nowość: Teraz dostępne również w sześciu językach obcych –
patrz informacja na odwrocie strony

Wydawca



SVG Bundes-Zentralgenossenschaft
Straßenverkehr eG
Breitenbachstraße 1
60487 Frankfurt am Main
www.svg.de

Autorzy

Michael Heß (MH-Konzept)
Klaus Schuh (VKM)

Koncepcja i projekt

VKM • Verkehrssicherheit Konzept & Media GmbH
www.vkm-dvr.de

Konsultacja techniczna

Olaf Randzio, Kai-Uwe Richter

Zdjęcia, ilustracje

Adobe Stock, DVR, Fotolia, VKM, Gerhard Zerbes

Frankfurt 2021
Wersja 01-2021

| | |
|--|-----------|
| Czym jest ryzyko? | 4 |
| Ryzyko w ruchu drogowym | 6 |
| Czynnik ryzyka: pogoda | 8 |
| Czynnik ryzyka: odwrócenie uwagi | 10 |
| Prawidłowa ocena sytuacji ryzyka | 12 |
| Dlaczego stres potęguje ryzyko | 14 |
| Prawidłowe radzenie sobie w sytuacji ryzyka | 16 |
| Programy bezpieczeństwa dla pojazdów użytkowych | 18 |

Treść niniejszej broszury jest chroniona prawem autorskim. Przedruk, powielanie, jak również wykorzystanie i przetwarzanie w systemach elektronicznych wymagają wyraźnej pisemnej zgody SVG.

Dzieło zostało przygotowane z najwyższą starannością; nie jest jednak możliwe udzielenie gwarancji prawnej prawidłowości poszczególnych danych.

W przypadku ustaw, przepisów, norm i dyrektyw obowiązuje każdorazowo aktualne wydanie.

Czym jest ryzyko?



W użyciu codziennym pojęcie „ryzyko” często stosowane jest w znaczeniu „ryzykownego przedsięwzięcia” lub „zagrożenia”. Nie do końca tak jest.

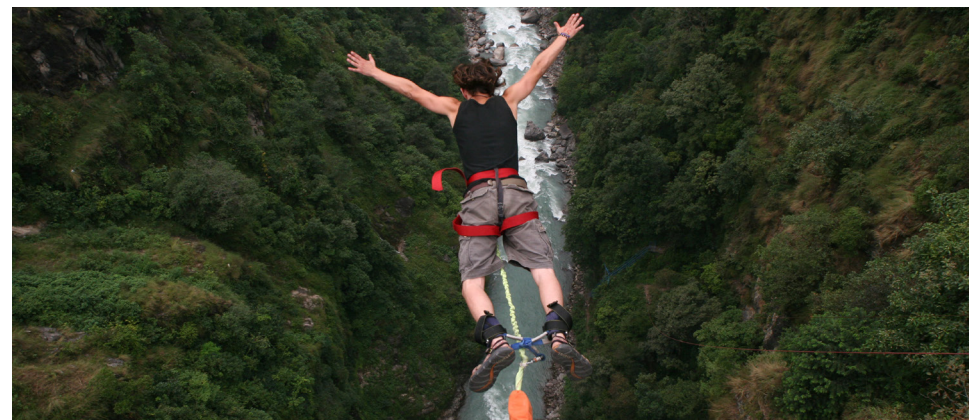
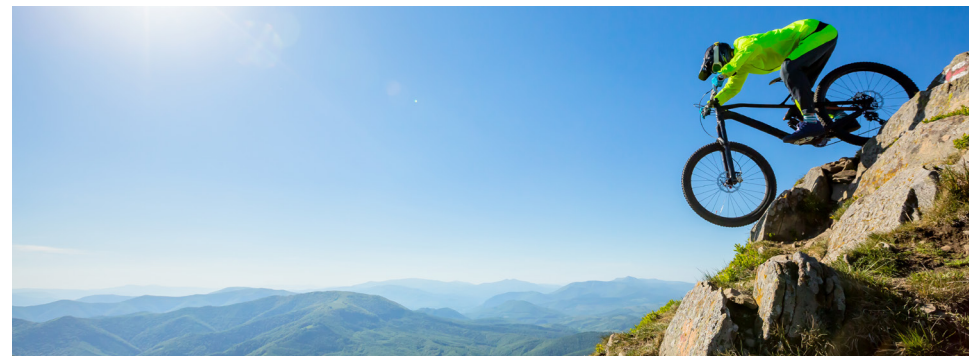
W przypadku ryzyka chodzi raczej o zdarzenie lub **decyzję o niepewnym rezultacie**.

Dotyczy to wszystkich dziedzin życia: Kiedy decydujemy się na określoną pracę, małżonka, zakup samochodu lub mieszkania, sukces naszego działania zawsze jest niepewny. Decyzja, którą podejmujemy, może prowadzić do pożądanego rezultatu, ale może również okazać się nietrafiona. O ryzyku mówimy zawsze wtedy, gdy jakieś zdarzenie lub działanie może prowadzić do szkody lub straty.

Mimo wszystko ludzie jednak robią rzeczy, które powszechnie uważa się za niebezpieczne: Wielu uprawia dyscypliny sportu, które mogą skutkować kontuzją lub w przypadku których ryzyko śmiertelnego wypadku nie jest wykluczone. Przy-

kładowo: uwzględniając przejechane kilometry, ryzyko wypadku w przypadku jazdy na motocyklu jest dziewięć razy wyższe niż w przypadku jazdy autem. Ryzyko wypadku śmiertelnego jest nawet 25 razy wyższe. Wydaje się jednak, że ekscytacja, która towarzyszy tego rodzaju aktywnościom, jest większa niż dostrzegane ryzyko.

Nie ryzykując, jako zawodowy kierowca nie byłbyś w stanie zrealizować żadnego zlecenia. Już uruchamiając pojazd, podejmujesz ryzyko (w sensie „niepewnego rezultatu”), w przeciwnym razie nie opuściłbyś parkingu. Każdego dnia istnieje możliwość odniesienia obrażeń lub poniesienia śmierci w wyniku wypadku lub wyrządzenia krzywdy innym. Czy oznacza to, że nie ma znaczenia, jak podchodzimy do tematu ryzyka? Oczywiście nie. Niniejsza broszura zawiera informacje dotyczące rozpoznawania, prawidłowej oceny i minimalizowania ryzyka przez kierowców ciężarówek.



Ryzyko w ruchu drogowym

Udział w ruchu drogowym jest obiektywnie niebezpieczny: Potwierdza to ponad 300.000 wypadków z obrażeniami ciała w Niemczech i 380.000 rannych (2019). 3.046 osób straciło życie, zaś 65.244 osób zostało ciężko rannych. Do tego doliczyć należy ponad 2 miliony wypadków z poważnymi uszkodzami materialnymi.

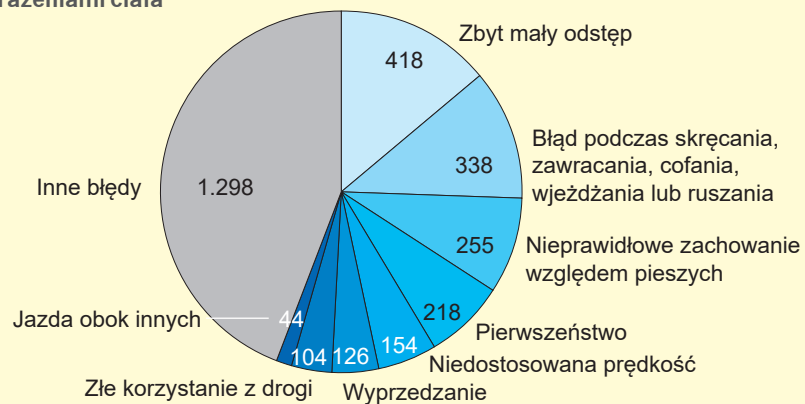


Co ma to jednak wspólnego z tematem radzenia sobie z ryzykiem? Odpowiedź jest prosta: Gdy niedostosowana prędkość, zbyt mały odstęp oraz naruszenie zasady pierwszeństwa wciąż stanowią przyczynę częściowo ciężkich lub nawet śmiertelnych wypadków, należy zadać sobie pytanie, czy kierowcy w danej sytuacji prawidłowo oszacowali ryzyko. Prawdopodobnie nie rozpoznali ryzyka. Lub też nieprawidłowo je oszacowali i w związku z tym podjęli błędne decyzje. Takie błędy mogą być brzemiennie w skutkach, zarówno dla kierowcy, jak i dla innych.



Kierowca podjął zbyt duże ryzyko?

Nieprawidłowe zachowania kierowców autobusów w sytuacjach wypadków z obrażeniami ciała

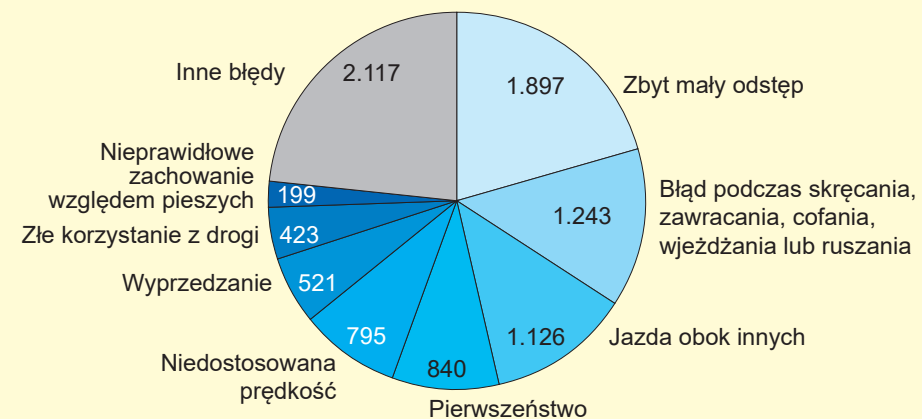


Źródło: Federalny Urząd Statystyczny Rok referencyjny 2019



Kierowca podjął zbyt duże ryzyko?

Nieprawidłowe zachowania kierowców pojazdów ciężarowych w sytuacjach wypadków z obrażeniami ciała



Źródło: Federalny Urząd Statystyczny Rok referencyjny 2019

Czynnik ryzyka: pogoda

Ze względu na szczególne warunki pogodowe każdego roku dochodzi do wielu wypadków. Ograniczenie widoczności na skutek silnych opadów deszczu lub mgły, śliska nawierzchnia ze względu na deszcz, śnieg i oblodzenie - kto tego nie zna? Warunki pogodowe nie muszą jednak koniecznie prowadzić do wypadku. Nawet jeśli brzmi to banalnie: Dzięki odpowiednio dobranej prędkości, zachowaniu większego odstępu oraz zwiększonej uwadze można zapanować nawet nad niesprzyjającą pogodą.

Jeśli wiemy, jakie ryzyko stwarzają szczególne warunki pogodowe i traktujemy je na poważnie, możemy się na nie przygotować: odpowiednio wyposażając pojazd, nastawiając się na daną pogodę, a także dostosowując styl jazdy. Przepisy prawa zawierają cały szereg zasad dotyczących wyposażenia i zachowania, które należy znać i których trzeba przestrzegać.



Ważne w przypadku deszczu i wysokiej wilgotności:

- Głęboki bieżnik na oponach
- Sprawne wycieraczki z dobrymi piórami
- Działająca klimatyzacja, która zapewni, że szyby nie będą parować

Tak odpowiednio przygotujesz swój pojazd na zimę:

- Zmień ogumienie na opony zimowe z głębokim bieżnikiem.
- Miej na stanie wyposażenie zimowe (łopatę, udogodnienie podczas ruszania, piasek itp.). Więcej informacji dla kierowców autobusów znajduje się w rozporządzeniu w sprawie prowadzenia przedsiębiorstw komunikacji samochodowej w zakresie ruchu pasażerskiego.
- Usuń śnieg i lód z dachu.
- Podczas kontroli pojazdu przed ruszeniem w drogę zwróć uwagę na sprawne urządzenia oświetlające i czyste otwory wylotowe światła.

Ponadto warto mieć ze sobą w pojeździe termos z ciepłym napojem, nieco prowiantu oraz ciepły koc na wypadek długiego korku i nieprzewidzianych przystanków.

Właściwy styl jazdy

W kodeksie drogowym znajduje się wiele zasad dotyczących zachowania w odpowiednich warunkach pogodowych. Przepisy te znajdziemy w wielu różnych miejscach:

— Prędkość

Zasadniczo należy jechać tak szybko, by zawsze móc zapanować nad swoim pojazdem. Prędkość musi być dostosowana do rodzaju drogi, warunków panujących na drodze, widoczności oraz pogody. Oznacza to przede wszystkim, że należy jechać wolniej. W przypadku widoczności mniejszej niż 50 m na skutek mgły, opadów śniegu lub deszczu prędkość nie powinna przekraczać 50 km/h, jeśli dozwolona prędkość oczywiście nie jest niższa. Kierowca musi być w stanie zatrzymać się na krótkim odcinku drogi, nawet w przypadku śliskiej nawierzchni. W przypadku widoczności poniżej 50 m dopuszczalna prędkość maksymalna to 50 km/h.

— Odstęp

Odległość od poprzedzającego pojazdu musi być zasadniczo taka, by można się było za nim zatrzymać nawet wówczas, gdy ten gwałtownie zahamuje. Dotyczy to również sytuacji w przypadku złej widoczności i śliskiej nawierzchni. Na autostradzie kierowca jadący pojazdem od 7,5 t w przypadku prędkości ponad 50 km/h musi zachować odstęp minimalny 50 m. Poza terenem zabudowanym, prowadząc pojazd, dla którego obowiązuje szczególne ograniczenie prędkości, lub samochód ciężarowy z przyczepą dłuższą niż 7 m, należy pamiętać o zachowaniu bezpiecznej odległości po wyprzedzeniu.

— Wyprzedzanie

Prowadząc pojazd mechaniczny o łącznej dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 7,5 t,

nie należy wyprzedzać, jeśli ze względu na mgłę, opady śniegu lub deszcz widoczność wynosi mniej niż 50 m.

— Zakaz korzystania z lewego pasa ruchu

W przypadku gdy wskutek silnych opadów śniegu lub deszczu widoczność jest ograniczona do 50 m lub mniej, wówczas pojazdy ciężarowe o łącznej dopuszczalnej masie całkowitej powyżej 7,5 t, wraz z naczepami, ani samochody ciężarowe z przyczepami nie mogą korzystać ze skrajnie lewego pasa ruchu na autostradach i drogach ekspresowych. Dotyczy to również gołoledzi.

— Oświetlenie

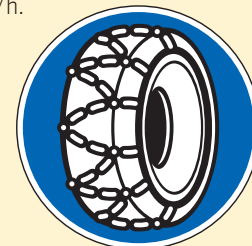
Tylne światła przeciwmgielne mogą być włączone jedynie w przypadku widoczności mniejszej niż 50 metrów.

- Podczas niesprzyjającej pogody należy przerwać jazdę **z towarami niebezpiecznymi**.

Jazda z łańcuchami na kołach:

- Za przedstawionym znakiem dalsza jazda jest możliwa jedynie z łańcuchami na kołach.
- Dotyczy to również sytuacji, gdy nawierzchnia nie jest pokryta śniegiem ani lodem.
- Łańcuchy muszą się znajdować przynajmniej na kołach napędowych.
- Maksymalna dopuszczalna prędkość z łańcuchami na kołach wynosi 50 km/h.

Podczas montażu łańcuchów należy pamiętać o własnym bezpieczeństwie.



Czynnik ryzyka: odwrócenie uwagi

Ekspertzi zakładają, że przyczyną przynajmniej co dziesiątego wypadku z obrażeniami ciała jest odwrócenie uwagi. Oznacza to szacunkowo, że każdego roku ok. 300 osób traci życie w wypadku komunikacyjnym ze względu na czyjś brak koncentracji.

Ale co to właściwie oznacza? O odwróceniu uwagi mówimy w przypadku odciążenia uwagi od właściwego zadania, czyli w tym przypadku - prowadzenia pojazdu (obserwowania drogi, kierowania, hamowania itp.) i poświęcenia jej innym czynnościom. W takim przypadku kierowca nie jest w stanie poświęcić dostatecznej - lub czasami żadnej - uwagi prowadzeniu pojazdu.

Wiele osób uważa, że jest w stanie robić wiele rzeczy jednocześnie - np. prowadzić pojazd i w tym samym czasie jeść lub przeglądać dokumenty



pojazdu - i mimo to obie wykonywać z wymaganą starannością. Jest to jednak złudne podejście, ponieważ często da się to zrobić, jedynie ograniczając uwagę poświęcaną jednej z tych rzeczy, a w niektórych przypadkach i obu. Czytając wiadomość w telefonie, pokonujemy dłuższy odcinek trasy machinalnie, nawet jeśli w międzyczasie od czasu do czasu zerkamy na drogę.

Nie ma wątpliwości, że wskutek odwrócenia uwagi wzrasta ryzyko wypadku. Trudno jednak oszacować, jak bardzo ryzyko wypadku rośnie podczas wykonywania określonych czynności. Podczas badań nad tym zjawiskiem naukowcy odnaleźli jednak pewne wskazówki, które przedstawiono w tabeli na drugiej stronie.

W każdym razie jedno jest pewne: Czynności, podczas których wzrok na dłuższy czas jest odwrócony

od drogi, są szczególnie niebezpieczne. Również szczególnie niebezpieczne są takie czynności, które wymagają od nas dużego zaangażowania emocjonalnego: na przykład słuchanie transmisji radiowej ważnego wydarzenia sportowego lub prowadzenie rozmowy telefonicznej na ważny temat.

Jak się zatem bronić przed odwróceniem uwagi? W przypadku każdej czynności, która nie wiąże się bezpośrednio z jazdą, należy zadać sobie pytanie: Czy jest to teraz konieczne, czy też mogę zrobić to później, na przykład podczas najbliższej przerwy? Czy mogę sobie na to pozwolić przy obecnej sytuacji na drodze, czy też moja koncentracja za bardzo się obniży? Prowadząc pojazd, unikaj szczególnie takich czynności, podczas wykonywania których musisz na dłuższy czas odwracać wzrok od drogi lub które zbyt mocno angażują Twoje emocje.



Tak wzrasta ryzyko wypadku na skutek odwrócenia uwagi:

| | |
|--|------|
| Wybieranie numeru (na telefonie trzymanym w dłoni) | 12.2 |
| Czytanie/pisanie (także na tablecie) | 9.9 |
| Sięganie po inne rzeczy | 9.1 |
| Długie patrzenie na obiekt za oknem | 7.1 |
| Pisanie wiadomości (komórka/smartfon) | 6.1 |
| Sięganie po komórkę | 4.8 |
| Surfowanie w Internecie (smartfon) | 2.7 |
| Obsługiwanie klimatyzacji | 2.3 |
| Rozmowa telefoniczna (z komórką w dłoni) | 2.2 |
| Obsługiwanie radia | 1.9 |
| Jedzenie | 1.8 |
| Picie (napojów bezalkoholowych) | 1.8 |
| Rozmowa z pasażerem | 1.4 |

Źródło: Driver crash risk factors and prevalence evaluation using naturalistic driving data (Virginia-Studie)



Prawidłowa ocena sytuacji ryzyka

Będąc uczestnikiem ruchu drogowego, należy stale brać pod uwagę różne rzeczy: pojazdy, osoby i przedmioty na drodze, wszystko, co składa się na daną sytuację na drodze. Musisz oddzielać rzeczy ważne od nieważnych, rozpoznawać zamiary innych uczestników ruchu i zastanowić się, jaki dalszy przebieg będzie miała dana rzecz. To, jak Ci się to uda, zależy od Twojego doświadczenia, ale i od koncentracji. Czasami jedynie drobniutki różniący sytuację niebezpieczną od bezpiecznej.

Na szczególną uwagę zasługują tak zwani niebezpieczni użytkownicy ruchu drogowego. Są to osoby, które nie dysponują chroniącą je karo-serią ze strefą zgniotu, pasami ani poduszkami powietrznymi, a co za tym idzie - u których w razie wypadku ryzyko obrażeń jest wysokie. Do osób tych należą w szczególności piesi, dzieci, rowerzyści i motocykliści. Wymagają oni szczególnie dużo uwagi i uwagi.

Niebezpiecznie jest zawsze tam, gdzie krzyżują się tory ruchu. Są to na przykład sytuacje, w których piesi przechodzą przez ulicę, rowerzyści lub motocykliści skręcają w daną ulicę lub gdy osoby jadące z naprzeciwka skręcają w lewo. W takich sytuacjach zawsze musisz zadawać sobie pytanie:

- **Co ta druga osoba zamierza?**
- **Czy ta druga osoba mnie widziała?**

Aby odpowiedzieć na to drugie pytanie, musisz zwrócić uwagę na to, w którą stronę patrzy druga osoba. Patrzy w Twoim kierunku, w kierunku nadjeżdżającej ciężarówki czy też w inną stronę? Czy osoba ta jest skupiona, czy też jej uwaga jest odwrócona? Jaka jest widoczność?

Ważne jest również oszacowanie prędkości. Często nie doceniamy prędkości, z jaką poruszają się motocykliści. Jednak czasami i rowerzyści są szybsi, niż nam się wydaje: osoby wysporto-

wane na kolarzówkach czy rowerach górskich często jeżdżą bardzo szybko. Ale również coraz częściej spotykane na drogach rowery elektryczne mogą rozwijać dużą prędkość.

U wielu osób w starszym wieku wzrok i słuch nie są już tak wyostrzone, również możliwość poruszania się jest nierzadko ograniczona. Z kolei dzieci są często bardzo ruchliwe i impulsywne. Ze względu na swój wzrost częstokroć nie są one w stanie wyjrzeć za samochód i prawidłowo ocenić odległość i prędkość.

Dlatego też niemiecki kodeks ruchu drogowego w § 3 (2a) wymaga, by osoby kierujące pojazdami zachowywały się względem dzieci oraz osób potrzebujących pomocy i starszych w taki sposób, aby wykluczyć zagrożenie dla tych uczestników ruchu drogowego, w szczególności poprzez ograniczenie prędkości i gotowość do hamowania.



Dlaczego stres potęguje ryzyko

– Dzisiaj znów był stresujący dzień! – słowo „stres” często jest stosowane w języku potocznym w kontekście zdarzeń, sytuacji lub okoliczności, które można odczuwać jako obciążające lub ogólnie jako nieprzyjemne. Nie jest to do końca poprawne określenie, ponieważ dokładnie rzecz ujmując, stres oznacza wzajemne oddziaływanie człowieka i środowiska.

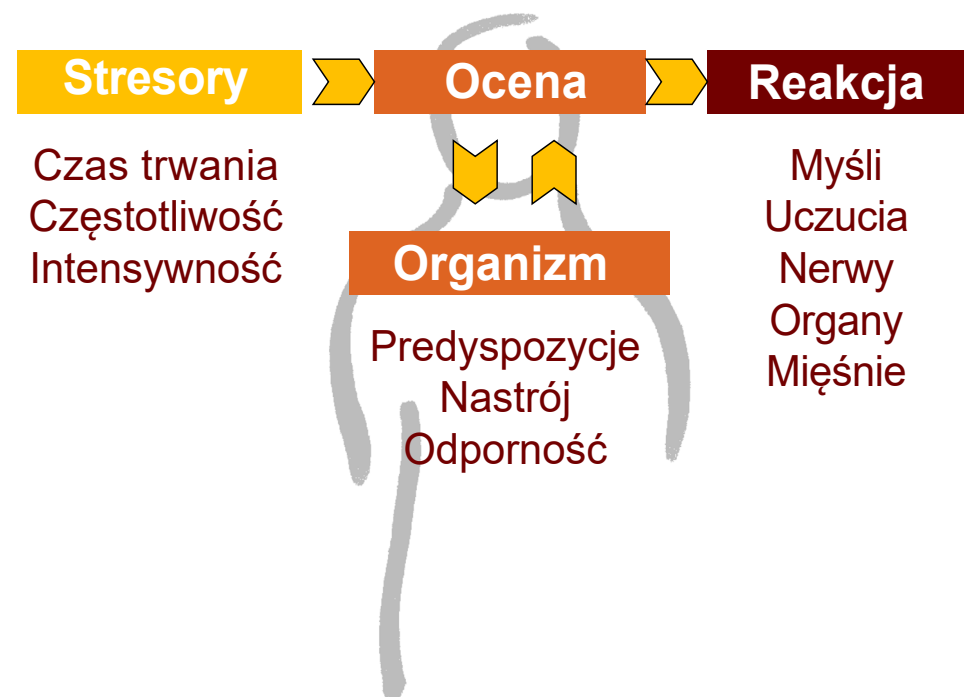
Istnieje wiele stresorów – a zatem okoliczności wywołujących stres. W codziennosci kierowcy zawodowego są to na przykład trudne sytuacje na drodze, presja czasu, chłód lub gorąco,

niesprzyjająca widoczność, troska o ładunek lub sprzeczka z klientem. W przypadku wystąpienia tych okoliczności ciało reaguje wzmożonym napięciem, które może być różne w zależności od osoby. Jeżeli w jednym czasie wystąpi wiele stresorów lub będą one następować bezpośrednio po sobie bez możliwości rozładowania napięcia, wówczas organizm nie ma możliwości wypocząć. Wtedy trwały stres może odbić się negatywnie na zdrowiu.

Stres wpływa również na sposób, w jaki zachowujemy się w sytuacjach stresujących: Wzrasta puls,

kąt widzenia zawęża się aż do widzenia tunelowego. Pod wpływem stresu wielu ludzi jest bardziej rozdrażnionych i agresywnych. W stresie zmienia się także nasza ocena sytuacji: Choć zazwyczaj przestrzegamy skrupulatnie wszystkich przepisów drogowych, w sytuacji stresującej możemy jechać zbyt szybko, zbyt blisko pojazdu przed nami czy też mniej lub bardziej celowo przejeżdżać na czerwonym świetle. Generalnie rzecz ujmując, można powiedzieć, że osoby w stresie chętniej podejmują ryzyko. Podczas seminarium omawialiście sytuacje przykładowe. Widziałeś, jak szybko napętnia się niebezpieczny „lejek stresu”.

Jak można temu przeciwdziałać? W miarę możliwości również w warunkach stresowych pamiętaj o fazie odpoczynku. Unikaj niepotrzebnego rozpraszania uwagi. Obserwuj siebie: Zachowuj się tak jak zazwyczaj czy też stres wziął nade mną górę? I właściwie oceń możliwe skutki: Wypadek – być może z ciężkimi obrażeniami ciała – to sytuacja o wiele poważniejsza niż spóźnienie lub niedotrzymanie danego słowa.



Prawidłowe radzenie sobie w sytuacji ryzyka

Podsumujmy zatem: Bez podejmowania żadnego ryzyka nie mógłbyś wykonywać swojego zawodu. Możesz jednak zatroszczyć się o to, by ryzyko to pozostało na niskim poziomie. Co powinieneś w tym celu zrobić?

Możesz zadbać o formę swoją i swojego pojazdu. Przede wszystkim zimą pojazd wymaga dobrego przygotowania i szczególnie wnikliwej kontroli przed wyruszeniem w trasę. Styl jazdy należy dostosować do warunków pogodowych.

Ryzyko wypadku wzrasta, gdy nie jesteś skoncentrowany. Dlatego też powinieneś we właściwy sposób radzić sobie z tym, co odwraca Twoją uwagę. Unikaj niepotrzebnego rozpraszania uwagi i przełóż daną czynność na najbliższą przerwę.

Ponadto powinieneś prawidłowo rozpoznawać ryzyko i odróżniać sytuacje niebezpieczne od bezpiecznych. Pomoże Ci w tym Twoja wiedza i doświadczenie. Czy rowerzysta na wylocie ulicy pojedzie dalej, czy też się zatrzyma? Czy starsza pani zaraz wejdzie na drogę, czy też mnie widziała? Czy dziecko zostanie na skraju drogi, czy też wybiegnie na jezdnię?

Musisz być w stanie ocenić, jakie skutki będzie miała Twoja decyzja: Czy odstęp od poprzedniego pojazdu jest przy tej widoczności i tych warunkach na drodze wystarczający, czy też należy go zwiększyć? Czy odcinek dzielący mnie od skręcającego motocyklisty wystarczy, by zahamować, czy też muszę dodatkowo zmniejszyć prędkość?



Do prawidłowego radzenia sobie w sytuacjach ryzyka należy również krytyczna obserwacja własna: Czy faktycznie nad wszystkim panuję, czy też liczę na łut szczęścia? Czy nawet po analizie sytuacji podejmuję decyzje sam, czy też to stres napędza mnie do nieprzemysłanych działań?

Uwzględniając wszystkie te wskazówki, z pewnością lepiej poradzisz sobie z ryzykiem w swoim zawodzie. Życzymy Ci szerokiej drogi!



Programy bezpieczeństwa dla pojazdów użytkowych



O treningach dla kierowców lub treningach bezpieczeństwa krąży wiele opinii: Wielu kierowców jest zdania, że „starzy wyjadacze” czegoś takiego nie potrzebują. Inni myślą być może, że chodzi o trening doszkalający umiejętności, podczas którego można się nauczyć, w jaki sposób za pomocą konkretnych manewrów można rozwiązać każdą trudną sytuację. Kto jednak sam brał udział w takim kursie, będzie wiedział lepiej. Motto programów bezpieczeństwa brzmi: Dobrze i bezpiecznie jedzie ten, kto nie jest uczestnikiem niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też podczas programów bezpieczeństwa uczestnicy uczą się rozpoznawać ryzyko i prawidłowo je oceniać, by lepiej móc unikać zagrożeń.

Wszystko to dzieje się nie w teorii, ale w praktyce w pojeździe na placu manewrowym. Na jednym z takich programów omawiane są między innymi manewry hamowania i kierowania na różnych nawierzchniach. Uczestnicy otrzymują wskazówki odnośnie prawidłowego ustawienia fotela, widoczności z kabiny kierowcy oraz stosowania układów wspomagających. Ćwiczenia odbywają się na własnym pojeździe uczestnika.



Po uzgodnieniu istnieje także możliwość omówienia tematów specyficznych dla danej firmy. Dlatego też treningi te to idealne uzupełnienie seminarium, które właśnie ukończyłeś.



Lokalnie zakotwiczone - połączone przez sieć w całym kraju



-  rumuński
-  polski
-  turecki
-  bułgarski
-  rosyjski
-  czeski